



Manuál pro rodiny a mateřská centra

Jak vybírat bezpečné a k životnímu prostředí šetrné předměty pro děti aneb Výrobky pro děti z hlediska udržitelné spotřeby.

Cílem tohoto manuálu je přiblížit spotřebiteli, tedy každému z nás, téma udržitelné spotřeby prostřednictvím konkrétních a praktických příkladů z každodenního života. Příklady jsou snadno přenositelné do prostředí českých domácností s malými dětmi nebo do prostor mateřských a rodinných center, kam je kladena zvýšená pozornost ve snaze zajistit zdravé a k přírodě šetrné životní prostředí.

Odpovědná spotřeba spočívá v tom, že spotřebováváme jen to, co opravdu potřebujeme. Zamýšlíme se nad důsledky svých spotřebních rozhodnutí. Vybíráme zboží, jehož negativní dopad na životní prostředí je co nejnižší. Při výběru zboží bereme v úvahu jeho recyklovatelnost, biologickou rozložitelnost, materiální a energetickou náročnost výroby, zdravotní závadnost nebo transportní vzdálenost od výrobce. Přebíráme svůj díl zodpovědnosti za svět kolem sebe. Nenecháváme se ovlivňovat každoročně novými trendy a reklamou. Orientujeme se na kvalitu. Zajímáme se o to, odkud věci, které nakupujeme, pocházejí a jak a z čeho byly vyrobeny. Původ surovin, pracovní podmínky lidí vyrábějících předmět, který si odnášíme domů, využití dětské práce nebo testování produktů na zvířatech jsou další z faktorů, na které se odpovědný spotřebitel zaměřuje. Jako spotřebitelé máme totiž velkou moc: koupit, nebo nekoupit.

Snad Vám tento manuál přinese informace, které Vám dají šanci dobře si vybrat.

Tento materiál vznikl díky projektu „Zdravá planeta pro zdravé děti – průvodce udržitelnou spotřebou a výrobou pro matky a veřejnost“ podpořeného z prostředků SFŽP ČR.



Ministerstvo životního prostředí
České republiky



Toxické látky v mateřském centru i u nás doma

Právem máme starost o zdravý vývoj dítěte, které svými ústy „ochutnává“ hračky i vybavení pokojíčku – jedná se o snadnou cestu, jak mohou nebezpečné chemické látky vstoupit do těla. Děti jsou vůči působení chemických látek zranitelnější, protože toxiny ovlivňují orgány, které jsou ve fázi vývoje. Na výrobky pro děti platí přísnější kritéria i proto, že působení látek je závislé na poměru dávky vztahované k hmotnosti organismu nebo-li táž dávka je pro dítě méně příznivá než pro dospělého.



Nejjednodušší cestou, jak se rizikovým látkám vyhnout je používat přírodě blízké materiály. Čím více chemických látek se nachází v našem okolí, tím víc se mají šanci dostat do našeho těla. Proto má smysl zajímat se o to, jaké látky se ve výrobcích, které kupujeme vyskytují.

V orientaci nám mohou napomoci i ekologické certifikáty.



Česká republika



EU



Německo

S certifikátem Ekologicky šetrný výrobek naleznete na českém trhu vodou ředitelné nátěrové hmoty, lepidla, prací prostředky, tekuté čisticí přípravky, výrobky ze sběrového papíru, výrobky z recyklovaných PET lahví, textilie, nábytek, zrcadla, podlahové krytiny či počítače. Garantem certifikátu je stát (Ministerstvo životního prostředí). Tyto výrobky patří k nejlepším na trhu. Proto smí používat i certifikát Česká kvalita. Aktuální přehled výrobků i výrobců naleznete na webu: <http://www.ekoznacka.cz/>.

