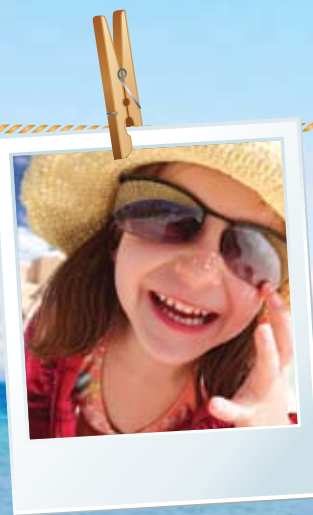


# Verstandig zonnen



## Hoe deze folder te bekomen?

Download of bestel deze folder via [www.kanker.be](http://www.kanker.be)

De Stichting tegen Kanker  
luistert naar u.



**Kankerfoon**  
**0800 15 802**

Stichting tegen Kanker

Iedere werkdag van  
9u tot 13u, op maandag van 9u tot 19u.

Stichting tegen Kanker  
Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
tel. +32 2 733 68 68  
info@kanker.be  
www.kanker.be



**Stichting  
tegen Kanker**

Stichting van openbaar nut

Ontwerp: [www.intrigo.be](http://www.intrigo.be) - V.U. Luc Van Haute - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg, 479, B-1030 Brussel - Stichting van openbaar nut - D 1004-P1-10.03



**Stichting  
tegen Kanker**

Stichting van openbaar nut

[www.kanker.be](http://www.kanker.be)

# Kinderen hebben extra bescherming nodig

## Een geringe blootstelling is voldoende

De meeste ouders denken dat de zon goed is voor de gezondheid van hun kinderen. Dat is waar ook, maar enkel in kleine doses. Een **geringe blootstelling**, minder dan wat nodig is om bruin te worden, is **voldoende** voor hun gezondheid.

Kinderen houden van de warmte en het licht van de zon. Haar ultraviolette straling hebben ze nodig voor het aanmaken van **vitamine D** en dus voor de ontwikkeling van een stevig **beenderstelsel**. Toch moeten kinderen daarom niet in de directe zon vertoeven. Ze krijgen immers voldoende **UV-stralen** wanneer ze regelmatig buiten bewegen en spelen.

## Overdosis kan ernstige schade aanrichten

In geval van **overdosis** kan de zon een gevaar worden voor kinderen. Hun huid is dunner en gevoeliger dan die van volwassenen. De meeste **UV-stralen** dringen gemakkelijk diep in hun huid door en **beschadigen** haar cellen.

Huidkankers komen in België steeds vaker voor. De melanomen zijn een erg agressieve vorm van huidkanker. Vandaar het belang van preventie.

**Kinderen (van 0 tot 12 jaar) zijn erg kwetsbaar voor de zon en de nood voor extra bescherming wordt nog steeds onderschat.**

## Hoe je kinderen extra beschermen?

Heel eenvoudig:  
volg de vier  
raadgevingen  
hieronder.



Baby's tot  
1 jaar blijven  
uit de zon.



Tussen  
11 en 15 uur  
spelen kinderen  
in de schaduw.



Kinderen dragen  
een hoedje, een  
droog T-shirt en een  
zonnebril.



Kinderen zijn vaak en  
rijkelijk ingesmeerd  
met een 'waterproof'  
zonnecrème factor  
minimum 30.

