higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT

INLIGTINGVERWERKING N4

(6020254)

1 November 2022 (X-vraestel)
09:00–12:00

Hierdie vraestel bestaan uit 18 bladsye.

002Q1B2201

Kopiereg voorbehou

DEPARTEMENT VAN HOËR ONDERWYS EN OPLEIDING
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA
NASIONALE SERTIFIKAAT
INLIGTINGVERWERKING N4
TYD: 3 UUR
PUNTE: 300

KANDIDATE WORD 30 MINUTE VOOR DIE BEGIN VAN DIE VRAESTEL GEGUN OM DIE INSTRUKSIES DEUR TE LEES.

	TYD	PUNTE
AFDELING A: TIKTEGNIEK	**2 UUR**	**200**
AFDELING B: WOORDVERWERKING	**1 UUR**	**100**
TOTAAL:	**3 UUR**	**300**

LEES DIE VOLGENDE INSTRUKSIES SORGVULDIG DEUR VOORDAT JY DIE VRAE BEANTWOORD. TOESIGHOUERS SAL VERDUIDELIK, INDIEN NODIG.

Kopiereg voorbehou

TIKTEGNIEK (AFDELING A)

1. Kandidate wat nie betyds en vir die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS (VRAAG 1) gereed is nie, sal slegs toegelaat word om die eksamenlokaal binne te gaan nadat die TIEN minute wat vir die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS toegelaat word, verstryk het.

2. Kandidate word DRIE minute gegun om VRAAG 1 voor die begin van die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS deur te lees.

3. Die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS moet aan die begin van die eksamen ingesleutel word. Geen kappies, deeltekens, ens. hoef gebruik te word nie, maar dit is wel noodsaaklik in die ander vrae.

4. Nadat die TIEN minute wat vir die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS toegelaat word, verstryk het, sal toesighouers die toetse inneem en direk na die laaste insleutelwoord op elke bladsy teken. Toetse wat nie deur die toesighouers onderteken is nie, sal NIE nagesien word nie. Die toets sal tot aan die einde van die eksamensessie gehou word, waarna dit, in die kandidaat se teenwoordigheid, in die kandidaat se EKSAMENOMSLAG geplaas sal word.

5. Voltooi en druk al die vrae in hierdie afdeling onmiddellik.

6. Plaas al die DRUKSTUKKE in jou EKSAMENOMSLAG (V2; V3; V4; V5).

WOORDVERWERKING (AFDELING B)

1. BEANTWOORD AL DIE VRAE.

2. LET OP DIE VOLGENDE PROSEDURE:

   2.1 VRAAG 6A: Herwin, moenie druk nie. Redigeer soos aangedui is en stoor as V6B.

   2.2 VRAAG 6B: Nadat V6B geredigeer is, stoor en druk.

   2.3 VRAAG 7A en 8A: Sleutel in, stoor en druk.

   2.4 VRAAG 7B en 8B:

   Herwin, verwerk volgens die instruksies in DEEL B van elke vraag, stoor en druk.

3. Plaas DEEL A asook DEEL B in jou EKSAMENOMSLAG (6B; 7A; 7B; 8A; 8B).

DRUKWERK:

1. Die antwoorde moet tydens die DRIE uur wat vir insleutelwerk toegeken is, gedruk word. GEEN bykomende tyd sal toegelaat word nadat die DRIE uur verstryk het nie.

Kopiereg voorbehou

2. Elke antwoord moet slegs op EEN kant van 'n AFSONDERLIKE A4-bladsy gedruk word.

ALGEMEEN:

1. Jy mag 'n lys ASCII-kodes gebruik.

2. GEEN aantekeninge of enige nietoelaatbare materiaal mag in hierdie artikels versteek of geskryf word nie.

3. Gebruik slegs COURIER NEW 12 pt, behalwe waar dit in die vraestel anders aangedui is.

4. Stoor jou werk op 'n gereelde grondslag om te verhoed dat ingesleutelde data tydens 'n kragonderbreking verlore gaan. Slegs die duur van die kragonderbreking sal bykomend toegelaat word. GEEN bykomende tyd sal toegelaat word om verlore werk oor te doen nie.

5. In die geval van 'n rekenaar- of drukkerweiering sal die toesighouer die nodige reëlings tref vir jou om met die eksamen voort te gaan en die WERKLIKE TYD WAT VERLORE GEGAAN HET, sal bykomend toegelaat word.

6. Sleutel die VRAAGNOMMER asook jou EKSAMENNOMMER by elke antwoord in soos aangedui in die instruksies. GEEN antwoorde sonder gedrukte EKSAMENNOMMERS sal nie nagesien word nie.

7. Lewer die volgende aan die einde van die eksamensessie in:

    7.1 EKSAMENOMSLAG met DRUKSTUKKE wat nagesien moet word in dieselfde volgorde as die vrae in die VRAESTEL.

    7.2 DISKET/GEHEUESTOKKIE, wat behoorlik met jou EKSAMENNOMMER gemerk is. Indien die werk op die hardeskyf/netwerk gestoor is, moet die toesighouer(s) die werk na 'n kompakskyf/geheuestokkie oordra en onmiddellik daarna al die antwoorde van die hardeskyf/netwerk skrap. Kandidate se antwoorde moet vir minstens SES maande gehou word.

    7.3 ALLE ander DRUKSTUKKE. Geen DRUKSTUKKE mag uit die EKSAMENLOKAAL verwyder of in die snippermandjies geplaas word nie.

8. Geen kandidaat mag sy/haar werk vir 'n ander kandidaat druk nie, mag nie sy/haar geheuestokkie of data op die hardeskyf/netwerk aan 'n ander kandidaat beskikbaar maak om daartoe toegang te verkry nie, of mag nie tot 'n ander kandidaat se werk toegang verkry nie. Enige poging om toegang tot 'n ander se inligting te bekom of om inligting in enige vorm na mekaar oor te dra, is 'n oortreding van die eksamenreëls en -regulasies en sal in 'n baie ernstige lig beskou en as 'n eksamenonreëlmatigheid hanteer word. Sodanige gevalle sal formeel ondersoek word en mag lei tot die terughouding van kandidate se uitslae.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

TIKTEGNIEK

MOENIE OMBLAAI VOORDAT DIE TOESIGHOUER OPDRAG GEE OM DIT TE DOEN NIE.

	TYD	PUNTE
VRAAG 1: TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS	10 minute	20
VRAAG 2: TABEL	28 minute	44
VRAAG 3: OMSENDBRIEF	37 minute	60
VRAAG 4: PARAGRAWE	33 minute	56
VRAAG 5: AFRIKATAAL	12 minute	20
TOTAAL	120 minute	200

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1: TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS

TYD: 10 MINUTE **PUNTE: 20**

KANTRUIMTES: Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" SPOED: 35 wpm (minimum vereiste) LETTERTIPE: Courier New 12 pt	PAPIER: A4-portret WOORDBREKING: Geen BELYNING: Links REËLAFSTAND: 2,0

1. Die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS moet slegs EEN keer ingesleutel word.
2. Die teks maak voorsiening vir spoed van 35 en 40 woorde per minuut.
3. As 'n kopskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER (linksbelyn) en die VRAAGNOMMER (regsbelyn) in.
4. Stoor die dokument as V1 en druk dit. Die DRUKSTUKKE moet, onmiddellik nadat dit gedruk is, deur die toesighouers opgeneem, onderteken en aan die einde van die SESSIE uitgedeel word. Sodra jy dit ontvang, maak seker dat albei bladsye onderteken is en plaas dit in jou EKSAMENOMSLAG.

