



4 TIPS VOOR GEZONDE KINDEROGEN



1. BEPERK SCHERMGEBRUIK

Veel tijd achter schermen doorbrengen, vergroot de kans op myopie (bijziendheid). Eén op de drie kinderen met een sterke minbril (minimaal -6) wordt later ernstig slechtziend door een oogziekte.



2. VEEL BUITENSPELEN!

Het Oogfonds raadt aan om kinderen minstens 2 uur per dag buiten te laten zijn. Dit helpt bijziendheid voorkomen.



3. BESCHERMING TEGEN UV STRALEN

Kinderogen zijn bijzonder gevoelig voor UV-straling doordat ze minder pigment bevatten dan ogen van volwassenen. Bescherm kinderogen daarom met een goede zonnebril.



4. EEN STERKE EN VEILIGE BRIL

Kies een sterke en flexibele bril 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.

