

## Vältettäviä ja rajoitettavia ruoka-aineita leikki-ikäisillä

- Ulkomaiset pakastemarjat. Noro-virus ja hepatiitti A -virusriski. Kuumennettava ennen käyttöä 90 asteessa 5 min ajan tai keitettävä 2 min.
  - Vihreä, itänyt tai vaurioitunut peruna. Korkea solaniinipitoisuus (luontainen toksiini).
  - Kypsymätön tomaatti. Korkea tomatiinipitoisuus (luontainen toksiini).
  - Raaka punajuuri. Ruokamyrkytysvaara. Kypsennettävä kunnolla. Punajuurta ei käytetä raakana.
  - Idut. EHEC- ja salmonella-bakteeririski kuumentamattomissa. Käytetään kuumennettuna.
  - Sienet. Eräiden sienien luontaiset myrkyt. Varmistuttava syöntikelpoisuudesta ja käsittely sienilajin mukaan.
  - Korvasieni. Käsittelystä huolimatta korvasienimyrkkyjämiä.
  - Raakavilja-/siemenpuurot, liottamalla valmistetut. Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono.
  - Kalan käyttörajoitukset: vain 1-2 kertaa /kk isoa, perkaamattomana yli 17 cm pitkää silakkaa, haukea tai vaihtoehtoisesti Itämerestä pyydettyä merilohta tai taimenta. Elohopea, PCB, dioksiini ja/tai radioaktiiviset aineet.
  - Makkara, nakit ja leikkeleet. Suuret nitriittimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä. Sisältävät myös kovaa rasvaa ja suolaa.
    - 1-2-vuotiaille enintään 1 makkara-ateria viikossa ja korkeintaan 3-4 leikkelesiivua viikossa
    - Yli 2-vuotiaille yhteensä enintään 150 g viikossa
  - Maksa, maksaruogat, maksamakkara ja -pasteijat. Korkea A-vitamiinipitoisuus. Liiallinen saanti voi johtaa maksan toiminnan häiriöihin ja aineenvaihdunnan häiriöihin. Maksimimäärät: maksamakkaraa ja -pasteijaa 70 g viikossa ja lisäksi maksalaatikkaa 300 g kuukaudessa.
  - Raaka liha, raaka jauheliha ja tartarpihvi. Infektioriskejä, mm. EHEC-bakteeri, Salmonella ja Yersinia.
  - Siipikarjan liha. Salmonella- ja kampylobakteeri-infektioriski. Käytetään vain kypsänä, sisälämpötila yli 75 °C.
  - Yli 1-vuotiaan hirven maksa ja munuaiset. Korkea kadmiumpitoisuus.
  - Raakamaito ja pastöroimaton maito. Bakteeririskit. Käytettävä mahd. nopeasti ja vain kuumennettuna.
  - Pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot. Taudinaiheuttajabakteeririskit.
  - Kahvi, kofeiinipitoiset juomat (esim. kolajuomat) sekä tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia. Saattavat aiheuttaa jo pieninä määrinä sydämentykytystä ja vapinaa sekä unihäiriöitä. Vain satunnaiseen käyttöön.
  - Yrttitejuomat. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
  - Vehnänorasmehu ja maitohappokäytetyt mehut. Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono.
  - Riisijuoma. Ei käytetä alle 6-vuotiaan yksinomaisena juomana (kuten ruokajuomana). Ravintosisältö ei vastaa lapsen tarvetta. Korkea arseenipitoisuus.
  - Bentsoehappoa ja bentsoaatteja lisäaineena sisältävät elintarvikkeet. Turvallinen päiväsaanti saattaa ylittyä. Näitä lisäaineita sisältäviä mehujuomia ei suositella päivittäiseen käyttöön.
  - Öljykasvien siemenet (esim. pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukansiemenet). Enintään 1 rkl päivässä siemenlajia vaihdellen. Öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemeniinsä raskasmetalleja, erityisesti kadmiumia ja nikkeliä.
  - Aprikoosin siemenet. Ei yhtään. Sisältävät amygdaliinia. Se muuntuu suolistossa myrkylliseksi syanidiksi.
  - Kaneli (kassiakaneli). Korkea kumariinipitoisuus (luontainen toksiini). Ei päivittäiseen käyttöön. Ceyloninkanelissa kumariinipitoisuudet ovat huomattavasti pienemmät.
  - Merilevävalmisteet. Joissakin korkeita jodipitoisuuksia. Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea.
  - Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
- Lähde: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN 2019.
- Tarkista viimeisin versio Ruokaviraston turvallisen käytön taulukosta [www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi)