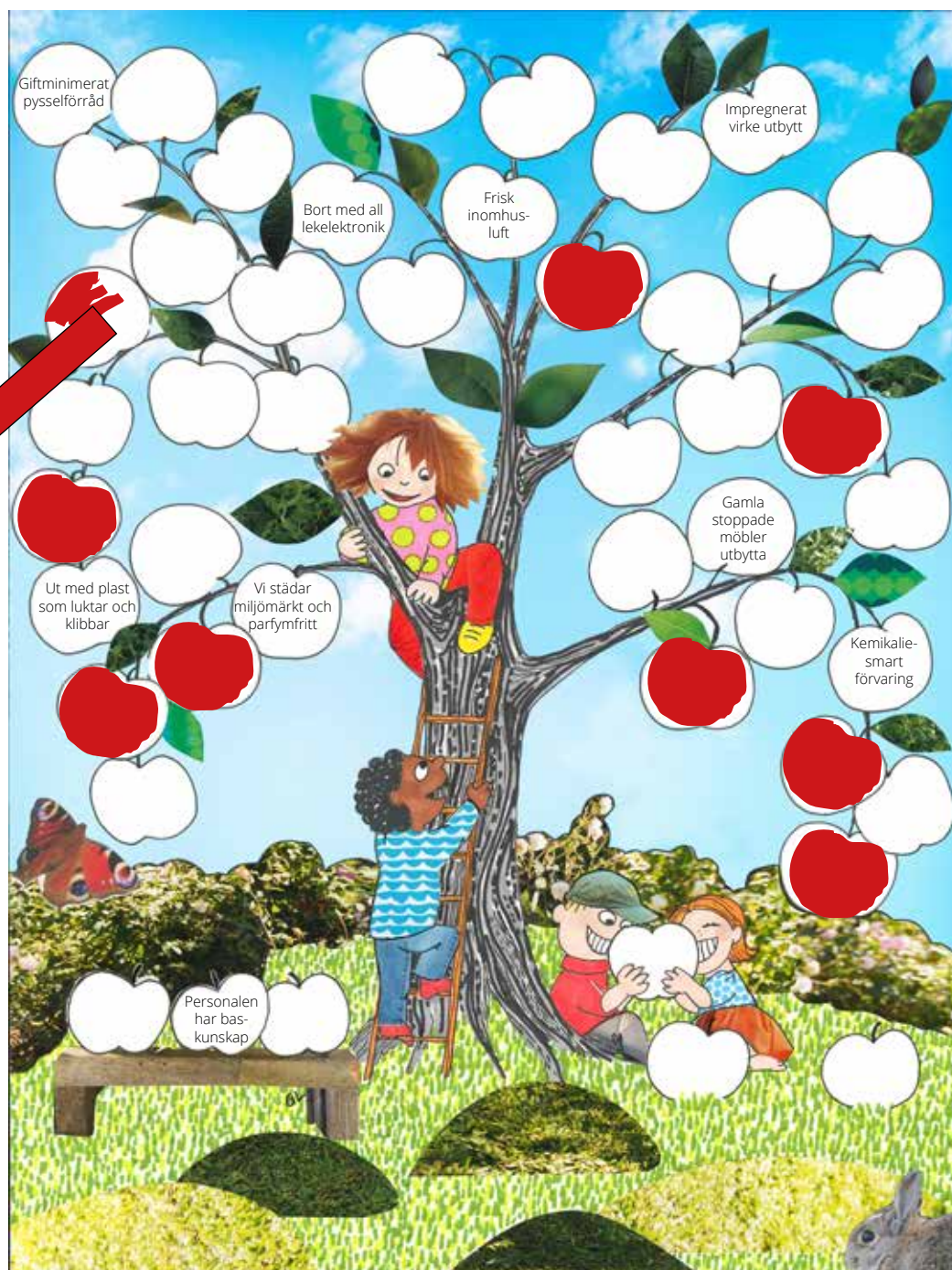




ÅLANDS
NATUR & MILJÖ



"Ut med plast som luktar och klibbar" eller "Vi städar miljömärkt och parfymfritt": Denna handlingsplan kompletteras av en affisch, där varje äpple motsvarar en åtgärd och kan målas vartefter arbetet fortskrider och äpplena "mognar".

OPERATION GIFTFRITT DAGIS

Handlingsplan

Text: Giséla Linde

1.	Operation Giftfritt Dagens – vad och varför?	2
2.	Daghemspersonal, politiker, kommunanställd, förälder: Så här använder du handlingsplanen	4
3.	Nu sätter vi igång	6
a)	Vi rensar och fasar ut bland leksakerna	6
b)	Vi pysslar utan gifter	8
c)	Vi har koll på elektroniken	11
d)	Vi äter så rent som möjligt	12
e)	Vi städar och tvättar miljövänligt	15
f)	Vi ser över inredningen	18
g)	Vi ser över byggnad och byggnadsmaterial	22
h)	Vi är kemikaliesmarta utomhus	24
4.	Extramaterial: <i>Tips på leverantörer</i>	26
	<i>Några vanliga miljömärkningar</i>	27
	<i>Sammanfattning/ blankett för egenkontroll</i>	28
	<i>Källor och lästips</i>	32

1. Operation Giftfritt Dagens – vad och varför?

Varför Operation Giftfritt Dagens?

Kemikaliehotet anses idag av en del forskare vara ett lika stort hot mot mänskligheten som klimatförändringarna. Men eftersom det är svårare att se och förklara får det inte lika mycket uppmärksamhet i media. Vi vet mindre, och får svårare att ta problemen på allvar.

Kemikalieexponering har kopplats till en rad olika sjukdomar som bl a diabetes, övervikt, hormonrelaterad cancer, svårigheter att få barn, nedsatt spermieproduktion, inlärnings- och koncentrationssvårigheter, allergier, astma, autoimmuna sjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar och Alzheimer.

BARN OCH UNGA ÄR KÄNSLIGARE FÖR KEMIKALIER ÄN VUXNA:

- De har tunnare hud
- De utvecklas fortfarande
- De andas, äter och dricker mer än vuxna i förhållande till sin kroppsvikt
- De leker i dammet nära golvet där kemikalieresterna samlas
- De utforskar världen med mun och händer
- Deras förmåga att bryta ner och utsöndra kemiska ämnen är ännu inte färdigutvecklad

Studier visar dessutom att inomhusmiljöer som just daghem hör till de mest exponerade, inte minst för att här finns mycket plast i olika former. Forskare har hittat bl a hormonstörande ämnen som ftalatater,

flamskyddsmedel och högfluorerade ämnen i förskolemiljöer där småbarn vistas hela dagarna – och där daghemspersonalen dessutom tillbringar årtionden.

Från operation till handlingsplan

Ålands Natur & Miljö har de senaste åren uppmärksammat de kemikalier som påverkar oss i vardagen – i kosmetika, rengöringsmedel, mat, byggmaterial, möbler, plast etc.

2015 tog föreningen initiativ till "Operation giftfritt dagis" för de åländska kommunerna efter modell från Svenska Naturskyddsföreningens "Operation giftfri förskola". Första steget var en förstudie med en enkät till de åländska daghemmen för att få överblick över situationen och sondera intresset. Samtidigt etablerade Ålands Natur & Miljö kontakt med Kemikalienätverket och Operation giftfri förskola vid Svenska Naturskyddsföreningen. Vi har också samarbetat med Mariehamns Stad (som genomför ett liknande projekt och tar fram en åtgärdsplan för stadens daghem).

Under 2016 gjordes inventeringar av daghem runt om på Åland. Inventeringen skedde med hjälp av ett formulär som utarbetats med Svenska Naturskyddsföreningens mall som grund. Vi har sett över olika temaområden som inredning, leksaker,

“Den här är väl så gammal så alla kemikalier redan har avdustat?”

Dockan är tänkt att vara mjuk, plastskålen eller nappflaskan får inte spricka, soffan eller mattan ska inte antändas så lätt och overallen som stöter bort vatten och smuts säljer bra. Kemikalier tillsätts för att ge produkter vissa egenskaper som sen ska finnas kvar under helproduktens livslängd. Kemikalierna läcker ut och halterna går att mäta i damm - och i våra kroppar.

OM FUNKTIONEN FINNS KVAR FINNS TILLSATSEN KVAR.

mat, bruksföremål, rengöringsmedel och byggnadsmaterial tillsammans med representanter från personalen. Efter besöket har varje dagis fått skriftlig feedback med förslag på åtgärder.

Förutom att inspirera daghemmen att jobba mer kemikalismart var syftet med inventeringen att få en bild av kemikaliesituationen på daghemmen på Åland.

Resultatet kan läsas i “Operation Giftfritt dagis. Rapport från en kemikalieinventering av 12 åländska daghem” som finns att läsa t ex på Ålands Natur & Miljös hemsida www.natur.ax

Nu fortsätter arbetet med att stöda daghem och kommuner med kunskap och inspiration, med målet att bidra till så giftfria miljöer som möjligt för våra dagisbarn som en del av ett allt mer hållbart och hälsosamt Åland. Det gör vi på olika sätt - se ruta intill.

Alla åländska daghem har möjlighet att ta del av materialet, men de kommuner som deltar i Agenda 21-samarbetet har förtur och erbjuds extra stöd i processen. Operation Giftfritt Dagis bidrar också till att förverkliga Ålands utvecklings- och hållbarhetsagenda. Arbetet med att minska mängden kemikalier berör flera av de strategiska utvecklingsmålen: Mål 1 “Välmående människor vars inneboende resurser växer”

(som bland annat handlar om människors hälsa), mål 3 “Allt vatten har god kvalitet” (genom minskade utsläpp) och mål 7 “Hållbara och medvetna konsumtionsmönster”.

1) KUNSKAPSBANKEN

Det ska gå snabbt och lätt att hitta den kunskap som behövs för att välja rätt!

På Ålands Natur & miljö hemsida finns numera en Kunskapsbank med bland annat kemikalieordlista, vardagsråd och artiklar med lokal anknytning: Hur är det t ex med grejer från Plasto? Vad erbjuder de åländska städföretagen?

2) HANDLINGSPLAN

Hur arbeta systematiskt, strukturerat och långsiktigt med att göra daghemmen mer giftfria? Handlingsplanen du nu håller i din hand är tänkt att fungera som assistans på vägen.

3) UTBILDNING

Under 2017 utarbetas ett utbildningsmaterial för att ge fördjupad kunskap i ämnet kemikalier och stöd att implementera handlingsplanen på olika nivåer.

Kunskap och medvetenhet behövs på alla nivåer: hos daghemspersonal, kommundienstämman och politiker. Omställningen till giftfritt - eller åtminstone allt mer kemikaliesmart - kräver både nytänkande och ekonomiskt utrymme.

2) Daghemspersonal, politiker, kommunanställd och förälder: Så här använder du handlingsplanen

Handlingsplanen är skriven för alla som på sätt eller annat bidrar till daghemmens verksamhet. Målet är en giftminimerad och hälsosam vardag i allt mer giftfria miljöer för åländska daghemsbarn. Syftet med handlingsplanen är att vara ett verktyg för ett mer systematiskt, strukturerat och målinriktat kemikaliearbete på alla nivåer i kommunen.

Daghemspersonal

I Ålands små kommuner införskaffar daghemspersonalen ofta själva det som behövs för verksamheten, utan kommunala upphandlingar. Det innebär en större frihet, men kräver samtidigt mer kunskap. Utbudet av kemikaliesmarta och miljömärkta varor är inte lika stort på Åland som i våra närregioner, och medvetenheten om de här frågorna är ännu inte så stor. Som konsument kan man inte räkna med att butikspersonal och andra försäljare kan svara på ens frågor, och det är ofta svårt att få reda på exakt vad olika material och föremål innehåller.

Den här handlingsplanen är därför i första hand skriven för den personal som behöver kunskap för att göra kemikaliesmarta val i daghems vardagen. Den ger förslag till arbetsgång och förmedlar ett "tänk" som bas.

Beslutsfattare och kommunanställda

Medvetenhet och kunskap behövs i högsta grad även hos politiker, tjänstemän och anställda i verksamheter som på något sätt har beröring med daghemsverksamheten, som till exempel storkök eller teknisk personal. Alla har vi ansvar för barnens hälsa och kommande generationers livsmiljöer.

Omställningen till giftfritt kräver mod och nytänkande, i synnerhet som mycket av det vi hittills tagit för givet ställs på ända. Därtill krävs ekonomiskt utrymme eftersom miljömärkta alternativ, naturmaterial och hög kvalitet ofta är lite dyrare att köpa in, i synnerhet om man behöver byta ut större saker. Men det handlar också om värderingar och respekt. Vid flera av de åländska inventeringarna har personalen vittnat om hur teknisk personal inte tar klagomål om exempelvis mögellukt och otillräcklig ventilation på allvar. Här är det upp till kommunledningen att visa vilken anda som ska råda. Effektiv förändring kräver stöd uppifrån, i både råd och dåd. En handlingsplan kan här fungera både som ett gemensamt språk och en kompass som visar riktningen för det gemensamma arbetet trots att man har olika roller och kompetens.

