

Meer gezondheid, minder zware metalen

Brochure over het verminderen van contact met zware metalen

Voor ouders die wonen in een gebied waar meer zware metalen in de omgeving voorkomen.



Zware metalen?

Wie zijn Lars en Noor?

Lars en Noor leren jouw kinderen op school hoe ze contact met zware metalen kunnen vermijden. Lars is een jongen uit het tweede leerjaar. Noor is zijn buurmeisje uit de tweede kleuterklas. Samen willen ze zo gezond mogelijk leven, thuis en op school.



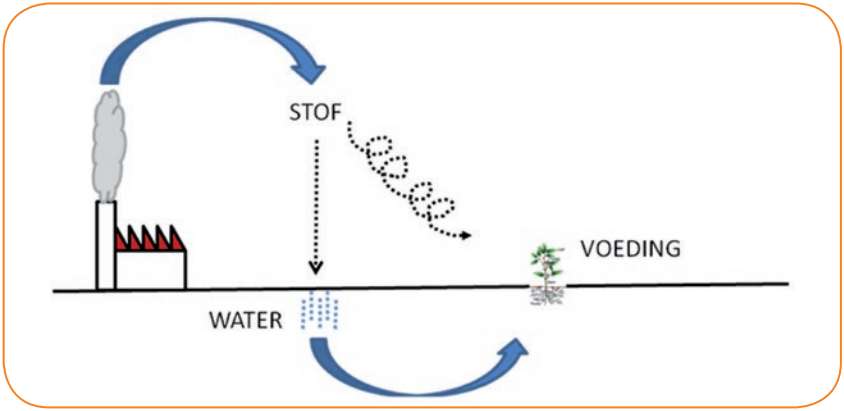


In onze omgeving komen we soms in contact met ongezonde stoffen. Zware metalen (lood, cadmium, nikkel en chroom) zijn ongezonde stoffen die kunnen voorkomen in het gebied waar jouw kinderen naar school gaan.

Om contact met zware metalen te verminderen, heeft de Vlaamse Overheid een pakket voor scholen laten ontwikkelen. Dit pakket is bedoeld voor kinderen uit het kleuteronderwijs en de eerste graad van het lager onderwijs. De bedoeling is de kinderen handelingen aan te leren om contact met zware metalen te verminderen. Kinderen zijn immers het meest vatbaar voor gezondheidseffecten van zware metalen.

Het is belangrijk om ook thuis zoveel mogelijk contact met zware metalen te verminderen. Daarom kan je in deze brochure meer informatie vinden.





Hoe kom je in contact met zware metalen?

In Vlaanderen zijn er regio's waar meer zware metalen aanwezig zijn in het milieu. Dat komt door vroegere of huidige vervuiling door industrie. In die regio's vind je zware metalen in de omgevingslucht, in de bodem, in planten (groenten en fruit) en in grond- of regenwater.

Zware metalen in de lucht kan je inademen. Zware metalen vallen ook neer op groenten en fruit, ze worden ook opgenomen door de wortels uit vervuilde bodem. Die metalen komen in jouw lichaam terecht door het eten van groenten en fruit.

Om het contact met zware metalen te vermijden, neemt de overheid in die regio's maatregelen om de uitstoot van zware metalen te verminderen en om inwoners te informeren hoe ze contact kunnen verminderen. Je kan ook zelf zorgen voor minder contact met zware metalen. Op de afbeeldingen kan je zien wanneer en hoe je contact met die metalen kan vermijden.

Wil je meer info, dan vind je achteraan contactgegevens.



Preventieve tips



groenten wassen

WAS GROENTEN EN FRUIT

Was groenten en fruit met leidingwater voor het opeten of voor het bereiden. Op die manier spoel je zware metalen weg.

Als je zelf groenten wil telen, lees dan zeker blz. 6.

POETS MET NAT

Je poetst best met nat om het stof weg te spoelen. Gebruik hiervoor leidingwater, en geen grond, put of regenwater.

Nat poetsen is beter dan stofzuigen of borstelen. Als je toch stofzuigt, gebruik dan een Hepa stofzuiger.



met nat poetsen





speelgoed wassen

WAS SPEELGOED EN KNUFFELS

Spoel speelgoed en knuffels regelmatig af met leidingwater. Kinderen stoppen vaak voorwerpen in hun mond. Het afspoelen zorgt ervoor dat zand en stof weggespoeld worden. Ontsmetten is niet nodig!

