

Kwartaal 2 Bykomende toets

VRAAG 1

- 1.1 Verskillende opsies word gegee as moontlike antwoorde vir die volgende vrae. Kies die antwoord en skryf die korrekte letter (A-D) op jou antwoordblad.
- 1.1.1 Watter van die volgende voedselsoorte sal die immuunstelsel van 'n MIV-positiewe persoon versterk?
- A Vrugte en groente
 - B Melk en kaas
 - C Ontbytgraan en graanprodukte
 - D Vleis en neute
- (1)
- 1.1.2 Kies een voordeel van organiese boerdery:
- A Gewasopbrengs is hoër
 - B Gewasse het 'n beter voorkoms
 - C Laer produksiekoste
 - D Minder besoedeling
- (1)
- 1.1.3 Identifiseer die stelling wat nie op 'n voedsel-etiket toegelaat word nie:
- A 'Gesonde brood', ondersteun deur inligting oor voeding
 - B 'Vooraf bevrores' op lasagne wat bevrores en ontdooi is voor dit verkoop word
 - C 'Hoë vitamien C-inhoud', ondersteun deur inligting oor voeding
 - D 'Lae vet', inligting oor voeding dui 'n vetinhoud van 2,8 g/100 g aan
- (1)
- 1.1.4 Aanspraak oor 'n voedingstofinhoud van 'hoë dieetveselinhoud' kan op 'n voedsel-etiket verskyn as die produk nie minder as die volgende bevat nie:
- A 2,4 g / 100 g
 - B 3,6 g / 100 g
 - C 4,6 g / 100 g
 - D 5,4 g / 100 g
- (1)
- 1.1.5 Die hoofkomplikasie van gastro-enteritis is:
- A anemie
 - B osteoporose
 - C ontwatering
 - D hiperglisemie
- (1)
- 1.1.6 Kies die voordeel van goeie voeding vir persone wat aan MIV/Vigs ly:
- A Herstel van infeksies het verbeter
 - B Gewigverlies is groter
 - C Medikasie word onnodig
 - D Minder vloeistofinname word benodig

1.1.7 Die nuwe etiketwetgewing stel dit so: 'Waar 'n produk of die verpakking daarvan enige gewone allergeen bevat, moet die teenwoordigheid daarvan aangedui word.' Watter van die bestanddele moet as 'gewone allergeen' aangedui word?

- A brood, grondboontjies, eier
- B soja, vleis, rys
- C brood, vleis, eier
- D rys, grondboontjies, soja

(1)

1.1.8 Kies DRIE voedingstowwe uit die lys hieronder wat 'n rol kan speel om koronêre hartsiekte te voorkom.

- A Omega 3-vetsure
- B Proteïen
- C Vitamien D
- D Vitamien E
- E Versadigde vet
- F Water oplosbare vesel

(3)

[10]

VRAAG 2

2.1 Lees die uittreksel hieronder en beantwoord die vrae wat volg:

"Ons is almal daaraan skuldig om op die een of ander tyd op die rusbank te gaan lê en gemorskos te eet. Maar sulke ongesonde gedrag dra nie net tot jou middellyn by nie, maar ook om diabetes tipe 2 te veroorsaak. Diabetes veroorsaak die dood van 4,6 miljoen mense elke jaar wêreldwyd. In Suid-Afrika ly ongeveer 1,5 miljoen mense aan diabetes, wat alle ouderdomme, geslagte, inkomstegroepe en rasse raak. Daar is twee hoofsoorte diabetes (tipe 1 en tipe 2) – terwyl tipe 1 nie voorkom kan word nie, maak tipe 2 ongeveer 90% van diabetes tipe 2 wêreldwyd uit. En die epidemie van diabetes neem toe as gevolg van oorgewig, vetsug en fisiese onaktiwiteit. Daarbenewens verhoog diabetes die risiko van hartvatsiekte in 'n groot mate."

Bron: Vertaal uit Heart and Stroke foundation. www.heartfoundation.co.za

2.1.1 Verduidelik die verskil tussen tipe 1 en tipe 2 diabetes. (6)

2.1.2 Noem DRIE redes vir die toename in diabetes tipe 2. (3)

2.1.3 Stel SES dinge voor wat verbruikers in die alledaagse lewe kan doen om hul risiko om diabetes tipe 2 op te doen te verminder. (6)

2.1.4 Diabetes verhoog die risiko van hartvatsiekte in 'n groot mate. Noem DRIE ander beheerbare, dieetverwante risikofaktore vir hartvatsiekte. (3)

2.2 "Hoë voedselpryse bedreig die voedselsekurniteit van die armes." Verduidelik hierdie stelling. (6)

2.3.1 Evalueer elkeen van die volgende groepe en kies die voedsel wat die geskikste vir 'n vetsugtige persoon met diabetes en hoë bloedcholesterolvlakke sal wees. (4)

2.3.2 Gee in elke geval redes vir jou keuse. Tabelleer jou antwoord soos volg: (12)

Groep	Voedsel verkies	Rede vir jou keuse
GROEP A		
GROEP B		
GROEP C		
GROEP D		

[40]

Groottotaal: [50]

Kwartaal 2 Bykomende Toetsmemorandum

Voorgestelde antwoorde

- 1.1.1 A ✓
 1.1.2 D ✓
 1.1.3 A ✓
 1.1.4 C ✓
 1.1.5 C ✓
 1.1.6 A ✓
 1.1.7 A ✓
 1.2 A ✓
 E ✓
 F ✓ [10]
- 2.1.1 Tipe 1 diabetes: Die pankreas kan nie insulien produseer nie✓, en dit moet deur insulieninspuitings vervang word. ✓ Gewoonlik vind dit vinnig plaas✓ en dit kom voor in persone wat jonger as 30 jaar is. ✓
 Tipe 2 diabetes: Die pankreas produseer insulien, ✓ maar dit is óf nie voldoende nie, óf dit werk nie behoorlik nie. ✓ Gewoonlik vind dit geleidelik plaas✓ en daar sal 'n groter moontlikheid wees dat dit by ouer persone sal voorkom✓. (enige 6)
 Oorgewig/vetsug; ✓ Fisiese traagheid; ✓ Ongesonde dieet ✓ (3)
- 2.1.3 Verhoog aktiwiteitsvlakke /wees aktief/oefen meer; ✓ Verloor gewig✓ indien jy oorgewig of vetsugtig is; Volg 'n gesonde dieet; ✓ Eet minder gesuiwerde koolhidrate✓ en suiker; ✓ Eet minder vet; ✓ Eet meer veselryke voedsel; ✓ Eet meer lae GI-✓ voedsel en minder hoë GI-✓ voedsel; Hou op rook ✓ (enige 6)
 Hoë bloedcholesterol; ✓ Hoë bloeddruk; ✓ Vetsug; ✓ Buitensporige gebruik van alkohol ✓ (enige 3)
- 2.2 Voedselsekerheid bestaan wanneer alle persone✓ te alle tye toegang het✓ tot genoeg ✓ veilige ✓ voedsame voedsel om 'n gesonde en aktiewe✓ lewe te handhaaf.
 Indien voedselpryse hoog is, sal die armes nog minder voedsel kan koop/nie in staat wees om genoeg voedsel te koop nie✓ met die beperkte hoeveelheid geld wat hulle tot hul beskikking het. Dit beteken dat hulle dalk nie toegang ✓ tot al die voedsame voedsel sal hê wat hulle nodig het om 'n gesonde en aktiewe lewe✓ te handhaaf nie. Hoë voedselpryse kan ook beteken dat hulle nie elektrisiteit/ paraffien/hout sal kan bekostig om voedsel mee te kook nie. ✓ (enige 6)

Groep	Voedsel verkies	Redes vir jou keuse
GROEP A	Hawermoutpap ✓	Lae GI ✓ – beheer bloedglukose in diabetes ✓ Hoë inhoud van oplosbare vesel ✓ – laer bloedcholesterolvlakke✓
GROEP B	Appelsap ✓	Lae GI ✓ Appels bevat oplosbare vesel ✓
GROEP C	Bruin rys ✓	Lae GI ✓ Hoë inhoud van vesel ✓ – maak maag gou vol en vertraag gevoel van hongerte ✓. Dit help met gewigbeheer aangesien die persoon minder sal eet. ✓
GROEP D	Vars tamatie ✓	Lae GI ✓ Vel het 'n hoë veselinhoud ✓ Bevat antioksidant, vitamien C ✓ – help om risiko vir CHD ✓ te verlaag
	(enige 4)	(enige 12)

Opmerking: Gee punte slegs EEN KEER vir verduideliking van die waarde van lae GI-voedselsoorte en voedselsoorte met 'n hoë inhoud van oplosbare vesel en vesel.

[40]

Groottotaal: 50 punte