HEJ FÖRÄLDER!

Som förälder behöver du inte engagera dig i Operation Giftfritt Dagis om du inte vill – arbetet med att skapa en så kemikaliesmart och hälsosam miljö för ditt barn pågår ändå. Men om du är intresserad kan du också stötta arbetet så här:

- Många av råden i den här handledningen passar lika bra hemma som på daghemmet, och bidrar till mindre exponering av kemikalier för både barn och vuxna. Kolla t ex avsnitten *Leksaker, Mat och Hygien och städning*. I Kunskapsbanken på www.natur.ax kan du läsa mer om varför detta är viktigt.

- Något som påverkar inte bara ditt barn utan också alla andra är vilket tvättmedel du använder för familjens kläder. Vid flera av de daghem vi intenterat har personalen sagt samma sak: "Vi kan peka ut vilka barn som har starka tvättmedel hemma, för lukten känns lång väg." Den som är van vid starkt parfymerade tvättmedel känner bara "doften av rent". Parfymeringen kan dock både framkalla allergier och ge besvär hos dem som redan är överkänsliga.

- Daghem som strävar efter att minska kemikalieexponeringen är mer restriktiva med vad de tar emot i form av till exempel gamla leksaker och pysselmateriel. Visa förståelse och ta inte illa upp! Målet är att skapa en ren och hälsosam miljö för barnen mitt i en värld som är proppfull av olika sorters kemikalier.



”BRUKSANVISNING”

Materialet i handlingsplanen är upplagt på liknande sätt och med samma indelning av teman som övrigt material i Operation Giftfritt Dagis.

Handlingsplanen kompletteras av Kunskapsbanken på Ålands Natur & Miljös hemsida www.natur.ax (ordlista, artiklar med åländsk anknytning etc) och möjlighet till utbildning (från och med hösten 2017).

”Lågt hängande frukter”, sådant som är lätt och billigt att förändra (men i vissa fall också sådant som kan anses viktigt och akut), presenteras först i respektive tema och följs av mer ambitiösa eller kostsamma åtgärder. I handlingsplanen som helhet ligger de teman som kräver större investeringar (inredning och byggnad) sist. Vid nybygge eller renovering behöver man dock arbeta i omvänd riktning och först skapa en giftfri bas genom att välja byggnadsmaterial – t ex golvmaterial – och inredning med omsorg. Daghemmet och/eller kommunen kan välja att jobba på olika sätt:

- 1) **Övergripande** på den ambitionsnivå som känns rimlig, eller
- 2) **med fokus på ett tema i taget**, t ex genom budgetering av investeringar och

möjlighet till fortbildning i specialområden som miljöstad eller ekologisk mat. Men också inom daghemmets väggar kan man dela upp uppgifter och ansvarsområden enligt intresse och kompetens.

Handlingsplanen kompletteras med en **affisch** där hela processen kan följas visuellt på en och samma bild: se äppelträdet på omslaget. Varje äpple står för en åtgärd och varje gren ett tema. Äpplena målas vartefter de ”mognat”, så både vuxna och barn kan se hur arbetet framskrider. Barnen kan involveras så att alla i gruppen minst en gång får måla något äpple. Affischen blir både en påminnelse om processen och kanske en hjälp att tala om de här frågorna med till exempel föräldrar.

Använd gärna handlingsplanen som ett levande dokument:

füll i vad som ska göras, när, och av vem – och hur resultatet ska följas upp.

En idé är återkommande **egenkontroller**, oftare i början när det händer mycket och kanske årligen när kemikaliemedvetenheten går mer på rutin. Längst bak i handlingsplanen finns ett formulär att använda som kopieringsunderlag eller för utskrift.

3. Nu sätter vi igång!

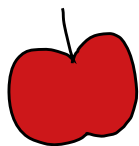
“Det är miljarderna saker. Vi har grundupplagor av olika leksaker, som Lego eller My Little Pony, och så kompletterar man. Vi köper nytt varje år men jag tror över hälften är äldre än 2007 ändå.”

a) VI RENSAR OCH FASAR UT BLAND LEKSAKERNA

Plast är det vanligaste leksaks materialet på daghemmen, även om andelen varierar. En del leksaker har beståndsdelar av flera olika material, som plast, trä, metall, gummi, textil och papper. De kan alla innehålla olika kemikalier. En grundregel är därför att hålla sig till relativt nya leksaker tillverkade inom EU.

Allting tillverkat inom EU måste vara CE-märkt, vilket betyder att man följer EU-lagstiftningen, "Conformité Européenne". Märkningen kan vara svår att hitta, även om leksakerna är relativt nya och köpta ur etablerade kataloger (ibland finns märkning bara på kartongen), och den förväxlas lätt med den snarlika logotypen för China Export. Importerade leksaker är inte lika kontrollerade, och kan vara producerade under ohållbara förhållanden både miljömässigt och socialt. Leksaker Made in China KAN vara CE märkta (följa europeisk lagstiftning), men det är svårt att veta.

2007 kom en ny leksakslagstiftning inom EU där bland annat många ftalater förbjöds (ämnen som gör plast mjukare men som också är hormonstörande och kan bidra till hälsoproblem senare i livet). Sen dess har lagstiftningen blivit strängare i flera omgångar vartefter kunskapen om kemikalier ökat, t ex 2013. På åländska daghem (och ibland till och med på olika avdelningar på samma daghem) varierar den uppskattade andelen leksaker äldre än 2007 mellan "det mesta" och "nästan ingenting". Att leksakerna är gamla behöver inte heller vara dåligt – det beror på material, skick och ursprung. Att rensa bland leksaker och medvetet välja sina nyinköp är ofta ett enkelt första steg mot en giftminimerad daghemsmiljö.



Vi rensar ut plast som luktar eller klibbar

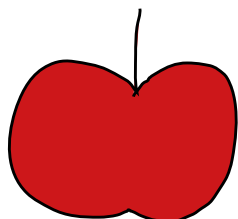
Byt ut leksaker som luktar eller känns hala, feta eller klibbiga.

De läcker plastkemikalier eller tillsatserna som hormonstörande mjukgörare eller allergiframkallande parfymer.

Låt försiktighetsprincipen råda: All plast som är mjukare än Lego innehåller någon form av mjukgörare, och ämnen som anses ofarliga idag kan visa vara skadliga i morgondagens forskningsresultat. Exempelvis skumplastleksaker luktar ofta starkt av kemikalier även om de är nya och CE-märkta: undvik.

Vi rensar ut mjuk plast tillverkad utanför EU eller äldre än 2007

När det gäller mjuka och halvmjuka plastleksaker som man inte vill vara utan – bollar, dockor, djur – är det extra viktigt att hålla sig till CE-märkta leksaker tillverkade efter 2007 eller ännu hellre 2013. Förutom hormonstörande ftalater kan

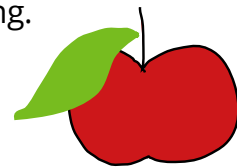


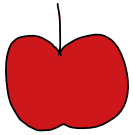
plastleksaker också innehålla tungmetaller som bly och kadmium som skadar nervsystemet och kan vara cancerframkallande.

Allting tillverkat inom EU måste vara CE-märkt, vilket betyder att man följer EU-lagstiftningen. CE-märkning är dock ingen garanti för giftfrihet: t ex Bisfenol A är tillåtet. Europas kemikalielagstiftning anses av många forskare vara tandlös. För större giftminimering: välj material med omsorg vid nyinköp, oavsett märkning.

Vi rensar ut leksaker som inte är leksaker

Det ställs högre krav på leksaker och barnvårdsartiklar tillverkade speciellt för barn än det gör på andra varor. Byggmaterial liksom accessoarer av både läder och konstskinn (PVC) kan innehålla ämnen som är skadliga för både människor och miljö. Nycklar kan innehålla bly, och gamla kvitton av termopapper hormonstörande bisfenol A. Läs mer om begagnad elektronik i avsnittet om elektronik. Naturmaterial, skogsfynd, textilier och papper är oftast säkra alternativ.

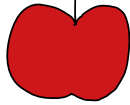




Vi kemikaliestädar bland utklädningskläderna

Mjuka väskor, skärp och skor är sällan av äkta läder utan består istället ofta av PVC, vinyl, med hormonstörande ftalater. Men inte heller äkta läder är tänkt att lekas med eller bitas i: det kan innehålla krom och andra rester från garvningsprocessen, färgämnen och ytbehandlingar. Billiga smycken, "blingbling" innehåller ofta tungmetaller för att ha tyngd och kännas mer gedigna. Kläder och andra textilier är OK i utklädningslådan, så länge de tvättas regelbundet.

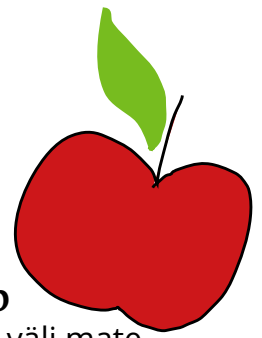
Vi har kemikaliesmarta rutiner för våra leksaker



Skölj eller torka alltid av nya leksaker för att få bort en del av de ytliga kemikalierna. Alla leksaker ska också torkas eller sköljas regelbundet för att få bort kemikalier och damm. Tvätta mjukisdjur för att få bort kemikalier från tillverkningsprocessen, och därefter damm från den dagliga användningen. Lego kan tvättas i 60 grader i vanlig diskmaskin (inte industridiskmaskin). En kompromissidé för "gränsfall" (t ex relativt nya skumgummileksaker eller populära mjuka lekfigurer) är att bara ta fram dem ibland som rolig omväxling.

ATT TÄNKA PÅ:

- Välj **Europa-tillverkat och CE-märkt** för att dra nytta av den europeiska kemikalielagstiftningen för leksaker. Reglerna för importerade leksaker är inte lika stränga.
- **Bioplast** t ex av sockerrör ger miljövänligare produktion tack vare förnyelsebar råvara. Men även bioplast kan innehålla tillsatser och bidra till mikroplaster.
- Välj **trä- eller tygleksaker** och andra naturmaterial om möjligt. **Hellre hård plast** än mjuk.
- **Färgade och lackade leksaker** av trä eller metall från 1980-talet eller äldre kan innehålla skadliga ämnen som t ex tungmetaller.
- **Böcker, pussel och spel** innehåller oftast inte skadliga ämnen... om de inte är gjorda av plast förstås.
- **Naturgummileksaker** istället för PVC? Kontrollera att de uppfyller lagstiftningen för barn under 3 år, eftersom övriga gummileksaker inte behöver leva upp till lika höga krav.
- **Svårt att städa bort** leksaker som är särskilt populära bland barnen? I *Handbok för en giftfri förskola* föreslår Anne Lagerqvist att man iscensätter en "flytt": vinka av alla gamla pastellfärgade ponnyer innan de flyttar till återvinningsstationen!



Vi gör giftminimerade nyinköp

Titta efter miljömärkningar och välj material med omsorg. Naturmaterial innehåller ofta färre kemikalier. Träleksaker är ofta dyrare: odla ett helhetstänk med färre men noga utvalda inköp. Kanske kan de finaste sakerna rotera mellan avdelningarna? Kanske behövs färre leksaker för specifika ändamål? ("Plastmat" i hamnar ofta i barnens munnar, men trä är hårt och textil blir ohygieniskt. Vad händer om det inte finns någon färdig leksaksmat? Vad hittar barnen på istället?)

Var särskilt noga med leverantör när det gäller plastleksaker – t ex Plasto använder livsmedelsplast till sina leksaker, och har även produkter av plast gjord på sockerrör för att minska användningen av fossil råvara. Undvik parfymerade leksaker: parfym kan vara allergiframkallande och tillsätts för att dölja plastlukten... som i sin tur tyder på att leksaken läcker kemikalier.



SÅ HÄR VILL VI JOBBA

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån (kunskap, ekonomi, handräckning etc?)

.....

.....

.....

b) VI PYSSLAR UTAN GIFTER

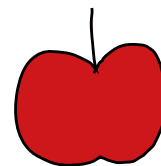
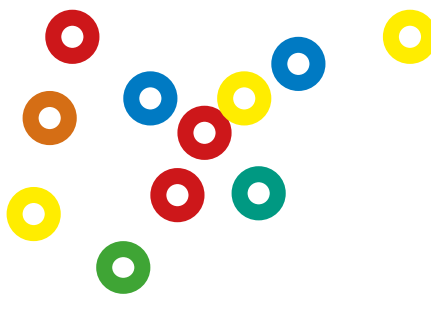


Vi rensar ut färger som inte är tillverkade för barn

En del material för skapande som är avsett för barn under 14 år är CE-märkt och omfattas av samma regler som den europeiska leksakslagstiftningen. Då är de skadliga ämnena mer begränsade, men fortfarande gäller det att själv ha koll på vad man köper. Välj färger och lim som är vattenlösliga för att undvika lösningsmedel, och gärna miljömärkta för att undvika andra skadliga ämnen. Barn ska inte använda märkningspliktiga eller gamla färger, lim och lacker. Konstnärsmaterial för vuxna kan också innehålla tungmetaller och andra kemikalier.

