higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

N1230**(A)**(N16)H

NASIONALE SERTIFIKAAT

VOEDING EN SPYSKAARTBEPLANNING N4

(10070274)

16 November 2018 (X-Vraestel)
09:00–12:00

Hierdie vraestel bestaan uit 7 bladsye.

Kopiereg voorbehou

DEPARTEMENT VAN HOËR ONDERWYS EN OPLEIDING
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA

NASIONALE SERTIFIKAAT
VOEDING EN SPYSKAARTBEPLANNING N4
TYD: 3 UUR
PUNTE: 200

INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Hierdie vraestel bestaan uit TWEE afdelings:

AFDELING A:	50 punte
AFDELING B:	150 punte
GROOTTOTAAL:	200 punte

2. Beantwoord AL die vrae.

3. Lees AL die vrae aandagtig deur.

4. Nommer die antwoorde volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.

5. Laat 'n spasie oop of trek 'n streep wanneer 'n nuwe vraag begin word.

6. Skryf netjies en leesbaar.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

1.1 Verskeie opsies word as moontlike antwoorde op die volgende vrae gegee. Kies die antwoord en skryf slegs die letter (A–D) langs die vraagnommer (1.1.1–1.1.15) in die ANTWOORDBOEK neer.

1.1.1 Droë hitte veroorsaak dat styselkorrels …

A bars.
B gelatineer.
C uitswel.
D oplos.

1.1.2 Bron ryk aan proteïen:

A Lemoen
B Vleis
C Kool
D Patat

1.1.3 Die proses wat voedsel moet ondergaan voordat dit in die bloedstroom opgeneem kan word:

A Peristalse
B Ensieme
C Vertering
D Absorpsie

1.1.4 Die inname van alkohol en varkvleis is tradisioneel verbode in hierdie godsdiens:

A Lutherse Kerk
B ZCC
C Hindoeïsme
D Nederduits Gereformeerd

1.1.5 'n Spyskaart bestaan uit ligte maaltye en versnaperings van 'n toonbank af:

A Versnaperings
B Aandete
C Verversingslokaal ('Canteen')
D Kamerbediening ('Room service')

1.1.6 Sojabone en kaas is voedselbronne wat ryk is aan …

A vette.
B proteïen.
C kalsium.
D minerale.

Kopiereg voorbehou

1.1.7 Die funksie van … is om rooibloedselle hulle kleur te gee, en suurstof deur die liggaam en deur elke sel te vervoer.

A yster
B kalsium
C fosfor
D minerale

1.1.8 Sonlig is 'n belangrike bron van vitamien …

A K.
B E.
C A.
D D.

1.1.9 … voorsien die meeste energie aan die liggaam.

A Kalsium
B Vet
C Proteïen
D Graan ('Cereal')

1.1.10 Mineraal wat help met die stolling ('clotting') van bloed:

A Fosfor
B Natrium ('Sodium')
C Yster
D Kalsium

1.1.11 Tipiese Suid-Afrikaanse stapelvoedsel (stysel):

A Pasta
B Pap (mieliemeel)
C Pitabrood
D Risotto

1.1.12 Pasta voorgesit met maalvleissous:

A Noedels
B Minestrone
C Bolognese
D Fondue

1.1.13 Minder formele spyskaart wat in die aand aangebied word:

A Ligte buffet
B Vurkbuffet
C Aandete ('Supper')
D Dinee ('Dinner')

Kopiereg voorbehou

1.1.14 Beheer die struktuur van breinselle:

A Jodium
B Yster
C Minerale
D Fosfor

1.1.15 Handhaaf die korrekte konsentrasie liggaamsvloeistowwe:

A Yster
B Natrium
C Fosfor
D Minerale

(15 × 2) (30)

1.2 Gee EEN term vir elk van die volgende beskrywings. Skryf slegs die term langs die vraagnommer (1.2.1–1.2.10) in die ANTWOORDBOEK neer.

