



5



Groenten uit een pot
A-merk
€1,39
340 gram

6



Huidcreme
A-merk
€7,89

6

Parabenen:
butylparaben
propylparaben
isobutylparaben
Methylparaben
benzylparaben



Huidcreme
A-merk
€8,34

7



Parfum
€57,71

7



Natuurlijke parfumolie
€16,11

8



Magnetron bakje
€3,25
0,7 liter
Plastic

8



Magnetron bakje
€4,25
0,7 liter
Glazen bak met plastic deksel

9



60
This garment is made from
100% organic cotton.
In order to ensure longevity
and beauty, please follow
recommended instructions.

Shirt
€29,97
100% organisch katoen

9



100% POLYESTER
MACHINE WASH COLD
TUMBLE DRY LOW
DO NOT BLEACH
DO NOT IRON ON MOTIF

Shirt
€24,95
Antibacterieel polyester

Voedsel bewaren en opwarmen

- Gebruik zoveel mogelijk glazen, aardewerken of roestvrijstalen servies om van te eten en om je etenswaren in te bewaren, vermijd plastic
- Verwarm geen eten in plastic bakjes in de magnetron
- Verpak geen eten in plastic folie
- Vermijd eten dat in blik verpakt is vanwege de plastic coating aan de binnenkant, waar BPA in zit.



Veel plastic verpakkingen en magnetronbakjes bevatten BPA en xeno-oestrogenen. Verwarm eten daarom nooit in de magnetron in een plastic verpakking. Door de warmte geeft het plastic veel sneller de chemische stoffen af die zo in het eten terecht komen

Verpakkingen voor lang houdbare voedingsmiddelen

- Gebruik geen voedsel uit blik. Vooral bij vette producten komt BPA makkelijk vrij uit de coating
- Vermijd verpakkingen gemaakt van Polycarbonaat, herkenbaar door het PC etiket of recyclecode 07.
- Gebruik producten gemaakt van glas, keramiek, roestvrijstaal of polyethyleen PE.

Je kunt tijdens je zwangerschap beter geen eten uit blik eten en geen voedsel of dranken opwarmen die in plastic verpakkingen zitten. Via plastic verpakkingen en eten uit blik met een plastic coating aan de binnenzijde, kun je Bisphenol A binnenkrijgen. Volgens milieudeskundigen is deze hormoonverstorende stof ook in kleine hoeveelheden schadelijk voor jonge kinderen omdat het de hersenontwikkeling kan stagneren.

Pesticide op groenten en fruit

- Minder pesticide binnen krijgen? Kies voor:
- Herkomst Nederland
 - Biologische producten



Het eten van aardbeien (groente en fruit) is heel gezond in de zwangerschap en voor kinderen, en daarom aan te raden. Let er wel op om eerst de aardbeien onder stromend water te wassen. Er kunnen resten bestrijdingsmiddelen op zitten. Deze kans is het kleinst bij **Nederlandse producten**.

Wie geen groente of fruit met chemische bestrijdingsmiddelen wil eten, kan kiezen voor biologische producten. Biologische producten zijn te herkennen aan **biologische keurmerken**, zoals het EKO-keurmerk."

Textiel, kleding en schoeisel

- Was nieuwe kleding en beddengoed voor het dragen en gebruik.
- Koop geen kinderkleding met PVC-deeltjes of pvc-coating, zoals ethyleen vinylacetaat. Er zijn PVC vrije alternatieven voor rubberen laarzen, plastic klompen en flip flops.
- Kies voor kleding van biologisch katoen en natuurlijke vezels. Let op het Öko-Tex Standard 100label.
- Gebruik geen producten (sokken, sportkleding) met anti-bacteriële eigenschappen > triclosan.



Kleding van natuurlijke stoffen, zoals katoen, wol of linnen bevatten minder hormoonverstorende stoffen dan kleding van synthetische materialen, zoals polyester en viscose. Let vooral op kinderkleding met mooi ogende prints van plastic, deze bevatten vaak PVC.

Babyflessen en spenen

- Koop fopspenen, zuigflessen, eetgerei en andere producten die BPA-vrij zijn. Of kies voor materialen zoals Glas, RVS of natuurrubber.
- Melk opwarmen; Wetenschappers raden ouders aan om melk niet in een plastic flesje te verhitten. Een glazen flesje is een ander goed alternatief, daar zitten geen chemische stoffen en microplastics in die eruit kunnen lekken.

Uit onderzoek is gebleken dat baby's die drinken uit een plastic (polypropyleen) drinkfles dagelijks heel veel microplastics binnenkrijgen. Liever kies je voor gifvrije babyflesjes, maar ook spenen van natuurrubber. Dat betekent 100% vrij van schadelijke stoffen, zoals BPA, ftalaten, kunstmatige toevoegingen en kleurstoffen.

Parabenen en hormoonverstorende UV filters

- Lees de ingrediënten op het etiket. Vermijd (baby)verzorgingsproducten met Parabenen. Zoals; butylparaben, propylparaben of BPA.
- Vermijd zonproducten en huidverzorgingsproducten met hormoonverstorende UV-filters. Zoals; benzophenone-1 en -2, 3-benzylidene camhor en ethyl-4-aminobenzoate.

Sommige UV-filters in zonnebrand middelen en dagcrèmes en conserveringsmiddelen (meestal parabenen) in douchegeels, shampoos, crèmes, lotions en baby verzorgingsproducten hebben een hormoonverstorende werking. Denemarken heeft propylparabeen en butylparabeen in huidverzorgingsproducten voor baby's en kinderen jonger dan 3 jaar verboden. Nederland volgt de Europese Wetgeving en stellen geen specifiekere regel omtrent het gebruik van deze parabenen in verzorgingsproducten.

Parfums en gearfumeerde verzorgingsproducten

- Geef de voorkeur aan parfumvrije verzorgingsproducten (zoals luchtverfrissers en parfum), gebruik enkel parfum voor een speciale gelegenheid en verstuf het op je kleding in plaats van op je huid.
- Zoek naar verzorgingsproducten met het EU Ecolabel, deze zijn vrij van hormoonverstorende stoffen.



Parfums bevatten heel wat schadelijke chemische stoffen die in verband worden gebracht met een verstoring van de hormonenbalans, een verminderde vruchtbaarheid, allergieën en milieuschade.

In verschillende parfums bevatten de stof ethylhexyl methoxycinnamate, deze stof is een van de meest toegepaste UV-filters in cosmetica, omdat het een product langer houdbaar maakt.

Producten voor kinderen

- Kies voor BPA- en PVC-vrij of voor een ander materiaal dan plastic, zoals hout staal of porselein.
- Plaats een wasbare stof op de bovenkant van het plastic verschoonkussen (bijv. een handdoek of een grote hydrofiele doek)



Baby's en peuters ontdekken hun omgeving met alle zintuigen. Via de mond en hun huid (erg doorlaatbaar) kunnen schadelijke stoffen hun lichaam binnen dringen. Koop daarom babyproducten die PVC-en BPA-vrij zijn. Wees ervan bewust dat jonge kinderen niet alleen kauwen op bijtringen of teddyberen, maar ook dingen die niet bestemd zijn voor kinderen jonger dan 3 jaar.

Speelgoed met weekmakers

- Koop stoffen poppen en knuffels van natuurlijke vezels. Let eventueel op Oeko-Tex 100 label.
- Was knuffels voor gebruik.
- Geef je baby geen speelgoed van zacht plastic dat volgens het label niet geschikt is voor kinderen onder de leeftijd van 3 jaar.
- Ruik het speelgoed voor aankoop! Koop geen speelgoed met een onaangename geur of speelgoed dat raar aanvoelt.



Veel speelgoed bevat nog steeds veel schadelijke stoffen. Plastic poppen en speelgoed van zacht plastic kunnen schadelijke weekmakers (ftalaten) bevatten, knuffels van pluche of de vulling van knuffels kunnen schadelijke broom houdende vlamvertragers bevatten. Helaas zijn er nog geen etikettering-voorschriften voor speelgoed