Vi har rutiner för pärlplattorna

Strykning av pärlplattor ska inte ske i samma rum som barnen. Varm plast läcker mer kemikalier – därav lukten. Ventilera väl – även för personalens skull. En idé är att hålla ut pärlorna så de kan återanvändas, och hålla strykningen som en mer sällsynt lyx för enstaka favoritalster. Såväl pärlorna som plattorna består av mjukgjord plast. Kanske kan de ingå i ett roterande system, där de inte ständigt är i användning. Eller kan de slopas helt?

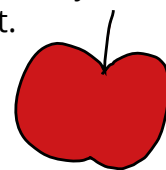


Vi använder hemlagade lekleror

Färdigköpta plastleror och fingerfärger innehåller plastkemikalier som mjukgörare, färger och ibland konserveringsmedel som kommer i närkontakt med huden under leken. Naturliga konstnärsleror som kaolinlera eller kalkstenslera kan innehålla höga blyhalter. Gör egen Play doh/trolldag, slime och fingerfärg istället för att köpa färdig (se recept) eller välj leror av bivax eller vegetabiliska vaxer. Naturliga färgämnen för de riktigt ambitiösa är t ex gurkmeja, rödbeta och te. Alla livsmedelsfärger är dock inte hälsosamma – läs mer t ex i *Handbok för en giftfri förskola* av Anne Lagerqvist.

Vi giftminimerar pysselförrådet

Rensa ut pysselplast i olika former, som skumdetaljer och kulor i styrox/frigolit (som tillverkas av det cancerframkallande ämnet styren). Återbruk ska också ske med viss försiktighet. Returpappret i toapappersrullarna kan innehålla kemikalierester. Konservburkar, kapsyler och burklock kan ha ett ytskikt av epoxilack med bisfenol A. Inget för så små barn att de tuggar på allt. Tomma glassförpackningar, mjölkkartonger och PET-flaskor kan användas för skapande eller förvaring av småsaker, t ex pärlor, men



”BÄTTRE” OCH ”SÄMRE” PLASTER

Det finns olika sorters plaster, och vissa är märkta för återvinningens skull. Generellt brukar man säga att polyetenplast (PE, nr 02 och 04) och polypropylenplast (PP, nr 05) hör till de bättre varianterna. Plaster som PC (polykarbonat, används t ex ”glasliknande” plast som dricksglas, livsmedelsförvaring och karaffer) och PVC (nr 03, polyvinylklorid, mjukgjord plast i t ex konstskinn, leksaker, vaxdukar och nästan vad som helst) hör till dem som ska undvikas.

Märkningen 07 står för Övriga plaster och kan vara antingen dåliga plaster eller nya bättre alternativ som växtplaster. Undvik om du inte vet vilket.

Märkningen är gjord för plastsorteringens skull, inte för konsumenternas, och ofta finns ingen märkning alls. Märkningen säger heller ingenting om vilka ämnen som lagts till för att ge plasten olika egenskaper, så det är ändå inte lätt att välja rätt.

Satsa på europeisk tillverkning från etablerade och kemikaliemedvetna leverantörer.

Minimera plastanvändningen där det är möjligt, för kemikalierna och för miljön.



Giftminimerat pyssel: interiörer från förskolan De fyra elementen i Stockholm. Foto: Petra Granholm

ska inte återanvändas för mat eller dryck. Bra pysselmaterial är papp, trä, tyg, flirtkulor i papper, tyglappar och träbitar, torra livsmedel som makaroner och bönor - och skogsfynd! Tallkottar som torkas blir spretiga och runda: gamla tiders universalpysselmaterial :-)

ATT TÄNKA PÅ

- **Vaxduk** är vanligt som både pysselunderlag och förklädesmaterial. De kan innehålla farliga mjukgörare. Välj hellre tyg, polyuretan (PU, PUR) eller den tunnare mer tygliga vaxduksvarianten: akrylatbelagd bomull.
- Bordet kan också skyddas med **grovt brunt papper** av den typ som används på byggen.
- **Laminering** ska inte ske i det rum där barnen vistas. Det finns maskiner för kall laminering för att undvika kemikalieångorna. Men ur hållbarhetsynvinkel kan man också välja att helt enkelt minska mängden laminerat material till det allra viktigaste - och lära barnen vara rädda om sådant pappersmaterial som inte behöver hålla lika länge.
- Undvik **bygg- och trädgårdsmaterial** som vattenslangar, rörisolering och impregnerat trä för pyssel, liksom konservburkar och andra metallföremål. De kan innehålla skadliga ämnen.

SÅ HÄR VILL VI JOBBA

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån (kunskap, ekonomi, handräckning etc)?

.....

.....

.....

RECEPT PÅ EGNA LEKMASSOR



OM FÄRGER

Att experimentera med naturliga färgämnen kan vara en del av pysslet.

"Livsmedelsfärg" låter ätbart och ofarligt, men många färger innehåller starkt allergifärgande ämnen. Undvik t ex azofärgämnen (förteckning finns på www.livsmedelsverket.se). Fler tips finns i *Handbok för en giftfri förskola* av Anne Lagerqvist, som också bidragit med recepten på klister och fingerfärg nedan.

RECEPT: LEKMASSOR MM TROLLDEG

1 dl vatten
2 dl mjöl
1 dl salt
1 msk olja

Blanda ihop till smidig deg. Torka de färdiga figurerna i ugnen i 100 grader en timme eller låt dem stå i rumstemperatur över natten. När de är torra kan de målas. (Hellre citronsyra än alun som konservering, men allergibarn kan reagera. Degen håller ändå 2 veckor i kylan.)

MAGISK MASSA

1 dl potatismjöl
ca 1 dl vatten

Blanda ihop och lek! Smeten blir hård när den rullas i handen och flyter iväg när handen är stilla. Om massan torkar är det bara att hålla i lite mer vatten så fungerar det igen (vill du ha färg på massan? Se tips här intill).

KLISTER

4 dl vatten
0,5 dl socker
1,5 msk potatismjöl

Blanda ut potatismjölet i hälften av vattnet och rör ut alla klumpar. Koka upp resten av vattnet med sockret så att det löser sig. Ta av kastrullen från spisen och rör ner potatisvattnet under omrörning, Värm på spisen, men avbryt när första bubblan syns. Låt klistret svalna. Håller i tättslutande burk i 1-2 veckor.

FINGERFÄRG

2 dl maizenamjöl
1 dl kallt vatten
4,5 d kokande vatten

Vispa mjöl och kallt vatten till en jämn smet. Häll i det heta vattnet lite i taget till såsliknande konsisten, dela upp och färga. Eller färgsätt vanlig filmjöl med karamellfärg Den här fingerfärgen är färskvara.

INSPIRATION

NATURFÄRGADE ÄGG Á STRÖMSÖ

Du behöver: kastruller, vatten, vit vinäger, salt

"Färger": kryddor, grönsaker, bär

Ägg, kokta 10 min

Till mönster: rita med vaxkrita (med vit krita syns mönstret först efter färgningen), klipp ut figurer i målartejp eller linda in äggen i band, spets, snöre etc innan du lägger dem i färgbadet.

Exempel på råvaror och vilken färg de ger:

hallon - ljusrosa

blåbär - mörkblåviolett

rödkål - blå

gurkmeja pulver - gult

paprikapulver - orange

grönt te - grönbrun

pulverkaffe - chokladbrun

rödlökskal - rödbrun

lökskal - gulbrun

Enkel regel: Mer tid i färgbadet ger starkare färg! Av färsk råvara (som grönsaker, bär) kan man ta ungefär tre nävar och av torr råvara (tex kryddor) tar man 3-5 rejäla teskedar.

Mät upp 5 dl vatten, 1 tsk salt. Lägg i färgämnet och låt koka 2-10 min (färska råvaror längre, kryddor kortare tid). Dra av och låt stå 20 minuter innan du silar av (kryddor behöver inte silas). Tillsätt en skvätt vit vinäger till färgblandningen så fastnar färgen bättre. Sätt i de kokta äggen. Låt stå så länge tills du fått den styrka på färgen du vill ha - t ex ett par timmar. För en riktigt stark färg kan man sätta skålen med ägg i kylskåpet över natten.

SÅ HÄR VILL VI JOBBA

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån (kunskap, ekonomi, handräckning etc)?

.....

.....

Välj bort vuxen- elektronik

särskilt när det gäller
småbarn som stoppar
grejerna i munnen.

"Men är det någon idé att
vara noga på dagis när
barnen går hem och leker
med likadana saker sen?" **Ja!**

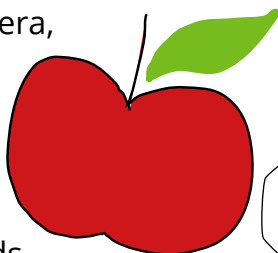
KUNSKAP ÄR ANSVAR!

c) VI HAR KOLL PÅ ELEKTRONIKEN

När Operation Giftfritt Dagis inleddes med inventeringar av de åländska daghemmen fanns redan en gryende medvetenhet om att elektronik inte hörde hemma bland leksakerna, och många hade helt eller delvis rensat bland grejerna. Detta är alltså äpplen som troligen redan är mogna...

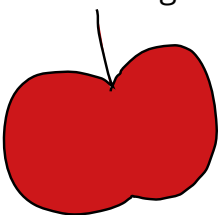
Vi rensar bort all lek-elektronik

Hårtorken i frisörlådan, en kamera, mobiltelefoner och vanliga telefoner, tangentbord: vuxen-elektronik hör inte hemma bland leksakerna. Apparaterna innehåller en mängd olika kemikalier, bl a ftalater, flamskyddsmedel och tungmetaller i lödningarna. Ta bort! Uttjänt elektronik ska lämnas till återvinningsstationen.



"Många föräldrar hinner knappt innanför dörren innan barnen frågar om de får spela spel på mobiltelefonen. Och man ser ju ofta bebisar som leker med den och tuggar på den."

"Vi har lite olika åsikter om det här. Vissa tycker det är väldigt viktigt med datorerna. Men ju mer vi mättar barnen med köpta leksaker och datorer och paddor, desto mer beroende blir de av grejerna. Livet rasar när vi tar bort något, och de vet inte vad de ska göra. Men så får de vara ute i naturen och börjar använda sin fantasi, och då blir det hur roligt som helst."



Vi flyttar elektroniken från barnen

Damm från elektronik innehåller ftalater, flamskyddsmedel och tungmetaller. Det giftiga elektronikdammet är dock tungt och sprids inte långt. Barnen ska vistas minst en meter från CD-spelare och annan elektronik. Viktigt är också att ingen ligger intill eller under CD-spelaren i vilorummet och andas in det skadliga elektronikdammet.

SÅ HÄR VILL VI JOBBA

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån
(kunskap, ekonomi, handräckning etc?)

.....

.....

.....

ATT TÄNKA PÅ

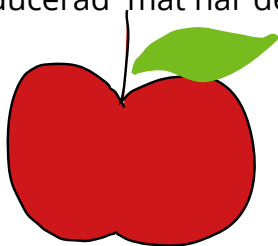
- **CD-skivor** är gjorda av polykarbonat som tillverkas av hormonstörande bisfenol A. Låt vuxna hantera skivorna.
- **Tvätta händerna** efter elektronik-användning.
- Räkna in elektronikdammet i **städrutinerna** så det giftiga dammet inte ligger kvar och sprids. Bästa platsen för trafikmattan eller sovmadrasserna är inte under CD-spelaren: de samlar damm, och är sen i närkontakt med barnen.
- Ta fram datorer, läsplattor och dylikt när de ska användas, men **förvara helst i annat rum.**

d) VI ÄTER SÅ RENT SOM MÖJLIGT

“Så mycket som möjligt”, “säsonganpassat” och “en fråga om pengar” är vanliga svar på hur stor andel av den mat som serveras på åländska daghem är ekologisk. Vissa kommuner stöttar ekologiska val i dagis- och skolkök medan andra enbart ser till budgeten. Att giftminimera maten handlar både om *vad* man äter och om hur livsmedlen hanteras, förvaras och serveras.

Maten

Valet mellan närproducerat och ekologiskt kan vara knepigt. Närproducerat är självklart att föredra framom det som transporterats långväga ifrån och kanske odlats i länder där man besprutar mer än här. Men genom att äta mer ekologiskt undviker man t ex rester av bekämpningsmedel i frukt och grönt, samtidigt som de människor som arbetar på odlingarna inte utsätts för de starka kemikalierna. När det gäller kött är det viktigt att äta närproducerat, eftersom svenskt och finst kött innehåller minimalt med antibiotikarester och hormoner. Däremot får konventionellt uppfödda djur även hos oss besprutat kraftfoder som transporterats över halva världen. Välj kött från gårdar som låter djuren gå ute och beta, och drick ekologisk mjölk för större näringsinnehåll och färre kemikalierester. Reglerna för tillsatser i ekologiska livsmedel är generellt också strängare. Välj gärna ekologisk OCH närproducerad mat när det är möjligt!



