



Falsch oder richtig?	ja	nein
1. Folat ist lebenswichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Auch in Deutschland gibt es eine Unterversorgung mit bestimmten Vitaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Der tägliche Bedarf an Folat ist leicht zu decken, ein Apfel reicht dafür schon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vollkornbrot enthält zwar nicht ganz so viel Folat, enthält aber noch eine Menge mehr wichtige Stoffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Den höchsten Folat-Bedarf haben Männer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Folat ist für sportliche Leistung eher unwichtig, besser sind Stoffe wie Carnitin oder Eiweißriegel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nüsse sind eine gute Folat-Quelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Angereicherte Lebensmittel sind die beste Möglichkeit seinen Vitaminbedarf zu decken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Erbsen, Bohnen und Linsen (Hülsenfrüchte) enthalten mehr Folat als Fleisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ständig schlechte Laune und leichte Depressionen können ein Zeichen von Folatmangel sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Die B-Vitamine sind besonders wichtig für Haut und Haare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeder sollte Vitamintabletten nehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Zur Deckung des täglichen Vitaminbedarfs sind fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag nötig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Milchprodukte enthalten besonders viel Folat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Folsäuretabletten sollte frau dann nehmen, wenn sie weiß, dass sie schwanger ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>