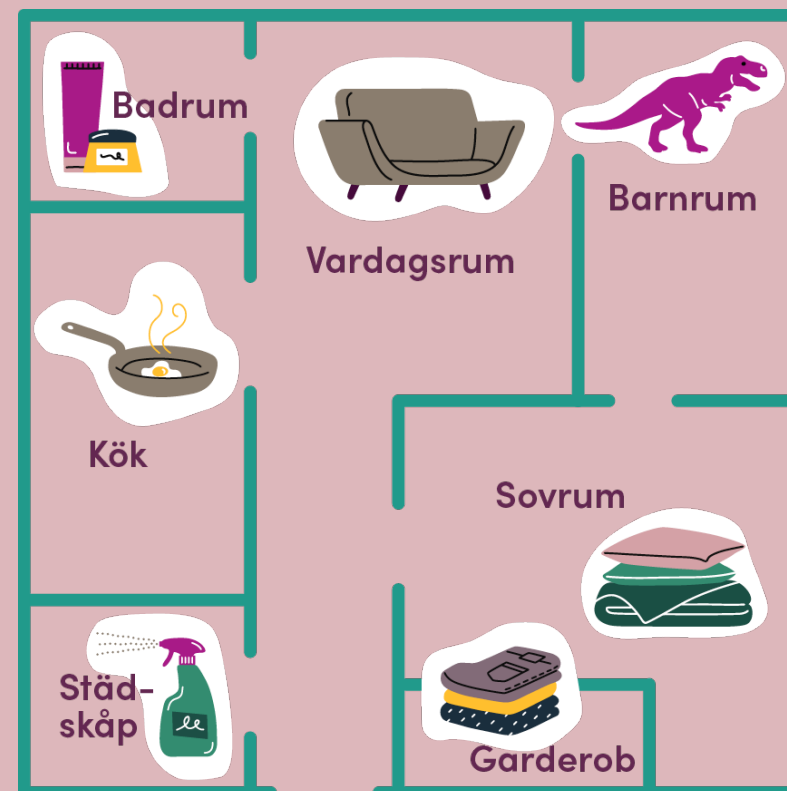


Mitt kemikaliesmarta hem – en studiecirkel genom 6 rum

DEL 2: Köket



Välkomna!

DEL 2

Köket



Syfte och mål

Syfte med studiecirkeln:

Lära oss olika sätt att minska vår exponering för skadliga kemikalier i hemmet.

Mål för dagen:

Veta vad vi kan göra för att minska på de skadliga kemikalierna i köket.



Dagens upplägg:

1. Incheckning
2. Köket
3. Mat och kontaktmaterial
4. PAUS
5. Liten plastskola
6. PFAS
7. Avrundning och till nästa gång



Under träffen:



Skriv gärna
ditt namn i
din profil!



Ha gärna
kameran på
och...



mikrofon på
ljudlöst.



Ställ frågor
genom att
räcka upp
handen
eller skriv i
chatten.



Vi parkerar
frågor som kan
tas upp senare.
kameran på.

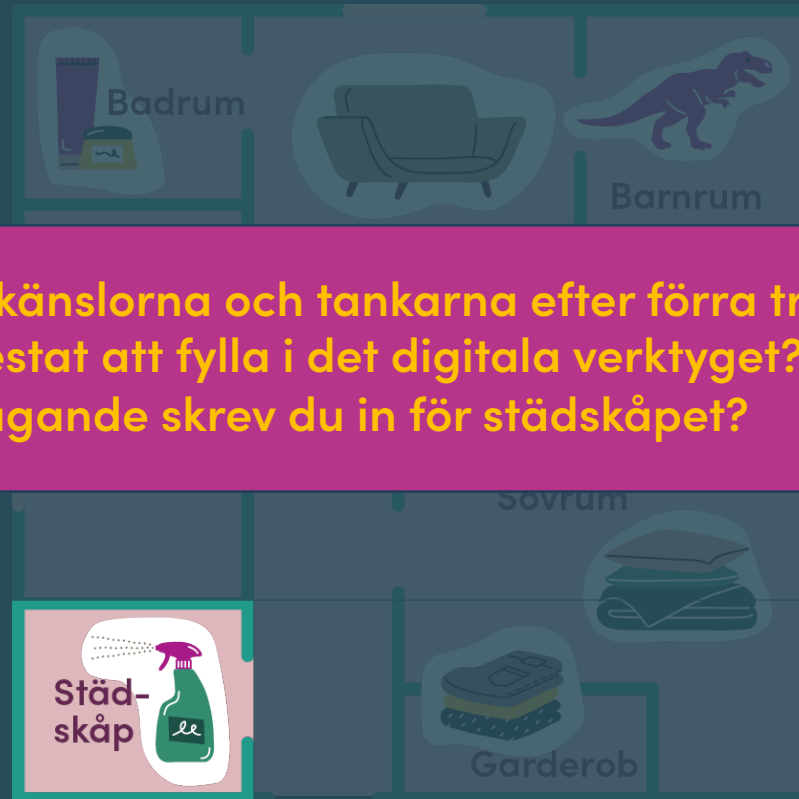


Vi kommer ta
en paus!



Reflektion från förra veckan: Mitt kemikaliesmarta städskåp

- 1) Hur gick känslorna och tankarna efter förra träffen?
- 2) Har du testat att fylla i det digitala verktyget? Hur var det? Vilket åtagande skrev du in för städskåpet?



