

Ravitsemus- ja syöntisuositukset kuluttajien parhaaksi

13.12.2013

Jaana Husu-Kallio

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan
puheenjohtaja



 **mmm.fi**
ruokaa ja luonnonvaroja



Ravitsemussuositukset

- Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla.
- Suositukset ovat ruoka- ja ravitsemuspolitiikkamme perusta, oleellinen osa kansanterveystyötä.
- Uusimmat pohjoismaiset suositukset julkistettiin syksyllä 2013.
- Uudet suomalaiset suositukset julkistetaan 23.1.2014.



Turvallisuus osana terveyttä

- Kaikkien markkinoilla olevien elintarvikkeiden oltava turvallisia
- Terveysvaaroista tarvittaessa varoitettava pakkausmerkinnöissä:
 - hunajaa ei alle yksivuotiaille, korvasienten valmistusmerkintä ja käsittelyohjevaatimus



 **mmm.fi**
ruokaa ja luonnonvaroja



Kansalliset suositukset osana elintarviketurvallisuutta ja Eviran suositukset ja ohjeet

Linkki:

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/>

Kala, kaneli, maksa, pakastevihannekset, punajuuri, ulkomaiset pakastemarjat, porkkanat vihertyneet perunat ja raat tomatit, tietyt elintarvikkeet, joissa voi olla listeriaa



 **mmm.fi**
ruokaa ja luonnonvaroja



Kalan syöntisuositukset

- Kala on ”terveysruokaa”, jonka käyttöä tulee lisätä
- VRN:n suosituksena ainakin kaksi kertaa viikossa ja eri kalalajeja vaihdellen



- Eviran syöntisuositusten mukaan huomioitava rajoitukset:

- Lapset, nuoret ja hedelmällisessä iässä olevat voivat syödä vain 1-2 kertaa kuukaudessa isoa, perkaamattomana yli 17 cm:n silakkaa tai vaihtoehtoisesti Itämerestä pyydettyä lohta tai taimenta.
- Lapset, nuoret ja hedelmällisessä iässä olevat voivat syödä järvestä tai merestä pyydettyä haukea vain 1-2 kertaa kuussa.



- Raskaana olevien ja imettävien äitien ei pitäisi syödä haukea ollenkaan, koska se kerää elohopeaa.
- Sisävesialueiden kalaa päivittäin syöviä suositellaan vähentämään muidenkin elohopeaa keräävien petokalojen käyttöä. Näitä kaloja ovat hauen lisäksi isokokoiset ahvenet, kuhat ja mateet.

