



# Alle 1-vuotiaan lapsen ruoka ja ravitseminen

## Sisällysluettelo

Imetyksestä kohti perheen yhteistä ruokailua.....	3
0-1-vuotiaan lapsen ruokavalion pääkohdat .....	4
Sopivia ruokia alle 1-vuotiaan ruokavaliossa .....	5
Vältettävät ruoka-aineet alle 1-vuotiaan ruokavaliossa .....	6
Lapsen ohjeellinen ruokavalio ensimmäisen ikävuoden aikana .....	7
D-vitamiinilisä lapsille .....	8
Ruokailu 0-4 kuukauden iässä .....	9
Imetys .....	9
Äidinmaidonkorvikkeen käyttö .....	10
Tuttipullojen puhtaus.....	10
Tuttipullosta mukiin.....	10
Juomat.....	10
Ruokailu 4-6 kuukauden iässä .....	11
Kiinteiden ruokien aloitus .....	11
Peruna-, kasvis-, marja- ja hedelmäsoseet.....	12
Viljavalmisteet.....	12
Kala, siipikarja ja muu liha sekä palkokasvit .....	12
Ruokailu 6-10 kuukauden iässä .....	13
Ruoan karkeuttaminen.....	14
Sormiruokailu .....	14
Ruokailu 10-12 kuukauden iässä.....	15
Monipuolista suolatonta ruokaa .....	15
Maito ja maitovalmisteet.....	15
Perheen yhteinen ruokarytmi .....	16
Ruokaohjeita.....	16
4-6 kk.....	16
Perunasose .....	17
Kasvissose.....	17
Lihasose .....	18
Kalasose .....	19
Hedelmätuoresose.....	19
Marjatuoresose .....	19
Banaani-puolukkasose .....	20

Soseruokien valmistuksen helpottaminen .....	20
Sosetta kerralla enemmän.....	20
Soseiden pakastaminen kuutioiksi .....	20
Lapsen ruoka perheen ruoasta .....	21
Pakastekasvisten ja -marjojen hyödyntäminen .....	21
Purkkiruokat (teolliset lasten ruokat) .....	21
6–10 kk.....	22
Tuoreraasteet ja -soseet kasviksista .....	22
Tuorekiisselin perusohje .....	23
Sormiruokakasvikset .....	23
10–12 kk .....	26
Maustaminen.....	26
Aurinkoinen aamupuuro .....	26
Turvallista ruokaa lapselle.....	26
Muistiinpanot .....	28
Ota yhteyttä! .....	29

# Imetyksestä kohti perheen yhteistä ruokailua

## **Hyvät vanhemmat,**

Lapsesi hyvinvointi ja hyvä ravitsemus kulkevat käsi kädessä. Riittävä ja lapsesi kehitysvaiheelle sopiva ruoka on yksi edellytys, että lapsesi on tyytyväinen, kasvaa ja kehittyy. Ruokailutilanteisiin liittyvät läheinen yhdessäolo ja fysiologisten tarpeiden tyydyttäminen.

On tärkeää oppia tulkitsemaan lapsen tarpeita, kuten nälkää, janoa ja kylläisyyttä ja erottamaan ne muista tarpeista, kuten hellyyden kaipuusta. Kaikki itku ei suinkaan ole nälkää.

Lapsesi ruokailun kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän oppii vähitellen syömään erilaisia ruokia. Lapsesi kehittyessä kannusta häntä harjaannuttamaan syömistaitojaan. Yksivuotias voi syödä yhdessä muun perheen kanssa pääosin samaa ruokaa.

Neuvolan terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa voitte yhdessä miettiä, miten sovellatte ohjeita pienokaisenne ja perheenne ruokailuun.

---

Opas on uudistettu THL:n Syödään yhdessä – lapsiperheiden ruokasuosituksen (2019) pohjalta.

Julkaistu 11/2017, päivitetty 4/2023

# 0–1-vuotiaan lapsen ruokavalion pääkohdat

- ✓ Opitaan tunnistamaan ja havainnoimaan lapsen nälkää, kylläisyyttä ja tyytyväisyyttä.
- ✓ Syntymän jälkeen aloitetaan lapsentahtinen imetys.
- ✓ Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään asti.
- ✓ Kiinteitä ruokia annetaan joustavasti maisteluannoksina 4–6 kuukauden iästä eteenpäin. Lapsi tarvitsee kiinteää ruokaa viimeistään kuuden kuukauden iästä lähtien.
- ✓ Osittaista imetystä suositellaan jatkettavan vuoden ikään asti tai pidempään kiinteiden ruokien ohella.
- ✓ Ruokaa karkeutetaan suun hienomotoriikan ja pureskelun kehittämiseksi.
- ✓ Omatoimista syömistä voi harjoitella sormiruokailun avulla.
- ✓ Lähempänä vuoden ikää lapsi totuttelee perheen yhteisiin ruoka-aikoihin.
- ✓ D-vitamiinilisä päivittäin 2 viikon iästä lähtien. Imeväisikäisten D-vitamiinivalmisteiden annostelussa on otettava huomioon lapsen nauttimien äidinmaidonkorvikkeiden/vieroitusvalmisteiden määrä

## Sopivia ruokia alle 1-vuotiaan ruokavaliossa

<b>Ruokaryhmä ja aloitusikä</b>	<b>Ruoka-aine tai elintarvike</b>
<b>Peruna ja kasvikset</b> <b>4 kk iästä</b>	Peruna, porkkana, kukkakaali, parsakaali, kesäkurpitsa, sipuli, purjosipuli, maissi, ruusukaali, kurkku, palsternakka, bataatti, maa-artisokka, tomaatti, nauris, lanttu  Suolattomien kasvispakasteiden hyödyntäminen
<b>6 kk iästä</b>	Herneet, linssit, pavut
<b>Marjat ja hedelmät</b> <b>4 kk iästä</b>	Mansikka, vadelmat, mustikka, herukat, karviainen, lakka, karpalo, puolukka, ruusunmarja  Omena, banaani, luumu, päärynä, ananas, kiivi, persikka, aprikoosi, sitrushedelmät, melonit, mango, avokado
<b>Viljavalmistteet</b> <b>5 kk iästä</b>	Kaura, ruis, ohra, vehnä, spelttivehänä, riisi, tattari, maissi, hirssi, kvinoa  Suositaan täysjyväisiä tuotteita
<b>Kala, liha, kananmuna</b> <b>5 kk iästä</b>	Kalat: muikku, seiti, siika, kasvatettu kirjolohi ja Norjan lohi, maksimissaan 1-2 kertaa kuukaudessa haukea tai isoa silakkaa (yli 17 cm tai Itämerestä pyydettyä merilohta tai -taimenta)  Maustamattomat ja suolattomat tuotteet: broileri, kalkkuna, possu, nauta, lammas, poro, hirvi, muu riista  Kananmuna  Aluksi jauhettuna, määrä soseannosta kohden alkutututtelussa n. 1 tl ja myöhemmin n. 1-1,5 rkl
<b>Maito ja maitovalmistteet</b> <b>10 kk iästä</b>	Rasvattomat tai vähärasvaiset: maustamaton viili, jogurtti, piimä ja rahka sekä maito kuumennettuna ruoissa  Lähempänä vuoden ikää rasvaton maito juomaksi
<b>Ravintorasvat</b> <b>4 kk iästä</b>	Rypsi-/rapsiöljy

