

Handla rätt—för hälsans skull!

Ibland kan det vara svårt att veta vilka varor som är bra för hälsan och miljön. Här är en guide med några råd på vägen! Vi hjälper dig att hitta rätt bland alla märkningar och symboler.

Ekologiskt

Vad är det som skiljer äpplen från äpplen?



KRAV-märkt



EU:s märkning av ekologiska varor.

Ekologiskt betyder att frukten eller grönsaken är odlad utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. Om du väljer att handla ekologiskt innebär det att varken du eller bonden behöver utsättas för giftiga kemikalier, dessutom bidrar du till en bättre miljö och renare vatten. De vanligaste märkningarna av ekologiskt är KRAV-märket och Europeiska Unionens märkning av ekologiska varor.

Rättvisemärkt

Vad är det som skiljer bananer från bananer?



Rättvisemärkt är en märkning som bidrar till att odlare och anställda i utvecklingsländer får förbättrade arbets- och levnadsvillkor, till exempel får odlare ett minimipris för sina varor och barn under 15 år får inte anställas som arbetskraft.

Nyckelhålet



Nyckelhålmärkningen ska hjälpa konsumenten att göra val som är bra för hälsan. Nyckelhålmärkta varor innehåller till exempel mindre fett och socker men däremot mer fibrer än andra varor i samma produktkategori.

Projektet Handla rätt för hälsans skull drivs av Internationella Kvinnoföreningen i Malmö (IKF i Malmö) och är finansierat av Konsumentverket. Projektet syftar till att göra invandrarkvinnor till medvetna konsumenter.

 ikf *malmö*

Bra Miljöval



Bra Miljöval

Bra Miljöval är Naturskyddsföreningens egen märkning av varor som är bra för miljön, exempelvis viss energi, textil, papper, kemiska produkter,

Svanen och EU-blomman



Svanen är Nordens officiella miljömärkning, medan EU-blomman är motsvarigheten för EU. Märkningarna syftar till att visa vilka produkter som är miljövänliga från råvara till avfall. Svanen finns på produkter som rengörings- och tvättmedel, papper, kaffefilter, vitvaror, möbler och

Allergi och överkänslighet



Astma- och Allergiförbundet rekommenderar produkter, ofta parfymfria, för dig som är allergisk eller extra känslig.

Andra tips:

- Tänk på att handla närproducerat och säsonganpassat så minskar du koldioxidutsläppen.
- Sortera dina sopor så att de kan återvinnas på bästa sätt.
- Dosera tvätt-, skölj- och diskmedel sparsamt, skona miljön.
- Använd inte starka kemikalier, framförallt inte klor. Använd citron, ättika och tvättnötter istället.
- Använd energisparlampor så sparar du både energi och pengar.

Läs mer på:

www.konsumentverket.se, krav.se, rattvisemarkt.se, slv.se, naturskyddsforeningen.se, svanen.nu, astmaoallergiforbundet.se, vasyd.se, malmo.se, ikf.se



Berätta din historia!

IKF har medlemmar från en rad olika länder. Många av oss har vuxit upp i ett annat land och har spännande berättelser från hemlandet och från den första tiden i Sverige. IKF vill gärna samla dessa livsberättelser. De är en viktig del för att förstå vårt samhälle idag och för att beskriva bredden i vår egen organisation, IKF i Malmö.

Idén är inspirerad av projektet "Att minnas migrationen", som genomförs av Nordiska museet i samarbete med Stiftelsen Mångkulturellt centrum. Du kan läsa mer om det projektet på www.mkc.botkyrka.se eller på www.nordiskamuseet.se.

Några saker du kan berätta om är uppväxt och familjeförhållanden, skola, arbete och familj i hemlandet. Du kan också berätta om flytten till Sverige och den första tiden här.

Hur kom det sig att du kom just till Sverige? Hur upplevde du den första tiden här? Hur lärde du dig svenska? Hur blev livet i det nya landet med arbete, familj och bostad? Hur ser vardag och fritid ut?

Är du engagerad i någon förening, intresserar du dig för religion, politik eller andra samhällsfrågor?

Hur ser du idag på ditt beslut att flytta till Sverige? Vi är intresserade av just din berättelse, oavsett om det var arbete, flykt eller kärlek som fick dig att flytta till Sverige. Det viktiga är inte stavning och grammatik, eller om du skriver långt eller kort, utan att vi får ta del av din berättelse.

Är du intresserad av att delta?
Kontakta oss på IKF i Malmö!
Telefon: 040-23 13 80
E-post: info@ikf.se

IKF projekt förmedlar viktig kunskap om sexuell hälsa till unga, nyanlända kvinnor i Skåne

IKF har under ett antal år drivit projekt med syftet att genom kunskapsinsatser främja kvinnors sexuella hälsa. I år ska arbetet fortsätta med hjälp av sexuell hälsa informatörer men också genom information till SFI-lärare, blivande socionomer, sjuksköterskor och sexologer vid Malmö högskola om hur man kan tackla kulturella tabun kring sex och samlevnad. På så sätt görs personerna i dessa yrkeskategorier bättre rustade att bemöta sina elever/klienter/patienter i de situationer när dessa frågor kommer.

Med årets projekt bidrar IKF till att minska spridningen av sexuellt överförbara infektioner som till exempel HIV och främjar på så sätt den sexuella hälsan hos unga, nyanlända kvinnor.

Projektet finansieras av statliga hiv/STI medel.

Fortsatt skön sommar!

önskar styrelse och personal