Hračky

Na začátek našeho návodu, jak vybírat bezpečné hračky a vybavení pro děti patří obecná doporučení. Pokud vybíráme předměty určené dětem, vždy se vyplatí orientovat se na kvalitu. Jedna, třeba dražší, ale zaručeně bezpečná, hračka vydá za několik zakoupených v bezejmenné tržnici. Pokud máme v plánu opakovaně kupovat výrobky určené dětem, vyplatí se, zjistit si a zorientovat se v nabídce a vybrat si osvědčeného a legitimního výrobce. Na obalu vždy musíme najít informaci, kdo a kde předmět vyrobil a zda například neobsahuje nebezpečné ftaláty nebo bisfenol-A. Ten výrobce, který nemá na seznamu látky, které potřebuje před pozorností zákazníka skrývat, ten informaci ochotně uvede na obalu nebo dotaz na obsah chemikálií zodpoví. Další způsob, jak se informovat o nebezpečných a zdraví škodlivých výrobcích pro děti je navštěvovat stránky systému RAPEX (<http://www.rapex.eu>). V rámci tohoto systému jsou jednotlivé země Evropské unie informovány o tom, že se na trhu v kterékoliv zemi objevil nebezpečný výrobek. Databáze RAPEX neslouží pouze spotřebiteli, ale především České obchodní inspekci, které se může na nebezpečné výrobky zaměřit, vyhledat je na českém trhu a zjednat nápravu (stažení a navrácení peněz spotřebiteli). Výrobky, kde byly zjištěny vysoké koncentrace chemických látek naleznete na webu Arniky: <http://arnika.org/spotreba/nebezpecne-vyroby> . Výrobce hraček z přírodních materiálů naleznete na: <http://arnika.org/spotreba/priklady/hracky> .

Kosmetika

Beze sporu, jako spotřebitelé musíme být schopni odolávat řadě psychologických a marketingových tlaků. Výrobce má zájem prodat svůj výrobek, přestože ho nepotřebujeme. Neváhá používat tvrzení typu „každá správná máma kupuje...“. Správná máma v našem pojetí neobklopuje své dítě výrobky, které skutečně nepotřebuje a nevystavuje ho a životní prostředí působení problematických látek. Proč bychom například nemohli v domácím prostředí použít pro utření dětského zadečku čistou vodu a přírodní krém bez konzervantů namísto parfémovaného vlhčeného ubrousku a z ropy vyrobeného krému plného umělých látek, které upravují jeho barvu, vůni, roztíratelnost?

Obrázek: Certifikáty přírodní kosmetiky



Jak se vyhnout toxickým látkám ve vybavení interiéru mateřského centra a domácnosti s dětmi?

Podlahové krytiny

- Vyhneme se PVC „linu“ a podlaze z dřevotřísky. PVC je změkčováno pro rozmnožovací soustavu nebezpečnými ftaláty, v lepidle spojující kousky dřeva dřevotřískových desek můžeme najít karcinogenní formaldehyd. Obě látky jsou spojovány s přispěním k alergiím a astmatu.
- Dostupnou alternativou k problematickým podlahovým krytinám je pravé linoleum, někdy prodávané pod názvem marmoleum, které je vyrobeno z lněného oleje a dřevěná nebo korková moučka, korek, dlažba nebo dřevěná podlaha.

Nábytek

- Upřednostňujeme dřevěný nábytek před tím z laminované dřevotřísky.
- Pokud je naše domácnost vybavena laminovaným nábytkem, ohlídejme si, aby nedocházelo k odchlípávání lamina a těkání lepidla do okolí.
- Na českém trhu můžeme najít dřevěný nábytek s certifikátem FSC, který zajišťuje, že dřevo bylo těženo legálně, udržitelným způsobem minimálně poškozujícím přírodu a pokud primární výrobce pochází z rozvojové země, tak aby dostal důstojnou odměnu.



Malování

- Upřednostňujeme barvy ředitelné vodou.
- Vždy použijeme pro malování interiéru barvy určené pro vnitřní použití.
- Ekologickou šetrnost deklaruje česká ekoznačka Ekologicky šetrný výrobek.



