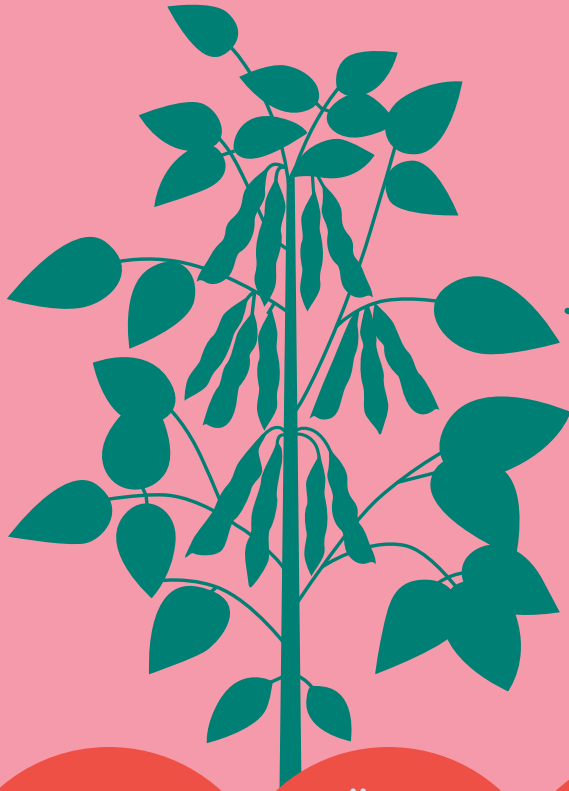


PAPUAPPOSET

Etsi papu, jota syöt!
Missä on tuttu papu?
Vie papu sen kuvan päälle!
Pinoa paputorni!



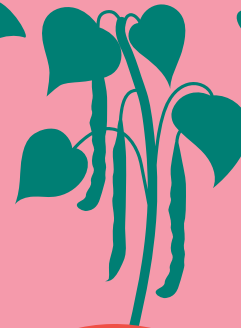
soijapapu



voipapu



herne



kidneypapu



kikherne



härkäpapu



Tutustuta lapsi pienestä pitäen ravitseviin palkokasveihin. Ne edistävät terveyttä ja auttavat muovaamaan koko perheen ruokatottumuksista ilmaston ja luonnon monimuotoisuuden kannalta kestäviä.

Palkokasveja eli papuja, herneitä ja linssejä voi ottaa vauvan ruokavalioon samassa tahdissa kuin viljoja ja mahdollisia eläinperäisiäkin proteiinipitoisia ruoka-aineita.

Aloita papuihin totuttelu pieninä makuannoksina.

Pehmeät kypsennetyt pavut, herneet ja linsit sopivat pääruokaseisiin.

Ne ovat myös mainioita apposia* sormiruokailussa.

Tarkista riittävä pehmeys sormin tai painamalla papua kielellä kitalakea vasten.

Kiinteitä papuja voit pehmentää haarukalla.



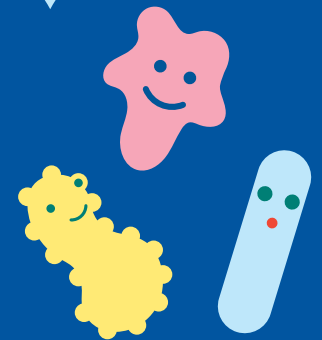
Pavut ja linsit syödään aina kunnolla kypsennettynä, jotta kasvien siemenien suojaosuus tuottama haitallinen lektiini hajoaa. Noudata huolellisesti ohjeita, kun liotat ja keität kuivattuja palkokasveja itse. Tarkista valmiiden säilykkeiden ja pakasteiden käyttöohje pakkausmerkinnöistä. Valitse säilykepavusta vähäsuolaisia (suolaa alle 0,5 g/100g) tai sydänmerkittyjä.

Palkokasvien käytön lisäämistä suositellaan lapsiperheille monipuolistamaan kasvisvalikoimaa ja kohtuullistamaan lihan käyttöä. Ne ovat tärkeä proteiinin lähde kasvipainotteisessa ruokailussa.

Sormiruokailu vahvistaa lapsen motorisia taitoja ja purennan kehitystä sekä tukee erilaisiin ruokiin tutustumista. Omin sormin ruokaillessa lapsi tutustuu uusiin raaka-aineisiin monipuolisesti eri aistein: ruokien väreihin ja muotoihin, tuoksuun, tuntumaan, koostumukseen ja makuihin.



Palkokasvit sisältävät paljon hyödyllisiä, hitaasti hajoavia kuituja ja tärkkelystä, jotka lisäävät **hyviä suolistomikrobeja**. Samat aineet voivat kuitenkin aiheuttaa totutteluvaiheessa ja herkkävatsaisille myös ikävältä tuntuvia suolisto-oireita, kuten turvotusta tai ilmavaivoja. **Vähän kerrallaan totuttautuminen on neuvo sekä pienille että isommille ruokailijoille.**



* **Tiesitkö?** Apposeksi on vanhastaan kutsuttu monenlaista syötävää.

Esimerkiksi eväänä taskunpohjalla kulkeneita kypsennettyjä härkäpavun siemeniä.

Nykyään apposilla tarkoitetaan usein kokonaisuina syötäviä herneen palkoja.