VOETEN VEGEN

Veeg je voeten en laat je kinderen hun voeten vegen voor je het huis binnenstapt. Zo neem je geen vervuild stof mee in huis.

Spoel regelmatig de deurmat af met leidingwater. Rubberen deurmatten zijn het meest geschikt omdat je die gemakkelijk kan afspoelen.



voeten vegen

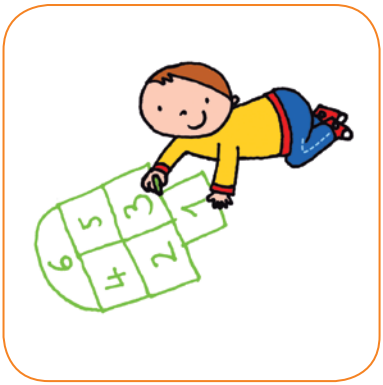


HANDEN WASSEN

Laat kinderen steeds hun handen wassen na het buiten spelen en was je handen na het werken in de tuin'



WAS JE HANDEN ...



... NA HET SPELEN

Was steeds je handen vóór het eten, na het spelen en na het werken in de tuin. Zand en stof blijven kleven aan de handen. Kinderen stoppen vaak hun handen in de mond. Daarom is het belangrijk om regelmatig de handen te wassen.



Veilig zelf groenten telen?

Voor je zelf groenten of fruit teelt, is het belangrijk dat je weet of de bodem in je tuin vervuild is. Door een onderzoek van je tuingrond kan bepaald worden of die vervuild is en welke soorten je kan telen zonder risico voor je gezondheid. De ene groentesoort neemt gemakkelijker zware metalen op dan de anderen. Afhankelijk van een aantal factoren zoals soort groenten, hoeveelheid zware metalen, zuurtegraag en organisch stof kan je dikwijls nog groenten telen.

Groenten en fruit moet je altijd wassen of schillen voor gebruik.

Meer info vind je bij de Medisch Milieukundige van het Lokaal gezondheidsoverleg (www.gezondheidenmilieu.be/contact). De Medisch Milieukundige kan je ook meer info geven of een bodemonderzoek van je tuin nodig is en kan je advies geven welke soorten je kan telen.

Meer info kan je ook vinden in de brochure ‘Schadelijke metalen in je moestuin’ (www.gezondheidenmilieu.be/brochure_metalen_moestuin)





Meer info?

Contacteer de Medisch Milieukundige van het Lokaal Gezondheidsoverleg.

www.gezondheidenmilieu.be/contact

Colofon

Departement Leefmilieu, Natuur en Energie
Koning 5.1, 2, e II 5.1, 2, e 20 bus 8
1000 Brussel
tel 02 553 80 11
fax 02 553 80 05
5.1, 2, e @lne.be
www.lne.be

Stuurgroep: Karen Van Campenhout, 5.1, 2, e Constandt, Maja Mampaey, Kathleen Degroeve, 5.1, 2, e Wynants, Cindy Lodewyckx, Ivo Van de Broek, Stefaan Vreysen, Sara Benoy, Stefaan Dejonghe, Marjory Desmedt, Kristiaan Fostier, Greet Caris, Rita Van Durme, Tim Joye, 5.1, 2, e Scheir, Diana Leuci, 5.1, 2, e Thomas Remerie, Mart Verlaek, 5.1, 2, e Moens, 5.1, 2, e Verdonck, Hilde Van Houte.

Auteurs: 5.1, 2, e Verdonck (VIGeZ), Thomas Remerie (Arteveldehogeschool), Mart Verlaek (VIGeZ), 5.1, 2, e Moens (VIGeZ), Hilde Van Houte (Arteveldehogeschool) en Sofie Mertens (Arteveldehogeschool).

Layout: HowBizaar.

Illustraties: 5.1, 2, e 5.1, 2, e

Contact: 5.1, 2, e @lne.vlaanderen.be.

Verantwoordelijke uitgever: J.P. 5.1, 2, e secretaris-generaal.

In samenwerking met: