

Hyvää, helppotekoista, terveellistä ja edullista. Sellaista on itse valmistettu vauvanruoka. Perheet hakivat ideoita Marttojen kurssilta Iisalmessa.

ANNA-LIISA PEKKARINEN // KUVAT JOHANNA KOKKOLA

Ruoka-seikkailu alkaa soseilla

Mitä voisi antaa vauvalle äidinmaidon lisäksi? Tätä miettivät pienokaisten vanhemmat Ruokaseikkailu alkaa! -vauvanruokakurssilla Iisalmen Perheentalolla.

– Nelikuisesta lähtien vauva saa alkaa maistella monia makuja. Se on muutosta entisiin ohjeisiin, joissa neuvottiin maistattamaan yhtä ruokaa useita päiviä peräkkäin, kertoo kouluttaja, Pohjois-Savon Marttojen kotitalousasiantuntija Heta Nykänen.

Mira Soininen ja Ari-Pekka Kärnä, Ilona Ronkainen ja Joni Tikkanen sekä Anna-Marie Joutsenkoski kokkailevat kasvissoseita siniruutuiset marittaessut edessään. Soseet he saavat mukaansa annoskuutiorasioissa kotipakastimeen. Kysymyksiä riittää, samoin vastauksia: esimerkiksi mustikat on hyvä soseuttaa sileäksi sauvasekoittimella eikä vain survimella, jottei kuoria jää.

Vanhemmuus on ollut esikoislasten vanhemmille suuri elämänmuutos. Nelikuisen Eelin vanhemmista Ilonasta ja Jonista on ihanaa seurata lapsen kasvua ja kehitystä. Uutta on ollut tottua elämään lapsen ehdoilla. Enää ei lähdetäkään helposti minne vain. Vanhemmat vuorottelevat yöherämisissä, joskin Eeli on hyväuninen vauva.

Ilonalle ja Jonille terveellisen vauvanruuan valmistaminen on itsestäänselvyys. »

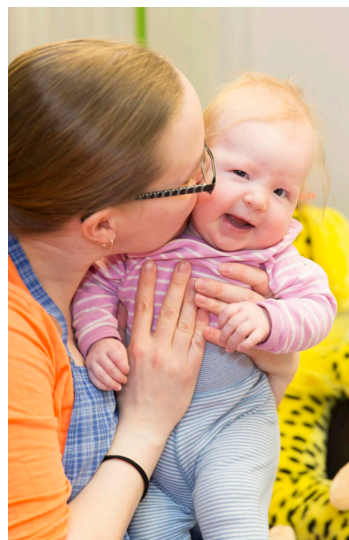
Eeli, Linnea ja Alina köllöttelevät ja vanhemmat kokkaavat Iisalmen Perheentalolla.





– Linnea on tyytyväinen vauva, kertovat Mira Soininen ja Ari-Pekka Kärnä esikoisestaan.

Heta Nykänen (vas.) neuvoo vauvojen vanhempia. Ilona Ronkainen ja Joni Tikkanen saivat kasvisoseita mukaan kotipakastimeen.



Anna-Marie Joutsenkoski tekee itse Alinan ruoat.

Myös viisikuisen Alinan äiti Anna-Marie tekee kaikki vauvanruuat itse, koska ruoka-allergikkona tietää sen välttämättömyyden.

– Alina oli itkuinen 4,5 kuukautta. Kanniskelimme häntä yökaudet. Nyt olemme olleet maidotta, ja Alina on muuttunut hyväntuuliseksi vauvaksi, huojentunut Joutsenkoski selvittää.

Hän arvostaa tukea, jonka Iisalmen Perheentalolta on saanut, kuten nyt Marttojen vauvanruokakurssia.

LAPSI TOTTUU KOTOISIIN MAKUIHIN Kolmikuisen Linnean vanhemmat Mira ja Ari-Pekka kertovat tyttön olevan tyytyväinen vauva. Linnean myötä elämä muuttui, mutta hyvällä tavalla. Nyt on mietittävä asiat vauvan kannalta.