Is daar enige wetenskap aan die banting-dieet? Ja, maar soos met enige wetenskap, word dit dikwels bevraagteken. Waaroor handel die banting-teorie? Dit gaan oor die manier waarop ons ontwerp is om te eet - dink daaroor. Dink jy dat ons voorouers duisende jare gelede 'n boks rice krispies gehad het om te eet - waarskynlik nie.

In die real meal revolution word dit soos volg verduidelik; indien die geskiedenis van die mens in een dag vertel kon word, sou ons vir slegs vyf minute lank grane en vir vyf sekondes lank suiker geëet het. Maar is vet nie sleg vir ons nie? Ons verhouding met vet het oor die jare baie stadia deurloop. Tot vandag toe glo sommige mense steeds dat vet sleg is en sal laevet-opsies verorber sonder om daaroor te dink.

Dit is egter die probleem. Dikwels is laevet-opsies vol suiker om vir die smaak wat verlore gaan, op te maak. Daar is goeie en slegte vette waaroor hierdie artikel meer vertel. Vir die rekord, avokado's, neute

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1 (VERVOLG)

en selfs karringmelk bevat alles vette wat nie so slegs is vir 'n mens as wat ons gedink het nie.

Ons is wêreldwyd so lief vir vet dat daar op die oomblik 'n tekort aan botter in ons land is. Hoe begin ek met die banting-dieet? Ons het 'n kitsgids oor hoe om met jou dieet te begin. Voordat jy enigiets kan doen, moet jy jou dokter spreek. Onthou dat dit 'n proses is en dat dit somtyds ingewikkeld kan wees.

Hou ook in gedagte dat dit nie vir jou mag werk nie en dit is ook goed. Hou in gedagte dat proteïene gematig op die banting-dieet ingeneem moet word. Ja, jy kan spek vir ontbyt, middagete en aandete eet, maar dit moet nie al wees wat jy eet nie. Die eet van groen blaargroente en goed soos avokado's en neute word aangemoedig.

Om die banting-dieet vir jou te laat werk, vereis dat jy baie op gevoel eet, want vet help om jou eetlus te stimuleer as jy honger word. Die Banting-dieet verskaf 'n algehele gevoel van welstand en verminder spanning drasties, wat ook tot beter slaap lei. Banting is om kos te

35 wpm

40 wpm

[20]

VRAAG 2: TABEL

TYD: 28 MINUTE **PUNTE: 44**

KANTRUIMTES: Gelyk FONT: Courier New 12 pt PAPIER: A4-landskap	BELYNING: Soos aangedui REËLAFSTAND: Enkel, behalwe waar anders aangedui is

1. As 'n kopskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER (linksbelyn) en die VRAAGNOMMER (regsbelyn) in.
2. Neem alle proefleestekens in ag.
3. Voeg 'n TABEL in.
4. Stoor die dokument as V2 en druk dit.
5. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.

Opsomming van / banting fases **16 pt, bk, vetdruk, kurs, dubbel o/streep** **vetdruk**

	Herstel **bk, sentreer**	Verander **bk, sentreer, voeg selle saam**		Handhaaf **bk, sentreer**
Doel	Metabolisme [Herstel **NR**	Maklike [Gewigsverlies **NR**	Vinnige [Vetverbranding **NR**	Gewig [Onderhoud **NR**
Moeilikheid	Maklik–gemiddeld	Gemiddeld–moeilik	Moeilik–baie moeilik	Baie maklik
Tytperk **sp**	3–12 weke	3–12 weke	1–12 weke	1–18 weke
Groenlys	Ja	Ja	Ja	Ja
Orangelys	Ja	Feitlik nooit	Nooit	Ja
Ligrooilys	Feitlik nooit	Nooit	Nooit	Feitlik nooit
Rooilys	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit
Ontbyt[1]	Ja	Wanneer honger	Wanneer honger	Ja
Midagete[2]	Ja	Ja	Wanneer honger	Ja
Aandete[3]	Ja	Ja	Ja	Ja
Happie[4]	Wanneer honger	Nee	Nee	Af en toe
Daaglikse koolhidrate	50–100 g	25–50 g	<25 g	100–150 g

trs

1╫Roereier & aarbeie [2╫ Tunaslaai op suurdeegroosterbrood
[4╫Amandels & gedroogde bosbessies [3╫Kalkoen, burger & spinasieslaai **NR**

Banting-~~maaltyd~~beplanner: www.nutriserve.co.za ~~of www.nutrition.co.~~za **stet**

[44]

Kandidaat: vervang '&' met 'en'

VRAAG 3: OMSENDBRIEF

TYD: 37 MINUTE **PUNTE: 60**

KANTRUIMTES**:** Links: 3,81 cm/1,5" Regs: 2,54 cm/1" LETTERTIPE: Courier New 12 pt, behalwe waar anders aangedui is	PAPIER: A4-portret WOORDBREKING: Outomaties BELYNING: Links REËLAFSTAND: Enkel en soos aangedui

1. Herwin die briefhoof, V3, vanaf die netwerk/hardeskyf/geheuestokkie.
2. As 'n voetskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER (linksbelyn) in.
3. Neem alle proefleestekens in ag.
4. Rangskik paragrawe in numeriese volgorde, nommer en keep paragrawe dienooreenkomstig in.
5. Stoor die dokument as V3 en druk dit.
6. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.

Vandag se datum in dalende volgorde 2 reëls na die horisontale lyn

Omsendbriefnr. 21 van … **bk, gebruik huidige jaar**

Aan alle dieetlede **bk**

Die fases van die banting-dieet **bk, vetdruk**

3 2 1

2. Sodra jy daaraan gewoond is om sonder moeite eet te skoon, is dit tyd om verder te gaan **trs** en transformasie te betree. Jy spoor etes elke tweede week na asof jy / stuur van jou skip tik **bk** om deur jou fantastiese gewig te stuur. [3. Halfpad deur transformasie ~~(somtyds ongeveer 20 weke nadat jy begin het)~~ bring ons 'n paar bykomende leefstylveranderinge by. **NP bk skrap bk**

in syfers **bk** **bk**

1. Jy begin met een week se observasie. Daarna doen jy restorasie, wat enigiets van twee tot twaalf weke kan duur, afhangend van hoe fantasties jou gewigsverlies werk. **loop aan**

Restorasie help jou om van sommige slegte gewoontes ontslae te raak en maak jou gewoond daaraan om van / groenlys en oranjelys af te eet. **vetdruk**

o/streep ~~bewaring~~ **stet**

4. Uiteindelik, sodra jy jou doelgewig bereik, begin jou onderhoud, wat ontwerp is om al / goed wat jy gedoen het te onderhou.

---------- bladsybreuk ----------

nommer tweede bladsy as 2 links bo

As 'n lid, kan jy voordeel trek uit die leiding van ons ongekende persoonlike **bk** ondersteuningspan, 'n ʌ samesteller van 'n inkopielys, etespoorder, doelgewighulp en **ʌ maklike** elke ander hulpmiddel wat jy nodig het om Banting soos blits onder die knie te kry. **kurs**

Aan / hart van alles, wil real meal REVOLUTION hê dat jy regte kos moet eet en dit is waarom **ok** ons program spog met meer as 400 oorspronklike real meal revolution-resepte **in woorde** ~~(uit al die boeke en meer uitsluitlik vir lede)~~, meer as 50 gefaseerde maaltydplanne **skrap in woorde** en meer as 50 kooklesse om jou verhouding met gesonde, heerlikke, regte kos te begin. **sp**

in woorde

Die ban ting-gemeenskap **bk, vetdruk**

[60]

