

Minska farliga kemikalier i ditt barns vardag

ÄTA

Välj ekologisk mat i den mån det går - åtminstone för frukt och grönt

Rester av bekämpningsmedel kan ha en hormonstörande effekt - i ekologiska livsmedel slipper du dessa. Exempel på hårt besprutade grödor är vindruva (därmed även russin), paprika, banan, kaffe, potatis, lök, äpple, och jordgubbar.

Plastbanta i köket - och undvik kombinationen mat, värme och plast

All plast är inte dålig, men en del kan innehålla kemikalier som är misstänkt hormonstörande. Använd istället glas, porslin, rostfritt och trä i köket – framförallt i kontakt med varm mat eller dryck.

Undvik konservburkar och metalltuber

I de flesta konservburkar och metalltuber finns bisfenol A i epoxiplasten, vilken skyddar insidan av burken/tuben. Bisfenol A är ett hormonstörande ämne, som t.ex. är förbjudet i nappflaskor. Köp istället mat i kartongförpackning, glas eller fryst mat.

Spola lite extra kallvatten i kranen

Var tredje vattenblandare släpper ifrån sig bly som påverkar utvecklingen av hjärnan. Använd därför endast kallt färskt vatten för dryck och matlagning.

SOVA

Sängen

Här spenderar ditt barn många timmar. Se till att madrassen inte är flamskyddad - fråga i butiken! Det finns också Svanenmärkta madrasser. Om ni använder plastad frotté för att skydda madrassen välj en med PVC-fri beläggning.

Elektroniken hör inte hemma i sovrummet

Tv-apparater, tv-spel och datorer är ofta flamskyddsbehandlade och innehåller även andra farliga ämnen. Studier visar att dammet närmast elektronikprylar ofta innehåller ämnen man inte vill att barnet ska få i sig. Förvara helst elektroniken i ett annat rum.

LEKA

Nobba begagnade leksaker

Nyligen skärptes kraven på vilka kemikalier som får finnas i leksaker. Därför kan det i detta fall vara smart att köpa nytt istället för begagnat, framförallt när det gäller leksaker av mjuk plast eller med elektroniska delar. Fråga gärna efter Svanenmärkta leksaker - det kryllar inte av dem i butikerna, men du är med och ökar efterfrågan. Köp aldrig på marknader eller av lågprisgrossister - det ser i regel bättre ut hos de stora leksakskedjorna. Sämst är att köpa leksaker när man är på semester utanför EU, där kemikalielagarna inte är lika tuffa.

Leksaker som inte är tillverkade att vara leksaker

Leksaksdirektivet skärptes 2013. Detta är den striktaste lagstiftningen vi har för att reglera farliga kemikalier i en varugrupp, medan varor som barn leker med som inte är ämnade att vara leksaker inte lyder under detta direktiv. Gammal elektronik, t.ex. avlagda mobiltelefoner och tangentbord, passar inte som leksak. Samma sak gäller för exempelvis kvitton då dessa lätt släpper farliga ämnen som bisfenol A, konstskinn som kan innehålla bly och ftalater, nycklar och andra metaller som kan släppa tungmetaller samt sladdar och övrig elektronik som innehåller flamskyddsmedel och ftalater. Självklart finns det andra saker som inte är problematiska för lek, t.ex. gamla mjölkpaket - använd ditt sunda förnuft.

HYGIEN

Välj parfymfritt och miljömärkt

Tvättmedel, rengöringsmedel, tvål samt olika hygien- och hudvårdsprodukter innehåller ofta allergiframkallande och misstänkt hormonstörande ämnen. Du undviker dessa genom att välja parfymfria och miljömärkta produkter. Tänk på att små barn inte blir så smutsiga, vatten och lite olja räcker långt. Miljömärkningar som Bra Miljöval och Svanen ställer krav för både vår miljö och hälsa.

Städa miljömärkt och parfymfritt

Skippa starka rengöringsmedel och använd dig istället av parfymfria och miljömärkta medel, eller bara husmorstips (tänk som mormor). Vanlig såpa räcker långt! Dammsug alltid innan du våttorkar golvet så att färre miljögifter hamnar i avloppsvattnet – reningsverken kan inte ta hand om dessa ämnen. Det är bättre att slänga dammet i soppåsen då våra moderna förbränningsanläggningar oskadliggör de flesta miljögifter.

Tvätta nya kläder och övriga textilier

Då slipper du få i dig eventuellt allergiframkallande överskottsfärg och antimögemedel. Ännu bättre är att köpa begagnade eller miljömärkta textilier.

Miljömärkningar



Bra Miljöva

Svenska Naturskyddsföreningens miljömärkning av kemikalier, transporter och el mm.



Svanen. Miljömärke instiftat av Nordiska Ministerrådet.



EU:s miljömärke EU-blomman.



KRAV, kontrollföreningen för ekologisk odling.



MSC. Internationell Märkning för fisk och skaldjur.



EU:s märkning för ekologiskt jordbruk.



TCO-märkning av kontors- och IT-produkter.



FSC för trä- och skogsprodukter.



GOTS för ekologiska textilier.