



Spickzettel · Warum braucht unser Körper Sonnenlicht?  
[www.planet-schule.de/x/spickzettel-sonnenlicht](http://www.planet-schule.de/x/spickzettel-sonnenlicht)

Name: .....

# Die Sonne ist wichtig für unsere Gesundheit

## Teil 1: FRAGEN ZUM FILM



1. Für die Bildung welches Vitamins ist die Sonne verantwortlich?

\_\_\_\_\_

2. Was bewirkt Vitamin D in unserem Körper?

2a. \_\_\_\_\_

2b. \_\_\_\_\_

2c. \_\_\_\_\_

3. Wann und wo bildet unser Körper Vitamin D?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Raus in die Sonne, aber nur mit genügend \_\_\_\_\_!

## Teil 2: VERTIEFENDE FRAGEN (Recherchiert dazu im Internet.)

1. Wie könnt ihr euren Bedarf an Vitamin D decken?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Woran erkennt man einen Vitamin-D-Mangel?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Was sollte bei einem ärztlich nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel unternommen werden?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Zu welchem Zeitpunkt sollte daher eine Vitamin-D-Tablette eingenommen werden?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Welche Sonderstellung nimmt Vitamin D unter den Vitaminen ein?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_