



Trygge produktvalg

– for dit barn og for miljøet



Kære forælder

Miljømærkerne gør det enkelt for dig at vælge de miljømæssigt bedste produkter.

Vi bliver alle sammen udsat for kemiske stoffer fra ting vi omgiver os med eller spiser. Og dit lille barn er særlig følsomt. Selvom de kemiske stoffer, vi møder i hverdagen, overholder lovgivningen og forekommer i meget lave koncentrationer, viser undersøgelser, at kombinationen af de forskellige stoffer kan være hormonforstyrrende eller på anden vis sundhedsskadelig – også selvom stofferne, hver for sig, ikke udgør en risiko. Det er det, man kalder "cocktaileffekten".

Du kan være med til at fortynde den cocktail af kemi på mange måder. Det handler bl.a. om gode vaner. En af dem er at gå efter Danmarks officielle miljømærker – det nordiske Svanemærke og EU Blomsten – når du køber ind. Miljømærkerne gør det nemt at være miljø- og sundhedsbevidst i en hverdag, hvor du skal træffe mange andre vigtige beslutninger.



Miljømærkede produkter lever op til strengere krav end lovgivningens. Fx må svanemærkede produkter til babypleje ikke indeholde parfume eller såkaldt naturlige duftstoffer. Det er med til at nedsætte risikoen for at børn udvikler allergi. For alle svanemærkede plejeprodukter gælder det, at de ikke må indeholde stoffer, som er på EU's liste over stoffer, der er mistænkt for at være hormonforstyrrende.



Skrappe miljøkrav

– i alle relevante faser af produktets livscyklus

Skrappe krav til kemikalier

– til gavn for miljøet og din sundhed

Stramning af krav

– for at skabe bæredygtig udvikling

Certificering og kontrol

– så du kan være tryk

Svanen og Blomsten er for miljøet og for dig, for i dag og for fremtiden



Gør noget godt for dig selv,
din familie og miljøet hver gang du
køber ind – vælg miljømærkerne

Produkter mærket med Svanemærket eller EU Blomsten, er det enkle og trygge valg for miljø og sundhed.

Miljømærkede varer opfylder en lang række strenge krav, som evalueres og skærpes regelmæssigt. Kravene til miljømærkede produkter er baseret på en livscyklusbetragtning. Det betyder, at hele produktets livscyklus fra vurdering af råvarer, produktionsprocesser, brug, bortskaffelse og recirkulering er med i vurderingen, når kravene til miljømærkede produkter fastsættes. Derudover stilles der krav til kvalitet og holdbarhed.

Hold dig opdateret om miljømærkede produkter:

- [facebook.com/svanemaerket](https://www.facebook.com/svanemaerket)
- ecolabel.dk





Hud og hår

Ofte er det nok at bruge vand, når du plejer din baby, men når du skal bruge et plejeprodukt er det godt at gå efter Svanemærket.

Huden er et følsomt organ som har mange vigtige funktioner, og børn er mere sårbare end voksne. De har små kroppe, sart hud og et immunforsvar, som ikke er færdigudviklet. Svanemærkede plejeprodukter til baby er bl.a. fri for parabener og parfume.

For at tage størst muligt hensyn til sundheden må svanemærkede plejeprodukter til voksne heller ikke indeholde ingredienser, der er på EU's liste over potentielt hormonforstyrrende stoffer. Svanemærkede plejeprodukter til voksne må gerne indeholde lidt parfume, dog med begrænsninger*.

- Ingen parabener
- Ingen parfume i babyprodukter

OBS! Undgå solskoldning – husk de tre solråd: siesta, solhat og svanemærket solcreme. Og som voksen skal du selvfølgelig også huske at slukke solariet!

*Ingen af de 26 deklarationspligtige parfumestoffer og ingen parfumestoffer, som er klassificeret som allergifremkaldende i mængder over 0.01% i produkter, som skylles af (bodyshampoo m.v.) eller i mængder over 0.001% i produkter, som bliver på huden. Der vil altid være et bredt udvalg af parfumefri produkter med Svanen, der tilgodeser de forbrugere, som er særligt følsomme, eller som generelt vil undgå parfume.

Shampoo
Sæbe
Olie
Salve
Solcreme

Bleer og vådservietter

Bleen er barnets vigtigste beklædningsgenstand. Den er i konstant berøring med huden i barnets første år – vælg derfor den rigtige ble.

En svanemærket ble er skånsom mod barnets hud. Den indeholder ikke lotion eller parfume, og bleen suger så godt, at den føles tør både på huden og på ydersiden.

Også ud fra et miljøsynspunkt er det vigtigt at vælge den rigtige ble. Der er stillet skrappe krav til materialer og de kemikalietyper, der bruges i produktionen af svanemærkede bleer. Fx stammer en del af papirmassen i bleens sugende kerne fra bæredygtigt skovbrug og/eller genbrugspapir, og brug af optisk hvidt er udelukket.

