

Simppeliä sormiruokailua

Marjut Ollila

WSOY



Omistettu Noalle,
Irikselle ja Filipille.

© Marjut Ollila ja WSOY 2018
Valokuvat © Pietari Hatanpää

Graafinen suunnittelu ja taitto
Agency Leroy

ISBN 978-951-0-43054-5
Painettu EU:ssa

Simppeliä sormiruokailua

Marjut Ollila

Werner Söderström Osakeyhtiö

Helsinki

Sisällys

Alkusanat 7

Sormiruokailu on simppele juttu 8

Jokaisen vauvan matka alkaa maidolla 11

Maidonjuojasta sormiruokailijaksi 18

Erilaisia tapoja valmistaa sormiruokaa 42

RESEPTIT 47

Näin luet reseptejä 48



KASVIKSET 52

Puuro illalla pitää yöheräilyt loitolla? 64

PÄHKINÄT JA MANTELIT 66

Entä jos vauva onkin allerginen? 74

VILJAT 76

KANANMUNA 94

Kuinka kokata ilman kananmunaa? 102

KALA 104

Tarjoilija, pöydässäni
on sormiruokailija! 114

LIHA 116

Saatat olla sormiruokailijan
vanhempi, jos: 124

NOIN
7 KK

PALKOKASVIT 126

Porkkanaa mä metsästä! 142

10 KK

LEHMÄNMAITO 144

Saako vauvalle antaa kasvijuomia? 152

Vältettävät ruoka-aineet 154

Ohjeita ruoka-aineiden
turvalliseen käyttöön 156

Hakemisto 162

Terveiset neuvolasta! 164

Asiantuntijatiimini kirjan teossa 166

Kiitokset 168

SORMIRUOKAILU ON SIMPELI JUTTU

Varoitus! Sormiruokailu saattaa aiheuttaa näppäriä sormia, ennakkoluulottomia maistajia, sopivasti täysiä pieniä masuja ja alkuun ehkä sotkua peräseinässä asti.

Sormiruokailu vie vauvasi ja sinut hauskalle ruokaseikkailulle, jonka varrella uusia makuelämyksiä on tarjolla aikuisellekin. Kun lapsentahtiselle sormiruokailulle antaa pikkusormen, se voi viedä koko käden.

Sormiruokailu on lapsentahtinen tapa tutustua kiinteisiin ruokiin. Lapsentahtinen ruokailu on nimensä mukaisesti vauvan tahtiin etenemistä. Sormiruokaileva vauva aloittaa kiinteisiin ruokiin tutustumisen, kun on siihen taidoiltaan valmis ja hänen kiinnostuksensa syömistä kohtaan on herännyt. Kun vauva on motivoitunut, kiinnostunut ja valmis, on ruokailu hänestä hauskaa. Maanitte-luja ei tarvita. Monet vanhemmat kokevat sormiruokailun stressittömämpänä kuin syöttämisen.

Sormiruokailu tuo myös helpotusta arjen pyörittämiseen, sillä jo alusta asti sormiruokailija voi syödä vähintään osittain samaa ruokaa muun perheen kanssa. Yleensä aikuinen saa syödä ruokansa lämpimänä, sillä käsiä ei tarvita vauvan syöttämiseen.

Vauva voi ensimmäisestä kiinteästä ateriastaan lähtien sormiruokailla. Sormiruokaileva vauva saa syödessään olla alusta asti aktiivinen toimija ja

ruokapöydän tasavertainen jäsen. Aikuinen ei silti jää aivan turhaksi kapistukseksi: hänen tehtävänä on päättää, mitä vauvalle sopivaa ruokaa laitetaan tarjolle. Vauva saa sitten päättää mitä, miten paljon ja missä tahdissa syö.

Vauva oppii uudet taidot omassa rytmissään. Sama pätee ruokailuun. Kun vauva saa syödä ja oppia omassa tahdissaan ja tutustua ruokaan eri aisteilla, on touhu yhtä kivaa kuin leikkiminen. Vauvasta on hauskaa tutustua ruuan väreihin, muotoihin, koostumuksiin ja tuoksuihin. Hänestä on myös mukavaa kuulla, mitä aikuinen kertoo hänelle ruuasta.