Klidný spánek

- Nebraňme se obtížnému hmyzu použitím zdravích nebezpečných insekticidů naftalénových kuliček. Na trhu nalezneme feromonové lapače, mucho – a mololapky, sítě do oken nebo pytlíčky s levandulí.
- Matrace z polyuretanové pěny často obsahují bromované zpomalovače hoření, které se z materiálu uvolňují. Porozhlédněme se po matracích s kokosovým vláknem nebo latexem.
- Neumíst'ujeme do žádných prostor, ve kterých se pohybují děti umělé vůně, osvěžovače vstupu, vonné svíčky a gely.

Hračky pro děti

- Vyhýbejme se hračkám z PVC! Mohou obsahovat škodlivé látky, například ftaláty. PVC se značí číslem 3 nebo slovně.
- Nekupujme velmi levné hračky, ty často obsahují více nebezpečných látek.
- Nekupujme hračky, které příliš silně voní nebo naopak zapáchají po chemikáliích.
- Nepořizujme hračky, které nejsou příjemné již na dotek.
- Měli byste vědět, že značka CE negarantuje bezpečnost výrobků.
- Vyhněme se koupi příliš malých panenek! Často jsou totiž klasifikovány jako dekorace, tudíž se na ně nevztahují limity pro chemikálie v hračkách.
- Velmi malým dětem nekupujme elektronické hračky a věci na baterie. Baterie může dítě lehce spolknout.
- Nekupujme parfémované hračky. Parfémy mohou obzvláště u dětí vyvolávat různé alergie.
- Upřednostňujme hračky z obnovitelných materiálů, například ze dřeva, vlny, bavlny, lnu, papíru, kůže apod. Hračku z těchto materiálů si můžete vyrobit i sami v mateřském centru nebo doma spolu s dítětem.
- Kupujme pevné dřevěné hračky s co nejméně lepenými částmi. Ne všechny hračky musí být lakované a barvené.
- Kupujeme-li hračky z umělé hmoty, hledejte označení 'Neobsahuje PVC' (PVC-free) nebo 'Neobsahuje ftaláty' (Phthalate-free).
- Dávejme přednost hračkám z přírodní gummy před těmi z umělých plastů.
- Vybírejme hračky s certifikátem [Bezpečné hračky](#) nebo [Bezpečná a kvalitní hračka](#)
- Každou novou hračku nejprve rozbalme a nechme ji nějakou dobu venku, než ji dáme dítěti, aby se část nebezpečných látek mohla případně odpařit.



- Látkové panenky předtím, než je dáme dětem, raději vyperme – barvená látka může obsahovat škodlivé látky (alergenní barviva, formaldehyd, pesticidy)
- Kupujeme látkové hračky s certifikátem ověřené textilie (např. Eko-Tex) nebo z organických a bio látek.
- Vybíráme dřevěné hračky se značkou FSC – jsou vyrobeny za dřeva pocházejícího z lesů s udržitelným hospodařením.
- Sledujeme stránky České obchodní inspekce či Ministerstva zdravotnictví, kde jsou aktuálně zveřejňovány nevyhovující výrobky nebo naši databázi rizikových výrobků na adrese <http://arnika.org/spotreba/nebezpecne-vyrobyky>.

