

GODE RÅD OM

# PLANTER I BARNEMILJØER



Norsk Forum for  
Bedre Innemiljø for Barn

 HelseDirektoratet



# Innhold

<b>Gode råd om planter i barnemiljøer</b>	<b>4</b>
<b>Allergivennlige planter som vi anbefaler</b>	
<b>Blomster som kan plukkes og taes med inn</b>	<b>6</b>
<b>Allergivennlige uteplanter</b>	<b>8</b>
<b>Allergivennlige inneblomster</b>	<b>10</b>
<b>Allergivennlige trær og busker</b>	<b>12</b>
<b>Allergivennlige nyttevekster</b>	<b>14</b>
<b>Nei-planter som vi IKKE anbefaler</b>	<b>15</b>

## Gode råd om planter i barnemiljøer

Å tilrettelegge grønne miljøer for alle, også miljøhemmede (astmatikere, allergikere og personer med overømfintlighet) er viktig – spesielt i barnemiljøer. Et godt grønt miljø er helsebringende og viktig for vekst og utvikling. Siden det finnes planter som er giftige eller som kan gi allergi, er valg av planter, busker og trær av stor betydning. Helsedirektoratet har i samarbeid med Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn (NFBIB) utarbeidet denne informasjonsbrosjyren. Målet er å gjøre det enklere for deg å velge trygge og allergivennlige planter både ute og inne.

### Helseplager

Mange barn får helseplager ved kontakt med enkelte planter. Det gjelder først og fremst allergikere, men overfølsomhet for plantedufter kan også forekomme hos andre. Duftstoffer fra planter kan – i likhet med allergifremkallende stoffer (allergener) – gi plager både for hud og slimhinner. Eksem, astma og ”høysnue” er de

vanligste sykdommene. Noen planter inneholder stoffer som bare gir reaksjon når plantesaft på huden utsettes for sollys. Slike planter må unngås. Mange planter er giftige, men likevel er alvorlig forgiftning meget sjelden. Det skyldes at giften som regel forekommer i lav konsentrasjon i planten eller at lukten og smaken er frastøtende slik at man unngår den. Du bør unngå giftige planter i barnemiljøer.

### Godt og grønt oppvekstmiljø

Et godt grønt oppvekstmiljø skal være en selvfølgelighet, også for barn med allergier. Vi må skape grøntområder der alle kan oppholde seg. Barn søker i større grad enn tidligere offentlige oppholdssteder når de ikke er hjemme og på skole. Det er derfor særlig viktig at disse stedene utformes slik at alle kan få være der uten at det skal føre til helseplager.

### Uteareal

I utearealet bør man velge trær som er robuste. Selv om mange frukttrær er skjøre, anbefaler vi likevel å plante hardføre frukttrær for spenningens og lekens

skyld. Skogsvegetasjon med helt eller bortimot fullvoksne trær, er verdifulle ressurser. Rogn er et spennende og allergivennlig treslag med mange lekemuligheter. En "grønn vegg" med trær eller busker skjerner mot trafikkert veg og kan filtrere støv og forurensning. Or, hassel, selje og spesielt bjørk må fjernes og ikke plantes nytt.

### **Nyttevekster og ugress**

Å lage en egen vekstplass der barna kan dyrke grønnsaker skaper nærhet til naturen. Barna kan blant annet dyrke salat, gulrøtter, purreløk, reddik, gressløk, nepe, poteter, kålrot, sukkererter og rabarbra. Ugress kan gi allergi og må lukes bort. Dette gjelder blant annet nesle, løvetann, burot og flere gressorter. Det er bra å lære barna å bruke hagehansker når de deltar i hagearbeidet.

### **Alternativ til gress**

Gressplener i barnehage og skole er ikke bra for allergikere. Grus, sand, tre og stein er gode alternativ. Der det er gress, er det viktig å klippe gresset utenom skole/barnehagetiden. En gressklipper med oppsamler er å foretrekke. Det nyklippede

gresset skal ikke bli liggende på plenen. Det er ikke bare gresspollen som gir allergireaksjoner, men også plantesaften fra bladene.

### **Inneblomster**

Generelt er det greit å så frø inne. Plant dem ut så snart det er mulig, og ikke la dem vokse så de går i blomst innendørs. Vi anbefaler at du unngår sterktluktende blomster som agurk, tomat og tagetes, fordi de kan fremkalle reaksjoner. I denne brosjyren finner du en liste over allergivennlige blomster du trygt kan bruke inne i barnemiljøer.

### **Noen gode råd:**

- Velg planter som ikke avgir duft.
- Unngå soppvekst i blomsterjorden
- Unngå selvvanningspotter
- Unngå piggete kaktus
- Unngå giftige planter

## Allergivennlige blomster som kan plukkes og taes med inn



Fioler og stemor  
(Viola spp.)



Marikåpe (Alchemilla spp.)



Kløver (Trifolium spp.)



Blåklokker  
(Campanula spp.)



Fuglevikke (Vicia)

EGNE NOTATER

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Tiriltunge  
(*Lotus corniculatus*)



Jonsokblom  
(*Melandrium rubrum*)



Blåbær  
(*Vaccinium myrtillus*)



Geitrams (*Chamerion angustifolium*)



Forglemmegei  
(*Myosotis* spp.)