I dag: Mitt kemikaliesmarta kök





Plast



PFAS



Bisfenol



PFAS



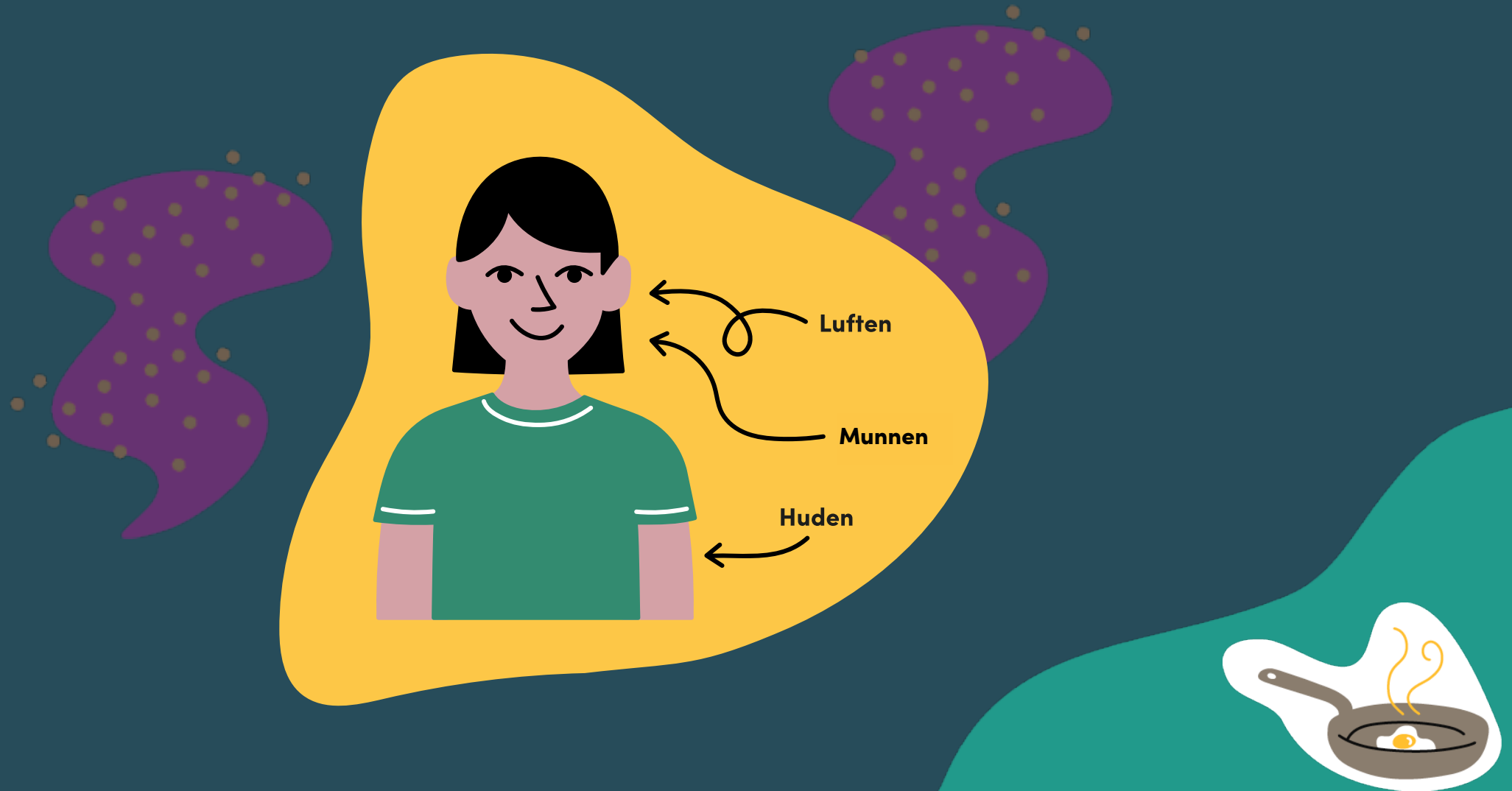
Kemikalier i vardagen



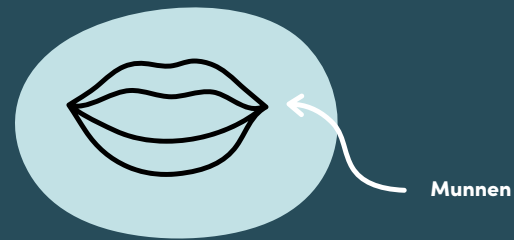
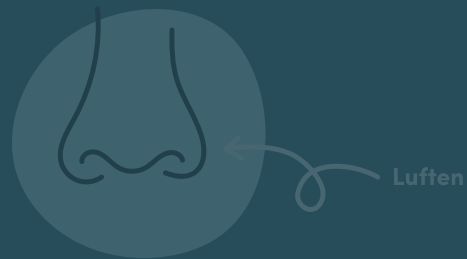
Cocktaileffekten



Hur kommer kemikalier in i kroppen?

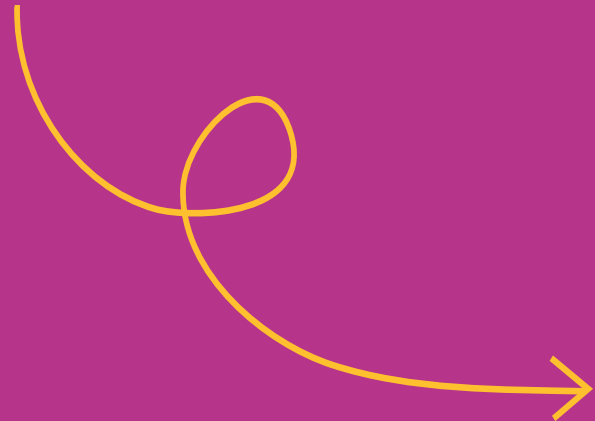


...i köket genom munnen



Skriv i chatten

- 1) Tre köksredskap du har använt i dag.
- 2) Vad ploppar upp när du tänker på skadliga kemikalier i köket?

