higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT

INLIGTINGVERWERKING N5

14 September 2020

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 33 bladsye.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A: TIKTEGNIEK

RIGLYNE VIR NASIEN

ONTHOU, DIE KANDIDAAT KAN NIE DRUIP OMDAT HY/SY NIE DIE TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS KON VOLTOOI OF SLAAG NIE.

1. Die totaal van die vraestel is 200 punte. 80% vir akkuraatheid en 20% vir uiteensetting (VRAAG 2–5).

2. AKKURAATHEIDSFOUTE word met 'n ROOI / aangedui. HERHAALDE akkuraatheidsfoute word met 'n ROOI SIRKEL aangedui.
–4 PUNTE PER FOUT

3. UITEENSETTINGSFOUTE word met 'n BLOU X aangedui. HERHAALDE uiteensettingsfoute word met 'n BLOU SIRKEL aangedui.
–2 PUNTE PER FOUT

AKKURAATHEIDSFOUTE = Alle insleutelfoute
UITEENSETTINGSFOUTE = Uiteensettingsfoute en proefleestekens

4. **NASIENMETODE**

40	10	50	MOONTLIKE PUNT
2f	4f		AANTAL FOUTE
32	2		TOTALE PUNT VIR VRAAG
(2 x 4 = 8)	(4 x 2 = 8)	34	Plaas akkuraatheid altyd eerste
ROOI	BLOU	TOTAAL	

Kopiereg voorbehou

5. ONVOLTOOIDE VRAE

Indien 'n ¼ van 'n vraag voltooi is, sal net 'n ¼ van die oorspronklike punt gebruik word om die vraag te merk. Indien 'n ½ van 'n vraag voltooi is, sal net 'n ½ van die oorspronklike punt gebruik word. Indien 'n vraag ¾ voltooi is, sal ¾ van die oorspronklike punt gebruik word.

VOORBEELD:

TOTALE PUNT = 50 AKKURAATHEID = 40 UITEENSETTING = 10
½ VOLTOOI:

40	10	50	MOONTLIKE PUNT
20	5	25	½ VOLTOOI
2f	4f		AANTAL FOUTE
12	0		
(2 x 4 = 8)	(4 x 2 = 5 maks)	12	Plaas akkuraatheid altyd eerste
ROOI	BLOU	TOTAAL	

6. VERWERKING VAN PUNTE

Langs VRAAGNOMMER 1–6: Punte vir alle vrae
(Afdeling A)

Langs VRAAGNOMMER 7–9: Punte vir alle vrae
(Afdeling B)

Voorblad, bo:

Roupunt = Punt uit 300 (onder)

% = Roupunt verwerk na % in sirkel (bo)

= Roupunt gedeel deur 3

Rond af = .5, .6, .7, .8, .9
Word vol punt, bv. 66.5 = 67%

Skryf voorletters en van onder sirkel

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1: NASIENSKEDULE – TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS

W.P.M.	45	50		W.P.M.	45	50
FOUTE	PUNTE	PUNTE		FOUTE	PUNTE	PUNTE
1	19	19		28	5	7
2	19	19		29	5	6
3	18	19		30	4	6
4	18	18		31	4	5
5	17	18		32	3	5
6	17	17		33	3	4
7	16	17		34	2	4
8	16	16		35	1	3
9	15	16		36	1	3
10	15	15		37	0	2
11	14	15		38		2
12	14	14		39		1
13	14	14		40		1
14	13	13		41		0
15	13	13				
16	12	12				
17	11	12				
18	10	11				
19	10	11				
20	9	10				
21	9	10				
22	8	9				
23	8	9				
24	7	8				
25	7	8				
26	6	8				
27	6	7				

VRAAG 1: TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS PUNTE: 20

LET WEL: ROOI / = AKKURAATHEIDSFOUTE

MERK DIE SPOED BAIE VERSIGTIG AANGESIEN DIT 'N VERSKIL MAAK AAN DIE UITSLAE. ONTHOU DAT SLEGS AKKURAATHEID GEMERK WORD.

MERK VOLGENS DIE INGESLOTE DEPARTEMENTELE SKEDULE.

MERK SLEGS AKKURAATHEIDSFOUTE.

Dui akkuraatheidsfoute aan met 'n rooi skuinsstreep (/).

Een of meer foutiewe karakters in 'n woord – 1 fout.

Moenie penaliseer vir foutiewe kantruimtes nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe reëlafstande nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe woordbreking (*hyphenation*) nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe hoofletters/kleinletters nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe letterspasies nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe belyning (*alignment*) nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe uiteensetting nie.

Moenie penaliseer indien 'n hele ry of paragraaf uitgelaat word en dit later op 'n ander plek ingesleutel word nie.

Wanneer presies dieselfde woord herhaaldelik foutief ingesleutel word, word dit slegs EEN keer PER VRAAG gepenaliseer. Daarna word dit as 'n herhalingsfout omkring.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1 (VERVOLG)

Weglaat van woorde: Tel die eerste 5 aanslae en daarna elke 10 aanslae as 1 fout elk. As die laaste paar aanslae aan die einde 5 of meer is, tel nog 'n fout. As die laaste paar aanslae aan die einde minder as 5 is, word dit geïgnoreer.

Indien 45 w.p.m. nie voltooi is nie, tel terug soos aangedui in die nasienriglyn.

Die hoogste punt behaal word aangedui. Die hoogste spoed geslaag word aangedui.

Toon die spoed verkry met Slaag 45 w.p.m./Slaag 50 w.p.m./Druip waar van toepassing op die volgende manier:

TOON AAN DIE EINDE VAN DIE TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS AAN:

Slaag 45 w.p.m./Slaag 50 w.p.m./Druip; Foute; Punt

TOON AAN DIE VOORKANT VAN DIE OMSLAG DIREK LANGS DIE PUNT BEHAAL VIR VRAAG 1:

Slaag 45 w.p.m./Slaag 50 w.p.m./Druip

TOON AAN OP DIE VOORKANT VAN DIE OMSLAG ONDER DIE SIRKEL VIR DIE PUNTE BEHAAL:

Slaag 45 w.p.m./Slaag 50 w.p.m./Druip

Indien 'n kandidaat die eksamen druip (minder as 40%) en die tydnoukeurigheids-toets slaag, vervang die woord Druip die Slaag 45 w.p.m./Slaag 50 w.p.m. omdat 'n kandidaat nie die vraestel as 'n geheel kan druip en steeds erkenning kan kry vir die w.p.m. nie.

