



IMEVÄISIKÄISEN RUOKAVALIOKAAVIO

TÄYSIMETYS 4-6 KUUKAUDEN IKÄÄN			OSITTAINEN IMETYS 12 KUUKAUDEN IKÄÄN		
ATERIAT	0-4 kk	4-6 kk	6-8 kk	8-10 kk	10-12 kk
Ateria 1	Äidinmaitoa lapsentahtisesti	Yksilöllisesti voi antaa imetyksen ohella pieniä maisteluannoksia kiinteää ruokaa: kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Aikaisintaan 5 kk:n iästä viljavalmisteita, lihaa, kalaa, munaa.	ÄM, täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää	Täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää, ÄM	Täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää, ÄM
Ateria 2			ÄM, lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja* + perunaa/viljaa + kasviksia	Lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja + perunaa/viljaa + kasviksia, ÄM	Lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja + perunaa/viljaa + kasviksia, ÄM
Ateria 3			ÄM, marjaa/hedelmää	Marjaa/hedelmää, ÄM	Marjaa/hedelmää, leipää, jogurttia/viiliä, ÄM
Ateria 4			ÄM, perunaa/viljaa + kasviksia	Lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja + perunaa/viljaa + kasviksia, ÄM	Lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja + perunaa/viljaa + kasviksia, ÄM
Ateria 5			ÄM, täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää	Täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää, ÄM	Täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää, ÄM
Äidinmaidon puuttuessa äidinmaidonkorviketta vuoden ikään. D-vitamiinivalmiste 2 viikon iästä 18 vuoden ikään ympäri vuoden.					

SYÖMÄÄN OPPIMISEN VAIHEITA	Alle 4 kk:n ikäiselle ei anneta kiinteää ruokaa.	Maisteluannokset tarjotaan imetyksen jälkeen. Jos ei imetä, aloitetaan soseet noin 4 kk iässä.	Kaikille lapsille kiinteää ruokaa viimeistään 6 kk iästä. Soseateriat. Sormiruokia perheen aterialta.	Ruokien karkeutta lisätään. Hienot tuoreraasteet. Sormiruokat.	Perheen ateriat, sormiruokat, karkeat soseet. Aloitetaan hapanmaitovalmisteet 10 kk:n jälkeen sekä maito ruoissa.
----------------------------	--	--	---	--	---

* Palkokasveja voi antaa hyvin kypsennettynä jo 7 kk:n iästä alkaen.