

# Progetto ESPOSOMA

## SCHEMA 1-4 anni (fino a 4 anni e 364 giorni)

Attenzione all'ambiente per proteggere il tuo bambino



### Fonti indoor (casa, scuola)

#### ✓ FAVORIRE:

✓ Areazione degli ambienti, almeno 2 volte al giorno

✓ Utilizzo di materiali naturali e certificati come legno massello, tessuti in cotone

✓ utilizzo di aceto e bicarbonato con acqua calda per la pulizia di superfici e pavimenti

#### ✗ EVITARE:

✗ Fumo passivo (anche sigarette elettroniche), ambienti poco aerati

✗ Profumatori per ambienti, candele profumate, incensi

✗ Mobili e complementi d'arredo in truciolato non certificato (formaldeide)

✗ Pavimenti in PVC, tappeti sintetici

✗ Spray, deodoranti per ambiente e superfici profumate

✗ cucine a gas (meglio a induzione). Se impossibile induzione, tenere cappa accesa e finestra aperta

✗ attenzione a muffe sulle pareti

✗ WI-fi nelle stanze da letto



### Materiale scolastico

#### ✓ FAVORIRE:

✓ Quaderni in carta riciclata non sbiancata con cloro

✓ Matite in legno naturale, non verniciato

✓ Usare colle a base di acqua, non tossiche, certificate CE

✗ correttori liquidi e pennarelli indelebili non certificati

✗ pennarelli a base solvente o profumati (contengono VOC)

### Oggetti e giochi comuni

#### ✓ PREFERIRE:

✓ Giochi in legno certificato FSC, stoffa lavabile, metallo non trattato

✓ giochi sempre con marchio CE

#### ✗ EVITARE:

- ✗ Slime non certificati: possono contenere borace o ftalati
- ✗ Giochi profumati o con glitter, anche quelli contenuti come regalo nei giornalini
- ✗ Gadget in plastica morbida o con led

## Igiene personale e cura del corpo

### ✓ PREFERIRE:

- ✓ Shampoo, dentifrici e detergenti ecobiologici, senza SLS, parabeni o profumi sintetici
- ✓ oli naturali (mandorla, jojoba) al posto di creme profumate

### ✗ EVITARE:

- ✗ Deodoranti spray alcolici/profumati e prodotti con 'fragrance/parfum' generici

   *Principali ingredienti da evitare nei prodotti per l'igiene:* SLS/SLES, Parabeni, Ftalati, PEG, Triclosan, Siliconi, Petrolati, Coloranti artificiali, Profumi sintetici

## Abbigliamento

### ✓ PREFERIRE:

- ✓ Preferire cotone biologico, lino, lana non trattata
- ✓ Lavare sempre i capi nuovi prima dell'uso

### ✗ EVITARE:

- ✗ abiti sintetici o elasticizzati non certificati
- ✗ Evitare capi con trattamenti antimacchia, ignifughi o profumati o con applicazioni di plastica incollata

i  **ATTENZIONE PARTICOLARE a SCARPE**  Scarpe: preferire materiali naturali e certificati OEKO-TEX o GOTS. Evitare scarpe con odore forte (ftalati).

## Alimentazione e contenitori

### ✓ PREFERIRE:

- ✓ acqua in bottiglia di vetro o borracce in acciaio
- ✓ cibi freschi, di stagione, biologici quando possibile
- ✓ contenitori in vetro o acciaio per la merenda o pranzo a scuola

### ✗ EVITARE:

- ✗ bibite gassate e zuccherate, snack confezionati ultraprocesati
- ✗ cibi confezionati con imballaggi plastici non certificati



## **Gioco libero, natura e stili di vita sani**

### ✓ PREFERIRE:

- ✓ il gioco libero e non strutturato, all'aperto ogni giorno
- ✓ trascorrere tempo in natura: parchi, boschi, spiagge, orti scolastici
- ✓ Promuovere attività fisica regolare (camminata, bicicletta, sport non agonistici)
- ✓ socialità dal vivo e i giochi cooperativi

**✗ EVITARE:**

- ✗ giornate interamente trascorse in ambienti chiusi, sedentari
- ✗ utilizzo degli schermi in particolare cellulari, tablet, giochi elettronici
- ✗ dormire in camera con WI-FI

Fonti e approfondimenti scientifici

- • WHO/UNEP: State of the Science on Endocrine Disrupting Chemicals
- • ISDE Italia - Manuale pediatria e ambiente
- • AAP Policy Statement: Environmental Health in Schools
- • Ministero della Salute - linee guida ambienti indoor
- • EFSA: valutazione sostanze plastiche e packaging
- • SPPS: Documenti su cosmetici e interferenti endocrini