DIE PUNT VIR TIKTEGNIEK (200) WORD BY DIE OUDIOTRANSKRIPSIEPUNT (100) GETEL OM 'N PUNT UIT 300 TE KRY WAT DAN VERWERK WORD NA 'N PUNT UIT 100 (PERSENTASIE).

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1 (VERVOLG)

Die belangrikste komponent van 'n doeltreffende gewigsbestuurprogram is die voorkoming van ongewenste gewigstoename as gevolg van oormatige liggaamsvet. In die weermag is jy in die unieke posisie om gewigstoename van die eerste dag van jou militêre beroep af te voorkom.

Omdat die militêre populasie gekies word uit 'n groep individue wat aan spesifieke kriteria vir liggaamsmassa-indeks (LMI) en persentasie liggaamsvet voldoen, is die primêre doel om 'n omgewing te skep wat die handhawing van 'n gesonde liggaamsgewig en liggaamsamestelling deur 'n individu se hele militêre loopbaan bevorder. Daar is noemenswaardige bewyse dat dit moeilik is om oortollige liggaamsvet te verloor en die kans om die gewig weer op te tel, is groot.

Van die eerste opleidingsdag af moet begrip van die fundamentele oorsake van oormatige gewigstoename, asook 'n strategie vir die handhawing van 'n gesonder liggaamsgewig en lewenswyse aan elke individu gekommunikeer word.

Die beginsel van gewigstoename is eenvoudig: energie-inname oorskry energieverbruik. Oorgewig en vetsug is egter die gevolg van 'n komplekse interaksie van genetiese, gedrags-, en omgewingsfaktore. Hoewel honderde, indien nie duisende nie,

Kopiereg voorbehou Blaai om asseblief

VRAAG 1 (VERVOLG)

gewigsverliesstrategieë, diëte, mengsels en toestelle vir die oorgewig publiek beskikbaar is, stel die meervoudige oorsake van vetsug praktisyns, navorsers, en oorgewig mense self voor die uitdaging om permanente, doeltreffende strategieë vir gewigsverlies en instandhouding te identifiseer.

Die persentasie individue wat gewig verloor en die verlies suksesvol handhaaf word op so min as 1 tot 3 persent geraam. Daar is bewys dat genetika 'n rol in die oorsaak van oorgewig en vetsug speel.

Genetika kan egter nie die skuld kry vir die toename in oorgewig wat in die laaste twee dekades in die V.S.A. se bevolking waargeneem is nie. Die gedrags- en omgewingsfaktore wat daartoe lei dat individue nie fisies aktief is nie en te veel eet in vergelyking met hul energieverbruik, moet die meeste skuld kry. Dit is hierdie faktore wat in gewigsbestuurstrategieë geteiken word. Hierdie hoofstuk ondersoek die doeltreffendheid en veiligheid van strategieë vir gewigsverlies asook die kombinasies strategieë wat met suksesvolle verlies geassosieer word. Bykomend hiertoe, word die elemente van suksesvolle gewigsbeheer ook ondersoek, aangesien die gesukkel om gewigsverlies te handhaaf tot die

45 w.p.m.

VRAAG 1 (VERVOLG)

oorgewigprobleem kan bydra. 'n Kort bespreking is ook ingesluit van openbare beleidsmaatreëls

50 w.p.m.

[20]

VRAAG 1 (VERVOLG)

```
                                37          36          35
Die gedrags- en omgewingsfak|tore wat d|aartoe lei| dat
      34          33          32          31          30
indiv|idue nie f|isies akti|ef is nie |en te veel| eet in
  29          28          27          26          25          24
ve|rgelyking |met hul en|ergieverbr|uik, moet |die meeste|
          23          22          21          20
skuld kry|.  Dit is| hierdie f|aktore wat| in
       19          18          17          16          15          14
gewigs|bestuurstr|ategieë ge|teiken wor|d.  Hierd|ie hoofstu|k
         13          12          11          10          9
ondersoe|k die doel|treffendhe|id en veil|igheid van|
          8           7           6           5           4
strategie|ë vir gewi|gsverlies |asook die |kombinasie|s
          3           2           1                                  45 w.p.m.
strategi|eë wat met | suksesvol|le verlies
```

[20]

VRAAG 1 (VERVOLG)

Dit is hierdie faktore wat in gewigsbestuurstrategieë
41 40 39 38
geteiken wor|d. Hierd|ie hoofstu|k ondersoe|k die
37 36 35 34 33
doel|treffendhe|id en veil|igheid van| strategie|ë vir
32 31 30 29 28 27
gewi|gsverlies |asook die |kombinasie|s strategi|eë wat met |
26 25 24 23 22
suksesvol|le verlies| geassosie|er word. |Bykomend |hiertoe,
21 20 19 18 17
w|ord die el|emente van| suksesvol|le gewigsb|eheer ook
16 15 14 13 12 11
|ondersoek,| aangesien| die gesuk|kel om gew|igsverlies| te
10 9 8 7 6
handha|af tot die| oorgewigp|robleem ka|n bydra. |'n Kort
5 4 3 2 1 → **50 w.p.m.**
b|espreking |is ook ing|esluit van| openbare |beleidsmaatreëls

[20]

TIKTEGNIEK

AKKURAATHEIDSKEDULE – VRAAG 2–6					
–4 PUNTE PER FOUT AFGETREK – AKKURAATHEID – ROOI					
PUNTE	**20**	**40**	**27**	**29**	**20**
ROOI FOUTE	**V2**	**V3**	**V4**	**V5**	**V6**
0	**20**	**40**	**27**	**29**	**20**
1	**16**	**36**	**23**	**25**	**16**
2	**12**	**32**	**19**	**21**	**12**
3	**8**	**28**	**15**	**17**	**8**
4	**4**	**24**	**11**	**13**	**4**
5	**0**	**20**	**7**	**9**	**0**
6		**16**	**3**	**5**	
7		**12**	**0**	**1**	
8		**8**		**0**	
9		**4**			
10		**0**			

TIKTEGNIEK

UITEENSETTINGSKEDULE – VRAAG 2–5				
–2 PUNTE PER FOUT AFGETREK – UITEENSETTING – BLOU				
PUNTE	**20**	**10**	**7**	**7**
BLOU FOUTE	**V2**	**V3**	**V4**	**V5**
0	**20**	**10**	**7**	**7**
1	**18**	**8**	**5**	**5**
2	**16**	**6**	**3**	**3**
3	**14**	**4**	**1**	**1**
4	**12**	**2**	**0**	**0**
5	**10**	**0**		
6	**8**			
7	**6**			
8	**4**			
9	**2**			
10	**0**			

Kopiereg voorbehou

VRAAG 2: TABEL **PUNTE: 40**

AKKURAATHEID – 20 PUNTE –4 punte per fout

Elke insleutelfout

UITEENSETTING – 20 PUNTE –2 punte per fout

1. Kantruimtes (1,27 cm/0,5") foutief en/of
   Belyning (links, sentreer, regs, justeer) foutief en/of
   Reëlafstande (soos aangedui) foutief

2. Papiergrootte (A4-landskap) foutief en/of
   Tabelstoppe/inkeping foutief en/of
   Woordbreking (*hyphenation*) foutief

3. Font/fontgrootte (Courier New 12, 14 en 16 pt) foutief en/of
   Hoofletters/kleinletters foutief en/of
   Letterspasies foutief

4. / – nie verander na [die] nie en/of foutief en/of
   Skrap – nie geskrap nie en/of foutief en/of
   Voeg in – foutief en/of
   [Eksamennommer] links en [VRAAG 2] regs nie as kopskrif ingevoeg nie en/of foutief

5. Trs – nie omgeruil nie en/of foutief en/of
   Stet – nie behou nie en/of foutief en/of
   Sp – spelling foutief

6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
   Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
   Onderstreep – nie verander nie en/of foutief

7. Gesp hfls – gespasieerde hoofletters foutief en/of
   Skuif – nie geskuif nie en/of foutief en/of
   Saamvoeg – nie saamgevoeg nie en/of foutief

8. [– nuwe reël foutief en/of
   Loop aan – foutief

9. Hoofopskrifte foutief en/of
   Kolomopskrifte foutief en/of
   Kolomme foutief en/of
   Kolomme nie saamgevoeg nie en/of foutief en/of
   Kolomme/rye nie beskadu nie en/of foutief

10. Vertikale lyne weggelaat en/of foutief

11. Horisontale lyne weggelaat en/of foutief

12. Syfers foutief en/of
    Ene, tiene nie ondermekaar nie

¼	5	5	10
½	10	10	20
¾	15	15	30
	20	20	40

13. Voetnota foutief

VRAAG 2 (VERVOLG)

EKSAMENNOMMER VRAAG 2

1 kantruimtes (1,27 cm/0,5"), belyning, reëlafstande 2 A4-landskap, tabelstoppe/inkeping, woordbreking Nee 3 font/fontgrootte, bk/ok, letterspasies 4 [Eksamennommer] links en [VRAAG 2] regs as kopskrif 9 hoofopskrifte, kolomopskrifte, kolomme, saamgevoeg, beskadu 10 vertikale lyne 11 horisontale lyne 12 syfers 13 voetnota

1 sentreer 3 16 pt 6 vetdruk 7 gesp hfls 4 skrap [beheer]

G E W I G S V E R L I E S

3 14 pt, bk 6 vetdruk, o/streep

VERSLAG OOR STATISTIESE VARIASIE OP GROND VAN JOU BEGINPUNT, DOELWITTE EN INSPANNING

7 gesp hfls 6 kursief

T A B E L 1 : Aantal mense wat probeer om 'n gesonde lewenswyse te handhaaf

1 sentreer horisontaal en vertikaal 3 bk 6 vetdruk 9 beskadu 8 NR 4 / 7 loop aan ¼

TEIKENGROEPE	MENSE OP DIE GEWIGSVERLIESPLAN KAN VERWAG OM VAN 400 G-25 KG IN WEKE VERLOOR								
	WEEK 1-2	WEEK 3-4	WEEK 5-6	WEEK 7-8	WEEK 9-10	WEEK 11-12	WEEK 13-14	WEEK 15-16	WEEK 17-18
Vroue 18-20 jaar	1,2	0,9	1,5	0,8	1,4	1,5	1,8	2,1	0,5
Mans 18-20 jaar **5 stet 7 voeg saam**	1,2	1,1	1,8	2,2	2,5	2,8	3,3	2,4	1,5
Vroue 20-25 jaar	1,3	1,1	1,6	½ 1,2	1,5	1,9	2,2	2,5	1,3
Mans 20-25 jaar	1,5	1,8	2,1	2,6	3,1	3,6	3,9	2,6	2,3
Vroue 30-35 jaar	0,8	1,0	1,3	0,9	1,5	1,7	2,4	2,2	1,2
Mans 30-35 jaar	1,1	0,9	1,7	¾ 2,2	2,6	3,3	3,1	2,9	2,5
Volwassenes 40-50 jaar	0,5	0,9	1,1	0,7	1,6	1,3	1,9	2,3	2,1
Pensionarisse **5 sp**	0,4	0,6	**5 trs** 0,9	0,5	0,8	1,1	0,7	1,2	0,7

Hoë-proteïen, laekoolhidraatdiëte **7 skuif 6 kursief**

5 stet **4 voeg in** **5 sp**

Onlangse navorsing toon dat gereelde selfmonitering van liggaamsgewig 'n nuttige toevoeging tot programme vir gedragsverandering is.