Vauva oppii sormiruokailleessaan, minkä makuista ruoka on ja milloin hän on kylläinen, myös miltä eri ruoka-aineet näyttävät, miltä ne tuntuvat kädessä ja miltä suussa. Ruokaa tutkiessa myös vauvan motoriset taidot kehittyvät. Pinsettiote, silmän ja käden yhteistyö sekä vauvan suun lihaksisto harjaantuvat sormiruokailun lomassa kuin itsestään.

Liian hyvää ollakseen totta? Kokeilkaa itse, mutta koukkuun jäämisestä on varoitettu!

BLW

Ulkomaisilla sivustoilla sormiruokailusta, ja varsinkin ”puhdasoppisesta baby-led weaningista” puhuttaessa kuulee usein lauseen: ”Food before one is just for fun.” Neuvo on hieman harjaanjohtava. Ruokailun tulee toki olla hauskaa. Viimeistään puolivuotiaana vauva tarvitsee kiinteää ruokaa myös kasvunsa tueksi saadakseen tarpeeksi esimerkiksi sinkkiä, rautaa ja proteiinia.

Baby-led weaningin eli vauvantahtisen vieroittamisen äidinmaidosta tai korvikkeesta on kehittänyt brittiläinen sairaanhoitaja Gill Rapley. Puhtaimmillaan BLW-metodia toteuttavissa perheissä vauva syö kaiken ruuan itse. Sormiruokailla voi silti myös osittain, jos vauva hyväksyy sen, että häntä joillain aterioilla syötetään.

SOPIIKO SORMIRUOKAILU KAIKILLE?

Jos vauva on syntynyt ennenaikaisena tai hänellä on jokin sairaus tai fyysinen poikkeama, ruokailujen aloittamisesta on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Sormiruokailu sopii usein myös näille lapsille vähintäänkin soseiden rinnalle.

LAPSEN TAHTIIN

Lapsiperheille suunnatuissa vuonna 2016 julkaistuissa Syödään yhdessä -ruokasuosituksissa lapsentahtisuus on suuressa roolissa. Suosituksissa korostetaan sitä, että jokainen vauva tulisi kohdata aina omien yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti.

Lapsuus on aikaa, jolloin ruokailutottumukset ja makumieltymykset sekä suhde ruokaan syntyvät. ”Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa” pätee myös ruokapöydässä. Ruokahetki on tärkeä vuorovaikutustilanne lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välillä, puolin ja toisin. Perheen antamalla esimerkillä, yhteisillä aterioilla ja sillä, miten vauvaa tuetaan juuri hänen ruokamatkallaan, on merkitystä.

Ruokasuosituksissa suositellaan täysimetystä 4–6 kuukauden ikään asti. Ei siis ole mitään estettä jatkaa täysimetystä vauvan puolivuotispäivään saakka: äidinmaito riittää ravitsemuksellisesti useimmille täysiaikaisina ja normaalipainoisina syntyneille lapsille puolen vuoden ikään saakka.

Lapsiperheiden ruokasuosituksissa painotetaan, että kiinteiden ruokien aloittamisajankohta riippuu vauvan yksilöllisistä valmiuksista. Vauvalla tulee olla tiettyjen motoristen valmiuksien (s. 18) lisäksi kiinnostus ruokaa kohtaan. Kun nämä ehdot täyttyvät, on otollista aloittaa kiinteiden ruokien maistelu.

Kun kiinteisiin ruokiin sitten tutustutaan, lapsentahtista imetystä

jatketaan edelleen. Ruokiin tutustuva vauva imetetään tai hänelle annetaan äidinmaidonkorviketta ensin ja sitten tarjotaan kiinteä ruoka. Kiinteisiin ruokiin tutustuttaessa ei ole tarkoitus, että niillä syrjäytetään imetystä. Äidinmaito, tai sen puuttuessa äidinmaidonkorvike, on alle yksivuotiaan pääasiallinen ravinnonlähde. On silti tärkeää, että yli puolivuotias vauva syö myös kiinteitä ruokia. Pikkuhiljaa vauvavuoden aikana, ja vauvan omassa tahdissa, kirivät kiinteät ruuat maidon kanssa lähes yhtä tärkeään asemaan. Äidinmaito on oivaa ravintoa kiinteän ruuan rinnalle myös vauvavuoden jälkeen perheen niin toivoessa.

