

Verbruikers

Graad 11

WERKKAART

Voedingsbehoefte

Memorandum

1. Benoem vier algemene riglyne om vir Anastasia te vertel van die moet en moenies van swangerskap. (8)
 - Om meer as 10 tot 13 kg gewig gedurende 'n swangerskap op te tel, is sleg vir die moeder en die baba en dit maak dit vir die vrou moeiliker om haar figuur te herwin nadat sy geboorte geskenk het.
 - Swanger vroue behoort gemorskos uit te skakel en gesonde, voedsame voedsel te eet.
 - As 'n vrou swanger is, moet sy nie voedsame voedsel vervang met voedsel waarvoor sy lus is nie.
 - Swanger vroue behoort baie vloeiende in te neem en fisies aktief te bly.
 - Hulle moet alkohol vermy want selfs klein hoeveelheid alkohol wat gereeld geneem word, kan fetale alkoholsindroom veroorsaak.
 - Hierdie toestand sluit verstandelike vertraging en groei vertraging asook misvormheid in.
2. Watter Minerale en vitamien moet anastasia inneem, en hoekom is daai spesifieke mineral en vitamien nodig vir haar en die baba? (10)

Minerale

- Ysteraanvullings word dikwels aanbeveel omdat die baba baie yster gebruik vir bloedontwikkeling en om 'n ystervoorraad in die lewer op te bou.
- Kalsiumvereistes is dieselfde as vir nie-swanger vroue.
- Neem genoeg vitamien D in om te verseker dat kalsium opgeneem word.

Vitamien

- Foliensuur, een van die B-vitamien, is belangrik voor en in die vroeë dae van swangerskap
- Dit is nodig vir die vinnige ontwikkeling van die baba se selle en vir die korrekte ontwikkeling van die brein en sensus.

- 'n Tekort aan foliensuur kan 'n miskraam, 'n voortydige geboorte, of die ontwikkeling van spina bifida ('n neutralebuisdefek) in die baba veroorsaak.
- Vitamien C is nodig vir die vorming van bindweefsel en om te help met die absorpsie van yster.

3. Verduidelik aan Anastasia hoekom vesel baie belangrik is in die dieet. (2)

- **Eet baie groente, vrugte en volgraanprodukte, aangesien 'n dieet wat ryk is aan vesel sal help om hardlywigheid een aanbeie te verhoed.**

4. Benoem die riglyne wanneer dit kom by lakterende moeders, sodat Anastasia weet wat vir haar voorlê. (8)

- 'n Lakterende moeder moet genoeg voedsame voedsel eet sodra sy genoeg melk vir die baba kan produseer.
- Symoet voedsel wat ryk is aan voedingstowwe inneem, veral voedsle wat ryk is aan kalsium wat uit haar liggaam geneem word om borsmelk te produseer.
- Sy mag dalk addisionele vitamieene en minerale benodig om aan die behoeftes van moeder en baba te voldoen.
- Die dieet moet baie groente, vrugte en volgraanprodukte insluit om dit te voorsien.
- Sy moet gereeld eet en drink omdat borsvoeding kiljojoules verbrand, wat die risiko van ontwatering en hardlywigheid verhoog.

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)

- **Mag drink:**
- Borsmelk of ysterverstekte formules verskaf al die voedingstowwe wat 'n baba benodig.
- Bokmelk is baie na aan borsmelk en kan as babavoedsel gebruik word.
- **Mag nie drink:**
- Koeimelk moet vermy word omdat die proteïene daarin te hoog is en die suiker te laag.
- Dit verskaf nie die nodige onversadigde vetsure vir die ontwikkeling van die baba se senustelsel nie en verteer moeilik.

6. Op watter ouderdom kan babas begin vaste kos eet? (2)

- **Vanaf ses maande word borsmelk en babaformules met vaste aangevul om meer kilojoules, proteïen en yster verskaf.**

7. Gee 'n aanduiding aan Anastasia watter minerale en vitamien babas moet inneem. Verduidelik ook waarvoor help die vitamien en minerale wat die baba moet inneem? (6)

- **Vitamien:**
- **Vitamien K is noodsaaklik vir bloedstolling. Die doel van hierdie inspuiting is om te hou totdat genoeg bakterieë in die ingewande ontwikkel het vir die baba om sy eie vitamien K te sintetiseer.**
- **Sonskyn is 'n goedkoop bron van vitamien D en 'n baba hoef net vir 'n paar minute per dag in die son te wees om 'n genoegsame voorraad vitamien D te verseker.**
- **Minerale**
- **Babas het genoeg gestoorde yster vir vier tot ses maande, maar vinnige breingroei (op ongeveer ses maande) verhoog die baba se ysterbehoefte.**

8. Hoeveel kilojoules is nodig vir peuters per dag? (2)

- **Ongeveer 5 500 tot 6 300 KJ per dag**

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)

- **Volgraan-, bruin- of saadbrood, koekies, rys en pasta, ontbytgraanvoedsel en warm, gaar pap.**

9.2 Vleis en vleisalternatiewe (2)

- **Vleis, pluimvee en vis sonder bene en oortollige vet, droë bone en eertjies en eiers.**

9.3 Melk en melkprodukte (2)

- **Melk kan ook gebruik word in soppe, geregte, eenvoudige nageregte en val.**
- **Melk, kaas, jogurt.**

9.4 Vrugte en groente (2)

- **Sitrusvugte, koejawels, tamaties, Wissel groente af sodat kinders een geel en groen groente**

9.5 Vette en olies (2)

- **Botter, margarine en olie.**

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

- **Aangesien dit tandbederf en oorgewig bevorder.**

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

- **Jong Kinders:**
- **7 500 kJ tot 9 200 kJ per dag.**
- **Jong volwassenes:**
- **Meisies het ongeveer 9 000 kJ per dag nodig**
- **Seuns het tot 12 000 kJ per dag nodig**

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)

- **Jong kinders: Moenie te veel vet vleis, hoëvetkaas, harde margarine, roomys of botter eet nie want hierdie voedselsoorte bevat versadigde vette en cholesterol.**
- **Jong volwassenes: Gebruik laevetmelk, -jogurt en –kaas.**

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

- **Minerale**
- **kalsium, fosfor en yster is nodig vir beenontwikkeling en die akkumulasie van minerale in die liggaam om in toekomstige behoeves te voorsien.**
- **Beperk soutinname om goeie gewoontes vir die toekoms te vestig.**

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

- **Minerale**
- **Gedurende hierdie groei-en ontwikkelingsfase, het seuns meer van al die minerale, veral kalsium, fosfor en yster nodig.**
- **Meisies het meer yster nodig om menstruasieverliese te hanteer.**

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

- 'n Minimum van 5 000 kJ per dag.

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

- **Ten minste twee porsies maer vleis, vis, eiers, lewer, neuter en sade of peulgewasse in, veral soja en lensies.**

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

- **Kalsium en fosfor op 'n daaglikse basis, dus het hulle aanvullings nodig. Vanaf die ouderdom van 40 en ouer word kalsium en ander minerale vinniger uit die bene onttrek as wat dit vervang kan word. Menopousale vroue het meer beenverlies as mans.**
- **Kalsium het ook om bloeddruk laag te hou en speel 'n belangrike rol in die voorkoming van kolomkanker.**
- **'n sinktekort kan dñie aptyd onderdruk en die smaaksintuig verstomp.**
- **Ysterryke voedsel soos lewer en spinasie voorkomanemie (bloedarmoede)**