



**centrum voor
jeugd en gezin**

capelle aan den ijsel



Kinderen in de zon

De zon schijnt! Natuurlijk laat je je kinderen dan fijn buiten spelen. Kinderen voelen zich lekker bij mooi weer. Het geeft energie. Door de zon maakt het lichaam vitamine D aan, dat is goed voor de groei van de botten.

Te veel zon

Te veel zon is niet gezond. Niets is zo vervelend als een rood verbrande huid. Andere nadelen van te veel zon zie je pas op latere leeftijd, zoals huidveroudering of huidkanker.

Bescherming

Met de juiste bescherming kan je die vervelende dingen voorkomen. Extra bescherming van kinderen is belangrijk: op vakantie, maar ook bij mooi weer thuis in de tuin, op de peuterspeelzaal en op het strand.

Tips

- Houd kinderen tussen 12:00 en 15:00 uur zo veel mogelijk uit de zon
- Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon
- Laat kinderen op zonnige dagen zo veel mogelijk in de schaduw spelen
- Kleding (ook een petje/hoedje) biedt de beste bescherming tegen de zon
- Laat kinderen genoeg drinken (0,8 liter bij kinderen tussen 1 en 4 jaar)
- Gebruik anti-zonnebrandmiddel. Kijk voor tips op de volgende pagina!

HET CJG DENKT MEE



Tips anti-zonnebrandmiddel

- Smeer je kind een half uur voor het naar buiten gaan in
- Herhaal het insmeren iedere twee uur, zeker vlak na het zwemmen
- Gebruik minimaal beschermingsfactor 30 voor kinderen
- Smeer gevoelige zones zoals neus, oren en nek extra in
- Smeer kinderen iedere twee uur in. Ook als je waterproof producten gebruikt. Deze zullen toch voor een deel verdwijnen bij het afdrogen of spelen in het water en zand.

Geef zelf het goede voorbeeld!

Kijk voor meer informatie op www.kwf.nl



SAMEN OPGROEIEN