He aikovat käyttää jatkossa Ruoka-

seikkailu alkaa! -opasta, jonka saavat mukaansa. Kurssin maksuttomuuttakin he arvostavat.

– Rupeamme nyt itse tekemään Linnean ruoan, se on taloudellista ja vauvalle hyväksi. Purkkiruokia käytetään vain pakkotilanteessa, kuten reissussa.

Kurssilaiset saavat kotiinviemisiksi myös hintalaskelman ostetun ja itse tehdyn ruoan välillä.

– Vaikka tuntuukin, ettei se vauvansosepurkki paljon maksa, niin itse tekemällä säästää, Heta Nykänen vakuuttaa.

– Purkkiruoista kertyy 300 euron kuukausilasku – eikä tässä ole vielä äidinmaidonvastike mukana. Itse tekemällä pääsee 100 eurolla. Esimerkiksi itse tehdyille puuroannokselle jää hintaa vain 6 senttiä annos.

– Näin lapsi myös tottuu kotiruuan makuun. ●

KÄVIJÖITÄ TUNGOKSEEN ASTI

»Perheentalo-yhteistyön johtaja Sinikka Roth kertoo, että toiminta Marttojen kanssa täydentää Perheentalon työtä lapsiperheiden hyväksi.

– Jaamme asiantuntijuutta. Martat ovat ylitse muiden opastamaan perheen arjessa; ruuanlaitossa, siivouksessa, vaatehuollossa.

Yhteistyö on vakiintunut, ja Roth toivoo, että resurssit kasvavat eri hankkeiden avulla. Marttojen pitämä vauvanruokakurssi toteutettiin RAY:n tuella.

Perheentalo on kumppanuusmali, jossa ovat mukana Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistys, Iisalmen Pelastakaa Lapset ja Ylä-Savon Ensi- ja Turvakotiyhdistys. Perheentalon nimikkeen alla on kahdeksan palkattua työntekijää. Perheentalo sijaitsee Iisalmen Pohjolankadulla, samoissa tiloissa MLL:n Iisalmen yhdistyksen kanssa.

– Kävijöitä on välillä tungokseen asti, tarvetta siis on, Roth kertoo.

Perheentalo-yhteistyössä verkostomaisuutta ollaan entisestään lisäämässä. Mukaan on tullut esimerkiksi Vamlas eli Vammaisten lasten tukisäätiö. Tällä pyritään lisäämään toimintojen saavutettavuutta myös liikuntaesteisille.

Hiljattain on aloitettu sosiaalinen perhesirkus kaikille lapsiperheille liikuntahallilla, yhteistyössä Iisalmen Pelastakaa Lapset ry:n kanssa. Se on jaettua iloa sirkusmenetelmin ilman ”tempputyhmiä”. Pyrkimyksenä on kasvattaa lasten ja vanhempien vuorovaikutusta.

Suurin haave Rothilla on saada Iisalmeen Lastentalo, sillä hänestä lapset ansaitsevat parasta.

– Lastentaloon sijoittuisivat ainakin päiväkotit, avoin päiväkotit ja Perheentalo. Siellä eri sukupolvet kohtaisivat tekisivät asioita yhdessä. Talossa voisivat toimia muutkin yhdistykset, kuten Martat. Lastentalo toisi Iisalmele positiivista imagoa, visioi Roth.



NÄIN TOISAALLA: Kämnniemen Martat järjestivät vauvanruokakurssin Kämnniemen koulun opetuskeittiöllä. Martat pitivät lapsista huolta sillä aikaa, kun ryhmä nuoria äitejä valmisti ja maisteli sose-ruokia. Kurssin veti Pirkanmaan Marttojen toiminnanjohtaja Marja Kuuteri-Kallio. Kokkausta edelsi luento vauvan ensimmäisestä ruokavuodesta: Milloin aloitetaan D-vitamiinilisä? Milloin annetaan maisteluannoksia ja sormiruokia? Mielenkiintoinen oli tieto, että kiinteiden ruokien maistelemisen on todettu tukevan suoliston kypsymistä ja sietokyvyn kehittymistä uusille ruoka-aineille.