Puolivuotiaana maistelut aloittelevan vauvan kanssa voi, ja tuleekin, aloittaa kiinteisiin ruokiin tutustuminen reippaalla tahdilla. Syödyistä määristä ei varsinkaan alkuun tarvitse kantaa huolta, kun lapsi on terve ja kasvaa normaalisti. Vauvan annetaan tutustua uusiin makuihin rauhassa. Kaikki ei varmastikaan maistu ensimmäisellä kerralla, tai vielä viidennelläkään, ja se on normaalia. Myös siitä, että vauva katselee, koskettelee, nuuhkaisee tai nuolaisee ruokaa, tulee iloita hänen kanssaan.

Maisteluannokset, joita 4–6 kuukauden ikäiselle tarjotaan, saavat olla pieniä: teelusikan kärjellistä vastaava määrä ruokaa riittää ensimmäisillä aterioilla. Sormiruokailijan kohdalla määrä tulee helposti täyteen, vaikka ruoka vain käväisisi suussa.

Syödyt ruokamäärät kasvavat ajan kanssa. Kun maitoaterioita tarjotaan yhtä tiheästi kuin ennenkin ja vauvan kasvua seurataan neuvolassa, voi vanhempi luottaa siihen, että vauva saa riittävästi ravintoa.

Suosituksissa lapsentahtisuus nousee esille myös siinä, paljonko ja missä tahdissa vauvan tulisi syödä. Suosituksissa painotetaan, että vauvan, tai isommankaan lapsen, luontaista kylläisyyden säätelyä ei saa häiritä ruokaa tuputtamalla tai esimerkiksi vaatimalla, että lautanen syödään tyhjäksi. Jokainen tietää itse parhaiten milloin on kylläinen, vauvasta asti. Kun jokainen saa syödä omaan tahtiinsa ja valitsemansa määrän, löytyy ruokailoa pöytään.



SUURESTA PIENEEN

Sormiruokailussa edetään suurista paloista kohti pienempiä. Palakokoa voi pienentää, kun vauva oppii pinsettiotteen eli poimimaan esineitä etusormensa ja peukalonsa väliin.

Useimmilta vauvoilta pinsettiote alkaa sujua noin 7–9 kuukauden iässä. Vaihtelu tämän ikäisten vauvojen motorisissa taidoissa on kuitenkin suurta, joten älä turhaan huolestu, jos vauvasi pinsettiote antaa vielä odotuttaa itseään.

Marjat, pavut ja pehmeät vihanneskuutiot ovat hyviä pinsettiotetreeneihin. Joskus vauva hurmaantuu

pinsettiotteestaan niin, että ei tahdo enää syödä lainkaan isoja paloja vaan napsia lautaseltaan pieniä suupaloja. Kannattaakin testata, onko tästä kyse, jos vauvan mielenkiinto ruokaa kohtaan tuntuu yhtäkkiä lopahtavan.

KIPPIS JA KULAUS!

Vauva voi juoda ruuan kanssa äidinmaitoa, korviketta tai vettä. Juoman voi tarjoilla esimerkiksi snapsilasista tai pillipullosta.

Kun vauva on aloittanut kiinteät ruuat, ei juomavettä tarvitse keittää. Vesimäärät on hyvä pitää maltillisina ja tarjota ensisijaisesti äidinmaitoa tai korviketta.

Pähkinävoikeksit

12 KPL



- 1 dl bataattisoseetta
- 1 dl hiutaleita
- ½ dl pähkinävoita

VINKKI

Pähkinävoit ovat käteviä niin leivän päällä kuin leivonnassakin. Kokeile näihin ainakin maapähkinä-, cashew- ja mantelivoita.