Lähde: Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille, THL 2019 (muokattu)

## Vältettävät ruoka-aineet alle 1-vuotiaan ruokavaliossa

<b>Ruoka-aineryhmä</b>	<b>Ruoka-aine tai elintarvike</b>
<b>Kala</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raa'at, tyhjiö- ja suojakaasupakatut tai itse valmistetut graavisuolatut tai kylmäsavustetut kalatuotteet</li><li>• Mädit ja niitä sisältävät tuotteet, kuten pateet ja sushi</li></ul>
<b>Liha, lihavalmisteet, siipikarja, riista</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Makkarat, nakit, leikkeleet, raaka liha</li><li>• Maksa, maksaruogat, maksamakkarat ja -pasteijat</li></ul>
<b>Maito ja maitovalmisteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raakamaito, pastöroimaton maito</li><li>• Pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot</li></ul>
<b>Kasvikset, marjat ja sienet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nitraattipitoiset kasvikset: punajuuri, erilaiset lehtisalaatit (myös rucola), kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa (kaikki kurpitsalajit, pois lukien kesäkurpitsa), retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut, juuresmehut</li><li>• Varhaisperunat</li><li>• Ulkomaiset pakastemarjat, joita ei ole keitetty ennen käyttöä 2 minuuttia</li><li>• Korvasieni</li><li>• Raakavilja-/siemenpuurot</li></ul>
<b>Juomat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat</li><li>• Kaakao, kaakaojuomat</li><li>• Riisijuoma</li><li>• Mehujuomat ja muut elintarvikkeet, jotka sisältävät bentsoehappoa (E210) tai bentsoaatteja (E211, E212, E213)</li><li>• Yrttitejuomat</li><li>• Vehnäorasmehut, maitohappokäytetyt mehut</li></ul>
<b>Muut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hunaja</li><li>• Kaneli</li><li>• Öljykasvien siemenet, kuten pellavan- ja auringonkukansiemenet</li><li>• Merilevävalmisteet</li><li>• Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet, luontaistuotteet</li><li>• Suola, suolaa sisältävät elintarvikkeet</li></ul>

Lähde: Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille, THL 2019 (muokattu), Evira

## Lapsen ohjeellinen ruokavalio ensimmäisen ikävuoden aikana

Ateria	Alle 4 kk	4–6 kk	6–8 kk	8–10 kk	10–12 kk
1.	Äidinmaito	Äidinmaito	Puuro Äidinmaito	Puuro Äidinmaito	Puuro Äidinmaito
2.	Äidinmaito	Äidinmaito Yksilöllisesti tutustumisruokia • perunasose • kasvisose • hedelmäsose • marjasose	Äidinmaito Soseaterioita vaihdellen • kanaa • lihaa • kalaa • munaa +perunaa, kasviksia	Vaihdellen • kanaruokaa • liharuokaa • kalaruokaa • munaruokaa • kasvisruokaa + perunaa, kasviksia, tuoreeraasteita	Vaihdellen • kanaruokaa • liharuokaa • kalaruokaa • munaruokaa • kasvisruokaa + perunaa, kasviksia, tuoreeraasteita
3.	Äidinmaito	Äidinmaito	Äidinmaito Tarvittaessa hedelmä- tai marjasosetta	Äidinmaito Tarvittaessa hedelmiä tai marjoja	Hedelmiä tai marjoja ja leipää Äidinmaito Jogurttia tai viiliä
4.	Äidinmaito	Äidinmaito Yksilöllisesti tutustumisruokia • perunasose • kasvisose • hedelmäsose • marjasose	Soseaterioina vaihdellen • peruna- tai kasvisosetta • marja- tai hedelmäsosetta • puuroa Äidinmaito	Kuten 2. ateria Äidinmaito	Kuten 2. ateria Äidinmaito
5.	Äidinmaito	Äidinmaito	Kuten ateria 1.	Kuten 1. ateria	Kuten 3. ateria tai puuroa
6.	Äidinmaito	Äidinmaito	-	-	-






## D-vitamiinilisä lapsille



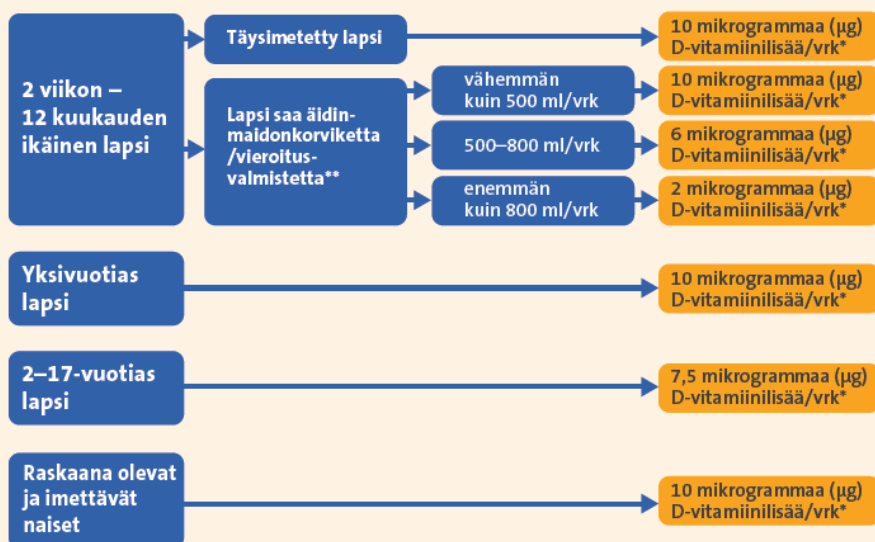
# D-VITAMIINILISÄ

## lapsille sekä raskaana oleville ja imettäville naisille

KAIKKI LAPSET TARVITSEVAT D-VITAMIINILISÄN/VALMISTEEN 2 VIIKON IÄSTÄ LÄHTIEN.