VRAAG 4: PARAGRAWE

TYD: 33 MINUTE **PUNTE: 56**

KANTRUIMTES: Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" LETTERTIPE: Courier New 12 pt, behalwe waar anders aangedui is	PAPIER: A4-portret WOORDBREKING: Outomaties BELYNING: Links REËLAFSTAND: Enkel en soos aangedui

1. As 'n kopskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER (linksbelyn) en die VRAAGNOMMER (regsbelyn) in.
2. Neem alle proefleestekens in ag.
3. Stoor die dokument as V4 en druk dit.
4. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.

skuif

╪ voluit trs voluit

Die banting-dieet bevorder 'n laekoolhidraat-, hoëvet- & proteïen-dieet gemiddelde. Vet is kritiek & om baie daarvan in te neem sal dit laat work. sp

╪

Wenke om met jou banting-dieet te begin bk, o/streep, kursief, laat rand uit

╪

verwyder alle versoekings, voluit
raak ontslae van goed soos koekies & lekkers,
vervang dit met goed wat toegelaat word,
neute (nie grondboontjies nie), biltong, piekels, olywe & roomkaas. voeg kolpunte in, belyn teen kantruimte, e/r

╪ kurs voluit NP

Verstaan / verskil tussen honger, verveling & dors. [Jy mag dink dat jy honger is, maar jy is dalk net verveeld of dors. [3. ╪ Moenie deur / laevetmode geflous word nie. [1. ╪ Leer om te onderskei. [4. ╪ Lae vet beteken dikwels ekstra suiker. [2. ╪ Eet net wanneer jy honger is. NP NP
~~Kies organies & volroom so ver as wat jy kan.~~ skrap

╪ bk ~~voorspoed~~ stet

Wees versigtig met / olie wat jy gebruik. Hoewel olie nie ~~baie~~ vet bevat nie, word nie alle olies op / dieet toegelaat nie. Klapperolie is / beste & jy kan olyfolie gebruik, maar slegs op lae hitte – voluit moenie kos daarin braai nie! Indien jy net begin, sny / alkohol uit. Wees veral versigtig met mengers – onthou dat dit nie suiker mag bevat nie.

╪ vetdruk

Hou jou proteïen-inname dop. Dit is maklik om baie proteïene te eet, maar wees versigtig. Hierdie eetwyse staan matige gebruik van proteïene voor. Stel jouself op / hoogte van die voedingswaarde van kos.

╪

Skakel: 082#812#5525 regsbelyn, vetdruk

Banting-dieet: wat jy moet weet 16 pt, bk, vetdruk, sentreer

Kandidaat: Rangskik genommerde paragrawe in numeriese volgorde

= 1 letterspasie

[56]

VRAAG 5: AFRIKATAAL

TYD: 12 MINUTE **PUNTE: 20**

KANTRUIMTES: Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" LETTERTIPE: Courier New 12 pt	PAPIER: A4-portret WOORDBREKING: Geen BELYNING: Links REËLAFSTAND: 1,5
1. As 'n kopskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER (linksbelyn) en die VRAAGNOMMER (regsbelyn) in. 2. Stoor die dokument as V5 en druk dit. 3. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

Batjha ba bang ba re ba batla ho fokotsa mmele ya bona. Le ha ho le jwalo, ba bangata ba amehile ka tsela eo ba shebahalang ka yona ho feta ho phela hantle.

Ba bangata ba tshwenyehile ka mmele ya bona le ha ba sa tshwanela ho tshwenyeha. Mmele ya bona e ne e ntse e le hantle, mohlomong ba mpa ba ipapisa le dithaka tsa bona kapa le dipapatso tse kgothalletsang batho hore ba be basesane.

[20]

TOTAAL AFDELING A: 200

WOORDVERWERKING

AFDELING B

WERK VINNIG EN AKKURAAT

		TYD	PUNTE
VRAAG 6: PARAGRAWE	**B**	**15 minute**	**25**
VRAAG 7: PROGRAM	**A** **B**	**9 minute** **14 minute**	**15** **24**
VRAAG 8: SPYSKAART	**A** **B**	**10 minute** **12 minute**	**16** **20**
TOTAAL		**60 minute**	**100**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 6B: VERWERKING

TYD VIR VERWERKING: 15 minute **PUNTE: 25**

1.	Herwin die dokument wat ingesleutel en as V6A op jou netwerk/hardeskyf/geheuestokkie gestoor is.
2.	Verander die linker- en regterkantruimtes na 2,54 cm/1". Gebruik Courier New 12 pt.
3.	Belyn die dokument links en gebruik die woordbrekingsfunksie.
4.	Verander die reëlafstande na enkel met dubbelreëlafstand tussen paragrawe.
5.	As 'n kopskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER (linksbelyn) en die VRAAGNOMMER (regsbelyn) in.
6.	Stoor die dokument as V6B en druk dit.
7.	Plaas AL die DRUKSTUKKE in jou EKSAMENOMSLAG.

Voordele van Banting } **WordArt Style 1, Arial Rounded MT Bold 40 pt, bk**

[Die Banting-dieet verskaf 'n algehele gevoel van welstand en **NP**
verminder spanning drasties, wat ook tot beter slaap lei.

Banting is: **loop aan**

Om kos te geniet wat jy gedink het nie vir jou goed is nie, terwyl jy steeds gewig verloor – om verwerkte kos soos suiker en verfynde grane te vermy.

10 gebooie van die Banting-dieet **16 pt, bk, vetdruk**

Alles wat jy moet weet voordat jy na hierdie gesonder leefstyl verander:

Kandidaat: formateer alle onderstreepte paragraafopskrifte na Arial 12 pt, bk

2. Eet soveel groente as moontlik

Groente is aan alle banters bekend as die 'massavoedsel'. Groen groente is die keusegroente en alle banters weet dat 'n verskeidenheid groente die beste vir die liggaam is. [3. Peusel is 'n groot Nee **NP**

[Peusel is 'n vorm van verneuk, veral tydens die eerste week van **NP**
Banting. Probeer om nie te peusel nie, tensy dit Banting-vriendelik is.

1. Eet diervette

Dit is die fokuspunt van die Banting-dieet. Dit weerlê ons denke omdat ons altyd gedink het dat vet ons vet maak.

4. Moenie jouself flous nie

Baie koolhidrate in verwerkte kos skuil gewoonlik in voedsel soos grondboontjies, gebakte boontjies en peulgewasse.

---bladsybreuk---

Voeg bladsynommer 2 bo gesentreer in (geen nommer op eerste bladsy nie)

5. Moet nooit te veel of te min eet nie [Mense wat met Banting **NP**
begin is geneig om te veel of te min te eet. Net omdat jy 'n dieet volg wat min koolhidrate bevat beteken nie dat jy soveel vet kan eet as wat jy wil nie.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 6B (VERVOLG)

trs
[Aan die ander kant, moenie te min terwyl eet jy die Banting-dieet NP
volg nie. Vet bevat minder kalorieë in vergelyking met koolhidrate so jy sal waarskynlik meer moet eet as wat jy verwag. As jy baie honger word terwyl jy die Banting-dieet volg, is die kanse goed dat jy te min eet of dat jy nie genoeg vet eet nie. ~~Die groot ding van hierdie dieet is dat vet baie meer vullend is as koolhidrate. As dit reg gedoen word, behoort jy glad nie honger te word nie.~~ skrap

