

Tips voor een goede oogontwikkeling voor kinderen van 0 – 2 jaar



Baby- en kinderogen zijn kwetsbaar, ze moeten nog groeien en ontwikkelen. Als dit niet goed gebeurt, hebben ze meer kans op een bril, oogziekten en zelfs vroege blindheid.

Wat kan jij zelf als ouder doen voor de ogen van je kind?

Let op met te veel dichtbij kijken en laat je kind veel buiten zijn.

Kinderen tot 2 jaar – helemaal geen schermpjes!

Te veel dichtbij kijken is niet goed voor mensenogen en helemaal niet voor de ogen van baby's en jonge kinderen. Kinderen kijken dichtbij in boeken en op schermpjes: smartphones, tablets (zoals de iPad) en door te dicht op de tv te zitten.

Uit al deze apparaten komt blauw licht, waarschijnlijk is dat ook schadelijk voor (kinder-)ogen. Door te kijken naar blauw licht komt een kind ook lastiger in slaap, want het verstoort de aanmaak van slaaphormonen.

Elke dag minimaal 2 uur naar buiten en bescherm ogen tegen felle zon

Buiten kijken kinderen meer in de verte, dat is goed voor de ontwikkeling van het oog. Het natuurlijke licht is ook gezond. Maar als het zonnig is, is het belangrijk om altijd met een hoedje en een zonnebril naar buiten te gaan. Want kinderogen zijn extra kwetsbaar voor de zon.

Wil je meer weten?

Kijk op: www.oogfonds.nl/projecten-nieuws/gezonde-kinderogen

Tips voor een goede oogontwikkeling voor kinderen ouder dan 2 jaar



Ook voor oudere kinderen is het niet goed om te lang dichtbij te kijken, naar schermjes of in boeken. De ogen zijn nog niet uitgegroeid. Er is nog een andere reden waarom kinderen niet te veel naar schermjes en boeken moeten kijken. Als kinderen naar schermjes kijken, zitten ze stil. Terwijl het voor kinderen goed is om veel te bewegen. Door veel te bewegen ontwikkelen ze zich beter: klimmen, springen, fietsen, ontdekken, avonturen beleven en samen spelen met andere kinderen. Wie als kind veel beweegt, heeft later meer plezier in sporten en actief zijn. Dat is goed voor de hele gezondheid!

Kijkt je kind dichtbij, zoals op een scherm of in een boek? Volg dan de 20 - 20 - 2 regel:

- Na **20 minuten** dichtbij kijken op een telefoon, tablet of boek, **20 seconden** ver weg kijken.
- Elke dag minstens **2 uur** per naar buiten.

20 - 20 - 2

Buitenlicht zorgt ervoor dat ogen de stof dopamine aanmaken. Dit stofje is een hormoon dat ervoor zorgt dat het oog rond blijft en de cellen in het oog gezond.

Wil je meer weten?

Kijk op: www.oogfonds.nl/projecten-nieuws/gezonde-kinderogen

Of kijk (samen met je oudere kind) naar:

www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/3968/Bijziendheid