

Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita

Kala ja kalavalmisteet:

- koko väestön suositellaan syövän 2–3 kertaa viikossa vaihtelevasti eri kalalajeja.
- päivittäin tai runsaasti sisävesien kalaa syövien olisi hyvä välttää suuria petokaloja, kuten haukia, ahvenia, kuhia ja mateita.
- kasvatettuja kaloja ja sisävesiltä pyydettyä särkeä voi syödä rajoituksetta (ml. leikki-ikäiset, hedelmällisessä iässä olevat sekä raskaana olevat).
- raskaana olevien, vanhusten sekä vastustuskyvyltään heikentyneiden tulisi käyttää vähintään 70 asteeseen kuumennettuina mm. raakaa kalaa, graavattua/kylmäsavustettua kalaa, äyriäisiä ja pastöroimatonta mätää sekä em. tuotteita sisältäviä tuotteita, kuten sushi.
- koko väestön tulisi kuumentaa kauttaaltaan osterit vähintään 90 asteen lämpötilaan 2 minuutiksi ennen syömistä.

Liha, lihavalmisteet, siipikarja ja riista:

- liha pitää kypsentää asianmukaisesti, ja suurin osa lihatuotteista pitää kypsentää läpikypsiksi.
- yli 1-vuotiaiden hirvieläinten maksaa tai munuaisia ei pidä käyttää lainkaan.
- alle 12 kk ikäisten lasten ei pidä syödä makkaroita, nakkeja, leikkeleitä, maksaa tai maksavalmisteita.
- leikki-ikäiset voivat syödä rajoitetusti makkaroita, nakkeja, leikkeleitä, maksaa tai maksavalmisteita.
- raskaana olevien tulisi välttää maksaruokia koko raskauden ajan, mutta maksamakkaran- tai -pasteijan nauttiminen rajoitetusti on sallittua.
- raskaana olevien tulee välttää kypsentämättömiä lihatuotteita tai pakastaa em. tuotteet vähintään 3 vuorokauden ajaksi -18 asteeseen.

Maito ja maitovalmisteet

- raakaa tai pastöroimatonta maitoa tulee käyttää vain kuumennettuna.
- lasten, raskaana olevien, vanhusten sekä vastustuskyvyltään heikentyneiden tulee käyttää pastöroimattomasta maidosta valmistettuja juustoja ja muita tuotteita vain kuumennettuina.
- raskaana olevien, vanhusten sekä vastustuskyvyltään heikentyneiden suositellaan kuumentavan pastöroidusta maidosta valmistetut home- ja kittijuustot 70 asteeseen.
- raskaana olevat, vanhukset sekä vastustuskyvyltään heikentyneet voivat käyttää pastöroidusta maidosta valmistettuja raejuustoja ja kuumana rasioihin pakattuja tuore- ja sulatejuustoja sellaisenaan.

Kasvikset ja sienet

- ulkomaiset pakastemarjat tule kuumentaa vähintään 90 asteeseen 5 minuutin ajaksi tai keittää 2 minuutin ajan.
- kypsymättömiä tomaatteja, raakaa punajuurta tai itäneitä, vihreitä tai vaurioituneita perunoita ei tule käyttää.
- alle 12 kk ikäisten lasten tulisi välttää varhaisperunoita ja nitraattipitoisia kasviksia, kuten mm. pinaattia, punajuurta, nokkosta, lehtisalaatteja, kiinankaalia, lehtikaalia, tuoreita yrttejä, ituja sekä kurpitsoja (pl. kesäkurpitsa).

- raskaana olevien, vanhusten sekä vastustuskyvyltään heikentyneiden tulisi kuumentaa kaikki pakastevihannekset ennen käyttämistä.
- lasten ja vanhusten tulisi käyttää ituja vain kuumennettuina.
- raskaana olevien ja vastustuskyvyltään heikentyneiden tulisi kuumentaa idut kauttaaltaan ennen syömistä tai syödä ne hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.
- lasten, raskaana olevien tai imettävien ei tule käyttää korvasientä lainkaan.

Kahvi ja muut kofeiinipitoiset tuotteet

- noin 3 dl tavallista suodatinkahvia tai 8 dl mustaa teetä sisältävät noin 200 mg kofeiinia.
- kaakaojuomat sisältävät kofeiinia 3–5 mg/dl.
- aikuisten turvallisen kofeiininsaannin raja kaikista kofeiinilähteistä mitattuna on päivässä 400 mg ja 200 mg kerta-annoksena.
- raskaana olevien tai imettävien turvallisen kofeiininsaannin raja on 200 mg päivässä.
- 1–18-vuotiaiden turvallisen kofeiininsaannin raja on alle 3 mg/painokilo, eikä kaakaota tule antaa alle vuoden ikäisille.
- energiajuomia ei suositella kofeiiniherkille, raskaana oleville, imettäville eikä alle 15-vuotiaille.

Muut juomat ja alkoholi

- raskaana olevien, imettävien tai alle 18-vuotiaiden ei tule käyttää alkoholia.
- alle 12 kk ikäisten lasten, leikki-ikäisten tai raskaana olevien ei tule käyttää muita kuin teestä valmistettuja yrttijuomia tai -haudukkeita eikä niitä suositella imettäville.
- riisijuomaa ei tule antaa alle 12kk ikäisille eikä sitä tule käyttää leikki-ikäisten ainoana (ruoka)juomana.
- alle 12 kk ikäisille lapsille ei tule antaa elintarvikejuomia, jotka sisältävät E210-, E211-, E212- ja/tai E213-koodeja, eikä niitä suositella leikki-ikäisille päivittäin käytettäviksi.

Makeiset, ravintolisät ja hunaja

- raskaana oleville ei suositella lakritsi- tai salmiakkimakeisia.
- alle 12 kk ikäisten lasten, leikki-ikäisten, raskaana olevien tai imettävien ei suositella käyttävän kasviperäisiä ravintolisiä.
- ravintolisien käytössä on yleisesti huomioitava kunkin kohderyhmän ravitsemussuositukset ja yksilöllisiä ohjeita saa neuvolasta.
- alle 12 kk ikäisten lasten ei tule käyttää hunajaa sellaisenaan tai ruoissa.

Siemenet, mausteet, yritit ja merilevä

- raskaana olevien, imettävien tai alle 12 kk ikäisten lasten ei tulisi käyttää öljykasvien siemeniä, kuten pellavan-, pinjan, hampun-, chian-, unikon-, kurpitsan tai seesaminsiemeniä.
- leikki-ikäiset voivat käyttää noin 1 rkl ja aikuiset noin 2 rkl verran öljykasvien siemeniä päivässä.
- alle 12 kk ikäisten lasten ei tule käyttää kanelia ja leikki-ikäisten ei tulisi käyttää sitä päivittäin.
- raskaana oleville ei suositella inkiväärivalmisteita, mutta mausteenomainen käyttö ei ole haitallista.
- alle 12 kk ikäisten lasten, leikki-ikäisten, raskaana olevien tai imettävien ei tule käyttää merilevävalmisteita.

- aikuiset voivat syödä 2–3 parapähkinää päivittäin, 11–14-vuotiaat korkeintaan 2 pähkinää, 4–10-vuotiaat korkeintaan 1 pähkinän eikä parapähkinöitä suositella lainkaan alle 4-vuotiaille.

Lisätietoja sekä perusteluita ohjeistuksille löytyy Ruokaviraston verkkosivuilta alla olevasta linkistä.

<https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>

Lisätietoja

Tiina Päätalo

Imatran seudun ympäristötoimi

ympäristöinsinööri

tiina.paatalo@imatra.fi

p. 020 6174 329