¼	5	5	10
½	10	10	20
¾	15	15	30
	20	20	40

[40]

VRAAG 3: OMSENDBRIEF PUNTE: 50

AKKURAATHEID – 40 PUNTE –4 punte per fout

Elke insleutelfout

UITEENSETTING – 10 PUNTE –2 punte per fout

1. Kantruimtes (2,54 cm/1" links en regs) foutief en/of
   Belyning (links, sentreer, regs, justeer) foutief en/of
   Reëlafstande (soos aangedui) foutief

2. Briefhoof nie herwin nie en/of foutief en/of
   Tabelstoppe/inkeping foutief en/of
   Woordbreking (*hyphenation*) foutief

3. Font/fontgrootte (Courier New 12 pt en 14 pt) foutief en/of
   Hoofletters/kleinletters foutief en/of
   Letterspasies foutief

4. / – nie verander na [die] nie en/of foutief en/of
   Skrap – nie geskrap nie en/of foutief en/of
   Voeg in – foutief en/of
   Datum nie in dalende volgorde ingevoeg nie en/of ontvanger foutief en/of slot foutief en/of
   Bladsybreuk nie ingevoeg nie en/of foutief en/of
   Bladsynommer op tweede bladsy nie onder gesentreerd ingevoeg nie en/of foutief en/of
   [Eksamennommer] links en [VRAAG 3] regs nie ingevoeg as kopskrif nie en/of foutief

5. Trs – nie omgeruil nie en/of foutief en/of
   Stet – nie behou nie en/of foutief en/of
   Sp – spelling foutief

6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
   Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
   Onderstreep – nie verander nie en/of foutief

7. Skuif – nie geskuif nie en/of foutief en/of
   Saamvoeg – nie saamgevoeg nie en/of foutief

8. NP – nuwe paragraaf foutief en/of
   Loop aan – foutief en/of
   Voluit/in syfers – nie voluit/in syfers nie en/of foutief

9. Paragrawe nie in numeriese volgorde ingevoeg nie en/of foutief

10. Dubbelrand om teks nie ingevoeg nie en/of foutief

¼	10	3	13
½	20	5	25
¾	30	8	18
	40	**10**	**50**

VRAAG 3 (VERVOLG)

1 kantruimtes (2,54 cm/1"), belyning, reëlafstande 2 briefhoof, tabelstoppe/inkeep, woordbreking Ja 3 font/fontgrootte, bk/ok, letterspasies 4 [Eksamennommer] links en [VRAAG 3] regs as kopskrif

EKSAMENNOMMER VRAAG 3

FRANCIS BANTING SCHOOL

Posbus 1234
PORT ELIZABETH
6000

Selnr.: 071 345 5526
E-pos: francisbantingschool@gmail.com



2020-05-18 **4 datum in dalende volgorde**

10 dubbelrand **6 vetdruk**

Die eerste ding wat jy in **Beginnerbanting** moet onthou is dat gewigsverlies vir elkeen uniek is. Daar is enkele algemene reëls vir gewigsverlies wat op almal van toepassing is.

AAN ALLE BANTINGLEDE **3 bk 5 trs**

9 paragrawe in numeriese volgorde

1. **EET GENOEG GROENTE** **3 bk 6 vetdruk**

8 NP 5 stet **4 /** **5 sp** **7 skuif**

Groente moet die grootste deel van jou dieet uitmaak, wat beteken dat jy dit by elke maaltyd moet eet. Groen groente is die beste omdat dit oor die algemeen minder koolhidrate en meer voedingstowwe bevat (voedingstofryk). Kyk na al die verskillende groentes op die Groenlys en maak seker dat jy genoeg verskeidenheid in jou dieet insluit. ¼

4 / 6 o/streep

2. **MOENIE VIR VET BANG WEES NIE** **3 bk 6 vetdruk**

8 NP **3 bk**

Dit staan sentraal tot Banting of Keto. Versadigde en mono-onversadigde vette is NIE sleg vir jou nie. As jy koolhidrate uitskakel en daarna smag, kan klein hoeveelhede op 'n slag jou help om versadig te voel, en dit kan jou help om nie te ooreet nie. Solank jy by die Groenlys hou en die Rooilys vermy, is 'n bietjie vet, soos nodig, heeltemal in orde en gesond. **7 loop aan 4 voeg in 7 voeg saam 6 o/streep 4 /**

4 bladsybreuk

VRAAG 3 (VERVOLG)

EKSAMENNOMMER VRAAG 3

3. **WEES WAKKER!** **3 bk 6 vetdruk**
8 NP
Baie oënskynlik 'gesonde' produkte en klaargemaakte etes is vol koolhidrate (verdikkers, bindmiddels, ensovoorts, ½ bevat gewoonlik baie koolhidrate). Voordat jy iets koop, lees die etiket. Indien die koolhidraatinhoud meer as 5 g per 100 g is, of die etiket iets op die *Rooilys* aandui, moet dit nie koop nie. **4 /** **6 kursief** **8 in syfers**

4. **PEUSEL IS 'N LEUEN** **3 bk 6 vetdruk**
8 NP
Wanneer jy vet verbrand (wat ons jou so gou moontlik wil laat doen), is daar min nodigheid om te peusel. Daar word algemeen aanvaar dat 'n mens moet peusel om jou bloedsuiker te handhaaf. Dit is 'n leuen. Die beste van alles is dat, wanneer jy vet verbrand, jy nie sal wil peusel nie. ¾
5 trs **4 /**

5. **LEER JOUSELF NUWE GOED** **3 bk 6 vetdruk**
8 NP **4 skrap [stysel]**
Wees op die uitkyk vir koolhidrate wat as proteïene verskuil is. As jy peulgewasse, boontjies, grondboontjies en quinoa eet omdat jy dink dat dit proteïene is, sal jy jou pogings om vet te verbrand belemmer.
8 NP **8 voluit**
Onthou, groente met 'n hoë proteïeninhoud kan ook baie koolhidrate bevat, en deur meer proteïene met meer koolhidrate te eet, sal jou nie help nie. Let op die lys waarvandaan jy toegelaat is om te eet en in watter fase. Vir meer inligting hieroor, laai die *Bantinglys* af. **6 kursief**

2 Voeg 'n lyntabelstop in op 7,62 cm/3"

SEKRETARIS **3 14 pt, bk 6 vetdruk**

¼	10	3	13
½	20	5	25
¾	30	8	38
	40	**10**	**50**

4 bladsynr. onder gesentreerd

[50]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 4: AGENDA PUNTE: 34

AKKURAATHEID – 27 PUNTE –4 punte per fout

Elke insleutelfout

UITEENSETTING – 7 PUNTE –2 punte per fout

1. Kantruimtes (2,54 cm/1" links en regs) foutief en/of
   Belyning (links, sentreer, regs, justeer) foutief en/of
   Reëlafstande (soos aangedui) foutief