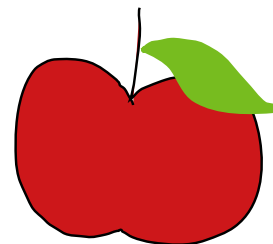
Vi lagar mat från grunden för att undvika tillsatser

Vissa daghem har egen kock, andra lagar bara frukost och mellanmål själva. Detta ger olika stora möjligheter att påverka mathållningen. Men också många kommunala centralkök satsar på mat som lagas från grunden, vilket innebär minimalt med tillsatser som färg, konserveringsmedel och härdade fetter.

Vi ökar andelen ekologiska råvaror

Att äta efter säsong ger störst chans att hitta både närodlat och ekologiskt. Följande produkter finns ofta både närproducerade och ekologiska, till exempel via Odlarringen: grönsaker, potatis, morötter och andra rotfrukter, lök och torrvaror som havregryn och mjöl.

De här livsmedlen är särskilt viktiga att välja ekologiska: Bananer, vindruvor (inklusive russin) och citrusfrukter (hårt besprutade). Importerade äpplen. Potatis och andra rotfrukter, lök och paprika. Kaffe



ATT TÄNKA PÅ

- Att **äta varierat** är bra inte bara för näringsinnehållet, utan också för att minska risken för att få i sig för mycket av vissa kemikalier. Välj gärna ekologiskt av det ni äter ofta.
- Att **äta vegetariskt** är bra inte bara ur miljösynpunkt utan också ur kemikaliesynpunkt: det ansamlas ofta mer miljögifter i djur än i växter. Börja med en vegetarisk dag i veckan.
- I svenska handledningar för giftfri förskola rekommenderas att man äter **ekologiskt kött och ekologiska mejeriprodukter** för att undvika både kemikalierester från konventionellt djurfoder och dessutom antibiotika och hormoner som givits till djuren. I andra hand: välj **närproducerat kött från djur som gått på naturbete**. ÅCA erbjuder numera ekologisk mjölk.

“Vi handlar uppskattningsvis 20 % ekologiskt. Mycket säsongbetonat och gärna från Odlarringen så länge de har: morötter, lök, vitkål. Men sen slirar det iväg. Man blir så trött på att hela tiden poängtera att man vill ha ekologiskt från grossisten där vi handlar, och så känns det galet att den ekologiska purjolöken kommer från Holland.”



Foto: Karin Rosenberg

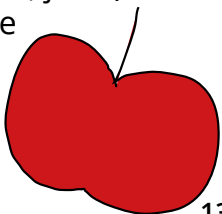
Matlagning, förvaring, transport och servering

Om maten transporteras från kök någon annanstans är materialvalet i kärlen viktigt. Det mesta av den varma maten transporteras och serveras i rostfria kärl, vilket är bra. Dock transporteras kall mat som sallad och tillbehör oftast i plast. Särskilt viktigt är att varm, syrlig eller fet mat inte förvaras i plast.

Produkter som uppfyller EU:s lagstiftning om vilka material som får komma i kontakt med mat kan vara märkta med "glas och gaffel". Men kemikalielagstiftningen är inte heltäckande, och alla ämnen är inte undersökta. Det som anses säkert idag kan visa sig vara farligt imorgon. Ju mindre plast som kommer i kontakt med mat, desto bättre.

Vi minimerar plastförvaringen

Plast kan innehålla tungmetaller samt hormonstörande mjukgörare och bisfenoler som kan läcka ut i maten. Särskilt viktigt är att varm, syrlig (tomater, frukt, juice) eller fet mat (som dressing) inte förvaras i plast. Gamla matförpackningar har heller inte tillverkats för att hålla återanvändning. Se över de plastbur-



13

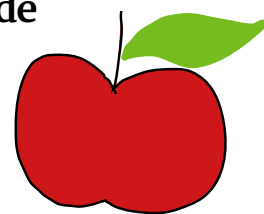
"Det är mest dietmaten som kommer i plastburkar. Till exempel kan en glutenfri grötportion komma i en gammal plastburk. Så det blir ju alltid samma barn som får plastförpackad mat, och det är ju barn som kanske är känsligare från början. Vi har påtalat till köket att man inte ska ha varm mat i plastburkar, men vi har inte fått något gehör."

kar som används för transport och förvaring. Förvara mat i kärl av rostfritt, glas och porslin. Lägg ett fat över t ex pålägg istället för plastfolie. Plast i frysen är OK, men låt maten svalna först och tina i annat kärl.

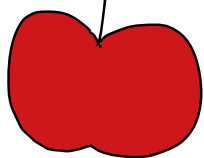
Vi använder giftminimerade kok- och stekkärl

Perfluorerade ämnen, som finns till exempel i teflon och andra beläggningar där maten inte ska fastna, är svårnedbrytbara och ansamlas i kroppen och i miljön. De kan vara reproduktionsstörande, cancerframkallande och giftiga. Aluminium som finns i exempelvis kastruller, formar och folie kan ha effekter på utvecklingen av det centrala nervsystemet. Byt ut non-stick-beläggningar och aluminium mot stekkärl och kastruller av gjutjärn, rostfritt och kolstål.

Viktigast är förstås de saker som används ofta. Att byta ut teflonpannan är viktigare än det sällan använda väffeljärnet.



Forts. VI ÄTER SÅ RENT SOM MÖJLIGT



Vi byter ut vinylhandskarna

Vinylhandskarna, som finns i nästan alla kök, består till

hälften av plast och till hälften av

hormonstörande mjukgörare som går över både till bärarens händer och till maten.

Använd handskar så lite som möjligt – oftast räcker det med god handhygien. Handskarna kan också skapa en falsk känsla av trygghet och måste bytas ofta för att verkligen vara ett hygieniskt alternativ. Byt ut vinylhandskarna (men också latex som är allergiframkallande) mot nitril eller polyeten (PE) som är bättre ur kemikaliesynpunkt. Finns i städ-affärerna!

Vi byter ut plastmuggarna

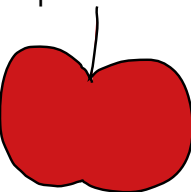
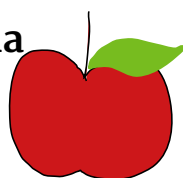
Drick hellre ur glas och rostfritt än ur plast. Byt åtminstone ut

omärkta och repiga gamla muggar av oviss ålder, och servera inte varma eller syrliga drycker (som O'boy eller juice) i plast. Byt ut plastkarafferna (se text om plasten PC, polykarbonat, i "Att tänka på") mot rostfritt eller glas.

Plastmuggar och kåsor är praktiska på utflykt, men använd fräscha orepade muggar i "bra" plastsorter som PP (05) eller PE (02) - och sällan eller aldrig till varm mat. Ett alternativ är decilitermått i rostfritt. De blir dock varma att hålla i om drycken är het. På Waldorfdaghemmet används små porslinsmuggar inköpta på loppis.

Vi undviker olämpliga förpackningar vid inköp

Plasten är svår att undvika, eftersom den är närvarande i alla led. Pålägg och kött levereras ofta i plast. Handla på lösvikt när det är möjligt (t ex bröd och grönsaker) eller köp stora förpackningar: mindre plastkontakt och mindre avfall. Undvik även metallkonserver och tuber, som har ett tunt lager plastlack (hormonstörande Bisfenol A) på insidan. Välj tomatkross och kokosmjölk i tetra, rödbetor i glasburk och majs och ärtor ur frysdysken. Blötlägg själv torrvaror som kikärter och bönor istället för att köpa konserverat.



"De yngsta slår sönder ett glas om dagen, och det tar för mycket energi av personalen när man sitter med sex barn vid bordet. Vad finns det för alternativ?"

ATT TÄNKA PÅ

- Det är **skillnad på plast och plast**. Plastkärl märkta PP eller 05 (polypropylen) eller 02 anses vara relativt säkra livsmedelsplaster. Ganska vanligt i dagisköken är dock **polykarbonat**, ibland märkt PC eller 07 ("övriga plaster"), ofta i form av ljusgråa, vita eller "glasliknande" förvaringskärl, glas, muggar, pipmuggar och karaffer. Polykarbonaten har ett särskilt lite "krispigt" ljud när man knackar på den. Kärlen är ibland märkta med symbolen "glas och gaffel" men tillverkas från hormonstörande Bisfenol A. Även om kärlet inte läcker BPA från början kan det börja göra det när det blir repigt eller utsätts för höga temperaturer t ex i diskmaskinen. Byt ut PC mot glas och rostfritt.
- **Bambu** säljs ofta som ett ekologiskt alternativ till plast, men kan vara "greenwashing" med 30-70 % melamin (läcker formaldehyd som kan vara cancerframkallande). I eko-butiker är kvaliteten oftast bättre, men garantier är svåra att få.
- Vid nyinköp av **slevar och andra matlagingsredskap**: välj trä (se skötselråd för trä här nedan) och rostfritt stål hellre än plast. De vanligaste svarta slevarna och stekspadarna kan innehålla bisfenol A.
- Välj **träskärbrädor** istället för plast, men lägg dem inte i diskmaskinen: diskmedel är inte gjord för människomagar. Smörj in skärbrädan med en lukt- och smakfri kallpressad olja för att täppa till träets porer så träet inte drar in dofter och smaker. Diska för hand med varmt vatten och diskborste. Vill man decinficera, håll kokande vatten över. På en traditionell tjock skärbräda av tätvuxet ändträ kan det översta lagret skrapas eller slipas av vartefter.
- Mat som **tinas eller värms i mikron** ska inte ligga i plast. Lägg över i kärl av glas eller porslin.
- Förvara inte syrliga livsmedel och matrester (t ex frukt eller tomater) i **aluminiumfolie**: aluminium kan läcka ut i maten.
- **Spola i vattenkranen** tills vattnet blir kallt innan du tar vatten att dricka eller laga mat av, särskilt om det är ett tag sen någon använde kranen (använd t ex för att vattna blommor). Koppar, bly och bakterier kan samlas i vattenledningarna. Numera finns blyfria kranar att köpa. Varmt kranvatten ska inte användas för dryck eller matlagning.
- Om barnen använder haklappar: välj PP- (05) eller PE-plast (02) eller helst tyg som frotté. **Byt ut haklappar** av vinyl, PVC, tjock vaxduk (PVC-överdraget) pga risk för ftalater.

"Vi använder vanlig flytande Palmolive. De som är mer allergiska har tagit egna tvålar med sig. De andra barnen tycker det är roligt med en tvål som löddrar och doftar och tycker det är kul att leka med den. Så det blir ju dubbel åtgång."

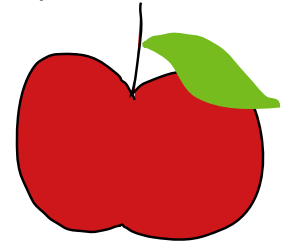
e) VI STÄDAR OCH TVÄTTAR MILJÖVÄNLIGT

Ju mindre kemikalier och parfym som kommer i kontakt med barnens hud, desto mer kemikaliesmart. Det gäller såväl städmaterial som hygienprodukter.

I städsåpen på åländska daghem trängs flaskor och dunkar av olika ålder och ursprung. Många daghem har dock de senaste åren börjat ersätta de medel som tar slut med mer miljövänliga produkter, och minskat mängden kemikalier genom att städa med till exempel mikrodukarna och liknande, som Enjo.

Miljövänliga metoder kan kräva lite mer kunskap av användaren för att ge full effekt, och det är alltid viktigt att följa doseringen, oavsett vilket medel som används. Men miljövänlig städning och hygien är också en attitydfråga: Vi är vana vid att det ska "lukta rent" om golvet, kläderna och huden, samtidigt som de vanligaste parfym-

na i olika rengöringsmedel är starkt allergiframkallande. Tänk om: Det som är rent är fräsch i sig! (Läs vad åländska städproffs säger i Kunskapsbanken på www.natur.ax)



Vi tvättar oss miljömärkt och parfymfritt

God handhygien bland barn och vuxna är viktigt för att både minimera intaget av skadliga ämnen och minska smittspridning. Välj miljömärkt och oparfymrad tvål till både barn och vuxna: bra för människor och miljö.

Tvätta händerna ofta, och alltid efter utelek, pyssel och användning av elektronik eller före måltid. Använd inte mer tvål än att barnen orkar tvätta bort den ordentligt så den inte ligger kvar och irriterar huden.

SÅ HÄR VILL VI JOBBA MED MATEN

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån (kunskap, ekonomi, handräckning etc)?

.....

.....

.....

SÅ VILL VI JOBBA MED STÄD/HYGIEN

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån (kunskap, ekonomi, handräckning etc)?

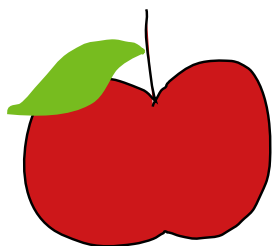
.....

.....

.....



Lättstädat på Waldorfdagiset. Foto: David Lundberg



Vi kör giftminimerade blöjbyten

Pappersservetter som blöts i vatten är betydligt snällare mot hud och miljö än kemikalieindränkta våtservetter med blandat innehåll (även de miljömärkta innehåller t ex konserveringsmedel: spara dem till utflykten). Eller tvätta under kran.

Använd handskar så lite som möjligt – oftast räcker det med god handhygien. Byt ut vinylhandskarna (består till hälften av plast och till hälften av hormonstörande mjukgörare) men också latex (som är allergiframkallande) mot nitril eller polyeten (PE) som är bättre ur kemikaliesynpunkt. Finns i städ-affärerna!

De flesta skötbäddsmadrasser är av skumgummi. Madrasser äldre än 2004 bör bytas ut, också för att plastöverdraget troligen innehåller skadliga mjukgörare.

Välj blöjor som är miljömärkta eller godkända av Astma- och allergiförbundet.

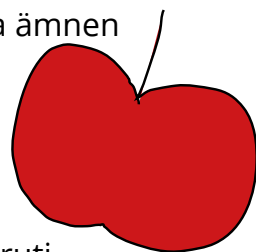
”Tack vare allergibarnen blev vi tvungna att tänka till och bli noga med att det inte skulle vara dammigt eller att saker inte skulle vara parfymerade. Städning är A och O med allergibarn.”

Vi minimerar dammet

Flera forskningsrapporter har visat att kemikalier ansamlas i damm, och att en del av barnens exponering för farliga ämnen kommer just via dammet.

Se över era städrutiner ur ett kemikalieperspektiv: Hur håller ni dammet borta? Vad görs, av vem, när och hur?

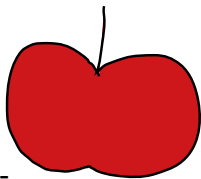
En förutsättning för goda städrutiner är att lokalen är lättstädat. Rutinerna ska inbegripa svåråtkomliga ytor men också lister etc som man kanske inte tänker på. Golvet ska dammsugas eller torr-moppas ofta. Att torr-moppa är ett bra sätt att fånga upp damm utan att det virvlar omkring. Lägg så mycket som möjligt av dammet i de brännbara soporna istället för att spola av allt under kranen eller lägga det i tvättmaskinen. Mattor samlar damm och används som lekplatser: de ska dammsugas dagligen och även tas ut och piskas med jämna mellanrum.



"Vår städare är väldigt noga, och fyller ut tiden med sånt som behöver göras vartefter, som att tvätta fönster. Jag tycker det har fungerat jättebra, för då är det hela tiden städat. Kommunen tycker det är slöseri, men det blir inte alls samma sak när det kommer in en städare två timmar på kvällen, så det här hoppas jag verkligen vi får ha kvar. Städjobbet är kombinerat med kökstjänsten, som att dela ut mat och diska. Och då blir ju den här personen en del av teamet, så det blir en mer attraktiv tjänst och det är lättare att hitta en bra person som bryr sig."

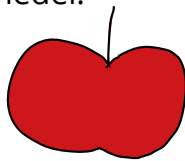
Mängden damm och föroreningar minskar när luftomsättningen är god. Ur kemikalieperspektiv är det bra med dagligt korsdrag för att vädra ut det damm som rör sig i luften. Om ventilationssystemet inte klarar vädring är det extra viktigt att det fungerar tillräckligt effektivt!

Vi har rutiner för tvätt av textilier



Bomull är världens mest besprutande gröda, och oavsett vilket tyg det handlar om tillsätts olika kemikalier under tillverkningsprocessen. Den som är känslig kan behöva tvätta kläder och annat flera gånger före användning. Nya textilier, och även mjukisdjur och andra leksaker, ska alltid tvättas före användning. Men textilier samlar också damm. Tvätta regelbundet inte bara handdukar och bäddtextilier utan också gardiner, dukar och mjuka leksaker. Använd miljömärkt tvättmedel. Överdosera inte – tvättmedel kan bli kvar i textilierna och irritera huden. Undvik sköljmedel.

Vi städar miljömärkt och parfymfritt



Städprodukter innehåller ofta mängder av kemikalier. Parfym kan ge allergi och eksem. Konserveringsmedel (som ska hindra medlen från att mögla eller bli bakteriehärdar) kan vara hormonstörande (vissa parabener) eller ge allergi (kathon). Antibakteriella ämnen kan bli en antibiokaresistens hos bakterier. Köp miljömärkt vartefter de gamla förråden av diskmedel, städprodukter och tvättmedel tar slut. Miljömärkningar är dock olika stränga: t ex Swanen är ett bättre alternativ men inte det bästa. En kurs i miljöstäd ökar kompetensen och engagemanget. Firmor som säljer städmaterial och rengöringsmedel har giftminimerade alternativ och kan ge goda råd.

ATT TÄNKA PÅ

- **Handdesinfektion**, Sterisol, brukar finnas tillgänglig för personalen, men använd bara i nödfall, t ex magsjuka. Anti-

bakteriella produkter kan ha skadliga effekter, som att skynda på antibiotikaresistens.

- Mer **leksaker och hyllor att damma** än personalen hinner med? Vissa daghem har utarbetat rutiner med t ex särskilda arbetskvällar när allt går igenom, eller **listor för vilka ytor som ska torkas vilka veckodagar**. Listorna kan gälla både för städpersonal och andra.

- Vädra gärna med **korsdrag** några minuter t ex före och efter varje stor samling, eller en gång på förmiddagen och en på eftermiddagen.

- **Minska mängden kemikalier i städningen**.

Många daghem använder redan **dukar och moppar av mikrofiber**. Mikroduken liknar fleece i sin struktur men väven är tätare och släpper inte ut lika mycket mikroplaster i avloppsvattnet, enligt Therese Birath på svenska Kemikalieklok, som alltså förordar städning med mikroduk framom kemikalier. Ta dock väl hand om utrustningen så den håller länge. Råmaterialet (syntetfiber av olja) är inte miljövänligt.

- Medel av olika fabrikat kan skilja sig från varandra i **tvätteegenskaper**, och det kommunala vattnet är olika. Om ett miljömärkt disk- eller tvättmedel inte verkar tillräckligt effektivt för er, testa ett annat fabrikat.

- Många specialiserade rengöringsprodukter kan ersättas med **enklare alternativ**. Ett par exempel: **Miljövänlig såpa** fungerar för allt från golv till ugnrensning, och fönstren blir skinande rena med **diskmedel** i vattnet och skrapa eller tidningspapper för att torka torrt.

- Många daghem tar in en städfirma för den årliga storstädningen under sommaren. Våga fråga – be städföretaget använda miljövänliga städprodukter. Även **golvvax/golvp polish** ska vara miljömärkt och parfymfritt. Golvp polish kan innehålla högfluorerande ämnen (smuts-/ vattenavstötande), och ska i så fall inte användas alls.

- I svenska råd för giftfri förskola rekommenderas **storstädning** två-fyra gånger per år. Detta är förstas en fråga om resurser - på Åland storstädas 1 gång/år. Hur kan man med goda rutiner i vardagen nå motsvarande resultat?

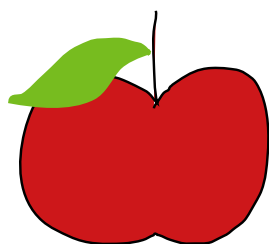
- **Förvara alla kemiska produkter oåtkomliga för barnen**.

Håll kemikalieförteckningen uppdaterad och spara säkerhetsdatablad. Håll inte över medel i förpackningar med missvisande etikett så att någon kan ta fel. Och rensa bland flaskorna! Gamla flaskor och det ni inte längre vill använda med tanke på kemikalierna lämnas in som farligt avfall till miljöstationen.

f) VI SER ÖVER INREDNINGEN

Möbler och övrig inredning är stora investeringar, och det blir dyrt om man vill byta ut allt på en gång. En idé är att göra upp en tidsplan för att byta ut det som inte är hållbart ur kemikaliesynpunkt: När ska allt vara klart? Vad kan göras i år? Vad behöver hända nästa och därpåföljande? På ett daghem är sovdrasserna de mest akuta, på ett annat är det mattorna som behöver byta ut. Ordningsföljden i åtgärderna bestäms alltså av varje enskilt daghems behov och förutsättningar.

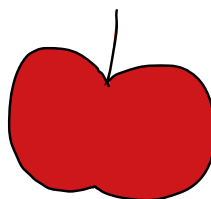
Vi har giftminimerade mattor



Den vanligaste dagismattan på åländska daghem är tuftade textilmattor i syntet, ofta med någon form av mjuk plast undertill. De kompletteras med lek- och trafikmattor i motsvarande material.

Mattor av textil kan innehålla högfluorerade ämnen som är smuts- och vattenavstötande. De kan innehålla flamskyddsmedel, och de kan ha en beläggning av mjukgjord plast undertill för att inte halka mot golvet eller släppa igenom fukt. Det är ofta svårt att få reda på vad vanliga mattor i affären innehåller, men vissa kataloger erbjuder idag miljömärkta mattor av t ex ull, syntetfibrer och majs. Kemikaliemedvetenheten är dock ganska ny – hur är det med motsvarande, fortfarande fräscha, mattor som hunnit få 3, 5 eller 10 år på nacken? Så här svarar Lekolar på frågan via e-post våren 2017: *“Våra mattor är ej behandlade med ngn form av flamskydd eller perfluorerande ämnen (vatten- & smutsavvisande behandlingar), och har ej varit åtminstone de senaste fem åren. Detsamma gäller våra möbler gjorda utav textil/kallskum.”*

Svenska Naturskyddsföreningen rekommenderar att man byter ut plastmattor och mattor med baksida av PVC (kan innehålla ftalater) och gummi (kan innehålla flamskyddsmedel). Allra säkrast är att hålla sig till naturmaterial. Om mattan är tuftad: välj väv istället för plast/gummi undertill. Även lek- och trafikmattor finns att få med väv under.

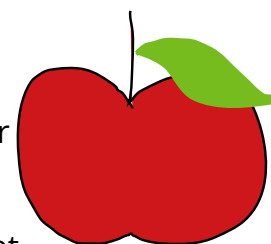


Vi har rena gardiner

Gardiner och andra textilier kan antingen innehålla kemikalier som bromerade flamskyddsmedel, högfluorerade ämnen som gör tyget smutsavstötande eller kemikalier med antibakteriella egenskaper. De är alla problematiska på olika sätt. På de flesta åländska daghem hänger dock vanliga “hemsydda” gardinkappor i fönstren. Om inte: dags att giftminimera. Bäst är vanliga bomullsgardiner, obestrukt och utan specialfunktioner. Gärna miljömärkta eller begagnade. Lin och andra naturfibrer är också bra. Korta gardinkappor samlar minst damm. Vissa textilier har tyger med inbyggt (inherent) flamskydd istället för flamskyddsmedel, som Trevira CS. Gardiner samlar också damm – lägg in i städrutinerna.

Vi väljer rätt lampor

De flesta daghem har lågenergilampor eller byter ut till lågenergilampor vartefter. LED-lampor är dyrare men innehåller inget kvicksilver som många lågenergilampor. De innehåller tyvärr andra metaller istället. Men de kan brinna i flera decennier, och det mesta av materialet kan återvinnas. Viktigt är också att veta vad man ska göra om en lågenergilampa går sönder: Utrym lokalen tills kvicksilvret städats bort. Om den trasiga lampan är varm sprids förångat kvicksilver i luften. Vänta i så fall 20-30 minuter tills ångorna vädrats ut. Därefter



Hjälper det med frottéöverdrag om madrassen inte är bra?

Att täcka över dåliga material eller en soffa i gammalt skumgummi hjälper litegrann: överdraget blir ett filter mellan materialet och barnets kropp.

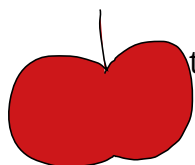
Men kemikalierna läcker fortfarande ut i omgivningen: i dammet och i luften vi andas.

ÖVERDRAG = TILLFÄLLIG LÖSNING!

kan kvicksilverresterna samlas in i en burk (de ser ut som silverfärgade kulor). Ytan där lampan gick sönder torkas med fuktig trasa som får följa med till återvinningscentralen. Dammsug inte – då sprids kvicksilvret i luften.

"Herregud, det finns säkert 100 plastbackar i huset. Och vi köper ju hela tiden. Den här är ganska ny, från Sparhallen, men annars kan det lika gärna vara 2010 som 1990-tal."

Vi förvarar kemikaliesmart



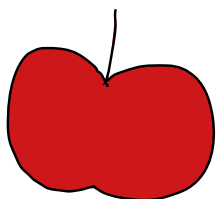
Det är inte alltid lätt att hitta alternativ till de lätta och slitstarka plastbackarna. Backar av trä är tunga men hållbara. Kanske kan t ex Lego-förrådet ligga i en träback som förses med hjul.

