higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

N1230**(A)**(J7)H

NASIONALE SERTIFIKAAT

VOEDING EN SPYSKAARTBEPLANNING N4

(10070274)

7 Junie 2018 (X-Vraestel)
09:00–12:00

Hierdie vraestel bestaan uit 11 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. Beantwoord AL die vrae.

2. Hierdie vraestel bestaan uit twee afdelings:

   AFDELING A: Kort vrae: 50 punte
   AFDELING B: Lang vrae: 150 punte
   GROOTTOTAAL: 200 punte

3. Lees AL die vrae aandagtig deur.

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

5. Skryf netjies en leesbaar.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A: KORTVRAE

VRAAG 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 (1.1–1.20) in die ANTWOORDBOEK neer.

1.1 'n Voedselbron ryk aan proteïne:

A Vleis
B Kool
C Lekkergoed
D Wortels

1.2 Hierdie voedingstof is wesentlik om been te ontwikkel:

A Vette
B Vitamiene
C Kalsium
D Proteïne

1.3 'n Hoofbron van Vitamiene D is …

A water.
B neute.
C sonlig.
D koffie.

1.4 Water is noodsaaklik vir die lewe en maak omtrent … van die menslike liggaam uit

A 30%
B 100%
C 70%
D 98%

1.5 'n Hoofverskaffer van energie aan die liggaam …

A graankos.
B kalsium.
C vette.
D proteïene.

1.6 Hierdie maaltyd word tussen 12:00 en 14:00 geëet:

A Aandete
B Middagete
C Plat du jour
D Midbyt (‘brunch’)

Kopiereg voorbehou

1.7 Hierdie soort kos is ryk aan vitamiene C:

A Piesangs
B Sitrusvrugte, bv. lemoene
C Rooivleis
D Kaas

1.8 Hierdie mineraal help met die stolling van bloed:

A Kalsium
B Yster
C Natrium
D Fosfor

1.9 Die proses wat voedsel moet ondergaan voordat dit deur die bloedstroom absorbeer kan word:

A Peristalsis
B Ensieme
C Vertering
D Absorpsie

1.10 'n Soort vegetariër wat geen vleis, pluimvee, vis of vleis eet nie, geen melk drink nie, maar eiers eet, staan bekend as 'n …

A veganis.
B ovo-vegetariër.
C lakto-ovo-vegetariër.
D lakto-vegetariër.

1.11 Varkvet (lardeersel) is 'n tipiese bron van …

A plantvette.
B margarine.
C plantolie.
D diervette.

1.12 Soja en neute is tipiese voorbeelde van …

A plantproteïnes.
B diervette.
C dierproteïne.
D monosaggariede.

1.13 'n Voorbeeld van onverfynde ontbytkos is …

A witbrood.
B Weet-Bix.
C graanvlokkies.
D mieliemeel.

Kopiereg voorbehou

1.14 'n Soort spyskaart waar al die disse individueel geprys is:

A Plat de jour
B Sikliese
C Table d'hôtel
D A la carte

1.15 Alle ingelegde voedsel moet in hierdie kos vermy word:

A Laesoutdieet
B Laeproteïnedieet
C Laevetdieet
D Verslankingsdieet

1.16 'n Formele spyskaart wat in die aand aangebied word, is 'n ...

A aandete.
B ligte aandete.
C vurkbuffet.
D ligte buffet.

1.17 Laktose is 'n natuurlike suiker wat voorkom in …

A vrugte.
B melk.
C suikerriet.
D graansoorte, bv. gort.

1.18 'n Dokument wat alle inligting oor die uitreik van breekware, messegoed en linne vir funksies bevat:

A Funksieprospektus
B Trou-onthaalbesprekingsvorm
C Kwotasiebrief
D Versendingslys

1.19 Wienerschnitzel kan die beste beskryf word as …

A stroke biefstuk wat sauté is met sampioene en suurroom.
B 'n dun stuk kalfsvleis, gekrummel en gebraai.
C 'n worssoort.
D 'n sagte wit, krummelrige kaas.

1.20 'n Spaanse rysdis wat met saffraan gegeur is:

A Paella
B Risotto
C Tortilla
D Tapas

(20 × 1) **[20]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 2

Dui aan of die volgende stellings WAAR of ONWAAR is. Kies die antwoord en skryf slegs 'Waar' of 'Onwaar' langs die vraagnommer (2.1–2.10) in die ANTWOORDBOEK neer.

2.1 Ontbytspek word as nie-kosjer kos vir die Jode gesien.

2.2 Tipiese Suid-Afrikaanse disse is biltong, ugali en melktert.

2.3 Tydens die week van Ramadan, eet of drink Hindoes vanaf sonsopkoms tot sononder.

2.4 Basale metabolisme word in kilojoule gemeet.

2.5 Wanneer 'n baba een jaar oud is en kan kou, moet daar begin word met klein hoeveelhede sagte kos.

2.6 Wanneer jy probeer om jou suikerverbruik te verminder, moet jy minder peulgewasse wat baie vesel bevat, inneem.

2.7 Wanneer jy lewer- of niersiektes het, moet jy kossoorte soos vleis, eiers en neute vermy.

2.8 Goeie reëls om te volg wanneer jy op 'n verslankingsdieet is, is om nie maaltye oor te slaan nie, stadig te eet en om nooit tweede porsies in te skep nie.

2.9 Wanneer spyskaarte vir instellings uitgewerk word, moet vetverbruik verminder word en moet die minimum sout in die voorbereiding gebruik word.

2.10 'n Meganiese sagte dieet word gebruik vir persone wat koorsig is.

(10 × 1) **[10]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 3

Kies 'n item/'n term/'n woord/'n beskrywing uit KOLOM B om by 'n beskrywing in KOLOM A te pas. Skryf slegs die letter (A–K) langs die vraagnommer (3.1–3.10) in die ANTWOORDBOEK neer.

KOLOM A		KOLOM B	
3.1	Vitamien B1	A	groei van kinders om sterk bene en tande te ontwikkel
3.2	Vitamien C	B	help met die behoud en gesondheid van die vel
3.3	Vitamien A	C	belangrike faktor in die vrystelling van energie uit voedsel
3.4	Vitamien B	D	help met die produksie van koagulasiefaktore in die bloed, om bloed na 'n besering te laat stol
3.5	Vitamien B12	E	hou die senuweestelsel in goeie toestand
3.6	Vitamien K	F	beheer hoe die liggaam kalsium gebruik
3.7	Vitamien B3	G	help met groei
3.8	Vitamien B2	H	dit verskaf energie
3.9	Vitamien E	I	word vereis vir die metabolisme van aminosuur en ander ensiemstelsels
3.10	Vitamien D	J	is wesentlik vir normale groei
		K	nodig vir die vrystelling van energie uit kos

(10 × 2) **[20]**

TOTAAL AFDELING A: 50

Kopiereg voorbehou

AFDELING B: LANGVRAE

VRAAG 4

4.1 Verduidelik die volgende soorte vegetariërs:

4.1.1 Ovo- vegetariërs

4.1.2 Lakto- vegetariërs

4.1.3 Lakto-ovo- vegetariërs

4.1.4 Streng vegetariërs

(4 × 2) (8)

4.2 Verduidelik die volgende terme:

4.2.1 Voedingstowwe

4.2.2 Voedsel

4.2.3 Voedselallergie

(3 × 2) (6)

4.3 Wat is die verskil tussen vertering en absorpsie? (2 × 2) (4)

4.4 Noem die funksie van die volgende minerale in die liggaam:

4.4.1 Jodium

4.4.2 Natrium

4.4.3 Yster

4.4.4 Fosfor

4.4.5 Kalsium

(5 × 2) (10)

4.5 Noem die verskillende soorte plantolies. (7)

4.6 Wat is 'n gebalanseerde dieet? (3)

Kopiereg voorbehou

4.7 Noem die land van oorsprong van die volgende disse en beskryf elkeen:

4.7.1 Moussaka

4.7.2 Sauerkraut

4.7.3 Minestrone

4.7.4 Escargot

4.7.5 Sushi

(5 × 2) (10)

4.8 Noem TWEE verskillende maniere om 'n spyskaart aan te bied. (2)

[50]

VRAAG 5

5.1 Verduidelik die volgende soorte spyskaarte:

5.1.1 A la carte

5.1.2 Table d'hôtel

5.1.3 Plat du jour

5.1.4 Spesialefunksiespyskaart

(4 × 2) (8)

5.2 Noem die faktore wat in ag geneem moet word tydens die opstel van 'n spyskaart. (7)

5.3 Bespreek die belangrikheid van elk van die volgende aspekte wat 'n rol in spyskaartbeplanning speel:

5.3.1 Temperatuur

5.3.2 Vorm

5.3.3 Tekstuur

5.3.4 Aroma

(4 × 2) (8)

5.4 Noem DRIE faktore wat die pryse op 'n spyskaart beïnvloed. (6)

5.5 Verduidelik die verskil tussen 'n *kontinentale* en 'n *Engelse ontbyt*. (2 × 3) (6)

5.6 Bespreek 'n Amerikaanse ontbyt. (4)

Kopiereg voorbehou

5.7 Wat is die verskil tussen 'n *relevé* en 'n *entrée*? (2 × 3) (6)

5.8 Noem die gange vir 'n VYFGANGMAALTYD in volgorde. (5)
[50]

VRAAG 6

6.1 Bestudeer die spyskaart hier onder en KORRIGEER dit deur die beginsels van die opstel van 'n spyskaart te implementeer.

aandete

spyskaart

Consommé

15/10/2013

Pavlova

Koffie/tee

soetwortels, gevulde murgpampoentjies

gegeurde rys

Gebraaide lamsboud met kruisementsous

6.1.1 Noem en bespreek SES foute op die spyskaart. (6)

6.1.2 Herskryf die spyskaart in die korrekte vorm in die ANTWOORDBOEK. (12)

6.2 Noem TWEE voordele en TWEE nadele van 'n sikliese spyskaart. (2 × 2) (4)

6.3 Verduidelik die verskil tussen *oggendtee* en *middagtee*. (2 × 2) (4)

6.4 Bespreek SES faktore wat die sukses van 'n banket bepaal. (6)

6.5 Noem DRIE vorms wat nodig is vir die doeltreffende beplanning van funksies. (3)

6.6 Wat is die doel van die wynlys? (3)

6.7 SPESIALE DIËTE

6.7.1 Vir watter soort persoon sal 'n laevetdieet voorgeskryf word?

6.7.2 Noem TWEE tipes kos wat mense op 'n laevetdieet behoort te vermy.

(2 × 2) (4)

Kopiereg voorbehou

6.8 Verduidelik die faktore wat tot wanvoeding in ouer persone kan lei. (4)

6.9 Noem VIER soorte kos wat identifiseer kan word as die belangrikste voedselallergene. (4)
[50]

TOTAAL AFDELING B: 150
GROOTTOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou