



## **KESKOSENA TAI PIENIPAINOISENA SYNTYNEEN VAUVAN KIINTEIDEN RUUKIEN ALOITUS**

### **3 kk iässä**

Hedelmä-, marja- ja kasvisoseet. Aloita 1 tl/pv. Nosta soseen määrää päivittäin (esim. 1 tl/ pv). Olisi hyvä, jos kahden viikon jälkeen vauva söisi jo n. purkillisen (=n. 1 dl/pv) tai enemmän. Tässä vaiheessa voit tarjoilla sosetta 2 kertaa päivässä, lounaalla ja päivällisellä. Jos lapsi ei syö hyvin kiinteitä, voi osan maidosta korvata esim. maissi- tai riisivellillä (ei viljavellejä ennen kuin 5-6 kk iässä).



### **4 - 5 kk iässä**

Maissi-, riisi- ja peruna-porkkanavelli esim. aamulla ja/tai illalla. Lihaseen tarjoaminen aloitetaan 1x /pv. Aluksi tarjoa 1 tl lihasosetta käytössä olevien soseiden kanssa. Kun saat lihasoseen määrää nostettua, voit tarjota sitä 2 kertaa päivässä lounaalla ja päivällisellä. Marja- ja hedelmäsoseet voit siirtää välipalaksi tai aamu- ja iltapuuron seuraksi. 6 kk iässä olisi hyvä saada lihasoseita aamu- ja iltapäivällä 1,5 dl (=3 dl/pv).

\* Lihan osuus liha-kasvisoseessa suositellaan olevan n. 15–20%. Valmissoseisiin voi lisätä hieman lihan määrää. (Voit esim. pakastaa lihasosetta jääpalakuutiorasiaan ja ottaa kerralla tarvittavan määrän).

### **5 - 6 kk iässä**

Puurot.

Voit keittää puurot korvikemaitoon, jos lapsi syö niukasti maitotuotteita.



### **9 - 10 kk iässä**

Hapanmaitotuotteet

Kreikkalainen / turkkilainen jogurtti (rasvaa 10 %)

Raejuusto (eri karkeusasteita)

Viili



Jos kasvu on hidasta, voi maitoihin / soseisiin / velleihin / puuroihin lisätä hieman rypsiöljyä 1 ml/kg/pv. Tarvittaessa annoksen voi nostaa 2–3 ml/kg/pv. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kasvimargariinia (Omega 3 ja 6 sisältöisiä), jota voi laittaa puuroihin.

1 tl öljyä = n. 3–5 ml  
1 rkl öljyä = n. 10–15 ml

**Kun totutat vauvaa uusiin makuihin, tarjoile uutta ruokalajia useamman päivän ajan.**