Kojenci a batolaty a jejich svět

- Na českém trhu lze v současnosti nalézt řadu alternativ k jednorázovým plenkám. Jednorázové pleny totiž obsahují řadu syntetických látek, bělidla, jsou náročné na spotřebu energie a surovin a produkuje velké množství obtížně recyklovatelného odpadu (jedno dítě vyprodukuje v průměru 1 tunu odpadu z jednorázových plenek za rok, což je dvakrát více než průměrný občan ČR), který se rozkládá několik stovek let.
- Porozhlédněme se, zda by nám a našim dětem nevyhovovali rozložitelné plenky, které navíc mohou být deklarované certifikátem Ekologicky šetrný výrobek, látkové pleny nebo se informujeme o bezplenkové metodě. O těchto možnostech se více informací dočtete na stránkách českobudějovického ekologického sdružení Rosa <http://ekodite.rosacb.cz/>. Příběhy maminek používajících látkové pleny naleznete také na stránkách projektu Zdravá planeta pro zdravé děti: <http://arnika.org/spotreba/priklady/latkove-pleny>.
- Stříhy na látkové pleny naleznete na těchto stránkách: Stříhy na pleny: www.latkovepleny.cz, www.ekopotrebitel.cz, www.rosacb.cz
- Ověřme si, že dudlíky a lahve, které chceme kupovat, produkuje legitimní a ověřený výrobce, který nepoužívá ftaláty a bisfenol-a.
- Méně je v případě malých dětí víc. Vyzkoušejme doma, jak si můžeme svépomocí vyrobit vlhčené ubrousky bez použití chemie. Ingredience: 125 ml vařící vody, 1 sáček heřmánkového čaje, 1 lžička mandlového oleje, 4 kapky levandulového (olivového) olejčku, 1 lžička dětského šamponu nebo tekutého mýdla (není nutné) a 1 lžička medu (není nutné).

Školní pomůcky

- Kupujeme jen to, co naše děti do školy skutečně potřebují. Nepřetížíme tak jejich aktovku a zároveň ulehčíme životnímu prostředí.
- Dáváme přednost školním pomůckám bez PVC. Výrobky z PVC mohou obsahovat nebezpečná změkčovadla, jako jsou například ftaláty, kvůli kterým stáhla Česká obchodní inspekce z trhu již desítky dětských hraček a výrobků pro děti. Z PVC se vyrábí penály, obaly na sešity nebo třeba ořezávká. Databázi alternativ najdete na webu: <http://arnika.org/spotreba/pvc/vyrobyky-bez-pvc>.

- Kupujeme školní sešity ze sběrového papíru. Recyklace = třídění + nákup recyklovaných výrobků. Většina výrobků ze sběrového papíru má certifikát Ekologicky šetrný výrobek. Ten zaručuje jednak jeho kvalitu a jednak to, že byl vyroben s ohledem na životní prostředí. Vyhledávání ekologicky příznivých výrobků z papírů Vám usnadní Katalog pro šetrné papírování ze sběrového papíru, který naleznete na webu: <http://arnika.org/spotreba/papir/recyklovany-papir>.
- Kupujeme neparfémované psací potřeby nebo gummy. Parfémy mohou vyvolat alergické reakce.
- Dáváme přednost mazacím gumám z přírodní gummy - kaučuku. Namátkový průzkum sdružení Arnika prokázal stejně jako dánská Agentura pro životní prostředí obsah toxických ftalátů v mazacích gumách z PVC. Na trhu nalezneme řadu alternativ ke gumám z PVC – pryže z přírodní gummy.
- Dáváme přednost fixům, barvám a lepidlům na vodní bázi bez obsahu organických rozpouštědel. Organická rozpouštědla se z výrobků uvolňují těkáním. Jsou rizikem pro naše zdraví i životní prostředí. Proto doporučujeme vybírat si lepidla a fixy na vodní bázi. Bezpečné jsou „water-based“ fixy a vodové, nebo prstové barvy obsahující potravinářská barviva a konzervační látky.
- Dáváme přednost nelakovaným tužkám a pastelkám. V laku tužek a pastelek mohou být obsaženy toxické kovy. Povrchově nelakované psací a kreslicí potřeby jsou snáze rozložitelné.
- Při výběru školních potřeb dáváme přednost biologicky rozložitelným nebo snadno recyklovatelným materiálům z obnovitelných surovin jako je dřevo, papír, případně textil nebo kov. Obnovitelné suroviny šetří vyčerpávané fosilní zdroje a omezují lidské přispění ke skleníkovému efektu.
- Předcházíme vzniku odpadu - vyhnějme se školním pomůckám na jedno použití. Kupujeme jen to, co naše děti pro školní výuku potřebují. Nepřetížíme tak dětské školní aktovky a zároveň ulehčíme životnímu prostředí. Kupujeme plnitelná pera, propisky, případně verzatilký. Hledíme i na to, jak je výrobek zabalen – menší množství snadno recyklovatelného obalu šetří suroviny i životní prostředí.
- Kupujeme školní pomůcky, u kterých víme, kdo je a za jakých podmínek vyrobil – pokud je to možné, preferujeme české výrobce. Evropská legislativa má na výrobce přísnější požadavky než je tomu například u zboží z Asie. Například stanovuje limitní koncentrace některých toxických látek ve spotřebním zboží (benzen, těžké kovy, ftaláty ve výrobcích určených pro děti). Koupí českých výrobků dáte práci lidem v Česku a zmírníte ekologickou zátěž výrobku o jeho transport na velké vzdálenosti.
- Přehled nebezpečných školních pomůcek nalezneme v dostupných databázích informačního systému RAPEX nebo na stránkách Arniky: <http://arnika.org/spotreba/nebezpecne-vyroby>

