

Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf den Antwortbogen.

**1. Bei den Vitaminen handelt es sich ...**

- A. immer um einen Einzelstoff.
- B. um meist ganze Substanzgruppen mit ähnlichen chemischen Strukturen.
- C. immer um stickstoffhaltige Verbindungen.

**2. Der Körper kann ...**

- A. nur Vitamin C selber synthetisieren.
- B. alle Vitamine selber synthetisieren.
- C. Vitamine (mit Ausnahme von Vitamin D) nicht selber synthetisieren.

**3. Zu den fettlöslichen Vitaminen zählen ...**

- A. Vitamin A, C, D und E.
- B. Vitamin A, D, E und H.
- C. Vitamin A, D, E und K.

**4. Wasserlösliche Vitamine ...**

- A. werden über einen längeren Zeitraum im Fettgewebe gespeichert.
- B. müssen vor ihrer Aufnahme häufig hydrolisiert werden.
- C. werden nur zusammen mit Fett aufgenommen.

**5. Die Versorgung mit Folsäure ist ...**

- A. in allen Altersgruppen nicht ausreichend.
- B. in allen Altersgruppen ausreichend.
- C. bei Schwangeren ausreichend.

**6. Schwangere sollten die tägliche Zufuhr von Vitamin A begrenzen auf ...**

- A. 5 Milligramm.
- B. 4 Milligramm.
- C. 3 Milligramm.

**7. Die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr liegen bei Vitamin D für Erwachsene bei ...**

- A. 10 Mikrogramm.
- B. 20 Milligramm.
- C. 20 Mikrogramm.

**8. Eisen zählt zu den ...**

- A. Spurenelementen.
- B. Mengenelementen.
- C. Vitaminen.

**9. Als jodreich gelten ...**

- A. Obst und Gemüse.
- B. grünes Gemüse.
- C. Fisch und Meerestiere.

**10. Als besonders gut bioverfügbar gilt das Kalziumsalz ...**

- A. Kalziumgluconat.
- B. Kalziumoxid.
- C. Kalziumhistidin.