2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of
   Tabelstoppe/inkeping foutief en/of
   Woordbreking (*hyphenation*) foutief

3. Font/fontgrootte (Courier New 12 pt) foutief en/of
   Hoofletters/kleinletters foutief en/of
   Letterspasies foutief

4. / – nie verander na [die] nie en/of foutief en/of
   Skrap – nie geskrap nie en/of foutief en/of
   Voeg in – foutief en/of
   Slot foutief ingevoeg en/of
   [Eksamennommer] links en [VRAAG 4] regs nie as kopskrif ingevoeg nie en/of foutief

5. Trs – nie omgeruil nie en/of foutief en/of
   Stet – nie behou nie en/of foutief en/of
   Sp – spelling foutief

6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
   Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
   Onderstreep – nie verander nie en/of foutief

7. Saamvoeg – nie saamgevoeg nie

8. NP – nuwe paragraaf foutief en/of
   Loop aan – foutief en/of
   Voluit – nie voluit nie en/of foutief

9. Paragrawe nie in numeriese volgorde ingevoeg nie en/of foutief

¼	7	2	9
½	14	3	17
¾	21	5	26
	27	**7**	**34**

VRAAG 4 (VERVOLG)

1 kantruimtes (2,54 cm/1"), belyning, reëlafstande 2 A4-portret, tabelstoppe/inkeep, woordbreking Ja 3 font/fontgrootte, bk/ok, letterspasies 4 [Eksamennommer] links en [VRAAG 4] regs as kopskrif

EKSAMENNOMMER VRAAG 4

4 / 3 bk

Kennis word hiermee gegee van die Algemene Jaarvergadering van die maatskappy wat gehou sal word by Cassandralaan 3034, Pretoria, op Maandag 7 Julie 2020 om 19:00. Die lede moet asseblief die ingeslote dokumentasie ter voorbereiding lees.

9 paragrawe in numeriese volgorde 4 / 4 voeg in 8 voluit

1. **OPENING VAN VERGADERING** **3 bk 6 vetdruk**
   8 NP
   Die voorsitter verwelkom almal en verklaar die vergadering behoorlik gekonstitueer. **5 stet** **4 /**

2. **TEENWOORDIG** **3 bk 6 vetdruk**
   8 NP
   Volgens bywoningsregister wat aan almal gesirkuleer is.

3. **NOTULE VAN VORIGE VERGADERING** **3 bk 6 vetdruk**
   8 NP **8 voluit**
   Die notule van die vergadering wat op 15 Oktober 2019 gehou is, en wat gesirkuleer is, is as gelees beskou, goedgekeur en onderteken.

7 voeg saam

4. **VOORSITTER SE JAARVERSLAG EN FINANISIËLE STATE** **3 bk 6 vetdruk**
   8 NP **8 loop aan** **4 /** **4 skrap [jaarlikse]** **4 /**
   Die bogenoemde verslag en die finansiële state is aan die vergadering voorgelê en op voorstel van Mnr R Khubeka eenparig goedgekeur.

5. **AANSTELLING VAN OUDITEURE** **3 bk 6 vetdruk**
   8 NP **8 voluit**
   Daar is besluit dat Mnre Chase en Vault as ouditeure vir die volgende finansiële jaar aangestel word. **4 / 5 trs**

6. **ALGEMEEN** **3 bk 6 vetdruk**
   8 NP **4 /** **6 o/streep**
   Mnr Raselayo sê dat die Weight Stream Organisasie boeke, klere en kos aan die wat bystand nodig het, geskenk het. **5 sp**

7. **AFSLUITING** **3 bk 6 vetdruk**
   8 NP
   Die vergadering verdaag om 21:00.

¼	7	2	9
½	14	3	17
¾	21	5	26
	27	**7**	**34**

Op las van die Raad

4 slot **2 tabelstop**

Me Steyn Me Tsotetsi

VOORSITTER *SEKRETARIS* **3 bk 6 kursief**

Datum: 18 Junie 2020 **4 datum voluit** **[34]**

VRAAG 5: UITEENSETTINGSWERK PUNTE: 36

AKKURAATHEID – 29 PUNTE –4 punte per fout

Elke insleutelfout

UITEENSETTING – 7 PUNTE –2 punte per fout

1. Kantruimtes (2,54 cm/1" links en regs) foutief en/of
   Belyning (links, sentreer, regs, justeer) foutief en/of
   Reëlafstande foutief

2. Papiergrootte (A4-landskap) foutief en/of
   Tabelstoppe/inkeping foutief en/of
   Woordbreking (*hyphenation*) foutief

3. Font/fontgrootte (Arial 12 pt en 18 pt) foutief en/of
   Hoofletters/kleinletters foutief en/of
   Letterspasies foutief

4. / nie vervang na [die] nie en/of foutief en/of
   Skrap – nie geskrap nie en/of foutief en/of
   Voeg in – foutief en/of
   [Eksamennommer] links en [VRAAG 5] regs nie as kopskrif ingevoeg nie en/of foutief

5. Trs – nie omgeruil nie en/of foutief en/of
   Stet – nie behou nie en/of foutief en/of
   Sp – spelling foutief

6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
   Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
   Onderstreep – nie verander nie en/of foutief

7. Gesp hfls – gespasieerde hoofletters foutief en/of
   Skuif – nie geskuif nie en/of foutief en/of
   Saamvoeg – nie saamgevoeg nie en/of foutief

8. NP – nuwe paragraaf foutief en/of
   Loop aan – foutief en/of
   Voluit – nie voluit nie en/of foutief

9. Twee kolomme nie geskep nie en/of foutief en/of
   Vertikale lyn nie tussen kolomme ingevoeg nie en/of foutief en/of
   Spasies tussen kolomme nie 1,25 cm/0,49" nie en/of foutief

10. Paragraafnommers nie met enige kolpunte vervang nie en/of foutief

¼	7	2	9
½	14	4	18
¾	21	5	26
	29	**7**	**36**

VRAAG 5 (VERVOLG)