Textil a dětské oblečení

- Děti, které rychle rostou, potřebují téměř každou sezónu obměňovat šatník. Krátce nošené oblečení většinou nemá šanci za jednu sezónu zestárnout. V second handech, na dětských burzách nebo zapůjčením či výměnou oblečení s maminkou se starším dítětem se stává odívání našich dětí udržitelnější. Šetříme tím suroviny i energii a snižujeme množství produkovaného odpadu.
- Při nákupu oblečení pro děti bychom neměli hledět pouze na cenu. Oblečení v bezejmenných tržnicích může být ošetřeno a barveno látkami (těžké kovy, formaldehyd), které ohrožují zdraví dětí. Některé oblečení je levné proto, že do ceny nebyla zahrnuta řada nákladů. Na to doplácí lidé v rozvojových zemích.
- Jednou z cest, jak kontrolovat spravedlivost obchodu a důstojnost pracovních podmínek pro lidi vyrábějící oblečení, které denně používáme, je přidělování licence těm výrobcům, kteří dodržují základní kodex (žádána nucená práce, extrémní přesčasy, diskriminace pracujících nebo dětská

práce; bezpečná a zdravá pracoviště atd.). Jednou z organizací, která se této činnosti věnuje, je holandská Fair Wear Foundation (FWF; Nadace pro férové oblečení).

Obrázek: Loga Fair Wear Foundation, Fair Trade a ekoznačky textilu a oděvů



- Ne pro všechny české spotřebitele musí být nákup FWF, Fair Trade a stoprocentně korektních „sweatshop-free“ oděvů jednoduchý. Zástupným řešením je začít si všimnout, jaké mají výrobci oblečení vnitřní normy pro uplatňování lidských práva a zda dokládají jejich dodržování. Oděvní společnosti rozvinutých zemí mohou být díky tlaku zákazníků donuceny k převzetí zodpovědnosti za důstojný život v oděvních továrnách, ve kterých jsou jejich textilie a oděvy vyráběny. Příkladem zmíněného chování je společnost Baťa, na jejichž stránkách najdete seznam továren, ve kterých jsou jejich výrobky zhotoveny. Původ zboží se dá tedy snadno vystopovat.
- Oděvy z přírodních materiálů (len, konopí, vlna, bavlna) jsou vyrobeny z obnovitelných surovin. Pěstování konopí nebo bambusu navíc nevyžaduje využití řady chemických látek, kterými je ošetřována konvenčně pěstovaná bavlna. Na českém trhu lze v současnosti nalézt certifikované oblečení z biobavlny.
- Pro děti starší dvou let bez atopického ekzému není nutné prádlo vyvařovat, lze ho prát na nižší teploty (40-60°C). Šetrné praní využívá mimo nižších teplot také snadno odbouratelná a ke zdraví šetrné ekologické prací prášky, omezuje nebo vynechává aviváž, vždy naplní celý buben pračky a na místo sušičky nechává prádlo schnout na vzduchu.
- Textilie, které dosloužily, se dají zanést na sběrné místo (charita, sběrný dvůr apod.) nebo uložit do speciálních kontejnerů.

