

Checkliste

---

# CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

---

UV-SCHUTZTIPPS FÜR KLEINKINDER



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

# CHECKLISTE FÜR ELTERN

Der wichtigste Sonnenschutz für Ihr Kind sind Sie!  
Gehen Sie daher mit gutem Beispiel voran!

## Intensive Sonne meiden

- Den Alltag ohne zu viel Sonne planen
- Der UV-Index gibt die Stärke der UV-Strahlung tagesaktuell an: [www.bfs.de/uv-prognose](http://www.bfs.de/uv-prognose)
- Mittagszeit drinnen oder im Schatten verbringen und direkte Sonne meiden
- Sonnenbrand unbedingt vermeiden

## Dichte Kleidung ist der beste Schutz

- Kopfbedeckung mit Ohren- und Nackenschutz
- Kleidung, die Schultern und teilweise Arme und Beine bedeckt
- Schuhe, die den Fußrücken schützen
- Kindersonnenbrillen mit Kennzeichnung **DIN EN ISO 12312-1** und **UV-400**

## Sonnencreme für unbedeckte Hautstellen

- Lichtschutzfaktor **30** (hoch), **UVA** und **UVB-Schutz**
- Wasserfest ohne Duft- und Konservierungsstoffe
- Dick auftragen, lieber zu viel als zu wenig
- Spielen und Plantschen vermindern den Schutz: Alle 2 Stunden und nach dem Baden Nachcremen. Nachcremen verlängert nicht die Schutzzeit.

## In der „Lebenswelt“ umsehen

- Schattige Plätze auf dem KiTa-Außengelände?
- Eincremen während Betreuungszeit möglich?

Auch mit diesen Tipps bilden Kinder in der Regel genug Vitamin D.

Projekt „Clever in Sonne und Schatten“

Mehr Infos unter: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)