Trämöbler med skåp och lådor minskar behovet av plastbackar och skyddar ändå mot damm. Sådant som inte används lika ofta, eller som man inte rotar i under leken kan kanske bytas mot kartong eller korg?

Det är också skillnad på plast och plast. Backar märkta 05 är generellt en "bättre" plastsort. Rensa dock bort mjuk och halv-mjuk plast och påtagligt repiga och slitna plastbackar.

Vi har giftminimerade sovmodrasser

Sovmodrasserna som är tänkta för vila används dagligen och har stor kontaktyta mot barnets kropp. Skumgummi äldre än 2004 bör bytas ut (läs mer om skumgummi



i nästa punkt). Överdragen ska inte vara av PVC, som kan innehålla ftalater.

Många daghem har en blandning av äldre och yngre sovmodrasser, och de är ju inte direkt årgångsmärkta.

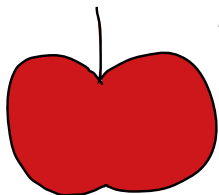
Kemikaliemedvetenheten är ganska ny – hur vet man vilka sovmodrasser som är säkra? Så här svarar Lekolar på frågan via e-post våren 2017: "När det gäller våra vilmadrasser så är det Slumra som är PVC fri och Svanen-märkt. Det har den varit i ca 1,5 år."

För alternativ, se "Att tänka på", nästnästa sida.

ATT TÄNKA PÅ



- Genom att välja **miljömärkta mattor** får du mattor som är kontrollerade och uppfyller nu rådande regler. Alternativet är att vara en materialmedveten och nyfiken konsument. Säkrast är att satsa på naturmaterial. Våga fråga – och våga envisas om säljaren inte vet! I värsta fall: välj en annan leverantör.
- Långa **hängande textilier** och draperier samlar damm. Om man ändå vill ha dem för akustikens och trevnadens skull eller för att skapa lekutrymmen är det viktigt att ha rutiner för dammsugning, vädring och tvätt.
- De flesta **mörkläggningsgardiner** består av någon form av polyester/ akryl: inte någon miljövänlig råvara, men om de inte är flamskyddsbehandlade är de inte farliga. Hoprullade produkter luktar ofta starkt när de kommer, men här rör det sig troligen om fabrikslukt. Vädra ordentligt!
- **Hängande taklampor och lysrör** samlar damm – städa regelbundet.
- **Med lock blir leksakslådan** ingen dammsamlare. Eventuell plastlukt hos låda eller leksaker går heller inte att missa då...

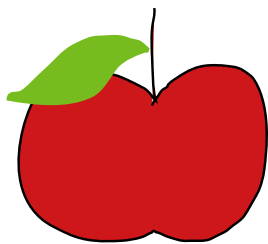


Vi rensar ut gammal skumgummi och PVC

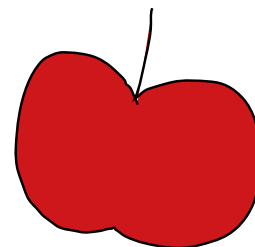
Skumgummi från 1970-80-talet innehåller ofta höga halter av bromerade flamskyddsmedel, och kan också innehålla bly. Idag kan kallskum produceras brandhärdigt utan kemiska flamskyddsmedel och nyare material är mer kontrollerade än gamla, men det är ingen garanti för giftfrihet. Skumgummi äldre än 2004 bör bytas ut, råder Svenska Naturskyddsföreningen. Det gäller även skumgummileksaker som byggkuddar och gymnastikmadrasser. Överdragen ska inte vara av PVC, som kan innehålla ftalater.

Vi byter ut gamla stoppade möbler

Gamla soffor kan innehålla lösningsmedelsrester från tillverkningsprocessen, och skumgummi från 1970-80-talet innehåller ofta höga halter av bromerade flamskyddsmedel. Byt ut stoppade möbler äldre än 2004 – t ex soffor. Också överdragstygerna kan innehålla olika kemikalier, ofta perfluorerande ämnen som ger släta och lättskötta ytor men är svårnedbrytbara och misstänks påverka hälsan på olika sätt. Byt ut soffan med överdrag av konstläder: mjukgjord plast som kan släppa hormonstörande mjukgörare. Inte heller äkta läder är någon lekplats: det kan vara garvat med krom, färgat och ytbehandlat på olika sätt.

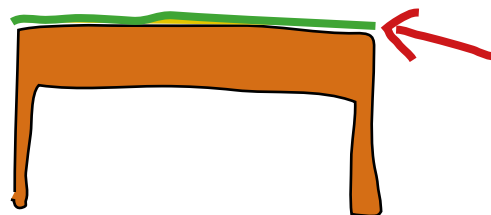


Stoppade möbler är (förutom materialproblemen) dammsamlade och svåra att rengöra. En soffa i trä eller korg utan eller med bara lite stoppning (som sittdynor) eller fårskinn/ filt är en kemikalismart lösning. Den är också långsiktigt hållbar genom att stommen är gjord av förnyelsebar råvara och håller hur länge som helst. Bara att tvätta av och byta ut mjukdelarna om de slits!



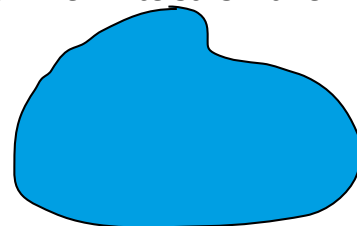
Vi ser över alla möbler

Trä är det vanligaste materialet för möbler som inte är stoppade: hållbar och förnyelsebar råvara, som oftast innehåller mindre kemikalier än konstmaterial och är lätt att hålla rent.



Om **bordet** har ljuddämpande yta bör den inte vara av PVC (plast som riskerar läcka hormonstörande mjukgörare). Vanligast är dock så kallad Linoleum marmorette, som är OK.

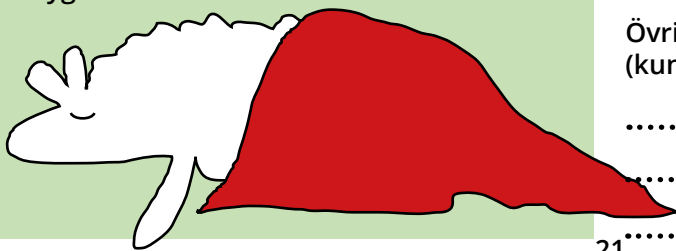
Så kallade **Sacco-säckar** och motsvarande är roliga för barnen men inte särskilt kemikaliesmarta. De flesta Sacco-säckar är fyllda med kulor av styrox, expanderbar polystyren som misstänks vara hormonstörande. Överdrag i konstläder består av plast med mjukgörare och riskerar att läcka hormonstörande ftalater. Överdrag i textil samlar damm.



Anslagstavlor finns i de mest skiftande utföranden. Om tavlan innehåller bromerade flamskyddsmedel, om överdraget har smuts- och vattenavvisande yta eller om materialet inuti är styrox (expanderbar polystyren), byt ut. Tyget kan också samla damm – dammsug ibland, eller ta ner och tvätta.

ATT TÄNKA PÅ

- Det finns **madrasser med miljömärkning**, t ex Svanen, Bra Miljöval eller Ökotex.
- **Alternativ till skumgummimadrasser:** Yogamattor av ull, ekologiskt garvade fårskinn (andra kan vara garvade med krom) eller madrasser av bomullsvadd eller polyestervadd (OK ur kemikalieperspektiv men inte miljömässigt hållbart pga olja som råvara) som går att tvätta i maskin. Även hopvikta täcken kan ersätta madrasser – och är lättare att tvätta.
- **PVC-fria överdrag** kan vara av polyuretan (PUR), polypropylen (PP), polyeten (PE) och/eller polyester. OK ur kemikalieperspektiv men inte miljömässigt hållbart pga olja som råvara. Tvättbart tygöverdrag är bättre där detta är möjligt.
- **Filtar:** Fleece är inte farligt för barnen men läcker mikroplaster vid tvätt vilket skadar fiskarna och naturen. Byt hellre till miljömärkt bomull eller andra naturmaterial.
- **Lukten av "nytt"** är lukten av kemikalier! Ta ut ur förpackningen och vädra nya produkter före användning så att halten eventuella skadliga ämnen minskar.
- **Möbeltyger:** Undvik klädsel av tyger som innehåller **flamskyddsmedel** (om de inte vävts på ett särskilt sätt för att få ett naturligt flamskydd). Undvik textilier med **vatten- och smutsavvisande yta** (om materialet inte är naturligt smutsavvisande, som ull). Undvik alla slags textilier med **antibakteriella tillsatser**. Varningstecken är ord som "hygienisk", "antiallergi" eller "mot kvalster" i produktbeskrivningen. De här ämnena kan vara allergiframkallande, giftiga eller ge antibiotikaresistens.
- Lättast är att köpa **miljömärkta möbler** (Svanen, EU Ecolabel, Giffri förskola el dyl) och möbler i naturmaterial, men de är ofta dyra. Var en materialmedveten och nyfiken konsument. **Hellre trä och tyg än plast**, med så lite stoppning som möjligt. Naturmaterial innehåller för det mesta färre kemikalier än syntetiska material (undantag: gamla trä möbler med färg som flagnar. Byt ut eller renovera!)
- Välj möbler med **avtagbar och tvättbar klädsel** eller lösa dynor som är tvättbara.
- Vid nyinköp av **vaxduk:** undvik PVC/vinyl (mjuka plastdukar och tjocka vaxdukar med luddig undersida). Välj hellre akrylatbelagd bomull med "tygkänsla".



Trä och tyger på förskolan De fyra elementen i Stockholm. Foto: Petra Granholm

SÅ HÄR VILL VI JOBBA

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån (kunskap, ekonomi, handräckning etc?)

.....

.....

.....

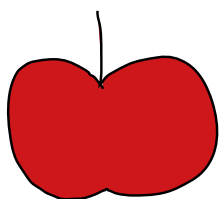
g) VI SER ÖVER BYGGNAD OCH BYGGNADSMATERIAL

Själva byggnaden är kommunens ansvar, eftersom det handlar om större projekt och investeringar. Men kommunen har förstas tur om dagispersonalen är medveten och engagerad, så att man kan hjälpas åt att göra de rätta prioriteringarna. Forskning visar att ohälsosamma kemikalier från byggmaterial, inredning och alla de saker man använder ansamlas i damm. Om byggnadsmaterialen inte är optimala – till exempel genom att man har plastmatta på golvet – är det extra viktigt med goda städrutiner. Vi har här fokuserat på inomhusluften och golvet som är relativt lätta att åtgärda. Vid nybygge eller renovering krävs kunskap även om andra material.

Vi har frisk inomhusluft

En god inomhusluft utan kemikalier och gifter förutsätter att ventilationen fungerar som den ska. Ventilationskanalerna ska rengöras, luftfiltren bytas och funktionskontroller genomförs regelbundet. Viktigt är också att de som vistas i lokalen upplever att luften är frisk och ventilationen tillräcklig. Lukt av instängdhet, plastkemikalier, misstänkt mögel och dylikt ska självklart tas på allvar, undersökas och åtgärdas för att undvika hälsoproblem hos barn och personal.

Om ventilationssystemet tillåter rekommenderas rutiner för dagligt korsdrag för att vädra ut dammpartiklar och få ordentligt luftombyte.



plastgolv kan vara problematiska eftersom nya forskningsrön avlöser varandra: det som anses ofarligt idag kan visa sig vara hälsovådligt imorgon.

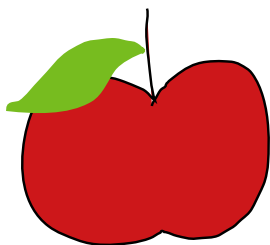
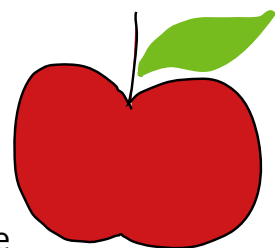
Generellt gäller följande: Bygg om och bygg rätt. Även om tillverkaren är seriös finns inga garantier för giftfrihet. Plastgolv tillverkas dessutom av fossil råvara (olja) som är en ickeförnyelsebar naturresurs. Välj linoleum, trägolv och klinkers där det är möjligt.

Om ni redan har trägolv: ta väl hand om det så det håller länge!

Vi väljer giftminimerade byggnadsmaterial

Vid nybygge eller renovering: läs på och välj material med omsorg. I Sverige kan kemikaliesmarta husbyggare anlita entreprenörer som använder till exempel miljöbedömningssystemet Sunda Hus. På Åland finns i praktiken ingen motsvarighet och det är upp till kommunen att stå för de medvetna och kemikaliesmarta valen i upphandlings och projekteringsfasen. Men man kan ta hjälp av databaser som Sunda Hus, BASTA eller motsvarande för att hitta sunda och hållbara material och kemiska produkter.