Potraviny

- Dávejme přednost lokálně vyrobeným potravinám. Potravinu přepravovanou na velké vzdálenosti musí být sklizená před obdobím zralosti, delší dobu skladována v chladicích boxech a chemicky ošetřována tak, aby vypadala při příchodu na pult čerstvě. Každá potravina musí mít na svém obalu vyznačenou zemi původu. Nákupem potravin z České republiky můžeme zmenšit riziko změny klimatu způsobené dálkovou dopravou, ovlivnit množství produkovaných obalů a navíc podpořit místní zemědělce a ekonomiku. Spolu s místními produkty se k nám a našim dětem mohou dostat čerstvé potraviny bez konzervačních prostředků a méně prosycené zbytky pesticidů. Sezónní ovoce a zelenina dětem poskytuje největší množství vitamínů, což neplatí pro exotické ovoce a zeleninu přepravovanou a ošetřovanou pro transport na velké vzdálenosti.
- Vyhledávejme produkty ekologického zemědělství. Biozemědělci zajišťují dlouhodobou úrodnost a biologickou aktivitu půdy přirozenými metodami hnojení bez agrochemikálií a ochrany plodin před škůdci bez pesticidů (vítání jsou přirození predátoři škůdců zvyšující zároveň míru biodiverzity), střídáním plodin. Tak se do plodin nedostávají zbytky nebezpečných chemikálií. Ekologické zemědělství představuje šanci pro českou zemědělskou krajinu, do které navrací typické prvky, jakými jsou meze a remízky. Naději představuje také v oblasti zlepšení kvality vod a zvýšení druhové rozmanitosti přírody. Ekologické zemědělství je vysoce etické. Dodržování stanovených

pravidel hospodaření je kontrolováno nezávislými organizacemi. Na základě pravidelných kontrol se pak provádí certifikace výrobku, ten získává „Osvědčení o původu bioproduktu“ a je označen ochrannou známkou BIO.

Obrázek: označení produktů ekologického zemědělství pro Českou republiku a Evropskou unii.



- Zkusme s dětmi vypěstovat vlastní ovoce nebo zeleninu. Jde to i na balkóně v květináči.
- Zkusme najít v okolí zemědělce, nakupujeme ze zahrádkářských přebytků nebo se zapojme do systému „bedýnek“ (spotřebitel zaplatí zemědělci ze sezónu, ve které mu zemědělec přiváží bedýnku sezónního ovoce a zeleniny a dalších produktů).
- Dávejme přednost zboží z malých obchodů a tržnic před hyper a supermarketu. Tajemství ekonomického úspěchu super a hypermarketů zveřejnil v roce 2004 časopis The Ecologist. Britští zemědělci v něm popisují jednání hypermarketů : „Na začátku sezony s vámi dohodnou výkupní cenu, o týden později ji sníží, pak ji sníží zas. Když si stěžujete, přestanou od vás odebírat. Jenže vy už jste před tím nakoupili hromadu obalů s logem supermarketu, které jste museli předem zaplatit na celou sezónu. Loni mně navíc donutili, abych prodával tři libry jablek v „akci“ za cenu dvou, náklady jsem nesl já. A to jsem ještě musel zaplatit dvě a půl pence za každou nálepku, která akci propagovala.“ Jednání super a hypermarketů znemožňuje malým zemědělcům s těmito markety obchodovat a při tom držet kvalitu zboží. Market se orientuje na cenu a zničení konkurenčních obchodů, kvalita potravin se stává věcí druhotnou. Tímto způsobem s trhu zmizel například český česnek.
- Učme děti na zdravé potraviny ze zeleniny, obilnin a luštěnin již od malička. Masitou stravu nepotřebují děti každodenně. Předkládejme jim ho řídkěji, ovšem ve vyšší kvalitě BIO.