Den samlede affaldsmængde i produktionen begrænses også gennem Svanemærkets krav.

Bleer

- Ingen parfume, optisk hvidt eller lotion.
- Ingen kemiske tilsætninger med kendte skadevirkninger for miljø eller sundhed

Vådservietter

- Ingen parfume eller parabener
- Ingen stoffer, som er på EU's liste over stoffer, der er mistænkt for at være hormonforstyrrende

Brug vand og en klud til daglig og vådservietter når du er på farten.



Bleer
Vådservietter



Sengetøj
Håndklæder
Madrasser
Tøj

Tøj og tekstiler

Børn er i konstant kontakt med tøj, sengetøj, håndklæder og madrasser, og nogle tekstiler indeholder rester af miljø- og sundhedsskadelige pesticider, farvestoffer og andre kemikalier fra produktionen. Derfor er det altid bedst at vaske tekstiler, inden de tages i brug.

Men når du vælger tekstiler mærket med Svanen eller Blomsten, er de produceret på en miljømæssigt forsvarlig måde. Der er strenge krav til samtlige kemikalier, der anvendes i produktionen, og målet er at nedsætte miljøbelastningen bl.a. fra sprøjtemidler og forurening af spildevand fra farverier.

Du undgår også PVC-tryk – for sundhedens og miljøets skyld.

Tøj mærket med Svanen eller Blomsten er slidstærkt med god farveægthed, derfor holder tøjet sig pænt – længe.

- Ingen klorblegning
- Effektiv spildevandsrensning
- Bevarer farverne

Vask

Miljømærket vaskemiddel tager hensyn til vandmiljøet og sundheden – og er effektivt mod snavs.

Rester af vaskemiddel på tøj, sengetøj eller håndklæder kan give dit barn hudirritation og være allergifremkaldende. Det sikreste er at vælge parfumefri, miljømærket vaskemiddel og pletfjerner. Produkterne finder du i de fleste dagligvarebutikker.

Husk, at hvis du doserer korrekt og vasker ved lave temperaturer, så er det både en fordel for miljøet og budgettet. Du kan også vælge miljømærket koldt-vandsvaskemiddel.

- Koncentreret og effektiv
- Hensyn til vandmiljøet
- Begrænset emballageforbrug



Mariehønen Evigglad

Melodi: Mariehønen Evigglad

Mariehønen Evigglad
gik tur på et rabarberblad
og mødte Søren Snegl, der lå
og sov med sneglehuset på.

Da blev det regn og tordenvejr,
og Evigglad fik våde tær
så derfor slog hun bankeslag
på sneglehusets lille tag.

Og sneglen råbte højt: "Kom ind"
i læ for torden, regn og vind
her er lidt snævert som du ser,
men der er lunt og tørvejr her.

Så sad de begge to og lo
i Sørens lille sneglebo
og hvis jeg ikke tager fejl
bli'r Evigglad til Madam Snegl

(tekst Halfdan Rasmussen)





Mad

Dejlig mad for en lille krop, der vokser og vokser

Børn vokser og udvikler sig hurtigt. Derfor er det specielt vigtigt, at maden, de spiser, er nærende og sund.

Vælger du økologisk mad, er det produceret uden kunstgødning eller syntetiske pesticider. Bl.a. derfor er økologiens principper med til at nedbringe den totale kemiske belastning af naturen. Færdigproduceret økologisk babymad indeholder heller ingen kunstige

sødestoffer eller kunstige aromaer, og der er tilladt langt færre tilsætningsstoffer end i konventionelt fremstillede fødevarer. Og så er det jo rart at vide, at der også er taget hensyn til dyrevelfærden i økologiske landbrug.

Når du skal tilberede eller pakke maden ind så husk at bruge svanemærket bagepapir og madpakkepapir. Det er hverken belagt med krom- eller fluorforbindelser eller bleget med klorgas. Godt for dig og for miljøet!

Spil og leg

At lege skal helst være lige så sundt, som det er sjovt.

Svanemærket legetøj er ikke tilsat phthalater der er mistænkt for at være hormonforstyrrende. Mange parfumestoffer er allergifremkaldende. Derfor er parfume og aromatiske opløsningsmidler også udelukket.

Svanemærket legetøj indeholder kun farvepigmenter, som er godkendt til brug i fødevarer. Og det indeholder ikke bly, kadmium, kviksølv eller tinorganiske forbindelser.

- Ingen phtalater, PVC eller parfumestoffer.
- Ingen brug af Bisphenol A i plast eller i produktionsprocessen (fx lim og farve).

Der findes i dag kun få svanemærkede legesager, så her er nogle yderligere råd, når du vælger legetøj:

- Undgå dukker, badedyr og andet legetøj af blød PVC-plast.
- Vælg batterier mærket med Svanen eller Blomsten til elektronisk legetøj. De holder længere og indeholder ikke skadelige tungmetaller.
- Brug genopladelige svanemærkede batterier i legetøj, som har et stort batteriforbrug. De kan oplades indtil 1000 gange.
- Aflever ødelagt elektronisk legetøj, hvor du har købt det – eller på genbrugspladsen.
- Undgå legetøj med væske i på grund af risiko for sundhedsskadelig lækage.
- Vælg papir og tegneblokke mærket med Svanen eller Blomsten.
- Efterspørg svanemærket legetøj i butikken for at øge udvalget!