╪
Λ 6. ╫Probeer om nie te veel proteïene te eet nie
╪ ok
Die Banting-dieet is 'n dieet met baie vet en min koolhidrate - NIE baie proteïene nie. Die belangrikste punt van die Banting-dieet is om koolhidrate uit te skakel en dit met meer vet te vervang. Moenie daarop fokus om meer proteïene in te neem nie. Jy sal natuurlik genoeg proteïene inkry saam met al die groente en vleis wat jy eet.
╪ NP
Λ 7. ╫ Lees altyd die voedseletikette [Wees altyd versigtig as dit kom by voorbereide etes of verwerkte voedsel. Hierdie kosse bevat feitlik altyd koolhidrate. Vermy ook kosse wat daarop aanspraak maak om min vet te bevat.
[Hierdie kosse mag dalk nie vet bevat nie, maar die vette word met NP
suiker vervang om vir die verlies aan smaak te vergoed. Laevet-etes is niks minder as 'n Λfoefie nie. Λ bemarkings

----------bladsybreuk----------
Voeg bladsynommer 3 bo gesentreer in

NP
8. Moet ook nie te veel vrugte en neute eet nie [Vrugte bevat natuurlike fruktose wat die "natuur se suiker" is. Op die Banting-dieet moet ENIGE suiker beperk, of selfs heeltemal vermy word. [Neute ok NP
verskyn op die Banting-dieetgroenlys maar soos enige kos, moet dit steeds matig gebruik word. Mense is geneig om te veel neute te eet omdat dit die perfekte peuselhappie is om die hele dag lank byderhand te hou.

NP in woorde
10. ╫ Bly gefokus [Baie mense is geneig om op te gee terwyl hulle die Banting-dieet volg. Die eerste 10 dae op hierdie dieet is altyd die moeilikste omdat jou liggaam steeds in die proses is om van die slegte behoefte aan koolhidrate ontslae te raak. Byt vas. Na 10 dae, in woorde
wanneer die lus na koolhidrate verdwyn, sal jy drastiese veranderinge begin sien - nie net in jou gewig nie, maar ook in jou gemoedstemming.

[9.╫Beheer die hoeveelheid suiwel wat jy inneem [Suiwel bevat NP
koolhidrate wat vir die liggaam goed kan wees, maar dit moet streng beheer en matig gebruik word. Suiwel bevat wel klein hoeveelhede koolhidrate, dus kan dit nie vryelik geëet word nie. bk
╪ voeg vorm in soos aangedui

Λ Indien jy weerstandig is teen laktose, vermy suiwel geheel en al Arial Narrow 10 pt, vetdruk, sentreer

Kandidaat:
Verander 'Banting-dieet' na bokas, vetdruk en onderstreep, behalwe vir die hoof- en paragraafopskrifte.
Rangskik die paragrawe in numeriese volgorde; nommer en keep die paragrawe dienooreenkomstig in.

[25]

VRAAG 7A: PROGRAM

TYD: 9 MINUTE **PUNTE: 15**

KANTRUIMTES: Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" LETTERTIPE: Courier New 12 pt	PAPIER: A4-portret WOORDBREKING: Geen BELYNING: Links REËLAFSTAND: Enkel en soos aangedui
1. As 'n kopskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER (linksbelyn) en die VRAAGNOMMER (regsbelyn) in. 2. Stoor die dokument as V7A en druk dit. 3. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

Program
╪
Opening en verwelkoming
╪
'n Paar woorde deur die banting-afrigter
╪
Bekendstelling van gasspreker
Real Meal Revolution – John Proudfoot
╪
Teepouse
╪
3. Kry hope energie
4. Slaap beter
5. Skoon vel
2. Verhoogde denkvermoë
1. Verbrand vet vinnig
╪
12:30 Middagete
╪
6. Beplanning en voorbereiding
7. Herset die mikro-biome in jou gestel en jou meta bolisme
8. Transformasie
9. Versorging
╪
14:30 Afsluiting

(15)

VRAAG 7B: VERWERKING

TYD: 14 MINUTE **PUNTE: 24**

1.	Herwin die dokument wat as V7A gestoor is.
2.	Verwerk volgens die instruksies hier onder.
3.	Verander die papieroriëntasie na landskap.
4.	Verander die linker- en regterkantruimtes na 1,27 cm/0,5".
5.	Skep TWEE (2) kolomme, skuif inligting dienooreenkomstig.
6.	Verander VRAAG 7A in die kopskrif na VRAAG 7B.
7.	Stoor die dokument as V7B en druk dit.
8.	Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.

