

Verbruikers Graad 11
WERKKAART
Individuele energiebehoefte
Memorandum
Bl. 84-86

1. Gee die definisie van die volgende woorde:

1.1 Basale metabolise tempo. (2)

- **Die hoeveelheid energie wat jy benodig om aan die lewe te bly, om asem te haal, jou hart te laat klop en jou voedsel te verteer.**

1.2 Optimale groei. (2)

- **Die beste of gunstigste omstandighede vir groei.**

2. Hoe bepaal jy jou daaglikse energiebehoefte? (4)

- **Jou daaglikse energiebehoefte is die hoeveelheid voedselenergie wat y benodig om jou ideale liggaamsmassa te handhaaf en om 'n verwagte vlak van fisiese aktiwiteit te handhaaf om gesond en fiks te bly.**
- **Dit sluit in die energie wat nodig is vir die optimale groei en ontwikkel van kinders.**

3. Watter drie voedingstowwe verskaf vir ons energie? (6)

- **Koolhidrate**
- **Proteïene**
- **Vet**

4. Hoeveel kJ verskaf die volgende 3 voedselsoorte per 100g?

4.1 Appel (2)

- **217 kJ**

4.2 Piesang (2)

- **372 kJ**

4.3 Sjokolade (2)

- **2 236 kJ**

