

Huidonderzoek

Er zijn zes verschillende huidtypes, van licht naar donker. Elk huidtype heeft zijn eigen verzorging nodig. Vind uit welk huidtype jouw vader, moeder, broertje of zusje heeft. En geef hem/haar advies over slim omgaan met de zon.

Huidtype 1: zeer lichte huid met veel sproeten

Mensen met huidtype 1 verbranden heel snel en worden niet bruin. Zij hebben een zeer lichte huid, vaak veel sproeten en rood of lichtblond haar en blauwe ogen.



Huidtype 2: lichte huid

Wie huidtype 2 heeft, verbrandt al minder snel dan huidtype 1. Heb je dit huidtype, dan word je langzaam bruin. Je hebt een lichte huid, blond haar en grijze, blauwe, groene of lichtbruine ogen.

Huidtype 3: licht getinte huid

Heb je een licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar en vrij bruine ogen? Dan behoort je tot de groep met huidtype 3. Je verbrandt niet snel en wordt redelijk snel bruin.



Huidtype 4: mediterrane huid

Mensen met een mediterrane huid verbranden bijna nooit. Je herkent ze aan hun getinte huid, donker haar en donkere ogen. Ze worden ook snel en gemakkelijk bruin.

Huidtype 5: donkere huid

Met huidtype 5 heb je een donkere huid, donker tot zwart haar en donkere ogen. Je verbrandt bijna nooit en wordt snel en gemakkelijk bruin.





Huidtype 6: zeer donkere huid

Mensen met een zeer donkere huid, donker tot zwart haar en donkere ogen hebben huidtype 6. Zij verbranden bijna nooit en worden snel en gemakkelijk bruin.

	Naam	Leeftijd	Huidtype	Factor
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Smeren met zonnebrandcrème

Iedereen moet zich beschermen tegen de zon. Kijk hieronder hoe lang je familieleden in de zon kunnen blijven en met welke factor ze moeten smeren.

Voor kinderen tot 16 jaar maakt het niet uit welk huidtype ze hebben. Je moet altijd smeren met minimaal factor 30.

Volwassenen smeren met de volgende factor:

- Huidtype 1: SPF 20-30
- Huidtype 2: SPF 20-30
- Huidtype 3: SPF 15+
- Huidtype 4: SPF 15+
- Huidtype 5: SPF 10-15
- Huidtype 6: SPF 10-15

Het maakt ook uit hoe sterk de zonkracht is. Hoe sterker de zonkracht, hoe sneller je verbrandt. Bij een zeer lage zonkracht kun je wel een uur in de zon blijven voordat je huid rood kleurt. Bij een hoge zonkracht wordt je huid binnen tien minuten al rood en verbrand je zeer snel.