

Goda exempel för en
**Kemikaliesmart
förskola**



Stockholms
stad

Goda exempel för en Kemikaliesmart förskola

ISBN 978-91-85125-55-5

Februari 2017

Utgivare: Miljöförvaltningen i Stockholms stad

Projektledare: Anne Lagerqvist

Övriga medverkande: Katarina Johansson och Maria Arwidsson

Omslagsfoto: Citrusfrukter på ljusbord, Katarina Johansson

Övriga foton: Stekpannor (sida 5): Zeinab al-Mansour, Färg (sida 6): Sara Lagerros, Utflyktsbilder (sida 21): Birgitta Fagerstedt, Matbilder (sida 25): Johanna Svensson, Liggunderlag (sida 26): Berit Jirdén, Stapelbara sängar (sida 26): Anna-Lena Albin och Tältsäng (sida 26): Agneta Lindberg. Resterande foton: Katarina Johansson

Inledning

Hösten 2015 kom kemikaliecentrums **Vägledning för kemikaliesmart förskola**. Sedan dess har många förskolor kommit igång med arbetet. Men vid utrensning av gammalt material dyker det säkert upp frågor. Vad ska vi leka och skapa med istället? Fungerar det verkligen bra att byta ut plasttallrikarna mot glasporslin?

Problemen kring kemikalier i förskolan går att läsa om i vägledningen. I den här broschyren fokuserar vi på lösningar och goda exempel. Den är tänkt som inspiration och stöd i arbetet med att göra förskolan kemikaliesmart. Även om man redan gjort många åtgärder, så kan det vara givande att se hur andra gjort för att få inspiration i det fortsatta arbetet.

Kapitelindelningarna är gjorda utifrån förskolans verksamheter och pedagogik och knyter an till läroplanens mål om utvecklande och lärande. Men många bilder och tips passar egentligen på fler ställen. Bilderna kommer från förskolor i Stockholms stad och är exempel på olika idéer, men det finns så klart även andra lösningar som fungerar utmärkt.

Kemikaliecentrum finns som stöd i arbetet för en kemikaliesmart förskola och det går utmärkt att höra av sig till oss med frågor och funderingar. Vi jobbar även med kemikaliekraV i stadens upphandlingar och byggprocesser samt har kontakt med avtalsförvaltarna på serviceförvaltningen. Arbetet grundar sig i stadens kemikalieplan, där barnens vardag är ett prioriterat område.

Kemikaliecentrum,
Stockholm februari 2017

Besök gärna vår hemsida för mer information:
www.stockholm.se/kemikaliesmartforskola





Kök och matplats

I köksskåpen

Glas, porslin, rostfritt, trä och gjutjärn är bra material i köket. Det är dock viktigt att vara uppmärksam på produkter av glas, så att det inte går flisor i exempelvis formar och tillbringare.

Välj gärna stekbleck av rostfritt stål och stekpannor av gjutjärn. Det finns numera lättviktsgjutjärn, vilket kan vara praktiskt. Stekpannor i rostfritt stål och av kolstål är också bra alternativ. Viss mat går också bra att steka i en långpanna i ugnen istället för i stekpanna.

Rätt användning

Det allra viktigaste är att köksprodukterna används till vad de är tänkta för, oavsett vad det är för material. En rostfri burk som det varit exempelvis skruvar i tidigare ska inte återanvändas för att ha mat i. En plastskål som är avsedd för kalla sallader ska man inte hålla en varm soppa i.

Servis av porslin och glas

Personal på förskolor som använder porslin och glas i bespisningen dementarer myten om att det skulle vara tyngre, slamrigare och ge mycket kras. De tycker däremot



att det fungerar mycket bra.

– Nu har vi haft vårt lättviktsporslin i ett halvår och är fortfarande jättenöjda. Det känns lätt, slamrar inte speciellt mycket mer än melamintallrikarna och inte en enda tallrik har gått sönder. Maten ser väldigt aptitlig ut på vitt porslin, så det gör alla ännu gladare, säger Liselotte Falk-Johansson på förskolan Oceanen.