Mer om ekologiska material och hållbart byggande finns också att läsa t ex på den svenska sajten www.ekobyggportalen.se



Vi fasar ut plastgolven

De flesta åländska daghem hade 2016 enbart eller övervägande plastmatta på golven. Plastmatta är lättstädad och ger bra akustik, men kan innehålla hormonstörande ftalater, tungmetaller och flamskyddsmedel. Enligt svenska Naturskyddsföreningen började golvbranschen fasa ut den värsta mjukgörande ftalaten DEHP kring år 2000. Man rekommenderar att alla plastgolv lagda före år 2000 ska bytas. Men också nyare

De nya plastgolven är väl bättre? Vilken ambitionsnivå är rimlig?

Historiken visar att nya plastkemikalier förbjuds värt efter forskningen hinner ikapp. Mjukgöraren DINCH som hittills rekommenderats som ofarlig har till exempel ännu inte bevisats vara farlig – men forskarna kan mäta ökade DINCH-halter i våra kroppar.

Naturmaterial innehåller oftast färre kemikalier. Färre kemikalier är ett tryggare val för barnens hälsa eftersom vi sällan har fullständiga kunskaper.

Förslag till ambitionsnivå: = FÖRSIKTIGHETSPRINCIPEN

ATT TÄNKA PÅ:

- **Prioritera naturmaterial** där det är möjligt. De innehåller för det mesta färre kemikalier än syntetiska material.

- **Plastmattor** där barnen leker? Se till att dammtorka varje dag, eftersom det troligen finns mjukgörare i plastmattan. Byt ut plastmattan när det är möjligt.

- Hellre **linoleumgolv** än plastmatta – och helst med yta av naturvax. Vissa linoleumgolv har en yta av polyuretan (plast): kontrollera särskilt att man inte tillsatt någon mjukgörare!

- Vid nyproduktion: tänk kemikaliesmart och hälsosamt hela vägen. **Ställ krav på byggnadernas utformning, inneklimat, materialval och kemikalier.** Använd material som finns i **byggdatabaser** som Sunda hus eller motsvarande.

- Hämta gärna **inspiration från andra** som arbetat med att giftminimera daghemsmiljön. Men använd det inte som en ursäkt att inte samla egen kunskap eller sänka ribban. Ett daghem som satsat på kemikaliesmart inredning och leksaker har kanske inte tagit hänsyn till kemikalieaspekten när det gäller byggnadsmaterial.

- **Miljömärkning** är inte automatiskt en garanti för hälsosamma material. Exempelvis i Svanen-märkta produkter tillåts ibland långa utfasningstider för ämnen som redan konstaterats vara farliga. En Svanen-märkt väggfärg i plast är troligen bättre än en plastfärg utan märkning, men ingen garanti för giftfrihet.

“Vi fick nytt kök förra sommaren, för det gamla var slitet och obekvämt. Allt annat är sen 1995 när två lägenheter byggdes om till dagis. Vi har försökt få nya golv hit, för allt är gamla plastgolv. Och det var på gång, men när tekniske chefen slutade kom det av sig. Det är svårt att få ekonomi i en liten kommun.”

SÅ HÄR VILL VI JOBBA

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån (kunskap, ekonomi, handräckning etc)?

.....

.....

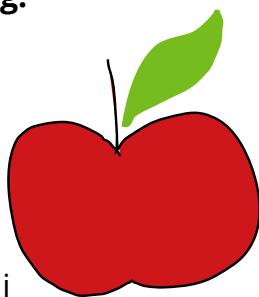
.....

h) VI ÄR KEMIKALIESMARTA UTOMHUS

Bästa sättet att vara kemikaliesmart är att vara ute mycket! I friska luften späds skadliga ämnen ut, och naturen är full av spännande leksaker utan hormonstörande mjukgörare. Många daghemsgårdar på Åland är rymliga och fantasieggande leklandskap som nästan flyter ihop med skogen runt omkring. Lekredskap och klätterställningar ur katalogerna samsas med lekstugor i trä och rentav riktiga båtar. Uteleksaker som hinkar och spadar, bollar och bilar, hopprep och annat består mestadels av plast. Ur barnens perspektiv är plasten mindre skadlig utomhus eftersom det inte bildas några koncentrerade dammsamlingar. Plast är dock fortfarande ett problematiskt material ur miljöperspektiv. När nya saker ska köpas in, välj med medvetenhet och omsorg.

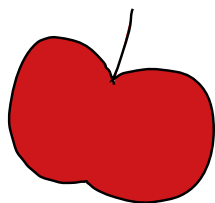
Vi leker på hållbart underlag

Konstgräs nöts av och blir mikroplast: mikroskåpiskt små plastbitar som sprids i naturen med regnvattnet. Både konstgräs och mjuka fallskydd som gummiastfalt kan vara tillverkade av gamla bildäck med allt vad de innehåller av farliga kemikalier. Välj hellre sand, gräs, träflis och bark än plastgräs och gummi runt uteleksakerna.



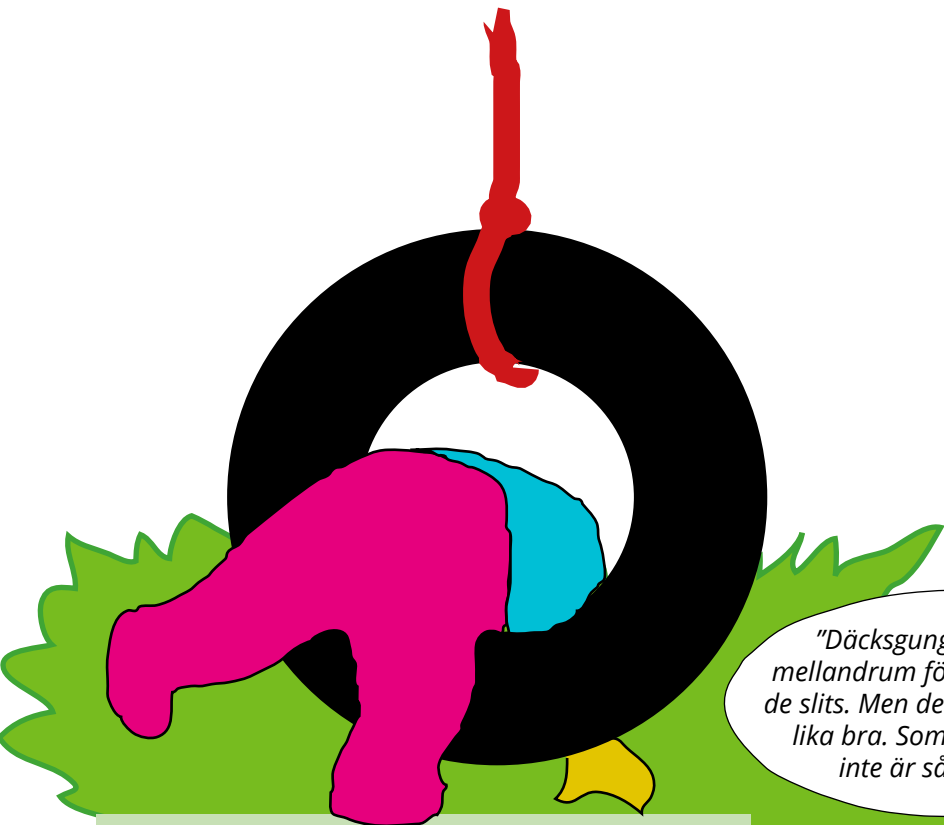
Vi fasar ut bildäcken

Bildäck är de populäraste gungorna, och används också till exempel som stötdämpare under gungbrädan eller i de populära däckhästarna. Bildäck är gjorda för att tåla stora påfrestningar, och innehåller många skadliga kemikalier som polycykliska aromatiska kolväten (PAH), tungmetaller, ftalater och fenoler. Att de måste bytas ut vartefter visar att de slits. Även om leken sker utomhus i friska luften lossnar ständigt partiklar som hamnar på barnen. Ett intresse hos konsumenterna – de som köper in leksaker till daghemmen – visar leverantörerna att det finns en marknad för alternativ. Välj gungor och lekställningar av annat än återvunnet material och PVC.



Vi byter ut impregnerat virke

De flesta platsbyggda träsaker på daghemmens gårdar – som sandlådor, gungställningar och staket – är byggda av tryckimpregnerat virke. Impregneringen ska förhindra att träet ruttnar eller angrips av skadedjur, men innehåller ofta tungmetaller som är farliga för människor och miljö. Allra värst är kreosot (brunaktig, t ex gamla telefonstolpar; cancerframkallande) och arsenik som kan finnas i äldre impregnering. Impregneringen kan gå ut i sanden i sandlådan, som barnen sedan sätter i munnen. Idag finns t ex sk kiselbehandling där träet fossiliserar för att inte bli angripet av mikroorganismmer. Vissa träslag är naturligt motståndskraftiga mot röta, som lärkträ, ek, ceder och robina, men de är ofta dyrare. Också friskt kärnvirke utan kvisthål är motståndskraftigt mot röta. Kanske kan till exempel sandlådan ha stänkanter – garanterat långlivat – med bara en överkant av motståndskraftigt virke: mjukare för barnen och mindre kallt att sitta på. Numera finns också kemikaliesmartare alternativ till tryckimpregnerat virke, som värmebehandlat trä och det nya Organowood där inga biocider eller tungmetaller används. (Träkomposit tillverkat av träspill och återvunnen plast är i princip helt underhållsfritt men innehåller plast som helst ska undvikas.)



"Däckgungorna måste ju bytas ut med jämna mellandrum för det kommer vassa trådar ur dem när de slits. Men det är svårt att hitta andra gungor som är lika bra. Som det kan vara flera barn på. Och som inte är så hårda om man får sig en smäll."

ATT TÄNKA PÅ

- Hinkar och spadar, bilar och pulkor: många **uteleksaker är av plast**. Välj europeiska producenter (som åländska Plasto) som tar ansvar för materialval, kvalitet och produktionsförhållanden. Man experimenterar också med plast som görs av annan råvara än olja – gynna gärna den utvecklingen när valmöjligheten finns. Bioplast är dock fortfarande problematiskt ur kretsloppsperspektiv: även de flesta bioplaster bryts med tiden ner i mikroplaster som sprids i marker och vatten. När är det möjligt att hitta alternativa material till uteleksaker?

- Använd inte **gammalt byggnadsmaterial** som isolering, gummislangar, kablar och rör etc som leksaker. De kan innehålla hormonstörande mjukgörare, flamskyddsmedel etc.

- Använd **naturens egna resurser**. Skapa små trappor av nergrävda stockar, låt stubbar eller större stenar vara kvar i terrängen som stolar och bord eller låt ett helt omkullfallet träd vara... ja, vad som helst som barnen gör det till.

- "Bygg husets trädelar på ett sådant sätt att fukt inte kan stanna kvar och skada träet, eller byt ut trä mot andra material på utsatta ställen. Metallsko ändträ. Använd kärnvirke på exponerade byggnadsdelar eller speciellt motståndskraftiga träslag som lärk och al. Du kan också köpa värmebehandlat eller linoljeimpregnerat trä. Ytbehandla med linolja, järnvitriol eller naturliga färger", är några **tips från Ekobyggportalen.se** som kan användas även för t ex utomhusmöbler.

"Nedre delen av sandlådan är impregnerat virke, men ovansidan där barnen leker är inte impregnerad, så där blir det ju svart i hörnen och så får man byta ut. Men vad är alternativet? Vi målar på impregnering på den lilla träbåten och på bordet, men vad ska vi använda som är både hållbart och miljövänligt?"

SÅ HÄR VILL VI JOBBA

Ansvarig:

.....

Vem gör vad?

När?

.....

.....

.....

Utvärdering/ Uppföljning:

.....

.....

Övrigt, t ex behov av stöd utifrån (kunskap, ekonomi, handräckning etc)?

.....

.....

.....

TIPS PÅ LEVERANTÖRER mm. (med reservation för förändringar)

Ekoboden

i Lemland säljer barnartiklar och hushållsryklar - t ex glass- och iskubsformar i rostfritt. Kontaktuppgifter och öppettider på Facebook

www.askkurochembla.ax

Åländsk hemsida med bl a Plantoys träleksaker, babytillbehör (t ex skötbordsunderlägg) och ekologiska bäddtillbehör. Även större beställningar.

www.ekoleko.se

Leksaker, bl a bondgårdsdjur i naturgummi från Green Rubbertoy och träleksaker från flera olika märken.

www.jordklok.se

Fokus på hygienprodukter av alla de slag, men också andra vardagsprodukter som tillbehör för köket, t ex matförvaring och muggar i rostfritt.

www.ekogarderoben.se

Mest kläder för alla åldrar, men också t ex handdukar, förkläden och babytextilier.

www.imsevimse.se

Tygblöjor och andra babyprodukter.

www.hildur.se

Ett brett grönt sortiment. Inte särskilt fokuserat på barn, men här finns t ex fina förvaringskorgar i tyg och andra vardagstextilier.

www.nordicparks.se

miljövänliga uteleksaker och möbler: från klätterställningar och gungor till bänkar och bord.

www.ekologiskabyggvaruhuset.se

Ekologiska byggnadsmaterial för vuxet bygge men också t ex byggmajs och kartonghus för barn.

