

# Alle 1-vuotiaan kasvisruokavalio



Kiinteiden ruokien aloittaminen toteutetaan noudattaen yleisiä periaatteita, jotka on esitelty ohjeessa Alle 1-vuotiaan ravitsemus -imetyksestä perheen ruokailuun.

Monipuolinen kasvisruokavalio sopii imeväisikäiselle. Jos kasvisruokavalio sisältää maitovalmisteita, sekä mahdollisesti kananmunaa ja kalaa, ruokavalio voi saada kaikki tarvittavat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta.

## Kiinteiden ruokien aloittaminen

Kasvisruokavaliossa täysjyvävilja-valmisteet, palkokasvit ja kasviproteiinivalmisteet ovat tärkeitä energian, proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä. Palkokasvien ja suolattomien kasviproteiinivalmisteiden tarjoamisen voi aloittaa 6 kk iästä.

Palkokasvit tulee kypsentää huolellisesti pakkauksen ohjeen mukaan. Ne tulee aloittaa pienillä annoksilla (1 tl) muun soseen joukossa ja kasvattaa määrää vähitellen vatsavaivojen välttämiseksi. Hyvin sulava tofu on hyvä ensimmäinen kasviproteiinivalmiste ja kiinteässä muodossa sopii hyvin myös sormiruoaksi.

Totutteluvaiheen jälkeen, viimeistään 8 kk iässä palkokasveja, kasviproteiinivalmisteita ja mahdollisesti kalaa tai kananmunaa tarjotaan kahdella aterialla päivässä. Lisättyä suolaa sisältävät kasviproteiinivalmisteet sopivat vasta yhden vuoden iästä lähtien.

Kasvipohjaisia jogurtin kaltaisia välipalatuotteita voi tarjota 10 kk iässä maisteluannoksina. Vuoden iästä lähtien ruokajuomaksi sopii rasvaton maito tai täydennetty kasvijuoma.

## Ravintolisät

D-vitamiinilisä 10 µg/vrk 2 viikon iästä lähtien. Lisän määrää vähennetään, jos lapsi saa äidinmaidonkorviketta yli 500 ml päivässä.

Hyvin vähän eläinperäistä ravintoa syövien lasten ruokavalion riittävyys ja ravintolisien tarve arvioidaan yksilöllisesti ravitsemusterapeutin vastaanotolla.