Låt barnen bära

När barnen ätit klart kan de själva få ställa undan disken på en rullvagn eller direkt i en back för storköksdiskmaskin. På så sätt lär sig barnen en god rutin samtidigt som personalen slipper onödiga lyft.

Här steks biffarna i gjutjärnspannor och läggs sedan över på lätta bleck av rostfritt stål.

När barnen ätit klart plockar de själva undan sin disk och ställer på en rullvagn. På så sätt slipper personalen onödiga lyft.



Skapa

Att skapa med sådant som barnen har hittat i naturen är en klassiker. Kottar, pinnar, löv, stenar och snäckor är bra utgångsmaterial för skapande. Trä, garn, papper och ull är andra klassiska material.

– Det är värdefullt att barnen kan vara med och tillverka sitt skapandematerial på förskolan. Det bidrar till en gemensam känsla av stolthet och ansvar för sin miljö, berättar Sara Lagerros som är pedagogisk ledare vid Östermalms stadsdelsförvaltning.

Barnen kan även skapa med mat. Torkad frukt, makaroner och kryddor i olika former kan vara roliga att klistra på papper. Mjöl och potatismjöl kan användas till att göra egna leklor, klister och färger. Tänk bara på att hållbarheten på blandningarna inte är så lång.



Kemikaliesmart klister

- Blanda 1,5 msk potatismjöl med 1 dl vatten och vispa så att det inte blir några klumpar.
- Värm upp 3 dl vatten tillsammans med 0,5 dl socker i en kastrull. Häll i potatismjölblandningen.
- Vispa och låt koka upp.
- Låt svalna och häll sedan upp i en burk.

Fingerfärg till de minsta barnen

- Blanda filmjök och karamellfärg.
- Häll upp på ett fat.
- Låt barnen måla med händerna på tjockt papper.
- Konstverken bör lackas om de ska sparas.

Fingerfärg för äldre barn

- Blanda 5 dl kallt vattnet med 2 msk potatismjöl, koka upp under omrörning.
- Låt det svalna och tillsätt färg: karamellfärg, kakao eller för de lite äldre barnen pulverfärg.
- Låt barnen måla med händerna på tjockt papper.
- Konstverken bör lackas om de ska sparas.





Träbitar, garn och ull är klassiska material. Nedan några tovnade påskkycklingar i en korg. Till vänster träd av gipsbindor och toarullar.





Lera är kul! Välj en barnanpassad lera som är baserad på bivax, vegetabiliska vaxer eller polyeten. Använd konstnärsleror sparsamt (kan innehålla bly) och undvik PVC-baserade leror.



Skyddsduk av bomull är ett bra alternativ till vaxduk som kan bestå av PVC. Dock behöver de tvättas oftare. Akrylatbelagda bomullsdukar är också ett bra alternativ, som dessutom är lätta att torka av.





Leka hem och kök

Generellt kan man säga att textil är ett bra material, då det är lätt att tvätta och går att använda till mycket. Tygstycken från exempelvis uttjänta kläder, lakan och handdukar fungerar bra att återvinna. Undvik dock ytterkläder, gardiner och möbiltyger som kan vara behandlade med exempelvis vattenavstötande ämnen och flamskyddsmedel. Gamla yllefiltar kan vara behandlade med numera förbjudna insektsgifter.

De små keramikplattorna är barnens mobiltelefoner. Med små bitar av tyg kan man exempelvis natta ett rådjur.





Tygdockor och tygmat kan med fördel hållas rena av barnen själva. Låt dockorna få bada ibland och skrubba morötterna i vasken, som sig bör. Häng sedan upp och låt dem torka ordentligt.



Billigt husgeråd

Det behöver inte vara dyrt att fylla köksskåpen och bänkbarna med kemikaliesmarta husgeråd. Tomma teburkar, träskålar och gamla kaffekittlar fungerar utmärkt.

Metallförpackningar

Använd och återanvänd gärna metallföremål, men använd bara sådant som tidigare har använts till mat eller är klassade som leksaker, och som inte har allt för många år på nacken.