-  Vauvoille suositellaan nestemäistä D<sub>3</sub>-vitamiinivalmistetta.
-  Tarkista D-vitamiinivalmisteen tuotekohtaisista pakkausmerkinnöistä tuotteen vahvuus, eli kuinka paljon D-vitamiinia on yhdessä tipassa.
-  Noudatathan käyttösuosituksia! Suosituksilla varmistetaan, että vauvat saavat riittävästi D-vitamiinia, mutta estetään vitamiinin liiallinen saanti.

## MITEN ANNOSTELLEN D-VITAMIINILISÄN?



\*D-vitamiinilisä valmisteena ympäri vuoden

\*\*Äidinmaidonkorvikkeen/vieroitusvalmisteen määrään lasketaan mukaan lapsen päivittäin nautittavat D-vitamiinoidut lastenvellit ja -puurot.

[thl.fi/d-vitamiinisuositus-vauvalle](http://thl.fi/d-vitamiinisuositus-vauvalle)



# Ruokailu 0–4 kuukauden iässä

- Täysimetys
- Tarvittaessa lisäksi tai ainoastaan äidinmaidonkorviketta
- D-vitamiinilisä s. 8 ohjeen mukaisesti

## Imetys

Äidinmaito on parasta ravintoa lapselle, koska se sisältää kaikki lapsen tarvitsemat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta. Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään asti. Imetyksellä on myös äidin terveydelle positiivisia vaikutuksia.

Lasta imetetään lapsentahtisesti. Tällöin maidoneritys mukautuu lapsen tarpeisiin. Lapsi säätelee itse imemistään ravinnontarpeensa mukaisesti. Lapsi syö ensimmäisten kuukausien aikana noin 2–4 tunnin välein. Välillä voi olla tätäkin lyhyempiä tai pidempiä syöttövälejä. Lapsen syömisrytmi ja ruokamäärät vaihtelevat yksilöllisesti.

Jos imetys ei jostain syystä onnistu, äidinmaitoa voi lypsää. Äidinmaidossa on paljon lapsen kehitykselle suotuisia ainesosia, joita korvikkeissa ei ole. Lasta voi myös osittaisimettää, jos maidontuotanto ei ole riittävää. Osittaisimetyksellä tarkoitetaan, että imetyksen lisäksi annetaan äidinmaidonkorviketta.

Riittävästä maidonsaannista kertovat lapsen vireystaso, säännöllinen ulostaminen, virtsaaminen (noin viisi märkää vaippaa päivässä) ja painonnousu.

### **Tukea imetykseen terveydenhoitajan ja kättilön lisäksi saat**

- Lappeenrannan imetyspoliklinikalta
  - imetyspoliklinikan palvelut ovat käytettävissäsi kahdeksan viikon ajan sairaalasta kotiutumisen jälkeen.
  - puh. 040 146 3379, soittoajat ma–ke ja pe–su klo 16–17, to klo 14–15.
- Imetystuki ry <http://www.imetys.fi/>
  - Imetystukiryhmien yhteystiedot
- Väestöliiton Pullonpyörittäjien opas (toim. Riikka Riihonen)

## Äidinmaidonkorvikkeen käyttö

Äidinmaidonkorvikkeita on saatavilla sekä jauhemaisena että syöttövalmiina nesteinä. Korvikkeet ovat lehmänmaitopohjaisia. Ne jäljittelevät ravintosisällöltään mahdollisimman tarkasti äidinmaitoa ja soveltuvat imeväisikäiselle toisin kuin tavallinen lehmänmaito. Pulloruokinnassakin noudatetaan lapsentahtista syöttämistä.

Käytä äidinmaidonkorviketta pakkauksessa olevan ohjeen mukaan. Nestemäisen korvikkeen voit kuumentaa kuumassa vedessä kattilassa omassa pakkauksessaan tai mikroaaltouunissa tuttipullossa. Tarkista aina korvikemaidon lämpötila ennen syöttämistä.

Keitä jauhemaista korviketta varten kylmää vesijohtovettä haluamasi määrä. Anna veden hiukan jäähtyä. Lisää korvikejauhetta pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita tasaiseksi. Kerralla valmistetaan vain yhden syöttökerran annos. Älä säilytä tai käytä tähteeksi jäänyttä maitoseosta uudestaan.

## Tuttipullojen puhtaus

Puhtaus on tärkeää pulloruokinnassa. Pese tuttipullot ja niiden tutit huolellisesti käsin tai astianpesukoneessa jokaisen syöttökerran jälkeen. Jos peset pullot koneessa, voit vielä huuhdella pullot puhtaalla hanavedellä, jotta pulloihin ei jää pesuainejäämiä.

## Tuttipullosta mukiin

Mukin käytön opettelu aloitetaan **7–9 kk ikäisenä**. Lapsi oppii juomaan mukista jo ensimmäisten kuukausien aikana. Tuttipullon, tutin ja nokkamukin pitkäaikaista käyttöä ei suositella. Näiden käyttäminen voi vaikuttaa hampaiston rakenteeseen sekä myöhemmin äänteiden oppimiseen.

## Juomat

Äidinmaidon tai äidinmaidonkorvikkeen nestemäärä riittää normaalioloissa tyydyttämään lapsen nesteentarpeen. Kuumallakaan ilmalla lapselle ei tarvitse antaa lisänestettä, mutta imetyskertoja voi lisätä. Sairaalle, etenkin **kuumeiselle**

**lapselle**, annetaan aina **lisäjuotavaa**. Lapselle annettavaa hanavettä ei tarvitse keittää.

Kaikenlaisten mehujen käyttö on tarpeetonta alle vuoden ikäisellä. Mehut totuttavat makeaan makuun ja ovat haitallisia kehittyville hampaille.

## Ruokailu 4–6 kuukauden iässä

- Täysimetys 4–6 kuukauden ikään saakka
- 4–6 kk iästä alkaen lisäruokia maisteluannoksin (n. 1 tl) imettämisen tai pulloruokinnan jälkeen
- Lisäruokien maistelu aloitetaan peruna-, kasvis-, marja- ja hedelmäsoseista, 5–6 kk iästä alkaen maisteluun myös viljaa, kalaa ja lihaa
- Sopivia ruokia alle 1-vuotiaan ruokavaliassa -taulukko s. 5
- D-vitamiinilisä s. 8 ohjeen mukaisesti

### Kiinteiden ruokien aloitus

Lisäruokien antaminen imetyksen ohella aloitetaan aikaisintaan 4 kuukauden ja viimeistään 6 kuukauden ikäisenä. 4–6 kuukauden iässä lapsi usein vie kädellä kaiken suuhunsa ja on kiinnostunut maistelemaan uusia ruokia. Liian varhainen lisäruoan antaminen häiritsee vielä kehittyvää suolistoa ja hankaloittaa imetystä. Se voi aiheuttaa myös liian aikaisen vieroittumisen äidinmaidosta. Lisäruokien antaminen aloitetaan viimeistään 6 kuukauden iässä, koska pelkkä äidinmaito ei enää riitä kattamaan ravinnontarvetta. Kiinteiden ruokien maistelun viivästyttäminen voi lisätä alttiutta allergioihin ja hankaloittaa makumaailman laajentamista.

Maisteluannoksina annetut lisäruoat eivät korvaa äidinmaitoa ja/tai äidinmaidonkorviketta. Maisteluannokset tarjotaan imetyksen jälkeen. Hyvä määrä on lusikankärjellisestä muutamaan teelusikalliseen.

Lapsen ruokavaliota laajennetaan totutteluvaiheessa 1–2 uudella ruoka-aineella viikossa. Kun ruoka-aineita kokeillaan yksi kerrallaan, voidaan huomata mahdollinen ruoan sopimattomuus. Samalla lapsi tottuu yksittäisten ruoka-aineiden makuihin.

## **Peruna-, kasvis-, marja- ja hedelmäsoseet**

Ensimmäiseksi tutustumisruoaksi sopivat peruna- ja kasvissoseet. Vasta näiden jälkeen kannattaa kokeilla luontaisesti makeita marja- ja hedelmäsoseita. Ruoka-ohjeita 4–6 kk ikään s. 16.

## **Viljavalmisteteet**

Noin puolivuotiaan suolisto on riittävän kehittynyt sulattamaan viljaa.

Viljavalmisteteisiin totuttelu aloitetaan 5–6 kuukauden iässä yleensä kaurasta ja täysjyväriisistä. Sen jälkeen siirrytään käyttämään muita viljoja (Sopivia ruokia alle 1-vuotiaan ruokavaliossa -taulukko s. 5).

Viljavalmisteteista suositellaan ensisijaisesti veteen valmistettuja puuroja, joihin voi lisätä jo kokeiltuja marjoja tai hedelmiä. Puurot sopivat kiinteärakenteisina vellejä paremmin syömisen opetteluun sekä pitävät lapsen kylläisenä pidempään. Vellien antaminen saattaa myös häiritä imetystä.

## **Kala, siipikarja ja muu liha sekä palkokasvit**

Kalan, vähärasvaisen siipikarjan tai muun lihan antaminen aloitetaan 5–6 kuukauden iässä makuannoksina (pehmeäksi kypsennettynä tai jauhettuna). Alkuun sopiva annos on 1 tl (5 g), myöhemmin 1–1½ rkl (15–25 g) aterialla kohti. Kalaa suositellaan syömään 2–3 aterialla viikossa kalalajeja vaihdellen.

Kasvis- ja vegaaniruokavalioissa proteiinin lähteenä ovat kasvikunnan proteiinit. Palkokasveja, kuten papuja, herneitä ja linsejä, on hyvä tarjota aluksi hyvin liotettuina ja kypsennettyinä 6 kuukauden iästä lähtien.

- **Maksaa ja maksamakkaraa ei anneta imeväisikäiselle.**
- **Lapsen soseissa ei käytetä valmiiksi marinoituja tai suolattuja lihavalmisteteita.**

## Ruokailu 6–10 kuukauden iässä

- Ruokavalion laajentaminen ja makuannoksen koon kasvattaminen
- Kiinteää lisäruokaa soseaterioina ja osittainen imetys
- Ruoan karkeuttaminen
- Omatoimisen ruokailun harjoittelu sormiruokien avulla
- D-vitamiinilisä s. 8 ohjeen mukaisesti

Puolivuotiaan lapsen ruokavaliota laajennetaan edelleen uusilla ruoka-aineilla. 1–2 uuden ruoka-aineen jälkeen edetään ruoka-aineryhmästä toiseen (esim. kasviksista hedelmiin, lihaan jne.) ja laajennetaan kunkin ryhmän valikoimaa vasta myöhemmin. Makuannosta suurennetaan vähitellen yksilöllisesti lapsen ruokahalun mukaan. Ruoka tarjotaan lautaselta. Jos lapsi ei hyväksy uutta ruoka-ainetta tai hän saa siitä ilmavaivoja, siirrä kokeilua muutamalla päivällä.

**Lapsi tarvitsee 10–15 maistamiskertaa uuden ruoan hyväksymiseen.**

Puolen vuoden iästä alkaen lapsen ruokailua rytmitetään tarjoamalla sose- tai sormiruokaa perheen pääaterioilla, puuroa aamu- ja ilta-aterialla sekä marja- ja hedelmäruokaa välipalana. Lisäksi lapselle annetaan äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta aterioiden jälkeen.

**Kun kiinteän ruoan osuus kasvaa, ruokaan lisätään päivittäin pieni määrä (n. 2 tl/vrk) rypsi- tai rapsiöljyä.**

## Ruoan karkeuttaminen

Hampaiden puhkeamisen myötä lapselle tarjotaan karkeampaa ruokaa. Ruoan karkeuttaminen tukee esimerkiksi suun motoriikan sekä hampaiden kehitystä.

Tarvittaessa ruokaa vielä soseutetaan, mutta siihen jätetään mutusteltavaa. Soseiden rinnalla tarjotaan hienoksi raastettuja kasviksia ja kypsennettyjä kasviksia ns. purupaloina silloin, kun lapsella on muutama hammas. Murustettu jauheliha, esimerkiksi liha-kasvissoseissa, on karkeudeltaan imeväisikäiselle sopivaa. Ruoka-ohjeita 6–10 kk ikään s. 22.