Kypsennä bataatti keittämällä tai höyryttämällä tai hyödynnä ylijääneet uunibataattilohkot keksitaikinassa. Muussaa kypsä bataatti haarukalla. Keksitaikinan voi tehdä myös valmiista soseesta. Silloin saatat tarvita hiukan enemmän hiutaleita, sillä valmissoseet ovat usein itse tehtyjä vetisempiä.

Sekoita taikinan aineet keskenään. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen, anna taikinän turvota sen aikaa.

Tee sitten taikinasta palloja ja litistä niitä hiukan. Paista leivinpaperin päällä uunipellillä uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.



Linssipyörökät

30 KPL



- 2 dl kuivattuja punaisia linssejä
- 2 porkkanaa
- 1 isohko kesäkurpitsa (n. 500 g)
- 1 sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 rkl öljyä
- 1 rkl kuivattuja yrttejä
- 1 tl paprikajauhetta
- 2,5 dl hiutaleita

Huuhtele linssit hyvin ja keitä sitten väljässä vedessä 10 minuuttia. Linssien kypsessä raasta porkkana ja kesäkurpitsa hienoksi raasteeksi. Silppua sipuli ja pilko valkosipuli. Laita sipuli ja raasteet pannulle öljyn ja mausteiden kanssa ja kuullota viitisen minuuttia.

Jos haluat säästyä raastamiselta, silppua porkkana, kesäkurpitsa sekä sipulit, ja soseuta ne kuullottamisen jälkeen.

Lisää taikinän joukkoon vielä hiutaleet. Anna turvota viitisentoista minuuttia.

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Muotoile taikinasta pyörököitä kostutetuin käsin. Paista pyörököitä uunin keskitasolla noin 20 minuuttia.

Rahkalätyt

N. 10 KPL



- 1 dl maitorahkaa
- 1 dl maitoa
- 1,5 dl (vehnä)jauhoja
- ½ dl marjoja

Sekoita maitorahka ja maito keskenään. Lisää jauhot muutamassa erässä hyvin sekoittaen.

Anna taikinan turvota puolisen tuntia. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.

Lisää marjat taikinan joukkoon.

Nostele uunipellille leivinpaperin päälle kymmenen taikinanokareta. Tasoita hiukan.

Paista uunin keskitasolla 15–20 minuuttia.

Pidä lähtyjä silmällä paistoajan loppupäässä, etteivät ne pääse palamaan.



Marjut Ollila on supersuosituksen
Simppele sormiruokakeittiö -blogin ja
yhteisön perustaja ja äiti, joka on saanut
tuhannet suomalaisperheet innostumaan
sormiruokailusta. Ollilan suursuosion
saavuttaneet sormiruokareseptit ovat
jo käsitteitä ja ihastuttaneet lukuisia
vauvoja. Lisäksi Ollila luennoi ja
jakaa vertaistukea sormiruokailusta
kiinnostuneille suurella kauhallalla ja
vielä suuremmalla sydämellä.



Vauvat ovat luontaisesti uteliaita tutkijoita, jotka haluavat tehdä asioita itse. Syöminen ei ole poikkeus. Sormiruokailu on lapsentahtinen tapa siirtyä kiinteään ruokaan. Kun vauva saa syödä itse, on luvassa ennakkoluulotonta maistelua, pienen ruokailijan tahtiin etenemistä, onnistumisia ja varsinkin mukavia ruokailuhetkiä koko perheen kesken.

Marjut Ollila on Simppeli sormiruokakeittiö -blogin ja yhteisön äiti, jonka reseptit ovat jo käsitteitä. Tässä kirjassa Ollila ohjaa turvallisen, helpon ja hauskan sormiruokailun saloihin, kumoo väärinkäsitykset pienten lasten ruokailusta ja käy läpi sormiruokailun yleisimmät kompastuskivet.

Kirjan luettuasi tiedät, milloin vauva on valmis aloittamaan kiinteät ruuat, mitä kaikkea vauva voi syödä ja mitä hänelle kokkaillessa tulee ottaa huomioon. Kirjan helpot reseptit noudattavat virallisia ravitsemussuosituksia.



www.wsoy.fi



9 789510 430545

59.6

ISBN 978-951-0-43054-5