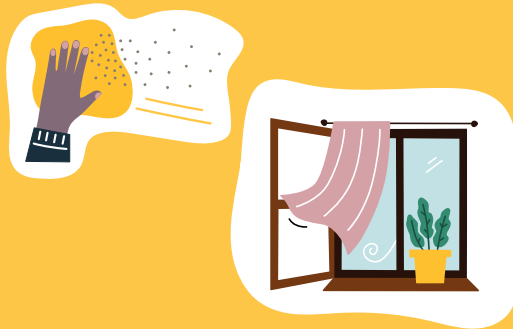
 Skriv i chatten!



De viktigaste tipsen

– för att minska din exponering av skadliga kemikalier i hemmet

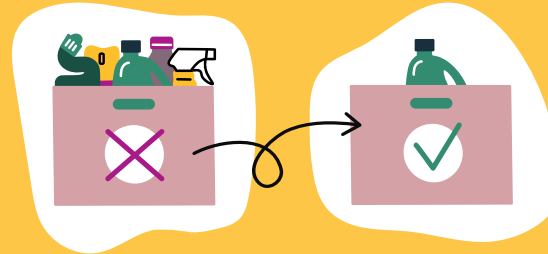
1



Vädra, dammsug & dammtorka

– för att städa bort kemikalier som samlats i dammet.

2



Minimera antal produkter & prylar

– för att minska antalet kemikaliekällor (och ta hand om avfallet på ett säkert sätt).

3



Handla medvetet

– köp produkter som omfattas av EU:s regler och titta efter miljömärkningar som är tredjepartscertifierade.

Ett kemikaliesmart kök

A

Välj säkra material – som är gjorda för livsmedelskontakt (titta efter glas- och gaffelsymbolen) och följ instruktionerna för säker användning.

B

Minska på plasten – välj i stället glas, keramik eller rostfritt stål. Undvik att förvara och värma mat i plast, särskilt om maten är syrlig eller fet. Släng repad plast.

C

Välj PFAS-fritt – till exempel gjutjärn, rostfritt stål, eller keramik. PFAS kan finnas i produkter med non-stick-beläggning som stekpannor, bakformar och bakplåtspapper.



Kontaktmaterial

= material som kommer i kontakt med mat och dryck



= material med denna symbol ska kunna användas i kontakt med livsmedel (mat och dryck) under normala förhållanden.

Fler symboler för säker användning = materialen kan:



frysas



värmas i ugn



mikras



diskas i maskin



Kontaktmaterial

- Använd **engångsförpackningar** endast **en gång**
- Använd **inte** en förpackning **för något annat** än det den är avsedd för



Granskning: Bakformar i silikon

- 8 av 18 testade bakformar i silikon släpper **problematiska ämnen**
- Flest problem i formor köpta från sajterna **Amazon, Aliexpress, Shein och Wish**
- Inte direkt hälsofarliga men bättre att inte använda varje dag
- Innan första användning: **diska** väl och **baka en "kaka"** av mjöl, vatten och olja som du slänger bort

Källa: Råd & Rön, 2022



PAUS!

→ Hämta 2 plastprodukter från köket som du använder ofta i kontakt med mat.



Liten plastskola



Liten plastskola

- Tillverkas av olja, kräver mycket energi och tillsatsämnen
- Påverkar klimat och miljö
- Biobaserad plast
- Komposterbar plast går inte att kompostera
- Mikroplast
- Innehåller kemikalier som kan läcka ut
- All plast är inte onödig – tex minskar matsvinn



Återvinningskoder



Polyetentereftalat



Lågdensitetspolyeten



Högdensitetspolyeten



Polypropen



Polyvinylklorid



Polysteren



Övriga plaster

För återvinning
gäller generellt:

Vit och...

...transparent
plast är
bättre.

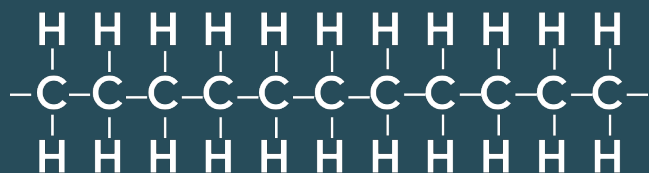
Svart plast
är svår att
återvinna.

Hur är plast uppbyggt?

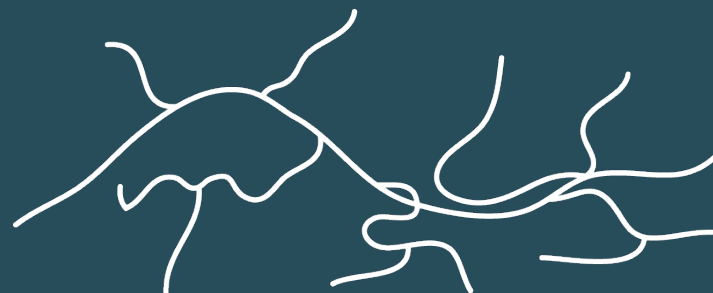
Monomerer länkas samman och bildar långa förgrenade kedjor - **polymerer**.



Polyeten (PET) skrivs så här ut...



...men ser ut ungefär så här:



Plasttillsatser

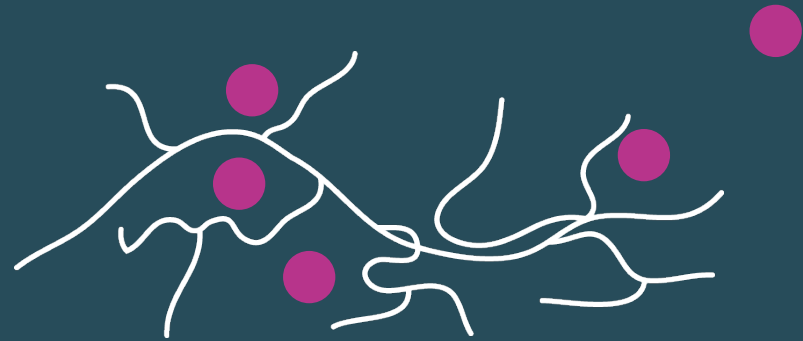
Exempel på tillsatser:

- Mjukgörare (t.ex. ftalater)
- Stabilisatorer (t.ex. bisfenol A)
- Antioxidanter
- UV-skyddande medel
- Färgämnen, färgstabilisatorer
- Flamskyddsmedel



Migration av plasttillsatser

- **Skadliga tillsatskemikaler** som kommer i kontakt med livsmedel kan "**vandra**" in i maten
- Detta kan ske när plasten **värms upp, är gammal eller används på fel sätt**
- Andelen tillsatser i plast varierar mellan 5 % (tex. polyeten) och 80 % (tex. polypropenkompositer)



Vad påverkar kemikaliemigration?

- **Lagringstid** för maten i förpackningen
- **Förvaringstemperatur** för maten i förpackningen
- **Fett- och syrahalt** i den förpackade livsmedelsprodukten
- **Storleken på kontaktytan** mellan mat och förpackning
- **UV-strålning** på förpackningen



Aktivitet!

Undersök de produkter ni har hämtat:

1. Vilken typ av plast är det?
2. Hur vet vi det?
3. Hur kan de här produkterna användas på ett säkert sätt?

Prata två och två

Dela i helgrupp!



Vad är PFAS?

Per- och polyfluorerande alkylsubstanser (PFAS)

- En ämnesgrupp med tusentals liknande ämnen
- Smuts-, vatten- och fettavvisande
- Industriellt framställd, inte naturligt förekommande
- Användningen av PFOS och PFOA är förbjudna men andra PFAS-alternativ har liknande skadliga egenskaper
- Förbud mot alla PFAS diskuteras i EU



Var finns PFAS?