Konstruera

De kasserade leksakerna behöver inte alltid ersättas med nya liknande varianter. Istället kan strukturen för leken och tankesättet ändras. En sak kan användas till något helt annat än vad den är tänkt för. Barn är bra på att hitta på saker som vuxna aldrig skulle komma på. Att göra sin förskola kemikaliesmart behöver därför inte betyda nyinköp av många nya och dyra leksaker.

Barn är kreativa

Det är dessutom roligt med saker som inte är förutbestämda vad det är. Det främjar kreativiteten. Pappror kan målas i olika färger och användas till att både bygga hästar och hus. Tygstycken i olika storlekar kan förvandlas till mantlar, slöjor eller kojtak. Gamla hyllplan kan bli vägar eller kulbanor.

Återanvänt material

Föräldrar och företag i närheten vill kanske skänka material till förskolan. Då är det viktigt att följa de rekommendationer som finns i vägledningen och på vår hemsida, www.stockholm.se/kemikaliesmartforskola (pdf: Återvinning och återanvändning).

Att lägga torkad citrusfrukt på ett ljusbord är effektivt. Här delar frukten plats med löv, pinnar, prismor och annat smått och gott.



Ovan: Lego är av plast, men företaget har bra kontroll på sina produkter och plasten läcker inte kemikalier.

Nedan: Blå och gula träklossar blir tillsammans med några snäckor en strand, med barnens fantasi.





Ovan: Av kapplastavar eller andra pinnar kan man bygga torn och bilbanor, men även forma bokstäver eller avbilda siluetten från en kompis på golvet.

Nedan: Sex papprör och en skiva, vips har man en häst att rida på.

Ovan: Barnen förvandlar gamla hyllplan till lutande banor för bilar och kulor.

Nedan: Av en träställning och stora tygstycken kan byggas både slott och koja.



Räkna och mäta

Att räkna, mäta och sortera färger ingår i förskolans pedagogiska arbete. Barnen kan själva skapa material som de sedan kan använda. Det går också bra att samla material i naturen.



Nedan: Mäta omkrets och avstånd. Troligen är dock måttbanden på bilden gjorda av PVC.





Nyare metallförpackningar som det har varit mat i går bra att leka och pyssla med.



Att leka affär är ett sätt att träna matematik. Stenar och glasspinnar fungerar både som valuta och varor.



Musik, rörelse och drama

Dans och rörelse

Dans och rörelse är viktigt för barns utveckling och lärande och det kräver inte så mycket avancerat material. Gå på lina på ett rep som ligger på golvet, slå kullerbyttor på en matta, fånga ballonger och dansa med sjalar. Balansen kan man exempelvis träna på en rulle av papp.

Textilier

Använd tvättbara utklädningskläder i textil, gärna av naturmaterial som bomull, linne och siden. Undvik konstläder, läder, skumgummi och plast. Trasor av gamla lakan, kläder och handdukar fungerar bra som stoppning för till exempel käpphästar.







Utevistelse

Att vara utomhus och andas frisk luft är kemikaliesmart. Man slipper kemikalier från leksaker, möbler och byggmaterial som annars kan finnas i inomhusluften. Använd gärna närmiljön så mycket det går.

Att odla är lärorikt och gott

Odla gärna på gården. Det behövs ingen stor plats för några små land. Plantera frön inomhus i exempelvis gamla mjölkkartonger på våren och plantera ut när det blir tillräckligt varmt. Det är både roligt och lärorikt att plantera, vattna och skörda.

– På höstkanten skördar vi bland annat lök, ärtor, persilja och andra kryddor. Vår kock använder det när hon lagar lunch. Barnen är överförtjusta över att få äta det som de har odlat, berättar Agneta Jannebro, förskolelärare på Östberga förskolor.

För den som inte har odlingsbar mark på sin gård fungerar det fint att ställa dit några pallkragar av icke tryckimpregnerat trä. De kan ställas på asfalt eller plattor och sedan fyllas med jord.

Nedan: Använd gärna naturmaterial på gården så långt det går. Det är till exempel bättre att använda stubbar än bildäck för att göra balansbanor.



Utflykter är uppskattade

Att ge sig ut i naturen är en trivsamt aktivitet. Här kan barnen utveckla sin förståelse för samband i naturen och sitt kunnande om växter och djur. Barn är ofta intresserade av djur och natur. Allt ifrån snigelskal till harpluttar kan vara spännande att studera.

I naturen kan man även träna på räkning, färg och form. Att mäta träd, göra bokstäver av pinnar och ordna stenar i storleksordning är både roligt och lärorikt.





Naturlek inne

Ett komplement till utevistelsen är att ta med sig naturen in på förskolan. Materialet är dessutom billigt och oftast kemikaliesmart. För det mesta är det också vackert och kan fungera som inspiration i den skapande verksamheten. Naturmaterial kan även ersätta utfasade plastprodukter eftersom de inte nödvändigtvis behöver ersättas med nya liknande produkter. En ödla, dinosaurie eller orm kan till exempel göras av en torr pinne som barnen sätter ögon på.

Naturen inte giftfri

Allt som kommer ifrån naturen är inte giftfritt. Hästkastanjer innehåller exempelvis ett skadligt ämne och om de plockas får personalen vara noggrann med att barnen inte tuggar på dem. Naturmaterial kan också mögla om det ligger inomhus, där det är varmt och fuktigt. Byt därför ut det med jämna mellanrum. Får materialet torka ordentligt så är det mindre risk för mögel och bakterietillväxt. Tvätta också händerna ordentligt efter kontakt med jordigt material för att undvika spridning av mögelsvampar och bakterier.

Skapa en naturruta i en långpanna. Skogar, öknar och stenlandskap kan byggas till leksaksdjuren.



Bygg ett insekshotell och lär barnen varför bin och humlor är viktiga för oss alla.



Den här förskolan har vandrande pinnar som husdjur.



Ovan: Kryddor kan både doftas på och pysslas med.

Nedan: Vad händer med kronärtskockor som får ligga ett tag?



Mat

Ekologisk mat

Enligt Stockholms miljöprogram ska stadens måltider bestå av minst 50 procent ekologiska livsmedel år 2020. Genom att välja ekologisk mat slipper man de bekämpningsmedel som kan finnas i konventionellt odlad mat. Du bidrar också till en bättre miljö där maten produceras, vilket gynnar människor, djur och natur.

Ur kemikaliesynpunkt och miljönytta är vissa livsmedel viktigare att byta ut till ekologiska än andra. Exempel på prioriterade varor är kaffe, mejeriprodukter, kött, äpplen, bananer, citrusfrukter, vindruvor och russin, potatis, lök och paprika.

Mer frukt och grönt

Det behöver inte bli dyrare för att man serverar en stor del ekologisk mat. På Västra Söders förskolor serveras drygt 80 procent ekologiska livsmedel och det med samma budget som tidigare

– Vi serverar tolv vegetariska rätter på fyra veckor och de gånger vi har kött är det KRAV-märkt kött, berättar Zeinab al-Mansour som arbetar som kock här.

På Zeinabs arbetsplats lagar de all mat från grunden och använder mycket linser, bönor och kikärtor.

– Vi gör mycket såser och mixar så att det inte syns att det är exempelvis bönor, det gillar barnen.



Barnen är med

Barnen får vara med i köket ibland och förskolan arbetar mycket med måltidspedagogik.

– Om man möter barnen så att de litar på en så litar de också på maten, avslutar Zeinab al-Mansour.

Tips från kockarna på Västra Söders förskolor

- Börja i liten skala och öka bit för bit.
- Tänk att inget är omöjligt och stötta varandra.
- Alla kan göra lite och lite blir mycket till slut.
- Investera i utbildningar för all personal på förskolan så att alla får kunskap och mer insikt.
- Bilda ett nätverk för att kunna samverka i med- och motgång.
- Berätta om vad ni gör så att alla får veta - då är det svårare att backa i arbetet.

För recept och fler smarta mattips:
www.stockholm.se/smartakoket

Upplägget viktigt

Hur man presenterar den färdiga maten är också av stor betydelse för hur barnen äter. Genom att servera den på ett attraktivt och roligt sätt blir barnen mer nyfikna och positivt inställda. En smörgås som ser ut som en gubbe kanske slinker ner av bara farten.

Sociala medier

Att sprida fina bilder på förskolans mat i sociala medier kan ge positiva ringar på vattnet.

– Jag tycker det är kul att lägga upp bilder på Instagram. Det inspirerar andra kockar och jag får mycket respons. Den största fördelen tycker jag är närheten till föräldrarna. Jag blir inte ”osynlig”, berättar Johanna Svensson på Fjällklockans förskola.

Bilderna nedan kommer från förskolan Fjällklockans instagramkonto: [polcirkeln.fjallklockan](https://www.instagram.com/polcirkeln.fjallklockan)



Vila och sköta

Madrasser och skötbäddar

Byt helst inte ut era gamla PVC-överdragna madrasser och skötbäddar till nya likadana. Välj istället bättre produkter eller andra lösningar för vilan. Det finns numera ett flertal bra och miljömärkta madrasser på marknaden.

En lätt och tunn madrass ger en bra arbetsmiljö då många tunga lyft undviks. Det är stor skillnad på att lyfta tio madrasser som väger tre kilo styck jämfört med om de väger ett kilo. Den här typen av madrass finns även som skötbordsmadrass.

Alternativ till madrasser

Det finns alternativ till klassiska viladrasser. Några exempel är bäddmadrasser (finns även ekologiska), hopvikta täcken, liggunderlag och ”tältsängar”. På vissa förskolor finns möjlighet för barnen att sova ute i sina vagnar.

Nytt avtal 2019

I skrivande stund (2017) finns inte madrasser/sovmaterial inom stadens avtalade sortiment för förskolemöbler. Stadsdelarna får därför göra egna upphandlingar av madrasser/sovmaterial tills nytt avtal är på plats. Nytt avtal planeras till 2019.

Se gärna information om konkreta kemikaliesmarta inköpstips på kemikaliecentrums hemsida:
www.stockholm.se/kemikaliesmartforskola



Tunna madrasser är enkla att förvara och lätta för barnen att själva ta fram.



Liggunderlag av polyeten med vanliga täcken på fungerar också bra att vila på.



Med de här staplingsbara sängarna med hård-plastram kommer man ifrån skumgummit.



Den här typen av säng är också staplingsbar och fungerar som ett alternativ till madrass.

Möbler och mattor

Välj gärna naturmaterial

Många mattor hos leverantörerna av förskolemöbler är gjorda av oljebaserade material som till exempel akryl och polyester med olika sorters gummi på undersidan. De kan också vara behandlade med exempelvis antistatiska medel, smuts- och vattenavvisande ämnen och flamskyddsmedel.

Ull- eller bomullsmattor är bra alternativ på en förskola. De blir inte statiska på samma sätt som en syntetisk matta och är oftast obehandlade. Bomullsmattor går dessutom bra att tvätta i maskin. Dessvärre kan de vara lite svårare att hitta och finns inte alltid hos de största leverantörerna. Ett tips är att då skicka ut en förfrågan till alla leverantörer som ingår i möbelavtalet för att få bästa produkt. Samma slags resonemang gäller vid inköp av exempelvis soffor.

Ställ frågor

Det är viktigt att ställa frågor till leverantörerna innan inköp görs, för att undvika produkter med skadliga ämnen. Det går också bra att kontakta oss på kemikaliecentrum för råd samt hjälp att tolka svar från leverantörerna.



Kontakta oss:

kemikaliecentrum@stockholm.se

Ostoppade möbler av trä är ett kemikaliesmart alternativ, liksom trägolv och mattor av bomull.



Kemikaliecentrum
stockholm.se/kemikaliesmartforskola
facebook.com/giftfrittstockholm
kemikaliecentrum@stockholm.se