1.2.1 Eenvoudige ontbyt, gewoonlik sonder enige warm geregte

1.2.2 Goedkoopste en mees geredelik beskikbare olie

1.2.3 Duur en luisterryke maaltyd wat vir 'n groot aantal gaste aangebied word by feestelike en seremoniële geleenthede.

1.2.4 Halfsagte, krummelrige, gesoute bokmelk- of skaapmelkkaas.

1.2.5 Soliede vet wat deur middel van verhitting uit harde varkvet gesmelt word

1.2.6 Maaltye kan vir drie weke roteer

1.2.7 Lys van voedsel en toerusting wat vir buitespyseniering afgelewer word

1.2.8 Olywe en avokado's ryk aan olie, en neute

1.2.9 Vet wat verkry word deur room te karring

1.2.10 Rekord van klant se vereistes ('demands')

(10 × 2) (20)
[50]

TOTAAL AFDELING A: 50

Kopiereg voorbehou

AFDELING B

VRAAG 2

2.1 Noem die VYF basiese voedselgroepe. (5)

2.2 Vergelyk die funksies van voedsel wat ryk is aan:

2.2.1 Kalsium

2.2.2 Graan ('Cereal')

(2 × 2) (4)

2.3 Gee TWEE funksies van elk van die volgende nutriënte wat 'n belangrike rol in liggaamsontwikkeling speel:

2.3.1 Fosfor

2.3.2 Vitamien D

2.3.3 Vitamien B2 (riboflavien)

(3 × 4) (12)

2.4 Omskryf *spysvertering* ('digestion'). (3)

2.5 Wat is 'n *voedselallergie*? (3)

2.6 Wat is die motivering vir 'n gebalanseerde dieet? (3)

2.7 Noem VIER nutriënte wat in maaltye vir peuters en jong kinders verskaf moet word, en gee die hooffunksie van elkeen. (4 × 2) (8)

[38]

VRAAG 3

3.1 Wat is die funksies van kalsium in die liggaam? (4)

3.2 Noem AGT soorte vegetariërs. (8)

3.3 Gee VIER maniere om verlies aan vitamien C te voorkom terwyl voedsel voorberei word. (4)

3.4 Verduidelik elk van die volgende terme:

3.4.1 Kebab

3.4.2 Koekstruif ('Trifle')

3.4.3 Moesaka ('Moussaka')

3.4.4 Pitabrood

(4 × 2) (8)

Kopiereg voorbehou

3.5 Wat is 'n *teemaaltyd* ('high tea')? (3)

3.6 Wat is die funksies van proteïen in die liggaam? (4)

3.7 Bespreek die funksies van vitamien C. (5)

3.8 Noem die SES belangrikste nutriënte wat die liggaam nodig het. (6)

3.9 Wat is *vegetariërs*? (2)

3.10 Noem die vetoplosbare vitamiene. (4)

3.11 Wat sal jy gebruik, suiker of heuning, wanneer tee aan 'n persoon met diabetes bedien word? (2)

[50]

VRAAG 4

4.1 Noem SEWE dinge om in gedagte te hou wanneer 'n spyskaart beplan word. (7)

4.2 Wat is 'n *spyskaart*? (3)

4.3 Noem SEWE bronne van proteïen. (7)

4.4 Teken ('Draw') 'n vyfgang-spyskaart, met elke gang in die korrekte volgorde. (7)

4.5 Noem TIEN items wat deur wagtende personeel benodig word. (10)

4.6 Wat is die doel van 'n wynlys? (3 × 2) (6)

4.7 Wat is die verskil tussen *relevé* en *entrée*? (3 + 3) (6)

4.8 Omskryf elk van die volgende soorte spyskaarte:

4.8.1 Table d'hôte

4.8.2 Plat du jour

4.8.3 À la carte

4.8.4 Spesiale funksie

(4 × 3) (12)

4.9 Is stampmielies die stapelvoedsel van die Tswana-mense of van die Xhosa-mense? (2)

4.10 Wat is 'n *noenontbyt* ('brunch')? (2)

[62]

TOTAAL AFDELING B: 150
GROOTTOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou