

ELINTARVIKKEIDEN TURVALLISEEN KÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ YLEISIÄ OHJEITA

Ruokavirasto
Päivitetty maaliskuu 2025

KOHDERYHMÄT:

Raskaana olevat ja imettävät, vauvat (alle 12 kk), leikki-ikäiset lapset (1–6-vuotiaat), lapset (ikä määritelty), lapset ja nuoret (alle 18-vuotiaat), aikuiset, vanhukset, vastustuskyvyttään heikentyneet henkilöt ja kofeiiniherkät. Joissakin ohjeissa kohderyhmänä on koko väestö.
Jos ikäryhmäsuositus poikkeaa yllä mainituista, on se erikseen yksilöity suosituksessa.

Taulukossa luetellaan ne tällä hetkellä tiedossa olevat elintarvikkeet, joiden käyttöön liittyy mahdollisia vaaroja. Taulukkoa ylläpidetään Ruokavirastossa. Nämä ohjeet on liitetty osaksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) ”Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille” -julkaisua. Monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio on paras keino välttää elintarvikkeiden mahdollisesti sisältämien haitallisten aineiden vaikutuksilta. Hyvä keittiö- ja käsittelyhygieniä sekä oikeat valmistus- ja säilytyslämpötilat vähentävät ruokamyrkytysten vaaraa. Noudata myös elintarvikkeen pakkauksessa annettuja käyttöohjeita.

TAULUKKO 1. Ruoka-aineiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita. Tässä taulukossa luetellaan ne tällä hetkellä tiedossa olevat elintarvikkeet, joiden käyttöön liittyy mahdollisia vaaroja. Taulukkoa ylläpidetään Ruokaviraston sivuilla.

KALA ja KALAVALMISTEET

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Kala	Koko väestö	<p>Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa. Kalan aiheuttamat terveyshyödyt ovat suuremmat kuin mahdolliset haitat. Kalalajien vaihteleva käyttö varmistaa, ettei mahdollisista ympäristösaaste-pitoisuuksista tarvitse olla huolissaan.</p> <p>Ruokavalioon suositellaan vaihdellen järvikalaa, kasvatettua kalaa ja merikalaa (esimerkiksi seiti, kirjolohi, nieriä, särki). Hyviä vaihtoehtoja ovat myös mm. kalapyörökät, -pihvit sekä kalasäilykkeet, kuten järvikalatuotteet. Sisävesialueiden kalaa päivittäin syövien on hyvä suosia muita lajeja kuin haukea, isokokoisia ahvenia, kuhaa ja madetta, jotka ovat elohopeaa kerääviä petokaloja.</p> <p>Alueellisesti voi olla tarpeen välttää petokalojen runsasta käyttöä tavallista korkeampien vierasainepitoisuuksien vuoksi.</p>	Eräisiin kaloihin kertyvä elohopea, PFAS-yhdisteet ja/tai dioksiinit sekä PCB-yhdisteet. https://www.ruokavirasto.fi/kalansyontisuositus
	Leikki-ikäiset	<p>Käyttörajoitukset:</p> <p>Rajoitukset voi syödä kasvatettua kalaa ja sisävesiltä pyydettyä särkeä.</p> <p>Itämeren kalat</p> <ul style="list-style-type: none">– 1–2 kertaa kuukaudessa: Taimen, kuha, lahna, siika, ahven, hauki tai muikku. Vaihtele kalalajeja.– Kerran kahdessa kuukaudessa: Luonnonlohi, nahkiainen tai iso, perkaamattomana yli 19 cm:n silakka– Pari kertaa vuodessa: Kuore <p>Sisävesien kalat</p> <ul style="list-style-type: none">– Kerran viikossa: Kuha, lahna, siika, ahven tai hauki. Vaihtele kalalajeja.– 2 kertaa kuukaudessa: Kuore, muikku	

KALA ja KALAVALMISTEET			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Kala	Hedelmällisessä iässä olevat Raskaana olevat Imettävät	Käyttörajoitukset: – Rajoituksetta voi syödä kasvatettua kalaa ja sisävesiltä pyydettyä särkeä. Itämeren kalat – 3–4 kertaa kuukaudessa: Kuha, lahna, siika, ahven, hauki tai muikku. Vaihtele kalalajeja. – Kerran kahdessa kuukaudessa: Luonnonlohi, taimen, nahkiainen tai iso, perkaamattomana yli 19 cm:n silakka – Pari kertaa vuodessa: Kuore Sisävesien kalat – Enintään 2 kertaa viikossa: Kuha, lahna, siika, ahven, hauki tai muikku. Vaihtele kalalajeja. – 2 kertaa kuukaudessa: Kuore	Eräisiin kaloihin kertyvä elohopea, PFAS-yhdisteet ja/tai dioksiinit sekä PCB-yhdisteet. https://www.ruokavirasto.fi/kalansyontisuositus
Raaka kala ja äyriäiset, graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet sekä pastöroimaton mäti ja niitä sisältävät ruoat kuten sushit	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Seuraavia tuotteita käytetään vain kuumennettuina (sisälämpötila kauttaaltaan vähintään 70 astetta): – Raaka kala – Graavisuolattu tai kylmäsavustettu kala (sekä valmiiksi pakatut että pakkaamattomat ja/tai itse valmistetut tuotteet) – Tyhjiöpakatut sillituotteet – Kypsentämättömät äyriäiset – Pastöroimaton mäti – Edellä mainittua tuotteita sisältävät ruoat, ml. sushi. Kalasta valmistettuja puolisiäilykkeitä (ns. purkissillit) voidaan käyttää sellaisenaan.	Listeriariski. Raskaana olevilla listerioosi voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen tai vastasyntyneen infektoitumiseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairauden tai lääkityksen vuoksi, listerioosi voi ilmetä vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. https://www.ruokavirasto.fi/listeria
Osterit	Koko väestö	Kuumennetaan ennen syömistä kauttaaltaan vähintään 90 asteen lämpötilassa 2 minuutin ajan.	Norovirusriski <u>Osterit</u>

LIHA, LIHAVALMISTEET, SIIPIKARJA ja RIISTA			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Makkara, nakit ja leikkeleet	Vauvat (alle 12 kk)	Makkaroita, nakkeja ja leikkeleitä ei käytetä.	Lisäaineena käytettävä natriitti (E249, E250). Suuret natriittimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä.
	Leikki-ikäiset	1–2-vuotiaat: enintään 1 makkara-ateria viikossa ja korkeintaan 3–4 leikkelesiivua (yksi siivu painaa noin 10 g) viikossa. Yli 2-vuotiaat: Makkaran, nakkien ja leikkeleiden yhteismäärä saa olla enintään 150 g viikossa, mikä tarkoittaa esimerkiksi: 1 makkara-ateria viikossa ja 1 leikkelesiivu päivässä <u>tai</u> 2 makkara-ateriaa viikossa, ei leikkeleitä <u>tai</u> 2 leikkelesiivua päivässä.	Suosituksessa on otettu huomioon myös makkaroiden sisältämä kova rasva ja suola. https://www.ruokavirasto.fi/makkarat Eviran riskinarviointiraportti, 2013 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/julkaisut/julkaisusarjat/tutkimukset/riskiraportit/kvantitatiivinen-riskinarviointi-lasten-ja-aikuisten-altistumisesta-nitraatille-ja-nitriitille_2_2013.pdf
Kypsät liha- valmisteet, leikkeleet	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyttään heikentyneet henkilöt	Kuumennetaan ennen syömistä tai syödään mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttö-päivää.	Listeriariski. Raskaana olevilla listerioosi voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen tai vastasyntyneen infektoitumiseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairaudesta tai lääkityksen vuoksi, listerioosi voi ilmetä vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. https://www.ruokavirasto.fi/listeria
Maksa, maksaruuat Maksamakkarat ja -pasteijat	Vauvat (alle 12 kk)	Maksaa ja maksavalmisteita ei käytetä.	Korkea A-vitamiinipitoisuus. Lapsilla liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa maksan toiminnan ja aineenvaihdunnan häiriöihin.
	Leikki-ikäiset	Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 70 g viikossa (noin 4–5 viipaletta/viikko) ja lisäksi maksalaatikkoa voi syödä enintään 300 g (3/4 eineslaatikko) kuukaudessa. Tällöin maksakastiketta ja -pihviä tulee välttää.	Eviran riskinarviointiraportti, 2008 https://www.ruokavirasto.fi/maksa
	Raskaana olevat	Maksaruokia (jauhemaksa- ja maksapihvi, maksakastike, maksalaatikko) vältetään koko raskauden ajan. Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 200 g viikossa ja enintään 100 g yhdellä aterialla. Jos maksamakkarat tai -pasteijat on päivittäistä, sitä tulisi käyttää enintään 30 g (= 2 rkl = 2 viipaletta) vuorokaudessa.	Raskauden aikana liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa epämuodostuma- ja keskenmenoriskiä. Aikuisten A-vitamiinin (retinolin) turvallisen saannin yläraja on 3000 µg/vrk. Sitä suurempi päiväsaanti ravintolisistä raskauden aikana on lisännyt sikiövaurioiden riskiä. https://www.ruokavirasto.fi/maksajaraskaus Eviran riskinarviointiraportti, 2007

LIHA, LIHAVALMISTEET, SIIPIKARJA ja RIISTA

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
<p>Raaka liha, siipikarjanliha raaka jauheliha ja tartarpihvi</p> <p>Raaka kokoliha, kestromakkarat (salami, metvursti), ilmakeivattu kinkku, kylmäsavustettu liha ja kypsentämätön kuivaliha (poron kuivaliha)</p>	<p>Koko väestö</p> <p>Raskaana olevat</p>	<p>Liha kypsennetään asianmukaisesti (https://www.ruokavirasto.fi/liha). Sianliha, siipikarjanliha ja kaikki jauheliharuoat, kuten pihvit, pyörykät ja mureke, tarjotaan aina läpikypsänä. Samoja välineitä ei pidä käyttää raa'alle ja kypsälle tuotteelle.</p> <p>Vältetään kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliha (pihvit, paisti) kypsennetään läpikypsäksi. Vaihtoehtoisesti tuotteet pakastetaan ennen syömistä -18-asteen lämpötilaan vähintään 3 vuorokauden ajaksi ennen käyttöä toksoplasmaloksen tuhoamiseksi.</p>	<p>Raa'assa lihassa voi esiintyä erilaisia taudinaiheuttajia.</p> <p>https://www.ruokavirasto.fi/liha</p> <p>Erityisesti raskaana olevilla toksoplasma-riski. <u>Toksoplasmoosi</u></p>
<p>Yli 1-vuotiaiden hirvieläinten maksa ja munuaiset</p>	<p>Koko väestö</p>	<p>Ei käytetä (ei hyväksytty elintarvikkeeksi).</p> <p>Riistan käsittelyssä on noudatettava käsittelyohjeita.</p>	<p>Hirvieläinten sisäelinten korkeat raskasmetallipitoisuudet (kadmium).</p> <p><u>MMM:n asetus elintarvikevalvonnasta 315/2021</u></p> <p>Ks. käsittelyohjeet: <u>Ruokavirasto, 2020. Luonnonvaraisen riistan lihan käsittely ja lihan toimittaminen myyntiin.</u></p>

MAITO ja MAITOVALMISTEET			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Raakamaito ja pastöroimaton maito	Koko väestö	Käytetään vain kuumennettuna. Huom! Erityinen riskielintarvike lapsille, raskaana oleville, vanhuksille ja vastustuskyvyltään heikentyneille.	Yersinia-, listeria-, EHEC-, salmonella- ja kampylobakteeririski. https://www.ruokavirasto.fi/raakamaito
Pastöroidimattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut tuotteet	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt Lapset	Käytetään vain kuumennettuina. Erittäin kovia juustoja, kuten Grana Padano ja Parmigiano Reggiano (parmesanijuusto), voidaan käyttää sellaisenaan.	Kuten raakamaidon kohdalla.
Pastöroidusta maidosta valmistetut home- ja kittijuustot	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Home- ja kittijuustoja, kuten brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio, ei suositella kuumentamattomina, vaikka ne olisikin tehty pastöroidusta maidosta. Kuumentaminen kauttaaltaan vähintään 70 asteen lämpötilaan tuhoaa listerian.	Listeriariski. Raskaana olevilla listerioosi voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen tai vastasyntyneen infektoitumiseen.
Pastöroidusta maidosta valmistetut muut pehmeät juustot		Raejuustoa sekä kuumana rasioihin pakattuja tuore- ja sulatejuustoja voidaan käyttää sellaisenaan. Pastöroidusta maidosta valmistettuja pehmeitä juustoja (pois lukien home- ja kittijuustot) voidaan niin ikään käyttää myös kuumentamattomina, mutta ne on hyvä käyttää tuoreina, hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.	Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairaudesta tai lääkityksen vuoksi, listerioosi voi ilmetä vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. https://www.ruokavirasto.fi/listeria

KASVIKSET, SIENET ja VALMISRUOAT

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Nitraattia keräävät kasvikset	Vauvat (alle 12 kk)	Runsaasti nitraattia sisältäviä kasviksia tulee välttää: <ul style="list-style-type: none"> - pinaatti, nokkonen, - punajuuri, - erilaiset lehtisalaatit (mukaan lukien rucola), - kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, - kurpitsa (mukaan lukien kaikki kurpitsalajit, ei koske kesäkurpitsaa), - retiisi, varsiselleri, fenkoli, - tuoreet yrtit, idut, - juuresmehut (ja edellä mainituista kasviksista valmistetut vihersmoothiet), - juuresten naatit 	Korkea nitraattipitoisuus. Suuret nitraattimäärät voivat haitata hapen- kuljetusta pienen lapsen elimistössä. https://www.ruokavirasto.fi/nitraatti
Pakastevihannekset ja kylmässä säilytettävät valmisruuat (esim. laatikkoruuat, keitot, pizzat, pyörykät, piirakat, kasviproteiini- valmisteet, lämminsavukala, pilkotut kasvikset)	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Kaikki pakastevihannekset kuumennetaan ennen käyttöä (salaattiin lisättävät kiehautetaan ja jäähdytetään ennen lisäämistä). Valmisruoat kuumennetaan kauttaaltaan ennen syömistä tai syödään mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää. Ks. myös Kypsät lihavalmisteet, leikkeleet	Listeriariski. Raskaana olevilla listerioosi voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen tai vastasyntyneen infektoitumiseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairauden tai lääkityksen vuoksi, listerioosi voi ilmetä vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. https://www.ruokavirasto.fi/listeria
Ulkomaiset pakastemarjat	Koko väestö	Kuumennetaan ennen käyttöä 90 asteeseen 5 minuutin ajan tai keitetään 2 minuutin ajan.	Norovirus- ja hepatiitti A -virusriski https://www.ruokavirasto.fi/pakastemarjat
Uuden sadon eli varhaisperunat	Vauvat (alle 12 kk)	Varhaisperunoita ei suositella vauvoille kiinteään ruokaan totuttamisvaiheessa.	Varhaisessa kasvuvaiheessa alkukesästä perunan mukuloissa voi esiintyä korkeita solaniini- ja/tai nitraattipitoisuuksia. Kun mukulat ovat täysin kehittyneet (kuori ja malto) kyseisiä haitta-aineita ei enää esiinny. https://www.ruokavirasto.fi/luontaisetmyrkyt https://www.ruokavirasto.fi/glykoalkaloidit
Vihreä, itänyt tai vaurioitunut peruna	Koko väestö	Ei käytetä	Korkea solaniinipitoisuus (luontainen toksiiini). https://www.ruokavirasto.fi/glykoalkaloidit https://www.ruokavirasto.fi/luontaisetmyrkyt
Kypsymätön tomaatti	Koko väestö	Ei käytetä	Korkea tomatiinipitoisuus (luontainen toksiiini). https://www.ruokavirasto.fi/glykoalkaloidit https://www.ruokavirasto.fi/luontaisetmyrkyt

KASVIKSET, SIENET ja VALMISRUOAT			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Kypsentämätön punajuuri	Koko väestö	Kypsennettävä kunnolla. Punajuuria ei käytetä raakana.	Ruokamyrkytysvaara https://www.ruokavirasto.fi/punajuuri
Idut	Lapset Vanhukset	Käytetään kuumennettuina	EHEC ja Salmonella-bakteeririski kuumentamattomissa https://www.ruokavirasto.fi/idut Listeriariski raskaana olevilla, vanhuksilla ja vastustuskyvyltään heikentyneillä henkilöillä (ks. myös Pakastevihannekset ja kylmässä säilytettävät valmisruoat)
	Raskaana olevat Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Kuumennetaan kauttaaltaan ennen syömistä tai syödään mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.	Listeriariski raskaana olevilla, vanhuksilla ja vastustuskyvyltään heikentyneillä henkilöillä (ks. myös Pakastevihannekset ja kylmässä säilytettävät valmisruoat)
Sienet	Koko väestö	Varmistuttava sienilajista ja sen syönti- kelpoisuudesta, <u>käsittely</u> sienilajin mukaan.	Eräiden sienten luontaiset myrkyt.
Korvasieni	Raskaana olevat Imettävät Lapset	Ei käytetä	Käsittelystä huolimatta sienissä on todettu jäämiä korvasienimyrkystä (gyromitriini). Ks. <u>korvasienten käsittelyohje</u> https://www.ruokavirasto.fi/ myrkyllisetsienet

KAHVI ja MUUT KOFEIINIPITOISET JUOMAT ja TUOTTEET

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Turvallisen kofeiinin saannin raja kaikista lähteistä päivässä ja kerta-annoksina nautittuna on – aikuisille 400 mg/päivä ja 200 mg/kerta-annos – raskaana oleville 200 mg/päivä – imettäville 200 mg/päivä tai kerta-annos – lapsille ja nuorille (1–18 v) alle 3 mg/painokilo 200 mg kofeiinia saa noin 3 dl (= noin kaksi kahvikupillista) tavallista suodatinkahvia tai yhdestä desilitrasta espressoa. Vastaavan määrän kofeiinia saan noin 8 dl mustaa teetä. Kaakaojuomassa on kofeiinia 3–5 mg/dl. Kofeiinipitoisia juomia voi käyttää satunnaisesti, mutta käytössä pitää ottaa huomioon vuorokausi- ja kerta-annosrajoitukset ja pienillä lapsilla ja nuorilla painokilo kohtaiset rajoitukset.	Kofeiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja rintamaidon kautta lapselle. Tieteellinen näyttö kofeiinin turvallisen saannin rajasta lapsille ja nuorille on vähäinen. Pienten lasten ja nuorten turvallisen saannin raja on johdettu aikuisten rajoista. Kofeiiniherkille ja raskaana oleville sekä lapsille kofeiini saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina sydämentykytystä ja vapinaa. Kofeiini voi myös aiheuttaa unihäiriöitä, kun sitä nautitaan ennen nukkumaan menoaikaa 1,4 mg/painokilo tai enemmän.
Energiajuomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Energiajuomia ei suositella raskaana oleville, imettäville, alle 15-vuotiaille lapsille tai nuorille eikä kofeiiniherkille. Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiinia, siinä on oltava pakkausmerkintä kofeiinipitoisuudesta (mg/100 ml) sekä varoitus: ”Korkea kofeiinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville tai imettäville.” Lisäksi pakkaukseen tulee merkitä juoman kofeiinipitoisuus (mg/100 ml) sekä suurin vuorokautinen käyttömäärä. Energiajuomien kofeiinipitoisuus vaihtelee eri tuotteiden välillä, joten tarkasta aina juoman kofeiinipitoisuus ja suurin vuorokautinen käyttömäärä pakkauksesta.	https://www.ruokavirasto.fi/energiajuomat
Kolajuomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Kofeiinipitoiset kolajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön. Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiinia, on tuotteissa oltava vastaavat varoitusmerkinnät kuin energiajuomissa. Tölkillisessä (3,3 dl) kolajuomaa on kofeiinia yleensä noin 25–60 mg ja pullollisessa (5 dl) noin 35–90 mg.	Kofeiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja rintamaidon kautta lapselle. Tieteellinen näyttö kofeiinin turvallisen saannin rajasta lapsille ja nuorille on vähäinen. Pienten lasten ja nuorten turvallisen saannin raja on johdettu aikuisten rajoista. Kofeiiniherkille ja raskaana oleville sekä lapsille kofeiini saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina sydämentykytystä ja vapinaa. Kofeiini voi myös aiheuttaa unihäiriöitä, kun sitä nautitaan ennen nukkumaan menoaikaa 1,4 mg/painokilo tai enemmän.
Tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia kuten makeiset, purukumit ja suklaapatukat sekä ravintolisät	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Kofeiinipitoisten elintarvikkeitten pakkauksissa on oltava varoitusmerkintä: ”Sisältää kofeiinia. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville” sekä merkintä kofeiinipitoisuudesta mg/100 g. Kofeiinin määrä vaihtelee (6–60 mg/annos). Ravintolisissä kofeiinipitoisuus on ilmaistava pakkausmerkinnöissä suositeltavaa päiväannosta kohden. Aikuisilla kofeiinivalmisteiden suurinta kerta-annosta, 200 mg, eikä päiväannosta, 400 mg, tule ylittää. Kofeiinia käytetään myös aromina. Tällöin kofeiini mainitaan tuotteen ainesosaluettelossa aromien kohdalla.	

