

Näringsämnen som ska undvikas och begränsas i lekåldern

- Utländska frysta bär. Risk för noro-virus och hepatit A-virus. Ska upphettas före användning i 90 grader under 5 minuters tid eller kokas i 2 min.
- Grön, utgrodd eller skadad potatis. Hög solaninhalt (ett naturligt toxin).
- Grön eller rå tomat. Hög tomatinhalt (ett naturligt toxin).
- Rå rödbeta. Risk för matförgiftning. Ska tillagas väl. Rödbetan ska inte användas som rå.
- Groddar. EHEC- och salmonella-bakterierisk i groddar som inte upphettats. Används som upphettade.
- Svampar. Vissa svampars naturliga gifter. Ätbarheten ska säkerställas och hanteras beroende på svampart.
- Stenmurkla. Trots behandlingen finns det rester av stenmurkelgifter.
- Råspannmåls-/ -frögrötar, tillredda genom blötläggning. Produkternas hygieniska kvalitet kan vara dålig.
- Förbrukningsbegränsningar för fisk: enbart 1-2 gånger/mån stor, orensad, över 17 cm lång strömming, gädda eller alternativt havslax eller öring som fångats i Östersjön.
- Korv, knackkorvar och pålägg. Stora nitritmängder kan försvåra syretransporten i barnets kropp. Innehåller även hårt fett och salt.
 - För 1-2-åriga maximalt 1 korvmåltid i veckan och högst 3-4 påläggsskivor i veckan.
 - Barn över 2 år sammanlagt maximalt 150 g i veckan.
- Lever, levermaträtter, leverkorv och -pastejer. Hög A-vitaminhalt. Högt intag kan leda till störningar i leverfunktion och störningar i ämnesomsättningen. Maximala mängder: leverkorv och -pastej 70 g i veckan och därutöver 300 g leverlåda i månaden.
- Rått kött, rå köttfärs och tartarbuff. Infektionsrisker bl. a EHEC-bakterie, salmonella och yersinia.
- Kött av fjäderfä. Salmonella- och kampylobakterie-infektionsrisk. Används endast väl tillagat, inre stektemperatur över 75 grader.
- Lever och njurar av älg som är över 1 år gammal. Hög kadmiumhalt.
- Råmjölk och opastöriserad mjölk. Bakterierisk. Ska användas så snabbt som möjligt och bara som upphettad.
- Ostar som är tillagade av opastöriserad mjölk. Smittämnesbakterierisk.
- Kaffe, koffeinhaltiga drycker (till exempel koladrycker) samt produkter med tillsatt koffein. De kan redan i små mängder orsaka hjärtklappning och skakningar samt sömnstörningar. Endast för sporadiskt bruk.
- Örttedrycker. De kan innehålla naturliga skadeämnen.
- Vetegräsjuice och mjölksyrejästa safter. Produkternas hygieniska kvalitet kan vara dålig.
- Risdryck. Rekommenderas inte som enda drycken (såsom måltidsdryck) för ett barn under 6 år. Näringsinnehållet motsvarar inte barnets behov. Hög arsenhalt.
- Livsmedel som innehåller bensoesyror och bensoater som tillsatsämnen. Tryggt dagligt intag kan överskridas. Saftdrycker som innehåller dessa tillsatsämnen rekommenderas inte för dagligt bruk.
- Oljeväxtfrön såsom linfrön, pinjenötter, chiafrön, hampfrön, sesamfrön, pumpafrön, vallmofrön och solrosfrön. Hög nickel- och kadmiumhalt. Maximalt 1 msk om dagen varierande olika frösorter.
- Aprikoskärnor. Används inte. Innehåller naturligt toxin, amygdalin. Det nedbryts i tarmkanalen och bildar då cyanid, som kan orsaka cyanidförgiftning.
- Kanel (kassiakanel). Hög kumarinhalt (ett naturligt toxin). Inte för dagligt bruk. Ceylonkanel har mycket lägre kumarinhalt.
- Havsalgspreparat. Vissa av dem har höga jodhalter. Förbrukas inte om jodhalten i produkten är hög eller om det inte finns uppgifter om jodhalten.
- Örtpreparat som säljs som kosttillskott. De kan innehålla naturliga skadeämnen.
 - Källor: Tillsammans vid matbordet -kostrekommendationerna för barnfamiljer. THL och VRN 2016.
 - Kontrollera den senaste versionen i Eviras tabell för trygg användning www.evira.fi