Parituntisen kurssin päätteeksi pidettiin vauvansukka-arpajaiset. Koulutus kustannettiin Raha-automaattiyhdistyksen Marttaliitolle myöntämästä hankerahoituksesta, joka on osa Emma & Elias -avustus-



SYÖDÄÄN YHDESSÄ, PIENESTÄ PITÄEN

Uusi vauvanruokasuositus korostaa koko perheen yhdessä ruokailua. Vauvan ruoka-aikojen on hyvä nivoutua muun perheen ruokarytmiin, se helpottaa vauvavaihetta.

Täysimetystä suositellaan ainakin nelikuiseksi asti. Kiinteän ruoan voi aloittaa kasvis- ja marjasoseilla neljän kuukauden iässä ja vilja- ja lihatuotteilla viidestä kuukaudesta eteenpäin. Viimeistään puolen vuoden iässä vauva tarvitsee kiinteää ruokaa. Maitovalmisteisiin totuttelu aloitetaan hapanmaitovalmisteilla 10 kuukauden iästä alkaen.

Samaan ruokaan ei tarvitse enää totuttaa viikokolkulla, vaan makuja voi vaihdella vaikka päivittäin.

– Ihanne on, että vauva syö samaa kuin muukin perhe, sanoo Pohjois-Savon Marttojen kotitalousasiantuntija Heta Nykänen. Ennen suolan lisäämistä otetaan ruoasta erilleen vauvan osuus, esimerkiksi porkkanaa, perunaa, kasviksia, kalaa, kananmunaa ja lihaa, jotka soseutetaan. Lihaa ei ruskisteta vaan keitetään.

SORMIRUOKAILEVA VAUVA voi naplata pöydältä esimerkiksi pieniä keitettyjä porkkanan paloja, tummaa makaronia ja vähäsuolaisen leivän murusia. Palojen pitää olla sen kokoisia, että lapsi saa niistä otteen.

– Ennen vanhaan pikkulapsille annettiin leivän kantapala imeskeltäväksi, kun muuta ei ollut, kertoo Nykänen.

Nykänen suosittelee puuron keittämistä veteen. Kaurapurolla on turvallista aloittaa. Puuronkin voi jauhaa sauvasekoittimella.

Marjoja voi lisätä makua antamaan. Suomalaisia marjoja kannattaa hyödyntää, eikä pakastuksessa tullut pieni sokerimäärä ole haitaksi. Kohmeiset marjat voi lisätä valmiiseen kiisselpohjaan, näin vitamiinit säilyvät parhaiten. Ellei omia pakastemarjoja ole, kaupoista löytyy. Ulkomaisia pakastemarjoja on keitettävä vähintään kaksi minuuttia.

ALLE YKSIVUOTIAALLE eivät sovi nitraattipitoiset kasvikset, kuten punajuuri, retiisi, varsiselleri, fenkoli, pinaatti, kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa, nokkonen, rucola, tuoreet yrtit ja juuresmehut.

Uusilla perunoilla vauva pääsee herkuttelemaan vasta isompana, joskin viime aikoina paljon käytetty bataatti on niin makea, että siihen tottuneet vauvat voivat kieltäytyä perunasta. Raparperi ei oksaalihapon vuoksi ole sopiva. Palkokasvit soveltuvat seitsemänkuuisesta ylöspäin.

Pienokaiselle eivät sovi luonnonyrtit, korvasienet, siemenet, marinoidut ja rasvaiset lihatuotteet, makkarat, maksa, kahvi, tee, kaakao, hunaja, raakavilja- ja siemenpuurot ja sushi. ●