Kolom 2: sentreer inhoud vertikaal

1	2

Program **gesp hfls, vetdruk, sentreer**

Λ 9:00 Opening en verwelkoming

Λ 9:15 'n Paar woorde deur die banting-afrigter

Λ 9:30 Bekendstelling van gasspreker
Real Meal Revolution – John Proudfoot

Λ 9:45 ~~Tea~~pouse **skrap bk, vetdruk**

Λ 10:00 **Λ Banting-eetplan** **bk**

3. Kry hope energie
4. Slaap beter
5. Skoon vel
2. Verhoogde denkvermoë
1. Verbrand vet vinnig

Rangskik die items in die korrekte volgorde. Vervang ALLE itemnommers met kolpunte.

12:30 Middagete **bk, vetdruk**

6. Beplanning en voorbereiding
7. Herset die mikro-biome in jou gestel en jou meta bolisme
8. Transformasie
9. Versorging

14:30 Afsluiting **bk, vetdruk**

Kolom 1: sentreer inhoud vertikaal en horisontaal

Λ Waarom gesondheidsentoesiaste die Banting-dieet kies
Λ Gratis werkswinkels vir die Banting-dieet [By belangrike restaurante NP
Λ [in die Limpopo-provinsie [in November [van [9:00–14:30 NP

bk

(24)
[39]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 8A: SPYSKAART

TYD: 10 MINUTE **PUNTE: 16**

KANTRUIMTES: Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" LETTERTIPE: Courier 12 pt	PAPIER: A4-portret WOORDBREKING: Geen BELYNING: Links REËLAFSTAND: Soos aangedui
1. As 'n kopskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER (linksbelyn) en die VRAAGNOMMER (regsbelyn) in. 2. Stoor die dokument as V8A en druk dit. 3. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

```
Spekrepies of varkwors
Tamatie & roereier (gebak)
╪
Groot slaai met beeshaas/hoender & maaskaas
Geroosterde hoender met gestoomde spinasie &
╪
Griekse slaai
Brocoli/blomkool met roomkaas

Spek & eiers
Groenslaai
Murgpampoen
```

(16)

VRAAG 8B: VERWERKING

TYD VIR VERWERKING: 12 minute **PUNTE: 20**

1. Herwin die dokument wat as V8A gestoor is en redigeer soos hier onder aangedui is. 2. Verander VRAAG 8A in die kopskrif na VRAAG 8B. 3. Stoor die dokument as V8B en druk dit. 4. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.

NR
Λ Khoroni Restaurant [Louis Trichardt bk, vetdruk

Λ Spyskaart gesp hfls, vetdruk

Λ Ontbyt bk, kurs

Spekrepies of varkwors
Tamatie & roereier ~~(gebak)~~ voluit skrap

Λ Middagete bk, kurs

voluit
Groot slaai met beeshaas/hoender & maaskaas

Λ Happie bk, kurs

Λ Appelskywe ~~met~~ amandelbotter stet

Λ Aandete bk, kurs

voluit
Geroosterde hoender met gestoomde spinasie & Λ pampoen ~~en 'n klein houertjie Griekse jogurt~~ 9 e/r
Griekse slaai
Broccoli/blomkool met roomkaas sp

Spek & eiers voluit
Groenslaai
~~Murgpampoen~~ stet skuif → skrap teks

Kandidaat:
As 'n voetskrif, in Arial Black 10 pt, bokas, gesentreer, voeg in: Byt vas
Voeg 'n dubbelrand om die spyskaart in

(20)
[36]

TOTAAL AFDELING B: 100
GROOTTOTAAL: 300

Kopiereg voorbehou