## Sormiruokailu

Sormiruokailun avulla lapsi harjoittelee itsenäistä syömistä. Sormiruokailun voi aloittaa, kun lapsi pystyy istumaan itse tai kevyesti tuettuna, ja osaa tarttua ja viedä käden kohti suuta. Sormiruokailussa lapsen motoriset taidot, kuten pinsettiote, kehittyvät.

Tee ruokapaloista aluksi vähintään lapsen nyrkin kokoisia, jotta ne pysyvät kädessä. Ruoan on hyvä olla niin pehmeää, että hampaaton pureskelija pystyy hienontamaan ruokapalansa pelkillä ikenillään. Kun lapsi oppii pinsettiotteen, pienennetään palakokoja.

### Ohjeita sormiruokailuun:

- Lasta imetetään tai hänelle annetaan äidinmaidonkorviketta ennen ruokailua.
- Ruokapalat pilkotaan nyrkkiin sopiviksi paloiksi tai tikuiksi.
- Sopivia aloitusruokia ovat kypsennetyt ja pilkotut kasvikset (ohjeita s. 26), pehmeät hedelmäpalat, marjat sellaisenaan, keitetty pasta.
- Tukehtumisvaaran vuoksi lapselle ei tarjota sitkeitä tai kovia ruokia, kuten sitkeää kokolihaa, pähkinöitä tai kokonaisia viinirypäleitä tai kirsikkatomaatteja.
- Lapsen kakomisrefleksi laukeaa ylempänä kuin aikuisella, joten lapsi yskii ruokaa ulos herkemmin, mikä on normaalia.
- Tukehtumisvaarassa olevan lapsen ensiapu: [www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/vierasesine-hengitysteissa](http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/vierasesine-hengitysteissa)
- Lapsi päättää, mitä ruoka-aineita maistaa tai syö.
- Lapsen annetaan sylkeä ruoka pois, jos hän ei halua sitä.
- Lapsi saa leikkiä ruoalla.
- Ruokaa ei laiteta lapsen suuhun.
- Lasta ei koskaan jätetä yksin syömään!

Lue lisää **Sormiruokailua -makuiloa omin sormin** -oppaasta.

# Ruokailu 10–12 kuukauden iässä

- Ruokavaliota monipuolistetaan edelleen kokeilemalla uusia ruoka-aineita kustakin ruokaryhmästä
- Säännölliset ateriat perheen kanssa 3–4 tunnin välein
- D-vitamiinilisä s. 8 ohjeen mukaisesti

## Monipuolista suolatonta ruokaa

Ensimmäisen ikävuoden loppupuolella ruokaa karkeutetaan edelleen. Yleensä lapsen ruokaa ei tarvitse enää soseuttaa. Vähitellen lapsi alkaa syödä samaa ruokaa kuin muu perhe. Ruoanvalmistus helpottuu, kun lapsen ruoka erotetaan perheen ruoasta ennen suolaamista ja voimakasta maustamista. Ruokat valmistetaan keittäen, hauduttaen, uunissa tai mikroaaltouunissa kypsentaen. Rasvainen ja paistettu ruoka eivät huonon sulavuutensa takia sovi lapselle. Ruokaohjeita 10–12 kk ikään s. 25.

Lapsen päivittäisessä syömisessä tulee olla jokainen ruoka-aineryhmä edustettuna riittävän energian ja ravintoaineiden saannin turvaamiseksi.

## Ruoka-aineryhmät:

- Puuroa ja/tai leipää
- Perunaa, riisiä tai pastaa
- Kasviksia tuoreena ja kypsennettynä
- Marjoja ja/tai hedelmiä
- Kalaa, siipikarjaa, lihaa ja/tai palkokasveja
- Hapanmaitovalmisteita ja/tai maitoa kuumennettuna ruoassa
- Rypsi- tai rapsiöljyä
- Äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta

**Suolaa ei lisätä** lapsen ruokaan eikä hänen aterioihinsa käytetä suolaa sisältäviä ruoka-aineita. Suola on haitallista lapsen elimistölle.

## Maito ja maitovalmisteet

Maitovalmisteisiin totuttelun voi aloittaa **10 kuukauden iässä** tarjoamalla lapselle makuannoksina **hapanmaitovalmisteita**, kuten maustamatonta viiliä, jogurttia tai piimää, tai käyttämällä **maitoa ruoanvalmistuksessa kuumennettuna**.



Alle vuoden ikäiselle ei tarjota lehmänmaitoa juomana, sokeria tai suolaa sisältäviä maitovalmisteita, kuten maustettua jogurttia, viiliä, vanukkaita, jäätelöä ja juustoja. Teollisten lastenruokajogurttien ja -rahkojen maitopohja on valmistettu äidinmaidonkorvikkeen kaltaisesta maidosta.

### **Perheen yhteinen ruokarytmi**

Lapsi tarvitsee ruokaa säännöllisemmin kuin aikuinen, koska pieneen mahaan mahtuu kerralla vähemmän ruokaa. Lapsille suositellaan aterioiden väliksi noin 3-4 tuntia. Aterioiden välillä tarjotaan vain vettä tarvittaessa. Tällöin lapsen näläntunne kehittyy luonnollisesti. Noin 10-12 kuukauden iässä lapsi voi vähitellen siirtyä perheen tavanomaiseen ateriarytmiin:

- Aamupala
- Lounas
- Iltapäivän välipala
- Päivällinen
- Iltapala

**Lapsi osaa itse säädellä syödyn ruoan määrää**, joten lapsen luontaista kylläisyydensäätelyä ei tule häiritä tuputtamalla ruokaa tai rajoittamalla syömistä. Lasta ei totuteta makeisiin ruokiin eikä häntä suostutella syömään makean avulla. Hammasterveyden edistämiseksi lapselle annetaan hiukan vettä suun huuhtelemiseksi aterioiden päätteeksi.

## Ruokaohjeita

### **4-6 kk**

- Perunasose
- Kasvissose
- Lihasose
- Kalasose
- Hedelmätuoresose
- Marjatuoresose
- Banaani-puolukkasose
- Soseruokien valmistuksen helpottaminen

## **Perunasose**

1 pieni jauhoinen peruna esim. Rosamunda tai Van Gogh  
vettä, äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta

Pese peruna huolellisesti harjaamalla. Keitä peruna höyryssä tai niukassa suolattomassa vedessä kypsäksi. Peruna on kypsä, kun haarukka uppoaa siihen helposti. Kuori peruna ja soseuta haarukalla. Ohenna sose lähes vellimäiseksi keitinvedellä, äidinmaidolla tai korvikkeella.

Huom. Älä käytä perunasoseeseen vihertyneitä, ruhjoutuneita tai pieniä uusia perunoita!

### **Vinkkejä:**

- Voit ottaa soseeseen tarvittavan perunan perheelle keitetyistä kuori-perunoista.
- Suurempi määrä perunasosetta syntyy sähkövatkaimella tai perunasurvimella. Sauvasekoitin tekee soseesta helposti liisterimäistä.

## **Kasvisose**

yhtä tai useampaa kasvista (Sopivia ruokia alle 1-vuotiaan ruokavaliossa -taulukko s. 5)

vettä

1. Pese kasvikset. Multaisten juuresten pesussa kannattaa käyttää juuresharjaa, muiden kasvien pesussa puhdas tiskiharja on hyvä apuväline. Kuori juurekset.
2. Paloittele kasvikset reiluiksi paloiksi. Lisää kasvispalat kypsymään valmiiksi kuumennettuun höyrykattilaan tai niukkaan suolattomaan veteen. Kaada kuumaa vettä vedenkeittimestä tai keitä vettä kattilassa vain sen verran, että kasvikset juuri ja juuri

peittyvät. Veden määrä riippuu kattilan koosta, usein se on noin 1 l vettä / 1 kg kasviksia.

3. Keitä kasvispalat kypsiksi, kypsään kasvispalaan haarukka uppoaa helposti. Vältä ylikypsentämistä, mikä vähentää kasvien ravintoarvoa ja värikkyyttä.
4. Soseuta kasvikset. Jos kypsennät kasvikset keittämällä vedessä, valuta suurin osa keitinvedestä kuumuutta kestäväseen astiaan. Soseuta kasvikset sauvasekoittimella tai monitoimikoneella, lisää keitin- tai höyrytysvettä sen verran, että saat sopivan paksuisen soseen. Tarjoa kasvissose perunasoseen ja halutessasi liha- tai kalasoseen kanssa.

**Vinkki:** Jos valmistat kasvissoseet erillisinä soseina, voit sekoittaa niistä vaihtelevia kasvisyhdistelmiä.

### **Lihase**

400 g kokolihaa tai jauhelihaa (Sopivia ruokia alle 1-vuotiaan ruokavaliossa -taulukko s. 5)

n. 2 dl vettä

(pieni pala sipulia)

Jos käytät kokolihaa, poista mahdolliset kalvot ja luut. Paloittele puhdas liha noin parin sentin kuutioiksi. Laita lihakuutiot tai jauheliha, vesi ja halutessasi sipulin pala kattilaan. Kuumenna ja anna kiehua noin 15 minuuttia. Valuta osa keitinliemestä erilleen. Soseuta liha sauvasekoittimella tai monitoimikoneella, ohenna sose sopivaksi keitinliemellä. Tarjoa kasvis- ja perunasoseen kanssa.

### **Kalase**

400 g kalafileitä (Sopivia ruokia alle 1-vuotiaan ruokavaliossa - taulukko s. 5)

n. 2 dl vettä

Poista kalafileistä ruodot ja nahka. Huuhtelee fileet siivilässä kylmällä vedellä. Leikkaa kuutioiksi ja tarkista samalla, ettei kalaan ole jäänyt ruotoja. Laita kalapalat ja vesi kattilaan. Kuumenna ja anna kiehua hiljalleen 5–10 minuuttia, kunnes kalapalat ovat kypsiä (kypsä kala muuttuu läpikuultamattomaksi). Soseuta sauvasekoittimella tai monitoimikoneella. Tarjoa kasvis- ja perunasoseen kanssa.

### **Hedelmätuoresose**

Hedelmätuoresoseen voit valmistaa mm. banaanista, päärynästä, omenasta tai luumusta. Pese ja kuori hedelmä. Soseuta sauvasekoittimella tai tehosekoittimella, banaani soseutuu helposti haarukalla. Kovista hedelmistä, kuten omenasta ja päärynästä, saa tuoresosetta raastamalla ne pienireikäisellä raastimella. Soseen voit ohentaa tarvittaessa vedellä.

### **Marjatuoresose**

Marjatuoresoseen voit valmistaa mm. mustikoista, puna- tai mustaherukoista, puolukoista, vadelmista tai mansikoista. Huuhtelee riivityt ja puhdistetut marjat siivilässä. Soseuta marjat sauva- tai tehosekoittimella. Pehmeät marjat, kuten vadelma ja mansikka soseutuvat haarukallakin.

Marjat ovat luontaisesti usein hedelmiä happamampia. Yhdistämällä makeamman hedelmän marja-annokseen, saa riittävää makeutta ilman lisättyä sokeria.

### **Banaani-puolukkasose**

½ kypsä banaani (pese ennen kuorimista ja leikkaamista)

1 dl puolukoita (tuore tai pakaste)

Kuori banaani ja laita kapeaan kulhoon. Lisää puolukat ja soseuta sauvasekoittimella. Voit soseuttaa banaani-puolukkaseoksen myös haarukalla, silloin sose jää hieman karkeammaksi. Tarjoa makuannoksena tai puuron kanssa.

## **Soseruokien valmistuksen helpottaminen**

### **Sosetta kerralla enemmän**

Soseiden valmistaminen isommissa erissä säästää aikaa ja rahaa. Voit ottaa juuri valmistamastasi soseesta makuannoksen vauvalle ja pakata hieman jäähtynyt sose kerta-annoksiksi jääpalarasiaan (ohje alla), pieniin pakasterasioihin tai vauvanruokapurkkeihin. Nimeä soseannokset ja jäähdytä nopeasti laittamalla ne kylmään veteen. Siirrä jääkaappiin tai pakasta. Voit säilyttää soseita jääkaapissa pari päivää tai pakastimessa 1–3 kk.

### **Soseiden pakastaminen kuutioiksi**

Voit pakastaa kaikkia kasvis-, liha- ja kalasoseita. Sellaisenaan perunasose voi vetistyä pakastimessa, mutta kun sen yhdistää esimerkiksi johonkin muuhun juuressoseeseen, rakenne säilyy parempana.

Nostele jäähtynyt sose jääpalarasiaan, laita rasia muovipussiin tai suojaa kelmulla ja pakasta. Irrota jäätyneet sosekuutiot jääpalarasiasta ja siirrä pakastuspussiin tai -rasiaan. Merkitse päälle soseen nimi ja pakastuspäivä. Käytä kasvissosekuutiot viimeistään 3 kk:n ja liha- ja kalasoseet viimeistään 2 kk:n kuluessa.

