

Hoofstuk 1 Hersiening: Memorandum

Vraag 1

- 1.1.1 A ✓
- 1.1.2 B ✓
- 1.1.3 A ✓
- 1.1.4 C ✓
- 1.1.5 D ✓ (5)
- 1.2.1 Glukemiese indeks ✓
- 1.2.2 Diabetes ✓
- 1.2.3 Cholesterol ✓
- 1.2.4 Osteoporose ✓
- 1.2.5 Vetsug/Obesiteit ✓
- 1.2.6 Bulimie ✓
- 1.2.7 Voedselintoleransie ✓
- 1.2.8 Hepatitis A ✓
- 1.2.9 Gastro-enteritis ✓
- 1.2.10 Voedselbymiddel ✓ (10)
- [15]

Vraag 2

- 2.1.1 Lae GI-voedsel help om fluktuasies in bloedglukosevlakke te minimaliseer. ✓ Dit help om die risiko van komplikasies by diabetes te verminder. ✓ (2)
- 2.1.2 'n Lae GI-dieet kan op twee maniere help om gewigsverlies te bewerkstellig. Hoë insulienvlakke lei tot die stoor van vet. ✓ 'n Lae GI-dieet verlaag insulienvlakke en beperk dus die opgaar van vet. ✓ Die koolhidrate in lae GI-voedsel word stadig verteer en laat mense voller vir langer voel. ✓ Die volg van 'n lae GI-dieet kan egter slegs help met gewigsbeheer indien dit gekombineer word met gereelde fisiese aktiwiteite en 'n beheerde kilojoule-inname. (3)
- 2.2.1 Beste keuse vir persoon wat aan bloedarmoede lei: Eier, sampioene, vars tamatie, spek en beeswors. ✓
- Om Vitamien C te verskaf ✓ wat help met die absorpsie van yster. ✓
 - Eier, spek en beeswors ✓ is goeie bronne van yster. ✓ (5)
- 2.2.2 Beste keuse vir 'n persoon wat aan hoë cholesterolvlakke lei: Vars vrugte en hawermout met heuning ✓
- Vars vrugte verskaf vitamien A en C ✓ wat optree as anti-oksidante ✓ en die persoon teen hartsiek te beskerm. ✓
 - Hawermout bevat oplosbare vesel ✓ wat cholesterolvlakke verlaag. ✓ (enige 5)

Vraag 3

- 3.1 Behandeling van hepatitis A:
- Rus ✓
 - Eet vyf of ses kleiner maaltye in plaas van drie groot maaltye ✓
 - Drink hoë-konsentraat energiedrankies soos vrugtesap of melk indien genoeg voedsel nie geëet kan word nie ✓
 - Vervang vloeistof wat verloor word deur braking en diarree ✓
 - Eet voedsel wat ryk is aan oplosbare vesel wat los stoelgange bind ✓
 - Vermyn alkohol ✓
 - Eet laevet voedsel ✓
 - Volg 'n gesonde, gebalanseerde dieet wat baie vrugte en groente bevat ✓ (enige 5)

3.2 Voorkoming van gastro-enteritis:

- Was hande gereeld met warm, seperige water vir ten minste 20 sekondes, veral voordat daar met kos gewerk word en na besoek aan die toilet, en die omruil van luiers. ✓
- Dra altyd sanitasiedoekies of handreinigingsmiddel vir tye wanneer seep en water nie beskikbaar is nie. ✓
- Maak kombuisoppervlaktes skoon voor en na die voorbereiding van voedsel. ✓
- Hou rou vleis, eiers, pluimvee en vis weg van ander voedsel wat rou geëet gaan word. ✓
- Moenie halfgaar vleis en vis eet nie. ✓
- Drink gebottelde water en vermy ysblokkies wanneer daar gereis word, veral in ontwikkelende lande. ✓.

(enige 5)
[10]

Vraag 4

- 4.1 Voedingstowwe: Verbeter 'n bevolking se voedingstatus. ✓ (1)
- 4.2 Emulsifiseerders: Voorkom die skeiding van olie en water ✓ en verskaf 'n bestendige tekstuur. ✓ (2)
- 4.3 Stabiliseerders: Verleen aan voedsel 'n eweredige tekstuur ✓ (1)
- 4.4 Bleik- en kleurmiddels: Maak voedsel meer aantreklik ✓ (1)
- 4.5 Chemiese preserveermiddels: Verleng die rakleef tyd ✓ van voedsel deur dit te beskerm teen agteruitgang veroorsaak deur mikro-organismes. ✓ (2)
- 4.6 Anti-oksidante: Voorkom die oksidasie van voedsel ✓ wat kan lei tot galsterigheid ✓ of verkleuring. ✓ (3)
- [10]

