

# Sonne ohne Sonnenbrand!

Schnapp dir ein paar Buntstifte  
und los geht der Ausmalspaß.



# Gut zu wissen.

## Hilfreiche Tipps, um Ihr Kind vor Hitze und UV-Strahlung zu schützen:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend und regelmäßig trinkt – z. B. durch ein abwechslungsreiches Trinkangebot, bunte Gläser, spielerische Trinkpausen.
- Geben Sie Ihrem Kind leichtes, frisches und kühles Essen (z. B. Gurke, Melone).
- Meiden Sie mit Kleinkindern bis 4 Jahren die intensive Mittagssonne (10–17 Uhr).
- Verlegen Sie körperliche Aktivitäten – insbesondere im Freien – in die kühleren Morgenstunden.
- Cremem Sie Ihr Kind mit Sonnencreme (mind. LSF 30) ein und wählen Sie lange, lockere Kleidung sowie eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille.
- Ermöglichen Sie beim Spielen Abkühlung durch Wasser.
- Setzen Sie Ihr Kind keinesfalls der Hitze in geschlossenen, parkenden Autos aus (Lebensgefahr!).

Mehr Tipps und Infos zum Hitzeschutz auf [klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de)