1 kantruimtes (2,54 cm/1"), belyning, reëlafstande 2 A4-portret, tabelstoppe/inkeep, woordbreking Ja 3 font/fontgrootte, bk/ok, letterspasies 4 [Eksamennommer] links en [VRAAG 5] regs as kopskrif

EKSAMENNOMMER VRAAG 5

7 skuif 3 Arial 18 pt 7 gesp hfls 6 o/streep 1 sentreer

E E T O M G E W I N G S

9 TWEE kolomme, vertikale lyn, 1,25 cm/0,49" spasies tussen kolomme

Eetgewoontes wat vetsug bevorder:

6 vetdruk, kursief 7 voeg saam
10 paragraafnommers vervang met enige kolpunte

- ✓ Min of geen etes word tuis geëet.
- ✓ Voorkeur vir hoëvet-, kalorieryke voedsel.
- ✓ Voorkeur vir hoëvetpeuselkos by strategies geplaasde muntoutomate of snoepwinkels, en die feit dat daar te min tyd is om bekostigbare, gesonder alternatiewe voor te berei. ¼ **5 sp** **8 loop aan** **5 trs**
- ✓ Maaltye by aansit restaurante wat uiters groot porsies of "eet-soveel-as-wat-jy-wil"-buffetetes aanbied. ½

Eenvoudige dinge wat die eetomgewing verander:

6 vetdruk, kursief **4 /**

- ✓ Berei etes tuis voor en neem kospakkies werk toe. **5 stet** **8 voluit** **6 o/streep**
- ✓ Leer om vetinhoud of die porsiegroottes in restaurante te skat of te meet. **4 /**
- ✓ Leer om die vetinhoud van spyskaartitems of bufettafels te herken. ¾. **8 NP**
- ✓ Moenie rook nie, drink minder alkohol en vervang hoë-kaloriekosse met laekaloriekosse. **4 voeg in 4 skrap [etes]** **4 /**
- ✓ Verander die roete werk toe om 'n gunsteling eetplek te vermy.

¼	7	2	9
½	14	4	18
¾	22	5	27
	29	**7**	**36**

[36]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 6: AFRIKATAAL **PUNTE: 20**

AKKURAATHEID – 20 PUNTE –4 punte per fout
Elke insleutelfout
UITEENSETTING – 0 PUNTE

GEEN PUNTE SAL AFGETREK WORD VIR UITEENSETTING

Moenie penaliseer vir foutiewe kantruimtes nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe reëlafstande nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe woordbreking (*hyphenation*) nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe hoofletters/kleinletters nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe letterspasies nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe belyning (*justification*) nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe uiteensetting nie.

Moenie penaliseer indien 'n hele ry of paragraaf uitgelaat word en dit later op 'n ander plek ingesleutel word nie.

Wanneer presies dieselfde woord herhaaldelik foutief ingesleutel word, word dit slegs EEN keer PER VRAAG gepenaliseer. Daarna word dit as 'n herhalingsfout omkring.

Weglaat van woorde: Tel die eerste 5 aanslae en daarna elke 10 aanslae as 1 fout elk. As die laaste paar aanslae aan die einde 5 of meer is, tel nog 'n fout. As die laaste paar aanslae aan die einde minder as 5 is, word dit geïgnoreer.

¼	**5**	**0**	**5**
½	**10**	**0**	**10**
¾	**15**	**0**	**15**
	20	**0**	**20**

VRAAG 6 (VERVOLG)

EKSAMENNOMMER VRAAG 6

Kamehla yohle ha o le motho o tlameha hore oje dijo tse matlafatsang mmele wa hao, le ditholwana ka nako tsohle hore o phele bophelo bo monate ka nako toshle. ¼

Motho e mong le e mong o na le boikarabelo ba ho hlokomela mmele wa hae ka nako tsohle ho netefatsa hore o phela nako e telele. Mmele o matlafetseng o thibela dikokwana hloko di seke tsa thefola mmele. ½

Kamehlha o reka o sheba label hore dijo tseo di nepahetse ¾ hore di ka jewa ke motho na? Ka letsatsi l.e. letsatsi setjhaba se hloka hore se eletswe ka mathata a ho sa je hantle dijo tse nepahetseng.

[20]

TOTAAL AFDELING A: 200

AFDELING B: OUDIOTRANSKRIPSIE

RIGLYNE VIR NASIEN

1. Die totaal van hierdie afdeling is 100 punte. 80% vir akkuraatheid en 20% vir uiteensetting (VRAAG 7–9).

2. AKKURAATHEIDSFOUTE word met 'n ROOI / aangedui. HERHAALDE akkuraatheidsfoute word met 'n ROOI SIRKEL aangedui.
–1 PUNT PER FOUT

3. UITEENSETTINGSFOUTE word met 'n BLOU X aangedui. HERHAALDE uiteensettingsfoute word met 'n BLOU SIRKEL aangedui.
–1 PUNT PER FOUT

AKKURAATHEIDSFOUTE = Alle insleutelfoute
UITEENSETTINGSFOUTE = Dikteerinstruksiefoute

4. **NASIENMETODE**

16	4	20	MOONTLIKE PUNT
2f	4f		AANTAL FOUTE
2	4		TOTALE PUNT VIR VRAAG
(2 x 1 = 2)	(4 x 1 = 4)	14	Plaas akkuraatheid altyd eerste
ROOI	BLOU	TOTAAL	

5. **ONVOLTOOIDE VRAE**

Indien 'n ¼ van 'n vraag voltooi is, sal net 'n ¼ van die oorspronklike punt gebruik word om die vraag te merk. Indien 'n ½ van 'n vraag voltooi is, sal net 'n ½ van die oorspronklike punt gebruik word. Indien 'n vraag ¾ voltooi is, sal ¾ van die oorspronklike punt gebruik word.

VOORBEELD:

TOTALE PUNT = 20 AKKURAATHEID = 16 UITEENSETTING = 4

½ VOLTOOI:

16	4	20	MOONTLIKE PUNT
8	2	10	½ VOLTOOI
2f	4f		AANTAL FOUTE
6	0		
(2 x 1 = 2)	(4 x 1 = 2 maks)	6	Plaas akkuraatheid altyd eerste
ROOI	BLOU	TOTAAL	

Kopiereg voorbehou

6. **VERWERKING VAN PUNTE**

Penaliseer en merk soos vir Tiktegniek – slegs die punte per fout verskil (EEN PUNT PER FOUT).

