

WERKKAART

Voedingsbehoeftes

Bl. 78-83

Lees die onderstaande scenario en beantwoord die vrae.

Anastasia is 'n vrou wat vir die eerste keer swanger is. Sy weet maar min wat die moet en moenies is om te doen as dit by 'n swangerskap kom, asook watter vitamienes en minerale sy als gaan benodig. Sy wil graag ook meer weet oor lakterende moeders.

Sy het al 'n klomp boeke gekoop vir wat om te doen as die baba kom, maar is nogsteeds baie onseker.

1. Benoem vier algemene riglyne om vir Anastasia te vertel van die moet en moenies van swangerskap. (8)
2. Watter Minerale en vitamienne moet anastasia inneem, en hoekom is daai spesifieke mineral en vitamien nodig vir haar en die baba? (10)
3. Verduidelik aan Anastasia hoekom vesel baie belangrik is in die dieet. (2)
4. Benoem die riglyne wanneer dit kom by lakterende moeders, sodat Anastasia weet wat vir haar voorlê. (8)
5. Gee 'n aanduiding aan Anastasia watter melk kan babas drink en watter nie? Gee ook 'n rede hoekom hulle nie die melk mag dink nie. (5)
6. Op watter ouderdom kan babas begin vaste kos eet? (2)
7. Gee 'n aanduiding aan Anastasia watter minerale en vitamienne babas moet inneem. Verduidelik ook waarvoor help die vitamienne en minerale wat die baba moet inneem? (6)

Lees die onderstaande scenario en beantwoord die vrae wat volg.

Amy se sussie is nou 3 jaar oud. Amy wil graag haar ma help met wat haar sussie moet inneem in haar daaglikse dieet. Kyk na die vra hieronder en beantwoord dit volledig om vir Amy te help.

8. Hoeveel kilojoules is nodig vir peuters per dag? (2)
9. Benoem van die volgende voedselgroepe TWEE voedselsoorte wat Amy vir haar ma kan aanbeveel om vir haar sussie te gee om te eet.
 - 9.1 Graan en graanprodukte (2)
 - 9.2 Vleis en vleisalternatiewe (2)
 - 9.3 Melk en melkprodukte (2)
 - 9.4 Vrugte en groente (2)

9.5 Vette en olies (2)

10. Verduidelik aan Amy hoekom suiker spaarsamig gebruik moet word. (2)

Soos mens kyk na jong kinders van 'n ouderdom van 3-12 jaar en jong volwassenes is daar 'n groot verskil in hulle diete.

11. Hoe verskil die kilojoule inname van jong kinders en jong volwassenes? (4)

12. Wanneer mens kyk na die voedselgroep vette en olies, noem vier voedselsoorte wat jong kinders min moet inneem asook noem twee voedselsoorte wat jong volwassenes moet inneem. (6)

13. Watter minerale moet jong kinders inneem en wat moet hulle beperk, sê ook hoe help daai minerale die jong kinders. (6)

14. Watter minerale is nodig by jong volwassenes by seuns en by meisies? (4)

Lees die onderstaande scenario en beantwoord die vrae wat volg.

Baie bejaarde mense voldoen nie aan hulle noodsaaklike energie- en voedingsbehoefte nie. Help vir Madri om haar oma en opa intelig vir wat belangrik is en wat nie.

15. Hoeveel kilojoules per dag het 'n bejaarde nodig? (2)

16. Noem vier voedselsoorte wat goeie bronne van proteïene is wat Mandri vir haar oma en opa kan gee om in te neem? (4)

17. Verduidelik aan Mandri watter minerale is vir haar oma en opa nodig om in te neem en gee ook 'n verduideliking ook die funksie hoekom daardie spesifieke mineral nodig is. (8)