

Kemi i børnehøjde - tips til småbørnsforældre

Her er fem tips til, hvordan du kan begrænse mængden af kemiske stoffer i dine børns hverdag.



Har du hovedpinepiller i tasker og skuffer?

Hovedpinepiller eller anden håndkøbsmedicin kan være farligt for dit barn. Du kan gøre det til en vane at give dine tasker, lommer og skuffer i børnehøjde et medicintjek.



Det er godt at lufte ud - også før sengetid

Partikler fra for eksempel levende lys, møbler og elektriske apparater bliver hængende i stillestående luft. Blot 5 minutters udluftning med gennemtræk inden sengetid giver et sundere indeklima om natten.



Hvor står dine opvasketabs?

Vasketabs og rengøringsmidler kan indeholde stoffer, som er farlige for børn, hvis de ender i munden. Du kan forhindre forgiftningsulykker, hvis du holder produkterne væk fra børnehøjde og ikke lader dem stå ubevogtet, når du bruger dem.



Støvsugeren fjerner også kemi fra dit hjem

Nogle kemiske stoffer binder sig til støvpartikler. Hvis du fjerner støv og nullermænd én gang om ugen, hvor barnet sover og leger, så fjerner du automatisk også noget af kemien.



Fisk er sundt for småbørn - men ikke tun

Fisk indeholder næringsstoffer, som er vigtige for udviklingen af dit barns krop og hjerne. Men undgå rovfisk som tun - både fersk og på dåse. De kan indeholde kviksølv, som 0-3 årige børns hjerner er særligt sårbare overfor.