

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).
- Kypsytön vihreä 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 yön yli huoneen lämmössä 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 leikkelesivua 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. Infektoriskejä, mm. EHEC-bakteeri, Salmonella ja Yersinia.
- Siipikarjan liha. Salmonella- ja kampylobakteeri-infektoriski. 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. Turvallisen kofeiinin saannin raja 1-18 v on 3 mg/painokilo/vrk. Kaakaojuomassa on kofeiinia 3-5 mg/dl.
- Yrttitejuomat (muut kuin teekasvista tehdyt juomat). Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
- Vehnänorasmehu ja maitohappokäytetyt mehut. Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono.
- Riisijuoma. Ei käytetä alle 6-vuotiaan yksinomaisten 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.