7. DIE PUNT VIR TIKTEGNIEK (200) WORD BY DIE OUDIOTRANSKRIPSIEPUNT (100) GETEL OM 'N PUNT UIT 300 TE KRY WAT DAN VERWERK WORD NA 'N PUNT UIT 100 (PERSENTASIE).

Kopiereg voorbehou

OUDIOTRANSKRIPSIE

SKEDULE – VRAAG 7–9						
–1 PUNT AFGETREK PER FOUT AKKURAATHEID – ROOI UITEENSETTING – BLOU						
PUNTE:	AKKURAATHEID			DIKTEERINSTRUKSIES		
	20	24	36	5	6	9
VRAAG: FOUTE:	V7	V8	V9	V7	V8	V9
0	20	24	36	5	6	9
1	19	23	35	4	5	8
2	18	22	34	3	4	7
3	17	21	33	2	3	6
4	16	20	32	1	2	5
5	15	19	31	0	1	4
6	14	18	30		0	3
7	13	17	29			2
8	12	16	28			1
9	11	15	27			0
10	10	14	26			
11	9	13	25			
12	8	12	24			
13	7	11	23			
14	6	10	22			
15	5	9	21			
16	4	8	20			
17	3	7	19			
18	2	6	18			
19	1	5	17			
20	0	4	16			
21		3	15			
22		2	14			
23		1	13			
24		0	12			
25			11			
26			10			
27			9			
28			8			
29			7			
30			6			
31			5			
32			4			
33			3			
34			2			
35			1			
36			0			
37						
38						
39						
40						

Kopiereg voorbehou

VRAAG 7: AGENDA **PUNTE: 25**

AKKURAATHEID – 24 PUNTE –1 punt per fout
Elke insleutelfout
UITEENSETTING – 6 PUNTE –1 punt per fout

1. Kantruimtes (2,54 cm/1" links en regs) foutief en/of
   Belyning (links, sentreer, regs, justeer) foutief en/of
   Reëlafstande (soos aangedui) foutief

2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of
   Tabelstoppe/inkeping foutief en/of
   Woordbreking (*hyphenation*) foutief

3. Font/fontgrootte (Courier New 12 pt en Elephant 18 pt) foutief en/of
   Hoofletters/kleinletters foutief en/of
   Letterspasies foutief

4. Datums nie voluit ingevoeg nie en/of foutief

5. Ek spel foutief – voedingkundiges; Arcadiastraat; Ocean View; dieetplan; Mamaleka

6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
   Kursief – nie verander nie en/of foutief

7. Gespasieerde hoofletters foutief en/of
   [Eksamennommer] links en [VRAAG 7] regs nie as kopskrif ingevoeg nie en/of foutief

8. Genommerde paragrawe nie ingevoeg nie en/of foutief

¼	5	1	6
½	10	3	13
¾	15	4	19
	20	**5**	**25**

VRAAG 7 (VERVOLG)

1 kantruimtes (2,54 cm/1"), belyning, reëlafstande 2 A4-portret, tabelstoppe/inkeep, woordbreking Nee 3 font/fontgrootte, bk/ok, letterspasies 7 [Eksamennommer] links en [VRAAG 7] regs as kopskrif

EKSAMENNOMMER VRAAG 7

Kennis word hiermee gegee van 'n dringende vergadering van Gesondheidsinspekteurs en voedingkundiges wat op Donderdag, 11 Junie 2020 om 14:00 by die Port Elizabeth Hotel, Arcadiastraat 7710, Ocean View gehou sal word. ¼ **5 sp**
4 voluit

1 sentreer 3 Elephant 18 pt 6 vetdruk 7 gesp hfls

AGENDA

1. Welkom en opening

2. Verskonings

3. Aanvaarding van agenda

4. Bespreking van: ½

4.1 Eetgewoontes

4.2 Gesondheidswenke

4.3 Voeding **8 paragraafnommers**

4.4 Voedselgroepe

4.5 Dieetplan **5 sp**

5. Verdaging ¾

6. Afsluiting

Op las van die Raad

¼	5	1	6
½	10	3	13
¾	15	4	19
	20	**5**	**25**

C Mamaleka **5 sp**
SEKRETARIS **3 bk 6 kursief**

PORT ELIZABETH **3 bk**

4 Junie 2020
4 voluit

[25]

VRAAG 8: AANSOEKBRIEF **PUNTE: 30**

AKKURAATHEID – 24 PUNTE –1 punt per fout

Elke insleutelfout

UITEENSETTING – 6 PUNTE –1 punt per fout

1. Kantruimtes (2,54 cm/1" links en regs) foutief en/of
   Belyning (links, sentreer, regs, justeer) foutief en/of
   Reëlafstande (soos aangedui) foutief

2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of
   Tabelstoppe/inkeping foutief en/of
   Woordbreking (*hyphenation*) foutief

3. Font/fontgrootte (Arial 12 pt) foutief en/of
   Hoofletters/kleinletters foutief en/of
   Letterspasies foutief

4. Kolpunte nie ingevoeg nie en/of foutief
   Nie in syfers nie en/of foutief

5. Ek spel foutief – metse.e.yeme@gmail.com; mensehulpbrondepartement; gekwalifiseerde; blootstelling; agtergronde

6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
   Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
   Dubbelonderstreep – nie verander nie en/of foutief

7. [Eksamennommer] links en [VRAAG 8] regs nie as kopskrif ingevoeg nie en/of foutief

¼	6	2	8
½	12	3	15
¾	18	5	23
	24	**6**	**30**

VRAAG 8 (VERVOLG)

1 kantruimtes (2,54 cm/1"), belyning, reëlafstande 2 A4-portret, tabelstoppe/inkeep, woordbreking Nee
3 font/fontgrootte, bk/ok, letterspasies 7 [Eksamennommer] links en [VRAAG 8] regs as kopskrif

EKSAMENNOMMER VRAAG 8

Selnr.: 071 209 1980
E-pos: metse.e.yeme@gmail.com **5 sp**

18 Mei 2020 **4 voluit**

Mensehulpbrondepartement **5 sp**
OKM Maatskappy
RUSTENBURG **3 bk**
2541

3 bk 6 vetdruk 1 sentreer

AAN WIE DIT MAG AANGAAN

ADVERTENSIE: VOEDINGKUNDIGE **3 bk 6 dubbelo/streep**
5 sp **6 kursief** **4 in syfers**

Ek is 'n gekwalifiseerde en geregistreerde *voedingkundige* met 20 jaar se ← ¼ ervaring op nasionale en internasionale gebied, wat aan die vereistes van die pos wat deur u maatskappy geadverteer is, voldoen.