ALKOHOLIJUOMAT			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Alkoholia sisältävät juomat (oluet, siiderit, viinit ja väkevät alkoholi-juomat)	Raskaana olevat	Ei käytetä	Alkoholi kulkeutuu istukan läpi alkioon ja sikiöön ja vaarantaa lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. Satunnainenkin humalajuominen lisää haittariskiä. Sikiölle riskin aiheuttavaa alkoholi-altistuksen määrää ei tunneta. Alkoholin käyttö on suositeltavaa lopettaa jo raskautta suunniteltaessa.
	Imettävät	Ei käytetä	Äidin nauttima alkoholi kulkeutuu rintamaitoon, jossa sen pitoisuus vastaa äidin veren alkoholipitoisuutta. Jos äiti on juonut alkoholia, imetystä tulee välttää niin kauan kuin alkoholia on verenkierrossa. Äidin runsas alkoholin käyttö imetysaikana on riski lapsen turvallisuudelle.
	Lapset ja nuoret	Alle 18-vuotiaat: Ei käytetä Alkoholijuomien myyminen ja välittäminen alle 18-vuotiaille on kiellettyä.	Lapsen ja nuoren kehittyvät aivot ja elimistö ovat aikuista herkemmit alkoholin vaikutuksille. Alkoholi laskee nuorella herkästi verensokeria ja johtaa vaaratilanteisiin. Alkoholi aiheuttaa myös psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista riippuvuutta.

MUUT JUOMAT			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Yrttijuomat/ -haudukkeet (muut kuin teekasvista haudutetut juomat)	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Raskaana olevat	Ei käytetä	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
	Imettävät	Ei suositella	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
Kaakao/ kaakaojuoma	Vauvat (alle 12 kk)	Ei käytetä	Raakakaakaan ja kaakaojauheen korkea kadmiumpitoisuus. <u>Eviran riskinarviointiraportti lasten altistumisesta raskasmetalleille, 2015</u>
Riisijuoma	Vauvat (alle 12 kk)	Ei käytetä	Ravintosisältö ei vastaa lapsen tarvetta.
	Leikki-ikäiset	Ei käytetä alle 6-vuotiaan yksinomaan juomana (kuten ruokajuomana).	Korkea raskasmetallipitoisuus (epäorgaaninen arseeni). https://www.ruokavirasto.fi/arseenijariisi <u>Eviran riskinarviointiraportti lasten altistumisesta raskasmetalleille, 2015</u>
Bentsoehappoa (E210) ja bentsoaatteja (E211, E212 ja E213) sisältävät elintarvikkeet (mehujuomat)	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset	Ei käytetä Mehujuomia, joissa on bentsoehappoa lisäaineena, ei suositella päivittäiseen käyttöön. Suositetaan janojuomana vettä.	Bentsoehapon turvallisen päiväsaannin ylittyminen on mahdollista (lisäainekäyttö), jos bentsoehappoa (E210) ja bentsoaatteja (E211, E212, E213) sisältävien juomien käyttö on runsasta tai käytössä on useita tuotteita, joissa on lisättyä bentsoehappoa tai bentsoaatteja.

MAKEISET ja HUNAJA			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Lakritsi ja salmiakkimakeiset	Raskaana olevat	Ei suositella	Lakritsi- ja salmiakkimakeiset sisältävät glysyrritsiiniä, jonka turvallisuudesta ei ole tietoa. Korkea glysyrritsiiniipitoisuus nostaa verenpainetta, lisää turvotusta ja voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja on mahdollisesti yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin. Pienet annokset (esimerkiksi annos lakritsijäätelöä tai muutama makeinen) eivät ole haitallisia.
Hunaja	Vauvat (alle 12 kk)	Ei käytetä alle 1-vuotiaiden ruoissa tai sellaisenaan (Varoitus Hunaja-asetuksessa).	Voi sisältää <i>Clostridium botulinum</i> -bakteerin itiöitä. <i>C. botulinum</i> -bakteeri voi tuottaa vaarallista botuliini-myrkkyä. Imeväisikäisillä on vaara sairastua imeväisbotulismiin, sillä heillä itiöt voivat muuntua kasvukykyisiksi myrkyä tuottaviksi bakteereiksi lapsen kehittymättömän suolistomikrobiston vuoksi. https://www.ruokavirasto.fi/clostridiumbotulinum

