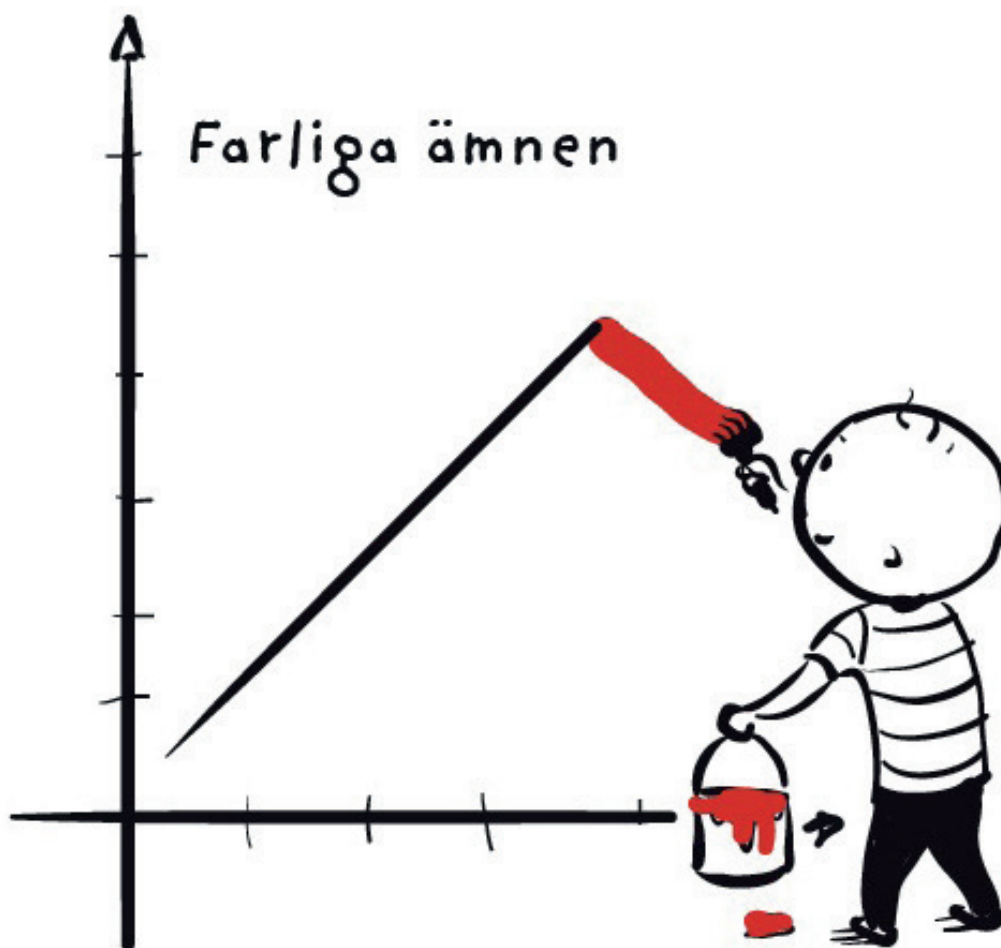


GIFTFRI FÖRSKOLA

35 steg mot en bättre miljö

Prova gärna hemma!



vasteras.se/giftfriforskola



VÄSTERÅS STAD

ÄTA



1. Köp närproducerat och ekologiskt

Välj närproducerat och ekologiskt så undviker du bekämpningsmedel och onödiga utsläpp från transporter. Du bidrar till en bättre miljö för människor, djur och natur. Bra varor att prioritera är kaffe, mejeriprodukter, kött, äpplen, bananer, citrusfrukter, vindruvor/russin, potatis, lök och paprika.

2. Undvik konserver

Konservburkar av metall är ofta lackade på insidan. Lacken kan innehålla bisfenol A, ett hormonstörande ämne som kan gå över i maten. Välj hellre torkad eller fryst mat, eller mat i glasburkar. Fråga efter bisfenolfria konservburkar i butiken.

3. Undvik plast i kontakt med varm mat

Varm plast kan läcka kemikalier till maten. Värm därför mat i kastrull/gryta eller ugnform. Lägg upp varm mat på en tallrik av porslin.

4. Använd inte non stick-material (teflon)

Stekpannor, kastruller och bakformar med non stick-beläggning, till exempel teflon, innehåller ofta högflourerade ämnen. De är svåra för kroppen att bryta ned och är i vissa fall även hormonstörande. Välj produkter av rostfritt stål eller gjutjärn. Även påsar för micropopcorn kan innehålla sådana ämnen. Poppa hellre popcorn i en kastrull på spisen.

5. Rensa bland plasten i köket

Matlådor, redskap och bunkar av plast kan läcka kemikalier till maten. Välj hellre produkter av trä, glas eller rostfritt stål.

6. Använd porslin, rostfritt, glas för servering

Tallrikar, bestick och muggar i plast kan läcka kemikalier till maten. Välj hellre porslin, rostfritt stål och glas när maten ska serveras.

