Hoeveel is genoeg

Smeerkaart: per lichaamsdeel, per dag en per vakantie

Het doel van deze folder

Met deze smeerkaart reken je uit hoeveel zonnebrandcrème je nodig hebt. Hang hem op of neem hem mee als je zonnebrandcrème koopt voor de vakantie.



Per keer smeren, volwassene

Lichaamsdeel	Hoeveel
Gezicht, hals en oren	ongeveer een theelepel
Armen en schouders	twee theelepels
Borst, buik en rug	twee theelepels
Benen en voeten	twee theelepels
Samen	zeven theelepels, ongeveer 30 ml

Reken het zelf uit

Aantal personen:.....

Aantal keer smeren per dag (meestal 2 tot 4):.....

Aantal dagen in de zon:.....

Aantal ml: personen × keer × dagen × 30 =.....

Aantal flessen van 200 ml (ml gedeeld door 200):.....

Goed om te weten

- Een kind heeft minder nodig, afhankelijk van hoe groot het is. Smeer wel dik.
- Is je fles na een week nog half vol, dan smeer je te dun.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar de adviezen van Thuisarts, KWF en RIVM, de Europese regels voor zonnebrandproducten (Aanbeveling 2006/647/EG en de Cosmeticaverordening) en de e-books Zonnebrandcrème en Zonnebrandcrème ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.