

Sonlig

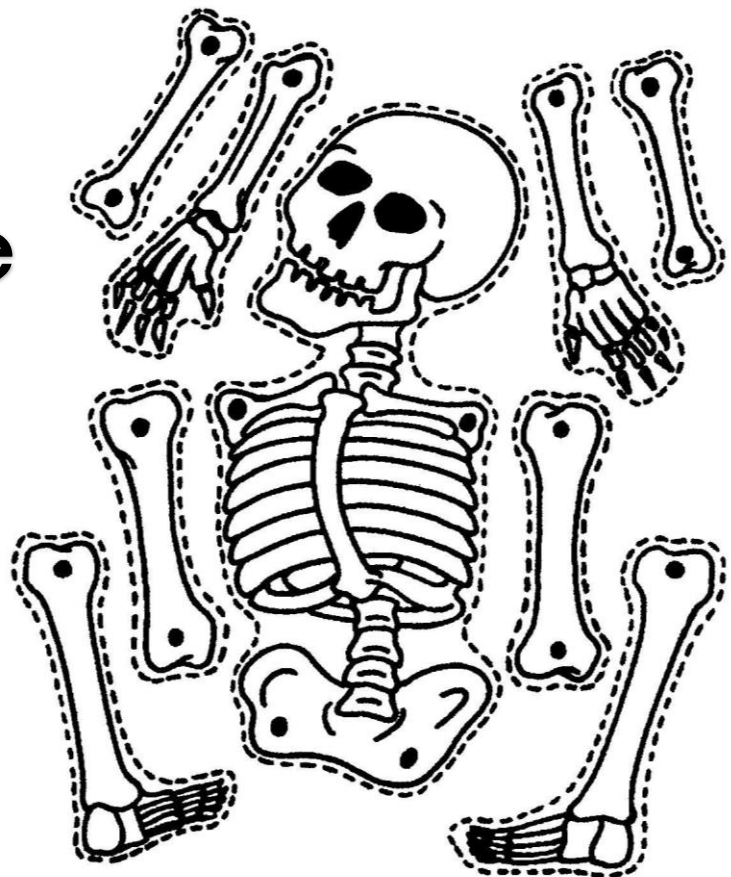


Ons het sonlig
nodig om
gelukkig en gesond
te bly.

Vitamine D

Sonlig help ons liggame
om vitamine D te maak.

Ons het vitamine D
nodig om
sterk bene
te bou.



Te veel sonlig kan ook sleg
wees. Ons kan **brand**,
wat baie
seer is.



Jy moet sonskerm of 'n
sonhoed gebruik om jou
vel teen die son
te beskerm.

sonhoed



sonskerm