### **Lapsen ruoka perheen ruoasta**

Uusia maisteluannoksia voidaan ottaa helposti erilleen perheen tavallisesta arkiruoasta ennen ruokien suolaamista ja maustamista. Kiinteät ruoat voidaan notkistaa löysiksi soseiksi lisäämällä niihin vettä tai äidinmaitoa tai äidinmaidon korviketta. Kun kaikkea ei tarvitse valmistaa lapselle erikseen, tulee helpommin tarjottua lapselle uusia ruoka-aineita monipuolisesti.

### **Pakastekasvisten ja -marjojen hyödyntäminen**

Pakastekasvikset ja -marjat ovat helppo ja usein edullinen vaihtoehto. Niiden ravintoarvo on hyvä, koska pakastin säilyttää hyvin satokaudella pakastettujen kasvisten ja marjojen ravintoaineet.

#### **Kasvikset:**

- Kaikki pakastekasvikset on kuumennettava ennen käyttöä kiehauttamalla ne vesitilkassa kattilassa tai mikroaaltouunissa. Jos esim. herneitä tai maisseja haluaa tarjota kylmänä sormiruokaaksi, ne kannattaa jäädyttää kiehauttamisen jälkeen nopeasti kylmällä vedellä.

#### **Marjat:**

- Markkinoilla on sekä kotimaisia että ulkomaisia pakastemarjoja. Kotimaisia voi käyttää sellaisenaan esimerkiksi tuoresoseeseen, mutta ulkomaisia marjoja on keitettävä 2 minuuttia ennen käyttöä ruokamyrkytysriskin takia.

### **Purkkiruokat (teolliset lasten ruoat)**

*"Elintarvikelainsäädännössä lastenruoalla tarkoitetaan teollisesti valmistettua lastenruokaa, joka on erityisesti valmistettu täydentämään alle kolmivuotiaiden lasten ruokavaliota ja ravitsemuksellisia tarpeita. Näitä ovat mm. lasten puurot ja vellit, hedelmä- ja marjasoseet, kasvissoseet sekä liha-/kalasoseet."*

(Lähde: [www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikeryhmat/erityisruokavaliomisteet/lastenruoat/](http://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikeryhmat/erityisruokavaliomisteet/lastenruoat/) muokattu

28.7.2016, luettu 13.7.2017)

Valmiit lasten purkkiruokat ovat helppoja ja turvallisia vaihtoehtoja kotiruoalle matkalla, mökillä tai kiireisenä päivänä. Kun lapselle tarjotaan purkkiruokaa, tarjoillaan sekin lautaselta.

Ota lämmitystä varten purkista arvioimasi tarvittava määrä. Lämmitä pakkauksen ohjeen mukaan. Jos käytät lämmitykseen mikroaaltouunia, sekoita sose hyvin ja tarkista lämpötila ennen tarjoamista. Kertaalleen lämmitettyä ruokaa tai osittain syötyä annosta, oli se sitten lämmitetty tai ei, ei saa tarjota uudelleen ruokamyrkytysriskin takia.

Myös kylminä tarjottavat marja- ja hedelmäsoseet tarjoillaan kerta-annoksena. Annostele puhtaalla lusikalla sopiva määrä lautaselle. Tähteeksi jäänyttä sosetta ei saa tarjota uudelleen. Purkkiin jäänyt sose säilytetään jääkaapissa. Huomioi säilytykseen liittyvät rajoitukset pakkauksesta.

## 6–10 kk

- Tuoreraasteet ja -soseet kasviksista
- Tuorekiisselin perusohje
- Sormiruokakasvikset
- Tuorepalat sormiruokailuun
- Sormiruokakasvikset uunissa, keitettynä tai höyrytettyinä

### **Tuoreraasteet ja -soseet kasviksista**

Tuoreraasteen voit valmistaa esimerkiksi pestystä kurkusta, kesäkurpitsasta tai huolellisesti kuoritusta ja pestystä porkkanasta tai palsternakasta. Tomaatista saat tuoresoseen kovertamalla sisustan lusikalla.

**Vinkki:** Voit ottaa lapselle pienen annoksen maisteltavaksi ja säilöä loput pakastimessa käytettäväksi ruoanvalmistuksessa (esim. porkkanaraasteesta aurinkoinen aamupuuro s. 26). Laita raaste pakastepussiin ja taputtele ohueksi tiiviiksi levyksi. Nimeä pakkaus ja laita päivämäärä. Jäähdytä ensin jääkaapissa ja pakasta sitten. Käytä raaste pakastimesta parin kuukauden sisällä.

### Tuorekiisselin perusohje

2 dl kylmää vettä

1 rkl perunajauhoja

1-2 dl kokonaan tai osittain soseutettuja marjoja tai hedelmää maun voimakkuuden mukaan

(n. 1 rkl sokeria)

1. Sekoita kattilassa kylmä vesi ja perunajauhot.
2. Kuumenna seos kiehuvaiksi koko ajan sekoittaen. Kun kiisseli "pulpahtaa", nosta kattila pois levyiltä. Anna jäähtyä hieman.
3. Lisää marja- tai hedelmäsose.
4. Hedelmistä ja monista makeammista marjoista tehtyä kiisseliä voi tarjota lapselle ilman sokerilisää. Happamamman makuisista, kuten puolukoista, tehtyä kiisseliä voi makeuttaa hieman sokerilla.

**Vinkki:** Voit käyttää sekä vuodenajan mukaan joko tuoreita tai pakastettuja marjoja. Pakastemarjat voivat olla hieman kohmeisia, jolloin ne jäähdyttävät lämpimän kiisselin nopeasti kylmäksi.

### Sormiruokakasvikset

Kasviksia kannattaa laittaa tarjolle muutamia erilaisia, joista lapsi voi itse päättää, mitä haluaa maistella. Älä mausta kasviksia suolalla.

Aluksi sormikasviksien on hyvä olla lapsen nyrkkiä kookkaampia paloja, koska lapsi tarttuu niihin ottamalla ne nyrkin sisään ja syömällä nyrkin ulkopuolelle jäävää osaa. Kun lapsi alkaa harjoitella sormillaan pinsettiotetta, on hyvä tarjota pienempiä kasvis- ja hedelmäpaloja.



Pehmeäkuoriset marjat, kuten mansikka ja vadelma, ovat sellaisenaan sopivia.

### **Tuorepalat sormiruokailuun**

Esimerkkejä tuoreena ja kypsentämättöminä tarjottavista kasviksista, marjoista ja hedelmistä:

kurkku	kuori, leikkaa paksuiksi tikuiksi
tomaatti	paloittele, poista puumainen kanta
avokado	poista kuori ja kivi, leikkaa paksuiksi viipaleiksi
banaani	kuori, leikkaa paksuiksi viipaleiksi tai tikuiksi
päärynä	kuori, poista siemenkoti ja leikkaa sopiviksi paloiksi
vesi- ja hunajameloni	leikkaa hedelmäliha sopiviksi paloiksi
kiivi	kuori, leikkaa paksuiksi viipaleiksi tai tikuiksi
mustikka	} poista kanta
mansikka	
vadelma	

Pese kaikki kasvikset ja hedelmät, vaikka käyttäisitkin ne kuorittuina.

## Sormiruokakasvikset uunissa, keitettynä tai höyrytettynä

Valitse yhtä tai useampaa kasvista esimerkiksi seuraavista:

porkkana	}	
peruna		kuori, leikkaa tikuiksi tai
bataatti		paksuiksi viipaleiksi
palsternakka		
parsakaali	}	irrota kukintoja pienen varren
kukkakaali		kanssa

**Uunissa:** Laita kasvispalat uunivuokaan. Lisää vuoaan pohjalle vettä niin, että pohja juuri ja juuri peittyy. Kypsennä 175 asteisen uunin alaosassa, kunnes kasvispalat ovat sopivan pehmeitä. Nostele paloja lautaselle, anna jäähtyä sopivan haaleaksi ja tarjoile lapselle.

**Keitettynä tai höyrytettynä:** Lisää kasvispalat kypsymään valmiiksi kuumennettuun höyrykattilaan tai suolattomaan veteen. Kaada kuumaa vettä vedenkeittimestä tai keitä vettä kattilassa vain sen verran, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät. Kypsennä napakan pehmeiksi, jotta paloista pystyy ottamaan hyvin kiinni.

## 10–12 kk

### Maustaminen

Lapsi siirtyy pikkuhiljaa perheen ruokiin (Ruokailu 10–12 kuukauden iässä s. 15). Suolaa ei edelleenkään lisätä lapsen ruokaan, mutta muiden mausteiden käyttöä voi aloittaa. Ensimmäisenä lapsi voi tutustua esimerkiksi miedonmakuisiin kuivattuihin yrtteihin, kuten tilliin, persiljaan tai basilikaan. Tuoreyrttejä, kasvatettuja tai villiyrttejä, ei imeväisikäisen lapsen ruokiin suositella lainkaan. Sitten lasta voi totutella pippureihin ym. perheen käyttämiin muihin tavanomaisiin mausteisiin.

#### Aurinkoinen aamupuuro

5 dl vettä

1½ dl kaurahiutaleita

1 dl porkkanaraastetta (hienoksi raastettua)

1 prk (125 g) mangososetta

1. Kiehauta vesi. Lisää samalla sekoittaen kaurahiutaleet ja porkkanaraaste. Hauduta kaurahiutalepakkauksen mukaan kypsäksi.
2. Lisää valmiiseen puuroon mangosose.

### Turvallista ruokaa lapselle

Kuusi yksinkertaista ohjetta, joilla voit välttyä ruokamyrkytyksiltä:

#### 1. Pese kädet huolellisesti ennen ruuanlaittoa ja kaikissa sen eri vaiheissa.

Kun olet sairas, pidä taukoa ruoanlaitosta, jos mahdollista.

#### 2. Käytä puhtaita välineitä.

Älä käytä samaa leikkuulautaa ja veistä lihan ja kasvien tai multaisten ja puhtaisten juuresten käsittelyyn. Muista pestä välineet ja myös kätesi huolellisesti siirtyessäsi ruoka-aineesta toiseen.

### **3. Pese kaikki kasvikset. Keitä ulkomaiset pakastemarjat.**

Kasvikset ovat yllättävän yleinen syy ruokamyrkytyksiin. Juurekset tulee pestä sekä ennen että jälkeen kuorimisen. Pese erityisesti kuorineen syötävät kasvikset ja hedelmät kuten paprikat, tomaatit ja viinirypäleet huolellisesti.

### **4. Kypsennä liha kunnolla.**

Riittämättömästi kypsennetty liha saattaa levittää EHEC-bakteeria. Sianliha suositellaan kypsentämään kauttaaltaan 70 asteen lämpötilaan, samoin jauheliha (myös naudanlihasta valmistettu jauheliha). Siipikarjan osalta suosituksena on kuumentaminen 75 asteen lämpötilaan, jotta mahdolliset salmonella- ja kamylobakteerit kuolevat. Jos valmistat ruokaa marinoituista tuotteista, älä lisää kuumentamatonta marinadia lihaan kypsentämisen jälkeen.

### **5. Tarjoile ruoka heti, kylmä ruoka kylmänä ja kuuma kuumana.**

Jäähdytä ylijäänyt ruoka nopeasti pienissä astioissa kylmässä vesihauteessa ja siirrä jääkaappiin.

### **6. Säilytä ruoka-aineet oikein ja käytä ajoissa.**

Erityisen tarkkana täytyy olla herkästi pilaantuvien ruoka-aineiden, kuten lihan ja kalan säilytyksessä. Säilytä liha jääkaapin kylmimmässä osassa peitettynä. Tuoreelle kalalle ei usein ole kotijääkaapissa riittävän kylmää paikkaa (0–3 astetta), joten valmista kala mieluiten ostopäivänä tai pakasta. Jos sulatat pakastettua kalaa tai lihaa jääkaapissa, laita pakkaus reunalliseen astiaan.

Jos pakkauksessa on merkintä viimeisestä käyttöpäivästä, tuotetta ei saa syödä ko. päivän jälkeen.



# Ota yhteyttä!

## **Etelä-Karjalan hyvinvointialue**

Ravitsemusterapia

Armilankatu 33

53100 Lappeenranta

Puh. 040 194 4883 (toimisto)

[www.eksote.fi/ravitsemusterapia](http://www.eksote.fi/ravitsemusterapia)

**Hyvinvointi kuuluu jokaiselle.**



[www.ekhva.fi/ravitsemusterapia](http://www.ekhva.fi/ravitsemusterapia)

Kannen kuva: Microsoft

Päivitetty 6/2023

Asiakirja päättyy tähän.