7. Använd handskar av nitril/polyeten

Handskar tillverkas ibland i vinyl eller latex. Vinyl kan innehålla hormonstörande ftalater och latex kan vara allergiframkallande. Använd hellre handskar av nitrilgummi eller polyeten.

8. Spola i kranen innan du tar vatten

Vattenkranar kan läcka små doser av bly. Därför är det bra att låta vattnet rinna en stund ur kranen innan du tar av det, särskilt på morgonen när vattnet har stått still en längre tid. Vänta tills vattnet känns kallt och friskt om du ska dricka eller använda det till matlagning. Vill du ha varmt vatten ska du värma det på spisen eller i en vattenkokare. Varmvatten från kranen kan innehålla metaller och klassas inte som livsmedel.

LEKA



9. Rensa bland leksaker som stoppas i munnen

10. Rensa bland övriga leksaker

Börja med att rensa bland leksaker som gärna stoppas i munnen. Fortsätt sen med övriga leksaker.

Mjuka plastleksaker som är äldre än 2007 ska rensas bort, eftersom lagstiftningen gällande kemikalier i leksaker skärptes då. Bland annat förbjöds flera mjukgörande ftalater i leksaker, eftersom de kan vara hormonstörande. Till mjuk plast räknas sådant som går att böja eller ger efter när du klämmer på det, till exempel plastdjur, bollar och dockor. Rensa bort plast som luktar, klibbar eller känns fet på ytan.

Rensa bort **elektriska leksaker** som är äldre än 2006, då regelverket kring elektronik skärptes. Ta bort nyare elleksaker som har börjat gå sönder (Ska hanteras som elavfall).

Äldre träleksaker med flagnande färg ska rensas ut, eftersom kadmium och bly kan finnas i äldre färgpigment.

Det kan vara bra att känna till att lagstiftningen för kemikalieinnehåll i leksaker skärptes ännu mer 2013.

11. Rensa bland föremål som barn får leka med

Vissa leksaker som egentligen inte är leksaker bör rensas bort. Dit hör exempelvis gamla mobiltelefoner (kan innehålla flamskyddsmedel, tungmetaller, ftalater), nycklar (kan innehålla bly) och kvitton (kan innehålla bisfenoler).

12. Låt inte barn leka med gammal elektronik

Låt inte barnen leka med gamla mobiltelefoner, tangentbord eller uttjänta elektriska apparater, eftersom de kan innehålla tungmetaller, flamskyddsmedel och andra skadliga ämnen.

13. Förvara inte elektronik i barnens sovrum

Elektronik innehåller ofta flamskyddsmedel och ftalater, som avges när utrustningen blir varm. Det bästa är om datorer och tv-skärmar är placerade i ett annat rum än där barnen sover. Om det inte är möjligt, se till att utrustningen är avstängd när den inte används och vädra regelbundet.

14. Tvätta nya textilier innan de används

15. Vädra nya plast- och gummiprodukter

Nya produkter kan innehålla färgämnen, konserveringsmedel och andra kemikalierester från produktionen. Tvätta nya textilier innan de används och vädra nya plast- och gummi-produkter.

○ 16. Inga tunga smycken/spännen som leksaker

Smycken och metallspännen kan innehålla nickel, bly, kadmium och kvicksilver. Låt inte barn leka med smycken med okänt metallinnehåll. Speciellt tunga och mjuka smycken kan innehålla olämpliga metaller.

○ 17. Rensa ut olämpligt skapandematerial

Tänk till lite extra när du väljer skapandematerial åt barn: Vad innehåller materialet? Är det avsett för barn och isåfall vilka åldrar? Vilka barn kommer att använda det och hur? Ska materialet till exempel limmas eller värmas? Var extra kritisk till material för yngre barn och till föremål som lockar till att stoppas i munnen.

○ 18. Återanvänd bara lämpligt material

Det är populärt att återanvända gammalt material och låta barn leka och skapa med det. Återanvändning har många miljömässiga fördelar, men materialet kanske inte var riktat till barn från början och har därför inte genomgått lika noggranna kontroller som leksaker. Förpackningsmaterial kan ta upp ämnen från produkten som förvarats i det. Det är okej att barnen skapar med gamla matförpackningar, medan till exempel äldre elektronikförpackningar är olämpliga.

SOVA/VARA



○ 19. Tvätta händerna ofta

De kemikalier vi vill undvika binds i damm och kan lätt fastna på händerna. Se därför till att tvätta händerna regelbundet. Uppmuntra barnen att tvätta sina händer också.

○ 20. Ha miljömärkta parfymfria hygienprodukter

Många parfymämnen är allergiframkallande. Genom att välja miljömärkt slipper du många värstingar i badrumsskåpet. Tänk på att även naturliga och ekologiska doftämnen kan vara allergiframkallande. Att välja parfymfria produkter är därför klokt.

○ 21. Ha inte stoppade möbler äldre än 2005

Undvik möbler och kuddar med skumgummi från 70-, 80- och 90-talet. Då användes flamskyddsmedel som nu är förbjudna.

○ 22. Ha inga soffor i konstskinn

Konstskinn kan innehålla ftalater. Köp och använd därför inga sådana möbler.

○ 23. Vädra nyinköpta möbler

I produktionen av möbler används ofta kemikalier. Vädra därför nya möbler innan de ställs in så minskar risken att få med kemikalierna in.

○ 24. Låt barn sova utomhus/på nya madrasser

○ 25. Ha inga gamla skumgummikuddar

○ 26. Ha inga gamla skötmadrasser

Utomhusluften är oftast renare än luften inomhus. Att låta små barn sova utomhus på dagarna är därför det bästa alternativet. Är inte det möjligt bör ni se till att byta ut madrasser och skumgummikuddar som är äldre än 2005. Äldre skumgummi kan innehålla skadligt flamskyddsmedel och äldre madrasser kan ha överdrag av PVC med ftalater som nu är förbjudna.

○ 27. Ha goda rutiner för städning och vädring

I damm samlas många kemikalier. Därför är det viktigt att hålla undan dammet genom regelbunden städning. Vädra även regelbundet, för att få in fräsch luft.

○ 28. Hantera trasiga lågenergilampor rätt

Lågenergilampor och lysrör kan innehålla kvicksilver. Om en sådan lampa går sönder, så att glaset spricker, ska du samla upp de trasiga resterna, till exempel med hjälp av ett styvt papper. Torka ytorna i närheten med en fuktig trasa. Lägg papper, rester av lampan och trasan i en behållare med tättslutande lock. Märk med "kvicksilver" och lämna in till stadens hantering av farligt avfall. **Obs!** Dammsug inte upp resterna, då kan den farliga metallen spridas i luften.

Om lampan var tänd/varm kan kvicksilvret finnas i gasform. Vädra och låt lampan svalna innan du plockar upp och torkar.

LED- och halogenlampor innehåller **inte** kvicksilver.





○ 29. Undvik tryckimpregnerat trä

Använd inte tryckimpregnerat trä när du ska snickra ihop en altan, sandlåda eller odlingsbehållare. Metaller från impregneringen kan gå över i sanden/jorden och vidare till både barn och vuxna. Använd istället virke med miljöanpassade rötskyddsbehandlingar. Innan en sandlåda i en villaträdgård har ruttnat har barnen i regel ändå växt ifrån den.

○ 30. Ha inga gamla bildäck i utemiljön

Gamla bildäck kan innehålla många skadliga ämnen, till exempel högaromatiska oljor. Låt därför inte däcken leva vidare som odlingsbehållare, gungor eller leksaker.

○ 31. Ha inget kreosotbehandlat virke

Kreosot behandlade man bland annat gamla telefonstolpar med. Det är sannolikt cancerframkallande. Använd därför inte sådant virke. Om du har kreosotbehandlat virke i trädgården ska du se till att inte odla något i närheten. Plocka bort virket på sikt och byt samtidigt ut all jord inom en halvmeter. Lämna jord och virke till återbruket.

○ 32. Ha fallskydd i naturliga material

○ 33. Ha inget konstgräs

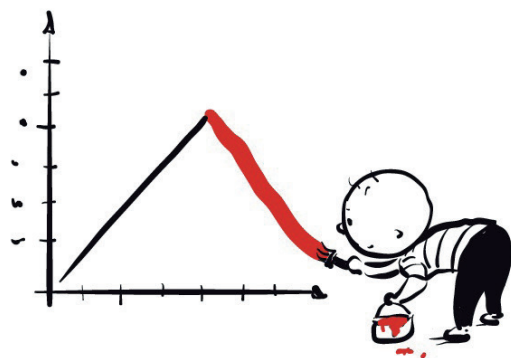
Gummigranulat i konstgräs och fallskydd används ibland för att det är slitstarkt och ökar tillgängligheten till lekparken. Materialet är ofta tillverkat av uttjänta bildäck som kan innehålla skadliga ämnen. Ur kemikaliesynpunkt är därför naturliga material som sand, grus, flis, bark och gräs att föredra.

○ 34. Använd inga kemiska bekämpningsmedel

Vanligt förekommande bekämpningsmedel mot ogräs eller ohyra kan innehålla kemikalier som är skadliga för hälsan. Använd inte sådana produkter i miljöer där barn vistas.

○ 35. Klipp gräs och sopa när barnen är borta

Det virvlar upp mycket damm i luften när du klipper gräset eller sopar gården, särskilt om du använder en maskin eller lövblås. Gör därför inte det när barnen är ute i trädgården/på gården. Däremot kan barnen gärna vara med och sopa gården, till exempel vid en städdag, eftersom de inte får upp samma damnmängd när de sopar själva.



Västerås stad har tagit fram de här 35 stegen som förskolorna kan ta på vägen mot att bli giftfria. Fråga gärna ditt barns förskola hur de arbetar med stegen. Du kan också läsa mer på Västerås stads webb. Där finns även ett antal korta filmer att titta på, med goda exempel från olika förskolor i Västerås.

vasteras.se/giftriforskola



VÄSTERÅS STAD