Tyttebærlyng  
(*V. vitis-idaea*)

## Allergivennlige uteplanter



Torskemunn  
(*Linaria* spp.)



Løytnantshjerte  
(*Dicentra spectabilis*)



Veronica  
(*Veronica* spp.)



Lobelia (*Lobelia* spp.)



Kattehale  
(*Lythrum* spp.)

EGNE NOTATER






Flittig lise  
(*Impatiens walleriana*)



Fjellflokk  
(*Polemonium caeruleum*)



Blomkarse  
(*Tropaeolum* spp.)



Malver – stokkroser  
(*Malva* spp.)



Stemor  
(*Viola tricolor*)

#### EGNE NOTATER

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Allergivennlige inneblomster



Fuksia (*Fuchsia* spp.)



Husfred  
(*Soleirolia soleirolii*)



Jule/påskekaktus  
(*Schlumbergera* spp.)



Orkide, Phalaenopsis  
(*Phalaenopsis* spp.)



Vifteblomst  
(*Tillandsia* spp.)

EGNE NOTATER



Viftepalme  
(*Chamaerops* spp.)



Vin (*Vitis vinifera*)



Calathea (*Calathea*)



Lykkekløver  
(*Oxalis* spp.)



Pachira  
(*Pachira aquatica*)

EGNE NOTATER

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Allergivennlige trær og busker



Rogn og asalarter  
(*Sorbus* spp.)



Lønn (*Acer* spp.)



Kornell  
(*Cornus Alba*)



Svartsurbær  
(*Aronia melanocarpa*)



Lerk (*Larix* spp.)



Roser uten duft og  
torner (*Rosa* spp.)



Mispel (Søtmispel,  
Blankmispel)  
(*Cotoneaster* spp.)



Gran (*Picea abies*)



Furu  
(*Pinus sylvestris*)



Mure (*Potentilla* spp.)



Frukttrær



Toppspirea  
(*Spiraea salicifolia*)

## Allergivennlige nyttevekster



Rips (*Ribes rubrum*)



Solbær (*Ribes nigrum*)



Sukkererter (*Pisum sativum*)



Rabarbra (*Rheum rhabarbarum*)



Tomat (ikke dyrk den inne) (*Lycopersicon esculentum*)



Mainepe (*Brassica rapa*)



Gulrøtter (*Deucus carota*)



Karse (*Lepidium sativum*)



Salat (*Lactuca sativa*)



Reddiker (*Raphanus sativus*)

EGNE NOTATER

## Nei-planter som vi IKKE anbefaler



Bjørk  
(*Betula* spp.)



Burot  
(*Artemisia vulgaris*)



Bjørkefiken  
(*Ficus benjamina*)



Hvitveis  
(*Anemone nemorosa*)



Julestjerne  
(*Euphorbia pulcherrima*)



Påskelilje (*Narcissus pseudonarcissus*) Pinselilje  
(*Narcissus poeticus*) Tulipan (*Tulipa* spp.) Svibel/hyasint  
(*Hyacinthus officinalis*)



Kurvplantefamilien (f. eks. prestekrager, Gerbera, krys-  
antemum m.m.) (*Asteraceae*)

## Giftige planter



Liljekonvall (*Convallaria majalis*)



Gullregn  
(*Laburnum agryoides*)



Barlind  
(*Taxus baccata*)



Snøbær (*Symphoricarpos albus*)

## Mer informasjon:

### Helsedirektoratet

[www.helsedir.no](http://www.helsedir.no)

### Norsk Forum for Bedre innemiljø for barn

[www.innemiljo.net](http://www.innemiljo.net)

### Norges Astma og Allergiforbund

[www.naaf.no](http://www.naaf.no)

### Statens Forurensningstilsyn

[www.sft.no](http://www.sft.no)

### Nasjonalt Folkehelseinstitutt

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)

### Giftinformasjonen

[www.giftinfo.no](http://www.giftinfo.no) – tlf 22 59 13 00 (døgnåpent)

### Dyrking av grønnsaker i barnehagen

– en veileder laget av Hageselskapet og Landbruks- og Matdepartementet 2005

### ANDRE AKTUELLE BØKER OG BROSJYRER:

#### Gode råd er grønne

ISBN 82-993403-1-4

#### Vennlige og uvennlige vekster i vårt nærmiljø

ISBN 82-993403-0-6

#### IS – 1768 Gode råd om godt inneklima i boligen

utgitt av Helsedirektoratet

#### IS – 1767 Gode råd om godt inneklima for spedbarn

utgitt av Helsedirektoratet

#### IS – 1769 Gode råd om å forebygge fuktskader i bygninger

utgitt av Helsedirektoratet

#### F-4223 B Helse, miljø og trivsel i barnehagen

utgitt av Helsedirektoratet, Kunnskapsdepartementet og NFBIB

#### IS – 2307B, IS – 2308B, IS – 2309B, IS – 2310B, IS – 2311B Barns miljø og sikkerhet

en serie utgitt av Helsedirektoratet



Helsedirektoratet, Postboks 7000, St. Olavs plass, 0130 Oslo

Brosjyren kan bestilles hos: [trykksak@helsedir.no](mailto:trykksak@helsedir.no)

Faks 24 16 33 69

Ved bestilling av denne brosjyren oppgi bestillingsnummer: IS – 1766