



## ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα «Χτίζοντας τη Φωλιά» φιλοδοξεί να βοηθήσει τους νέους γονείς στην Ευρώπη να δημιουργήσουν ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον για τα νεογέννητά τους. Τα προϊόντα που απευθύνονται στα παιδιά είναι αμέτρητα: από έπιπλα, και είδη περιποίησης μέχρι ρούχα και παιχνίδια. Δεν σημαίνει όμως, ότι όλα αυτά είναι και κατάλληλα, ειδικά για τα βρέφη. Υπάρχουν ορισμένα προϊόντα, υλικά και συστατικά τα οποία υποτίθεται ότι διευκολύνουν την καθημερινή ζωή μας, ωστόσο προκύπτει ότι είναι βλαβερά ή ακόμα και επικίνδυνα για την υγεία των παιδιών. Υπάρχουν όμως πολλά πράγματα τα οποία μπορούν να βοηθήσουν ώστε να εξασφαλίσετε ένα ασφαλές και υγιές ξεκίνημα για μια όμορφη ζωή μαζί με το παιδί σας.



[www.nesting.gr](http://www.nesting.gr)

Επιμέλεια εντύπου



Σε συνεργασία



**Ελλάδα Καθαρή**  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Τροίας 30, 112 57 Αθήνα,  
τηλ. 210 88 12 440, fax: 210 82 13 525  
e-mail: [desk@cleanupgreece.org.gr](mailto:desk@cleanupgreece.org.gr)  
<http://www.cleanupgreece.org.gr>

**Εθνική Επιτροπή Κύπρου**  
"Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού"

Κυριάκου Μάτση 39  
1082, Άγιοι Ομολογητές  
Λευκωσία

Ιστοσελίδα στο Διαδίκτυο:  
[www.paidi.com.cy](http://www.paidi.com.cy)

**NESTING**  
Χτίζοντας τη φωλιά



Προστατέψτε  
το παιδί σας  
δημιουργώντας  
ένα ασφαλές  
και υγιεινό  
περιβάλλον



## ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΦΩΛΙΑ

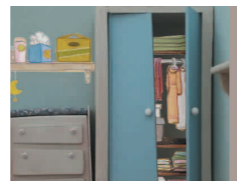
Όταν περιμένουμε ένα νέο μέλος στην οικογένειά μας, μαζί με τον προγραμματισμό αρχίζουν να δημιουργούνται απορίες και ερωτήματα. Θέλουμε να είναι όλα έτοιμα για το παιδάκι ώστε να νιώθει θαλπωρή και ασφάλεια στο σπίτι του, στη φωλιά του. Για το λόγο αυτό θέλουμε να σας βοηθήσουμε να λύσετε τις απορίες που έχετε σχετικά με το σωστό στήσιμο της παιδικής φωλιάς, δηλαδή σε ότι αφορά την ανακαίνιση, την επίπλωση και την αρχή της νέας ζωής με το μωρό σας.

Ήδη από την διάρκεια της εγκυμοσύνης, ειδικά στο πρώτο παιδί, τα ερωτήματα είναι πολλά. Τι χρειάζεται ένα μωρό στη αρχή; Πώς να επιπλώσουμε το δωμάτιό του; Τι είναι κατάλληλο για το παιδί, και πάνω από όλα, τι είναι υγιές για το παιδί;



# NESTING

Χτίζοντας τη φωλιά



## ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Ευαισθητοποίηση στον τομέα της υγιούς διαβίωσης
- Μείωση της ρύπανσης του αέρα στους εσωτερικούς χώρους
- Μείωση των επιβλαβών ουσιών
- Ενημέρωση για εναλλακτικές λύσεις στην καταναλωτική συμπεριφορά
- Μείωση των ατυχημάτων μέσα στο σπίτι
- Ανταλλαγή πληροφοριών μέσω ηλεκτρονικής επαφής



## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

### Σημεία που πρέπει να λάβουμε υπόψη μεταξύ άλλων:

- 1 Επιλογή του σωστού δωματίου για το παιδί
- 2 Το πάτωμα να είναι ανθεκτικό και κατασκευασμένο από φυσικό υλικό
- 3 Τα χρώματα και τα βερνίκια να μην περιέχουν διαλυτικές ουσίες, φορμαλδεΐδη και πλαστικοποιητές
- 4 Τα έπιπλα να είναι ανθεκτικά, με στρογγυλεμένες γωνίες από φυσικό ξύλο
- 5 Τα υφάσματα να είναι από φυσικές ίνες
- 6 Ο καθαρισμός να γίνεται με προϊόντα και μηχανήματα φιλικά προς το περιβάλλον
- 7 Τα παιχνίδια να είναι ανθεκτικά και κατασκευασμένα από φυσικές πρώτες ύλες χωρίς βλαβερές ουσίες



www.nesting.gr



## ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΣΗΜΑΤΑ

Δεν είναι πάντα εύκολο να κάνουμε τις σωστές επιλογές μέσα από ένα πλήθος προσφορών. Αν και δεν προτείνουμε συγκεκριμένα προϊόντα ή μάρκες μπορούμε να σας δώσουμε μερικές συμβουλές σχετικά με τη δημιουργία ενός υγιεινού περιβάλλοντος για το παιδί σας. Τα ακόλουθα οικολογικά σήματα μπορούν να σας βοηθήσουν:



- Ο «Μπλε Άγγελος», το κλασικό οικολογικό σήμα, εμφανίζεται σε προϊόντα τα οποία κατά την παραγωγή και τη χρήση τους έχουν θετική επίδραση τόσο στην υγεία όσο και στο περιβάλλον.

- Το «Ευρωλούλουδο» είναι το οικολογικό σήμα για προϊόντα φιλικά προς το περιβάλλον.



- Το «Σήμα GS» αφορά την ασφάλεια και την τεχνική ποιότητα του προϊόντος. Έχει μεγάλη σημασία ειδικά για παιδικά έπιπλα και παιχνίδια.

- Το «Oeko-Tex Standard 100» είναι ένα διεθνές σύστημα πιστοποίησης για τα υφάσματα και καλύπτει όλο το φάσμα της παραγωγικής διαδικασίας.



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το καινοτόμο πρόγραμμα «Χτίζοντας τη φωλιά» πραγματοποιείται σε συνεργασία με την WECF (Women in Europe for a Common Future) [www.wecf.eu](http://www.wecf.eu) και συμπεριλαμβάνει την ιστοσελίδα [www.nesting.gr](http://www.nesting.gr) με πληροφορίες για την δημιουργία ενός υγιεινού περιβάλλοντος για το μωρό. Η ιστοσελίδα έχει ξεκινήσει ταυτόχρονα σε οκτώ Ευρωπαϊκές χώρες. Στην ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης υπάρχει κατάλογος με τα προϊόντα στην Ελλάδα που φέρουν το οικολογικό σήμα [www.eco-label.com/greek](http://www.eco-label.com/greek). Επιπλέον πληροφορίες υπάρχουν στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Ανάπτυξης, Γενική Γραμματεία Καταναλωτή [www.efpolis.gr](http://www.efpolis.gr). Στη ιστοσελίδα του Υπουργείου θα βρείτε επίσης κατάλογο των καταναλωτικών ενώσεων ανά περιοχή.