Vraag 5

- 5.1 Aanspraak 'konfyt met verminderde suiker'. ✓ Dit beteken die produk se suikerinhoud is minder as die verwagte norm in konfyt. ✓ (2)
- 5.2 Stelling wat verwarrend kan wees: 'sonversoete organiese vrugte'. ✓ Verbruikers mag dalk nie verstaan wat bedoel word met 'sonversoete'/hoe die son vrugte kan versoet nie. ✓ (2)
- 5.3 'Organiese vrugte' beteken die vrugte is gemaak sonder kunsmatige bemestingstowwe, ✓ plaagdoders ✓ of onkruidodders. ✓ (3)
- 5.4.1 Voedselbymiddels:
Pektien ✓
Askorbiensuur ✓
Sitroensuur ✓ (3)
- 5.4.2 Pektien: Stabiliseerder – gee voedsel 'n eweredige tekstuur ✓
Askorbiensuur: Anti-oksidant – verhoed oksidasie wat kan lei tot galsterigheid of verkleuring ✓
Sitroensuur: Verbeter smaak – voeg suur smaak by ✓ en tree op as preserveermiddel ✓ (4)
- 5.5 Hierdie produk sou nie 'n beduidende bydrae maak tot die voedingswaarde van 'n maaltyd of peuselhappie nie. ✓
- Hoë energiewaarde ✓
 - Hoë suikerinhoud ✓
 - Laag in proteïene ✓
 - Laag in vet ✓
 - Laag in vesel ✓

- Vitamien C wat deur vrugte verskaf word sou vernietig word deur die hitte wat vrygestel word wanneer konfyt gekook word ✓ (enige 6)

[20]

Vraag 6

6.1 Dit is veilig om bestralde kos te eet. ✓ (1)

- Wetenskaplike navorsing het geen byprodukte geïdentifiseer wat uniek is aan bestralde kos nie en geen wat skadelik is nie. ✓
- Voedselbestraling is waarskynlik die voedselprosesseringmetode wat nog die beste nagevors is. Wetenskaplikes van meer as 40 lande het bestralde voedsel nagevors, geëvalueer en getoets oor 'n tydperk van meer as 50 jaar. Bewyse is eenparig ter ondersteuning van bestraling as 'n veilige en effektiewe metode om voedsel voor te berei. ✓
- Voedselbestraling hou geen gesondheidsgevaar in nie. ✓
- Voedselbestraling word internasionaal onderskryf deur verskeie professionele groepe en organisasies, soos die Wêreldgesondheidsorganisasie en die Voedsel- en Landbouorganisasie. In Suid-Afrika is die proses goedgekeur en dit word ondersteun deur die Departement van Gesondheid. ✓
- Voedselbestraling verbeter inderwaarheid die veiligheid en gehalte van voedsel en beskerm verbruikers teen siektes wat deur voedsel oorgedra word. ✓
- Voordat 'n produk in Suid-Afrika bestraal kan word, moet bewys gelewer word dat daar 'n redelike tegnologiese behoefte is, dat die proses nie 'n gesondheidsrisiko inhou nie en dat dit voordelig gaan wees vir verbruikers. Die maksimum toelaatbare dosis word voorgeskryf. ✓ (enige 4)

6.2.1 Voedselsekerheid bestaan wanneer:

- daar voldoende hoeveelheid voedsel op 'n gereelde basis beskikbaar is. ✓✓
- mense voldoende hulpbronne het ✓ om geskikte voedsel vir 'n voedsame dieet te bekom. ✓
- voedsel toepaslik gebruik word ✓, gebaseer op kennis van basiese voeding ✓ en sorg, asook sanitasie ✓ (enige 5)

6.2.2 Baie huishoudings in landelike gebiede kan vir die volgende redes moontlik nie verseker wees van voedsel nie:

- Baie mense is werkloos ✓ en leef daarom in armoede ✓ aangesien hulle 'n baie lae inkomste het. Dit beteken mense het nie hulpbronne om voedsel te bekom nie. ✓
- Mense mag dalk nie toegang tot voedsel hê nie ✓ omdat hulle ver van winkels af bly en nie vervoer het om by winkels uit te kom nie. ✓
- Baie mense is onopgevoed ✓ en het geen kennis oor die basiese beginsels van voeding en sanitasie nie. ✓ (enige 5)

[15]

Totaal punte: 85