"'Parabenfritt' låter ju fint, och så väljer man den produkten. Men den kan ju fortfarande innehålla en massa andra saker som inte är bra. Och olika miljömärkningar är olika stränga. Den nordiska miljömärkningen Svanen ställer till exempel inte särskilt höga krav. Och då måste man som konsument ligga på: 'Vad betyder det att just den här varan är Svanen-märkt?' Men det är inte så lätt, för man måste ju också förstå det svar man får.

*Vi har tre frågor som vi alltid ställer till våra leverantörer:
**Vad innehåller det? Var kommer det ifrån?
Och hur långt är det transporterat?***

I början ansågs man väldigt jobbig när man ställde sådana frågor, och många säljare var ganska nonchalanta. Men det har blivit bättre."

CECILIA RAMNING,
förskolan De Fyra Elementen
Läs hela intervjun på
www.natur.ax Giftrikt Dagis

Är det skillnad på olika märken?

Hur är det t ex med IKEA?

"Generellt OK", svarar Therese Birath vid Kemikalieklok.

Tupperwares livsmedelsplast?

"Tupperware använder plast av hög kvalitet med lång livslängd, vilket är bra ur ett miljöperspektiv. Men låt bli ugnsformen: plast ska *aldrig* användas för fet eller varm mat."

Plastkåserna från Claes Ohlsson då?

"Hårdplast är bättre, men inte för varm mat. Hur ofta äter de ute? Helst inte oftare än en gång i månaden. De hormonstörande ämnena stannar inte länge i kroppen, men det är också en fråga om tajming: vilka processer pågår i ett barns kropp just då?"

NÅGRA VANLIGA MILJÖMÄRKNINGAR

Viktigt att tänka på är att miljömärkningar inte nödvändigtvis är hälsomärkningar. Olika miljömärkningar har också olika stränga kriterier, och det är inte lätt att veta vad som gäller. Miljömärkt är bättre än omärkt - men eget sunt förnuft behövs också.



SVANEN är Nordens officiella miljömärke för varor och tjänster. Märkningen ställer bl a krav på produkter ur ett livscykelperspektiv, från råvara till avfall. Svanen är dock inte den strängaste märkningen - bl a tillåts ibland långa utfasningstider på farliga ämnen. Idag finns över 60 Svanen-märkta produktgrupper, bland annat leksaker.



EUROPALÖVET är EU:s märkning för ekologiska livsmedel som framställts inom EU. Livsmedel får endast märkas som ekologiska om minst 95 % av ingredienserna med jordbruksursprung är ekologiska.



BRA MILJÖVAL är Naturskyddsföreningens egen miljömärkning för varor och tjänster. Kraven med tiden för att främja en hållbar produktion. Märkningen finns inom olika produktgrupper, allt från färdmedel till diskmedel. Bra miljöval är den enda märkning där man inom vissa produktkategorier har gränsvärden satta speciellt för barn.



ECO-LABEL/ EU-BLOMMAN är en gemensam miljömärkning inom EU, med kriterier för kvalitet, miljö och funktion under varans hela livscykel. Märkningen finns inom 26 olika produktgrupper som färg, textilier och hygienprodukter.



KRAV är Sveriges mest kända miljömärkning för ekologisk mat. Det finns idag många produkter som är KRAV-märkta. Märkningen ställer höga kvalitetskrav på bland annat god djuromsorg, socialt ansvar, hälsa och minskad klimatpåverkan.



ÖKO-TEX STANDARD 100 är ett certifieringssystem för textilier. Märkningens kriterier gäller för textilier från råmaterial till färdig produkt. Certifieringen garanterar att inga farliga eller otillåtna kemikalier finns i den färdiga produkten. Märkningen finns bland annat på hemtextilier, bäddprodukter, tygleksaker med mera.



LUOMU (från finskans *luonnonmukainen*, naturlig) är Finlands märkning för kontrollerad ekoproduktion. Märket följer villkoren i EU-förordningen om ekologisk produktion och anger att en produkt kontrolleras av finländska myndigheter.



GOTS Global Organic Textile Standard är en internationell miljömärkning för kläder och textil med både kriterier som ser till både miljö och social hållbarhet.



ASTMA- OCH ALLERGIFÖRBUNDETS MÄRKNING är ingen miljömärkning, men en hjälp för den som söker produkter som är bra ur allergisynpunkt. Produkterna är fria från parfym och andra allergiframkallande och irriterande ämnen. Finns främst på hygienprodukter, men även för bl a bäddprodukter och dammsugare.



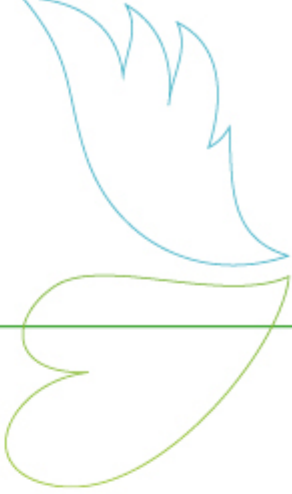
REJÄL HANDEL är inte i första hand en miljömärkning, utan en social märkning som ser till jordbrukares och arbetares villkor i u-länderna när det gäller lön och arbetsförhållanden. Men märkningen ställer också vissa krav på miljömässig hållbarhet - vilket när det gäller miljögifter också är kopplat till arbetarnas villkor. .

Fler märkningar: www.miljömärkningar.se



SAMMANFATTNING & INVENTERINGSBLANKETT FÖR EGENKONTROLL

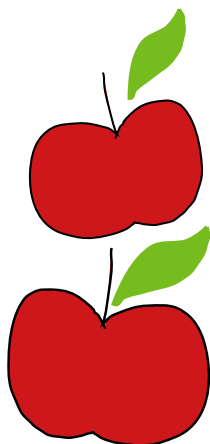
LÄGET	VEM GÖR VAD, NÄR	ÖVRIGT
<p>a) VI RENSAR OCH FASAR UT BLAND LEKSAKERNA</p> <p>Vi rensar ut plast som luktar och klibbar</p> <p>Vi rensar ut mjuk plast tillverkad utanför EU eller äldre än 2007</p> <p>Vi rensar ut leksaker som inte är leksaker</p> <p>Vi kemikaliestädar bland utklädningskläderna</p> <p>Vi har kemikaliesmarra rutiner för våra leksaker</p> <p>Vi gör giftminimerade nyinköp</p>		
<p>b) VI PYSSLAR UTAN GIFTER</p> <p>Vi rensar ut färger som inte är tillverkade för barn</p> <p>Vi har rutiner för pärlplattorna</p> <p>Vi använder hemlagade lekleror</p> <p>Vi giftminimerar pysselområdet</p>		

LÄGET	VEM GÖR VAD, NÄR	ÖVRIGT
<p>c) VI HAR KOLL PÅ ELEKTRONIKEN</p> <p>Vi rensar bort all lekelektronik</p> <p>Vi flyttar elektroniken från barnen</p>		
<p>d) VI ÄTER SÅ RENT SOM MÖJLIGT</p> <p>Vi lagar mat från grunden för att undvika tillsatser</p> <p>Vi ökar andelen ekologiska råvaror</p> <p>Vi minimerar plastförvaringen</p> <p>Vi använder giftminimerade kok- och stekkärl</p> <p>Vi byter ut vinylhandskarna</p> <p>Vi byter ut plastmuggarna</p> <p>Vi undviker olämpliga förpackningar vid inköp</p>		

LÄGET	VEM GÖR VAD, NÄR	ÖVRIGT
<p>e) VI STÄDAR OCH TVÄTTAR MILJÖVÄNLIGT</p> <p>Vi tvättar oss miljömärkt och parfymfritt</p> <p>Vi kör giftminimerade blöjbyten</p> <p>Vi minimerar dammet</p> <p>Vi har rutiner för tvätt av textilier</p> <p>Vi städar miljömärkt och parfymfritt</p>		
<p>f) VI SER ÖVER INREDNINGEN</p> <p>Vi har giftminimerade mattor</p> <p>Vi har rena gardiner</p> <p>Vi väljer rätt lampor</p> <p>Vi förvarar smart</p> <p>Vi har giftminimerade sovdrasser</p> <p>Vi rensar ut gammal skumgummi och PVC</p> <p>Vi byter ut gamla stoppade möbler</p> <p>Vi ser över alla möbler</p>		

LÄGET	VEM GÖR VAD, NÄR	ÖVRIGT
<p>g) VI SER ÖVER BYGGNAD OCH BYGGNADSMATERIAL</p> <p>Vi har frisk inomhusluft</p> <p>Vi fasar ut plastgolven</p> <p>Vi väljer giftminimerade byggnadsmaterial</p>		
<p>h) VI ÄR KEMIKALIESMARTA UTOMHUS</p> <p>Vi leker på hållbart underlag</p> <p>Vi fasar ut bildäcken</p> <p>Vi byter ut impregnerat virke</p>		

*Kemikaliehotet anses idag av en del forskare vara lika stort som klimathotet.
Kemikalieexponering har kopplats till en rad olika sjukdomar - och barn är extra känsliga.*



OPERATION GIFTFRITT DAGIS: HANDLINGSPLAN

Daghemspersonal, politiker och tjänstemän. Storkökspersonal, kommuntekniker, föräldrar. Den här handlingsplanen vänder sig till alla som på ett eller annat sätt bidrar till daghemmens verksamhet.

Målet är en giftminimerad och hälsosam vardag i allt mer giftfria miljöer för åländska daghemsbarn.

Somliga åtgärder är "lågt hängande frukter": lätta och billiga. Andra förändringar kräver planering och investeringar. Syftet med handlingsplanen är att vara ett verktyg för mer systematiskt, strukturerat och målinriktat kemikaliearbete på alla nivåer i kommunen.

VILL DU VETA MER? KÄLLOR OCH LÄSTIPS

BOKTIPS

- Den onda badankan – ditt barn och de osynliga gifterna, av Katarina Johansson
- Handbok för en giftfri förskola, av Anne Lagerqvist
- Lär dig Medveten Konsumtion. En guide för dig som vill förstå kemikalierna i våra vardagsprodukter, av Therese Birath (e-bok)
- Makt plast gift & våra barn, av Ethel Forsberg
- Impotensmadrassen, av Monica Kauppi

HEMSIDOR

- natureskyddsforeningen.se

Vad vi gör / Miljögifter / Operation Giftfri förskola ... t ex rapporten "Från godmorgon till Bolibompa – plast och miljögifter i barns vardag" och "Lathund för en giftfri förskola".

- kemi.se

Om-kemikalieinspektionen/verksamhet/handlingsplan-for-en-giftfri-vardag
Kemikalieinspektionens verksamhet och fakta om kemikalier.

- upphandlingsmyndigheten.se

Områden/giftfri-forskola/
Kravpaket för att kemikaliesmart kommunal upphandling. Informationsmaterial, Kemikalieinspektionens webbutbildning för en giftfri förskola mm.

- stockholm.se

Bostad & Miljö/ Giftfri stad/ Kemikaliesmart förskola ... Stockholms stads introduktion i ämnet

- kemikalieklok.se

Therese Biraths hemsida och blogg (Therese är en av Sveriges stora kemikalieinspiratörer, och föreläste på Åland 2016 i samband med att rapporten Operation Giftfritt Dagis presenterades. ÅNoM har också konsulterat henne i olika frågor som finns med i handlingsplanen.

- tukes.fi/sv

Finländsk information om kemikalier.

FORSKNING

- WHO och FN:s miljöprogram, Bergman et al: State of the Science of Endocrine Disrupting Chemicals 2012
- Brominated flame retardants and perfluoroalkyl acids in Swedish indoor Microenvironments. Björklund 2012.
- Organophosphate and phtalate esters in air and settled dust - a multi-location indoor study. Bergh et al 2011.
- Perfluoroalkyl Compounds (PFC:s) in Indoor Dust Concentrations, Human Exposure Estimates, and Sources. Björklund et al 2009.
- Most Plastic Products Release Estrogenic Chemicals: A Potential Health Problem That Can Be Solved. Yang et al 2011.



ÅLANDS
NATUR & MILJÖ

Ålands Natur & Miljö är en folkrörelse som vill bidra till att en hållbar livsstil blir en del av identiteten hos alla som bor och verkar på Åland. Är du intresserad av vår verksamhet? Vill du bli medlem och hjälpa oss att påverka? Behöver du hjälp och stöd för att göra ditt daghem mer giftfritt? Välkommen att kontakta oss! På vår hemsida finns också mycket material om kemikaliesmarta val.

KONTAKT: tel 018-17230, mail info@natur.ax

HEMSIDA: www.natur.ax

Den som vill hålla sig uppdaterad om ämnet i den här rapporten är också välkommen att gå med i föreningens Facebookgrupp för giftfritt dagis, Operation Giftfritt Dagis på Åland.