Produkter:

Textilier

Trycksaker

Matförpackningar

Pannor/grytor med non-stick

Elektronik

Kosmetika

Växtskyddsmedel

Brandskum

Målarfärger

Byggmaterial



Arktis

PFAS hittas i
isbjörnar

Sverige

PFAS hittas i
grundvattnet
i Kallinge

Sydafrika

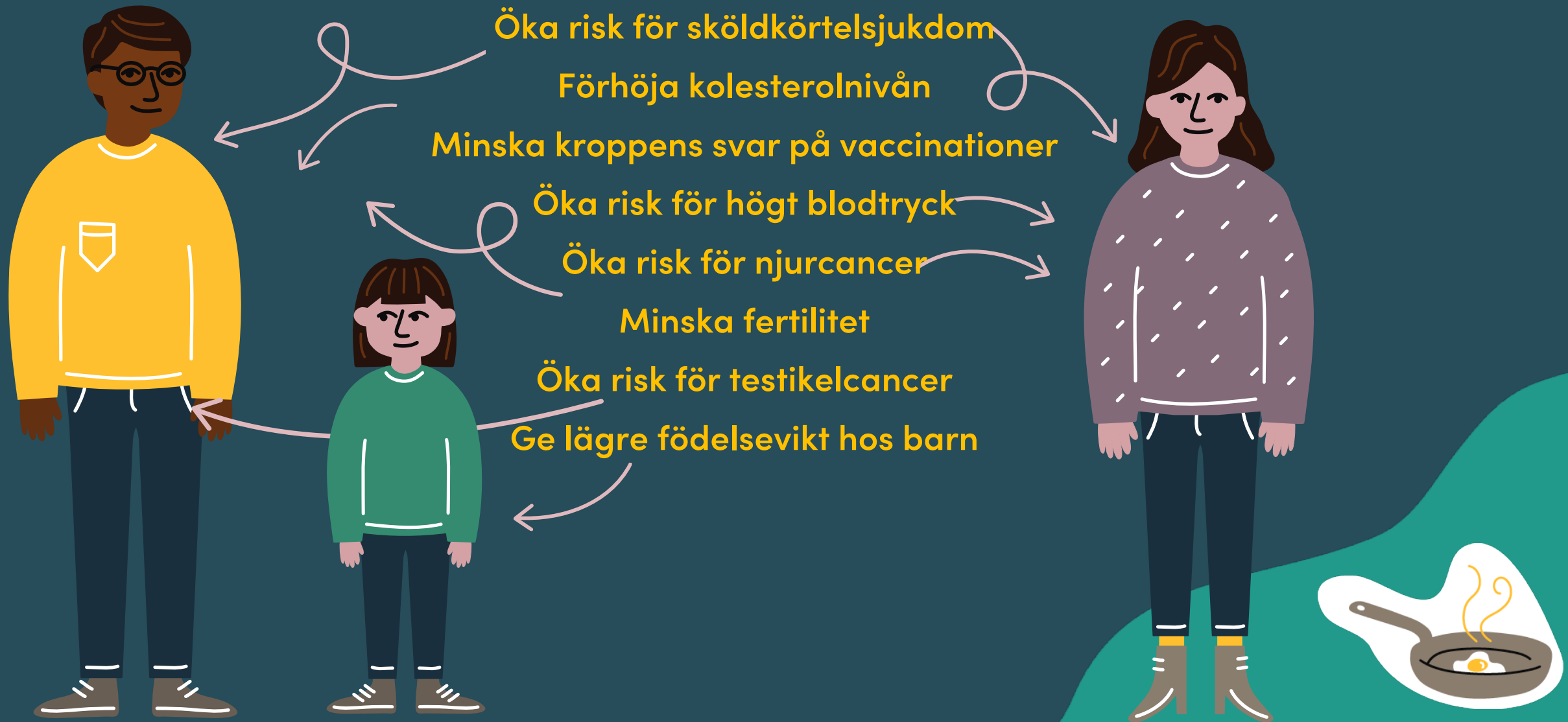
PFAS hittas i
luften längs
Afrikas kust

PFAS hittas i:

