

4 TIPS

Voor gezonde kinderoogen



1 BEPERK SCHERMGEBRUIK

Veel tijd achter schermen doorbrengen, vergroot de kans op myopie. Eén op de drie kinderen met een sterke minbril wordt later ernstig slechtziend door een oogziekte (Bron: Oogfonds).



2 BESCHERMING TEGEN UV-STRALEN

Kinderoogen zijn bijzonder gevoelig voor UV-straling doordat ze minder pigment bevatten dan ogen van volwassenen. Bescherm kinderoogen daarom met een goede zonnebril met beschermingscategorie 3 en 100% UV bescherming.



3 VEEL BUITENSPELEN

Bij buitenspelen kijkt een kind afwisselend ver weg en dichtbij waardoor het oog blijft accommoderen. Geadviseerd wordt om kinderen minimaal 2 uur per dag buiten te laten zijn. Hieronder valt ook lopen/fietsen naar school en pauze op het schoolplein.



4 EEN STERKE EN VEILIGE BRIL

Kies een sterke en flexibele bril uit die geschikt is om mee te stoeien, rennen en springen. Of kies een extra sportbril voor naast de gewone bril. Deze brillen kunnen tegen een stootje.