SIEMENET, MAUSTEET, YRTIT ja MERILEVÄ

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Öljykasvien siemenet (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukan-siemenet)	Aikuiset Raskaana olevat Imettävät Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset	Enintään 2 rkl (n. 15 g) öljykasvien siemeniä päivässä siemenlajia vaihdellen. Öljysiemeniä sellaisenaan, rouheena tai liotettuna ei käytetä raskauden eikä imetyksen aikana esimerkiksi ummetuksen hoitoon. Pienet määrät öljysiemeniä esimerkiksi leivissä eivät ole haitaksi. Ei käytetä Enintään 1 rkl (noin 6–8 g) päivässä siemenlajia vaihdellen.	Öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemiinsä maaperän raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia. https://www.ruokavirasto.fi/PELLAVAN-SIEMENET Öljysiementen kartoitus- ja valvontahanke -loppuraportti. Elintarvikevalvontavirasto. Helsinki: Evira 2019.
Aprikoosin siemenet (raa'at)	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Aikuiset	Ei käytetä 1–3-vuotiaat: Ei käytetä Enintään 3 kappaletta pienikokoisia siemeniä (yhteensä 0,37 g) päivässä.	Sisältää luontaista toksiinia (amygdaliinia). Amygdaliini muuntuu ruoansulatuskanavassa syanidiksi, joka voi aiheuttaa myrkytysvaaran. https://www.ruokavirasto.fi/APRIKOOSINSIEMENET
Kaneli (kassiakaneli)	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset	Ei käytetä Ei tule nauttia kanelia tai sitä sisältäviä tuotteita (esimerkiksi kanelisokeria puurossa) päivittäin. Turvallisuuden kannalta ei ole huolestuttavaa, jos kanelin käyttö on runsaampaa tilapäisesti esimerkiksi joulun aikana.	Kassiakanelin (<i>Cinnamomum cassia</i> , <i>Cinnamomum aromaticum</i> tai <i>Cinnamomum burmannii</i>) korkea kumariini-pitoisuus (luontainen toksiini). Kassiakaneli on tavallisessa käytössä oleva kaneli. Harvinaisemmassa ceyloninkanelissa (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>) kumariinipitoisuudet ovat huomattavasti pienempiä. https://www.ruokavirasto.fi/kaneli
Inkivääri- ja inkivääriä sisältävät ravintolisät	Raskaana olevat	Käyttöä ei suositella. Inkivääriin mausteenomaisesta käytöstä tuoreena tai kuivattuna mausteena ei ole haittaa.	Sisältävät haitallisia aineita, turvallisuudesta ei ole tietoa.
Merilevävalmisteet	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Raskaana olevat Imettävät	Ei käytetä Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea.	Eräissä merilevissä on todettu haitallisen korkeita jodipitoisuuksia. Joissakin merilevissä on todettu myös korkeita raskasmetallipitoisuuksia (arseeni, kadmium ja lyijy). Liiallinen jodin saanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja sikiön kasvulle. https://www.ruokavirasto.fi/ARSEENI Usein kysytyt kysymykset (kysymys 6): https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/usein-kysytyt-ravitsemussuosituksista/imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavalio/
Parapähkinä	Aikuiset Lapset	Korkeintaan 2–3 pähkinää päivässä Alle 4-vuotiaat: ei suositella 4–10-vuotiaat: korkeintaan 1 pähkinä päivässä 11–14-vuotiaat: korkeintaan 2 pähkinää päivässä	Parapähkinä sisältää erittäin paljon seleeniä. Sen säännöllinen suositusta suurempi käyttö voi johtaa seleenin liikasaantiin.

RAVINTOLISÄT			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Ravintolisät, kasvipäriset	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Raskaana olevat Imettävät	Käyttöä ei suositella.	Turvallisesta käytöstä ei ole tietoa. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita. <u>Kasviravintolisien riskiprofiili -raportti 2019</u>
Ravintolisät	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Raskaana olevat Imettävät	Ravintolisien käyttösuositukset ovat kunkin kohderyhmän ravitsemussuosituksissa. Yksilölliseen tarpeeseen käyttöohjeet saa neuvolasta.	<u>Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2019</u>