- Vatten/dricksvatten
- Jord
- Flora och fauna
- Grödor (mat)
- Luften

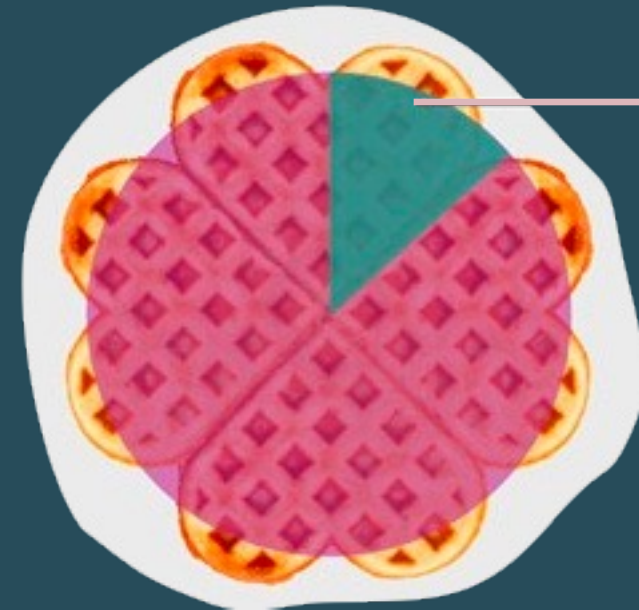


Forskning tyder på att PFAS kan...



Granskning: PFAS i våffeljärn

- Bara **2 av 15** våffeljärn **utan PFAS**
- Svårt att få information
- För bara 4 av 15 våffeljärn fanns **information på hemsidan** om vilken typ av non-stick-beläggning de har
- **"PFOA-fri"** betyder **inte PFAS-fri**, och anses som vilseledande marknadsföring eftersom PFOA är förbjudet från 2020
- PTFE som finns i Teflon, är ett **PFAS-ämne**



2 av 15
våffeljärn
utan PFAS

Källa: Sveriges Konsumenter, 2023



Ett kemikaliesmart kök

A

Välj säkra material – som är gjorda för livsmedelskontakt (titta efter glas- och gaffelsymbolen) och följ instruktionerna för säker användning.

B

Minska på plasten – välj i stället glas, keramik eller rostfritt stål. Undvik att förvara och värma mat i plast, särskilt om maten är syrlig eller fet. Släng repad plast.

C

Välj PFAS-fritt – till exempel gjutjärn, rostfritt stål, eller keramik. PFAS kan finnas i produkter med non-stick-beläggning som stekpannor, bakformar och bakplåtspapper.



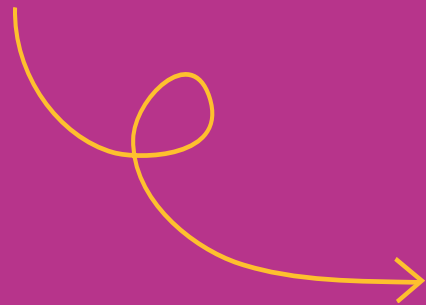
Till nästa gång - kolla köket

- Gå igenom köket med hjälp av verktyget Kemikaliesmart



Hur känns det just nu?

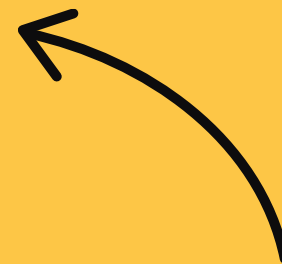
- Hur känns det just nu?
- Vilka är dina aha-upplevelser från idag?



Dela i helgrupp



Tack för i dag!



All info från i dag finns på:
www.sverigeskonsumenter.se/koket

Vi ses nästa vecka i badrummet!