Die blootstelling wat ek deur die jare in my werk met mense van verskillende agtergronde opgedoen het, het my gehelp om 'n kenner op die gebied van voeding te word. **5 sp** ↑ **½**

Gewaarmerkte kopieë van die volgende is aangeheg:

- Graad 12/Matriek **4 in syfers**
- Graad in Voedingkunde
- Curriculum vitae **4 kolpunte**
- Identiteitsdokument
- Motiveringsbrief ¾

Ek sal 'n geleentheid verwelkom om my kennis en vaardighede vir hierdie posisie verder te bespreek. Ek is te enige tyd wat dit vir u geleë is vir 'n onderhoud beskikbaar.

Die uwe

¼	6	2	8
½	12	3	15
¾	18	5	23
	24	**6**	**30**

B Brown
BESTURENDE DIREKTEUR **3 bk**

[30]

VRAAG 9: PARAGRAWE **PUNTE: 45**

AKKURAATHEID – 36 PUNTE –1 punt per fout

Elke insleutelfout

UITEENSETTING – 9 PUNTE –1 punt per fout

1. Kantruimtes (2,54 cm/1" links en regs) foutief en/of
   Belyning (links, sentreer, regs, justeer) foutief en/of
   Reëlafstande (soos aangedui) foutief

2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of
   Tabelstoppe/inkeping foutief en/of
   Woordbreking (*hyphenation*) foutief

3. Font/fontgrootte (Tahoma 12 pt en Rockwell 18 pt) foutief en/of
   Hoofletters/kleinletters foutief en/of
   Letterspasies foutief

4. Kolpunte nie ingevoeg nie en/of foutief en/of
   In syfers – nie in syfers nie en/of foutief en/of
   Persentasieteken nie gebruik nie en/of foutief en/of
   Bladsybreuk nie ingevoeg nie en/of foutief

5. Ek spel foutief – kalorie; glukomannaan; metabolisme; gewigsverlieshormone

6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
   Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
   Dubbelonderstreep – nie verander nie en/of foutief

7. [Eksamennommer] links en [VRAAG 9] regs nie as kopskrif ingevoeg nie en/of foutief

8. Gespasieerde hoofletters foutief

9. Nuwe paragrawe foutief

¼	9	2	11
½	18	5	23
¾	27	7	34
	36	**9**	**45**

VRAAG 9 (VERVOLG)

1 kantruimtes (2,54 cm/1"), belyning, reëlafstande 2 A4-portret, tabelstoppe/inkeep, woordbreking Ja 3 font/fontgrootte, bk/ok, letterspasies 7 [Eksamennommer] links en [VRAAG 9] regs as kopskrif

EKSAMENNOMMER VRAAG 9

3 Rockwell 18 pt 8 gesp hfls 6 vetdruk 1 sentreer 4 in syfers

HIER VOLG 10 WENKE OM SELFS VINNIGER GEWIG TE VERLOOR

4 kolpunte 2 keep in 9 NP

- *Eet 'n hoëproteïen-ontbyt* **6 kursief, dubbelo/streep**

  Daar is bevind dat 'n hoëproteïen-ontbyt 'n mens se lus vir eet en jou kalorie-inname deur die dag verminder. **5 sp**

- *Vermy koeldrank en vrugtesap* **6 kursief, dubbelo/streep**

  Dit is die vetmakendste items wat jy kan inneem, en dit sal jou help om gewig te verloor as jy dit vermy.

- *Drink 'n halfuur voor etes water* **6 kursief, dubbelo/streep**

  Een studie het getoon dat as jy 'n halfuur voor ete water drink, gewigsverlies met 44% oor 3 maande verhoog word. **4 in syfers, %**

- *Kies kos wat gewigsverlies aanhelp (kyk lys)* **6 kursief, dubbelo/streep**

  Sekere voedsel is baie voordeling vir vetverlies.

- *Eet oplosbare vesel* **6 kursief, dubbelo/streep**

  Studies toon dat oplosbare vesel vet kan verminder, veral om die middellyf. Veselaanvullings soos glukomannaan kan ook help. **5 sp**

- *Drink koffie of tee* **6 kursief, dubbelo/streep**

  As jy 'n koffie of teedrinker is, drink soveel as wat jy wil, wat die kafeïen daarin kan jou metabolisme met 3–11% versnel. **5 sp 4 in syfers %**

- *Eet hoofsaaklik onverwerkte, ongeprosesseerde voedsel* **6 kursief, dubbelo/streep**

  Sorg dat onverwerkte kos die grootste deel van jou dieet uitmaak. Dit is gesonder, meer vullend, en help om te keer dat jy ooreet.

4 bladsybreuk

Kopiereg voorbehou

VRAAG 9 (VERVOLG)

EKSAMENNOMMER VRAAG 9

- *Eet jou kos stadig* **6 kursief, dubbelo/streep**

  Vinnige eters tel met verloop van tyd vinniger gewig op. As jy stadig eet voel jy vinniger versadig, en dit stimuleer ook gewigsverlieshormone. **5 sp**

- *Weeg jouself elke dag* **6 kursief, dubbelo/streep**

  Studies toon dat mense wat hulself elke dag weeg meer geneig is om gewig te verloor en dit vir langer af te hou.

- *Kry elke nag 'n goeie nagrus* **6 kursief, dubbelo/streep**

  As jy sleg slaap is dit een van die grootste risikofaktore vir gewigstoename, daarom is dit belangrik dat jy sorg dat jy goed slaap.

[45]

TOTAAL AFDELING B: 100
GROOTTOTAAL: 300

Kopiereg voorbehou