Legetøj
Tegneblokke
Batterier
Hobbymaling



Ammeindlæg
Balsam
Håndcreme
Hudcreme
Shampoo og sæbe
Solcreme
Brystvortecreme
Intimcreme
Bind og trusseindlæg
Tamponer
Renseservietter
Vat og vatpinde
Tandpasta
Læbepomade
Deodorant
Hårpleje

Til mor

Babytiden er skøn. Nyd den – og husk også at passe på dig selv.

Ammeindlæg opsuger overskydende mælk og beskytter dit tøj. Vælger du de svanemærkede er der både tænkt på din sundhed og på miljøet. De er uden parfume, lotion og optisk hvidt, og så er det jo også rart at vide, at den bomuld, der er brugt, er økologisk dyrket.

Når du plejer dig selv med svanemærkede produkter, indeholder de ikke allergifremkaldende konserveringsmidler eller stoffer, som findes på EU's liste over stoffer, der er mistænkt for at være hormonforstyrrende. Faktisk er alt – også emballagen – tænkt ind for din og for miljøets skyld.

Svanemærkede produkter – et trygt valg – også for mor.

Til far

Er du farveblind, når det gælder de grønne produkter?

Forhåbentlig ikke! Men ifølge en undersøgelse gennemført af analyseinstituttet YouGov i maj 2014 går danske mænd alt for ofte uden om de miljømærkede produkter. Kun 45 % af mændene i undersøgelsen svarede, at de minimum af og til går efter Svanemærket når de køber ind, mod 62% af kvinderne. Og blandt de mænd, som går efter Svanen, er det kun 48% der ved, at der findes svanemærkede plejeprodukter til børn.

Der bliver flere og flere miljømærkede produkter, der henvender sig til mænd. Ikke kun på "gør det selv" området, men også når det gælder plejeprodukter. Så uanset om du køber ind til familien eller dig selv, er der ingen undskyldning for ikke at få øje på miljømærkerne!





For familien

Jo mindre du smider ud, jo mindre belaster du miljøet. Men når du skal købe nyt, gør Svanemærket og EU Blomsten det enkelt at vælge miljørigtigt.

I Miljømærkning Danmark arbejder vi sammen med de øvrige nordiske og europæiske miljømærkningsorganisationer, myndigheder, producenter, forbrugerorganisationer og Miljømærkenævnet for at fastsætte miljømærkekravene. Målet er at trække produktion og forbrug i en mere bæredygtig retning. Derfor strammer vi jævnligt kravene til de miljømærkede

produkter, så de udvikler sig i takt med ny viden og nye produktionsmuligheder.

Du kan vælge produkter med Svanemærket eller EU Blomsten, uanset om du skal købe maling, børnesenge, rengøringsmidler, husholdningspapir, plejeprodukter, madrasser, børnetøj, brændeovn, TV, pletfjerner, batterier – og listen er meget længere! Spørg efter miljømærkerne, der hvor du køber ind.

På ecolabel.dk finder du en oversigt over mere end 8000 miljømærkede produkter.



“Det sikreste råd
er at gå efter
miljømærkerne”

*Mette Aaskov, Sundhedsplejerske
Lyngby-Taarbæk Kommune*



Mette Aaskov er sundhedsplejerske i Lyngby-Taarbæk Kommune. Hun har mange års erfaring med at hjælpe familier til at finde netop de rytmer og vaner, der passer til dem og deres baby.

Mette oplever, at forældrene kan være bekymrede for, om de gør det hele ”rigtigt”. Men det handler jo ikke om at være perfekt – snarere om at tage sunde hverdagsvalg.

Under graviditeten – og specielt i småbørnsfasen – er det naturligt at tale med forældrene om de produkter, de bruger i hverdagen. De vil gerne træffe de bedste valg og tænker især meget på babyens sundhed. Her kan forskellige – til tider modstridende – anbefalinger fra familie, venner og fagpersoner gøre dem usikre.

”Mange forældre giver udtryk for, at det er vanskeligt at gennemskue varedeklarationerne. Derfor synes jeg, at det sikreste råd er at gå efter miljømærkerne! De gør det simpelthen nemmere at vælge. Og så fås de miljømærkede produkter efterhånden i alle dagligvarebutikker – og i alle prisklasser. Det synes jeg er godt, for de dyreste produkter er ikke nødvendigvis de bedste”, siger Mette Aaskov.

Svanemærket og EU Blomsten er Danmarks officielle miljømærker.

- Skrappe miljøkrav
- Skrappe krav til kemikalier
- Stramning af krav
- Certificering og kontrol

