higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT

VOEDING EN SPYSKAARTBEPLANNING N4

(10070274)

28 Mei 2021 (X-vraestel)
09:00–12:00

Hierdie vraestel bestaan uit 11 bladsye.

112Q1J2128

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. Lees al die vrae aandagtig deur.
3. Nommer die antwoorde volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.
4. Begin elke afdeling op ’n nuwe bladsy.
5. Gebruik slegs ’n swart of blou pen.
6. Skryf netjies en leesbaar.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

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 Kossoort ryk aan proteïen:

A Vleis
B Kopkool
C Lekkergoed
D Wortels

1.2 Hierdie voedingstof is noodsaaklik vir die bou van beendere:

A Vette
B Vitamiene
C Kalsium
D Proteïene

1.3 'n Belangrike bron van vitamien D:

A Water
B Neute
C Sonlig
D Koffie

1.4 Water is noodsaaklik vir lewe en beslaan ongeveer … van die menseliggaam.

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

1.5 'n Belangrike verskaffer van energie aan die liggaam:

A Graan
B Kalsium
C Vitamien
D Proteïene

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

A Aandete
B Noenmaal ('Luncheon')
C Plat du jour
D Noenontbyt ('Brunch')

Kopiereg voorbehou

1.7 Hierdie soort kos is ryk aan vitamien C:

A Piesangs
B Sitrusvrugte soos lemoene
C Rooivleis
D Kaas

1.8 Hierdie mineraal help met bloedstolling:

A Kalsium
B Yster
C Natrium
D Fosfor

1.9 Die proses wat kos moet ondergaan voordat dit in die bloedstroom opgeneem kan word:

A Peristalse
B Ensieme
C Vertering
D Absorpsie

1.10 ’n Soort vegetariër wat eiers eet, maar nie vleis, pluimvee, vis of melk nie:

A Veganis
B Ovo-vegetariër
C Lakto-ovo-vegetariër
D Laktovegetariër

1.11 Varkvet is ’n tipiese bron van …

A plantvette.
B margarien.
C plantolie.
D diervet.

1.12 Soja en neute is tipiese voorbeelde van …

A plantproteïen.
B diervette.
C dierproteïen.
D monosakkariede.

1.13 ’n Voorbeeld van ’n onverfynde graan:

A Witbrood
B Weetbix
C Cornflakes
D Mieliemeel

Kopiereg voorbehou

1.14 ’n Soort spyskaart waarop alle disse individuele pryse het:

A Plat de jour
B Siklies
C Table d’hôte
D À la carte

1.15 Alle blikkieskos moet in hierdie dieet vermy word:

A Laesoutdieet
B Laeproteïendieet
C Laevetdieet
D Reduksiedieet

1.16 ’n Formele spyskaart wat in die aand aangebied word:

A Dinee
B Aandete
C Vurkbuffet
D Ligte buffet

1.17 Laktose is ’n natuurlike suiker wat in ... voorkom.

A vrugte
B melk
C suikerriet
D grane, soos gort

1.18 ’n Dokument wat alle inligting bevat oor die uitreiking van breekware, eetgerei en linne vir funksies:

A Funksieprospektus
B Huweliksonthaal-besprekingsvorm
C Kwotasiebrief
D Versendingslys

1.19 Wiener schnitzel is …

A repies beesvleis met sampioene en suurroom in ’n pan gebraai.
B ’n dun sny krummelkalfsvleis wat vlakvet-gebraai word.
C ’n soort wors.
D ’n sagte, wit, krummelrige kaas.

1.20 ’n Spaanse rysdis wat met saffraan gegeur word:

A Paella
B Risotto
C Tortilla
D Tapas

(20 × 1) **[20]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 2

Kies TWEE kossoorte uit KOLOM B om by elke kosgroep in KOLOM A te pas. Skryf slegs die letter (A–J) langs die vraagnommer (2.1–2.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

KOLOM A		KOLOM B	
2.1	Vette en olies	A	vis
2.2	Vleis en vleisprodukte	B	sojamaalvleis
2.3	Kalsium- en melkprodukte	C	olyfolie
2.4	Vrugte en groente	D	mieliemeel
2.5	Graangroep	E	room
		F	jogurt
		G	tamatie
		H	bruinrys
		I	maaskaas
		J	spinasie

(5 × 2) **[10]**

VRAAG 3

Dui aan of die volgende stellings WAAR of ONWAAR is deur slegs 'Waar' of 'Onwaar' langs die vraagnommer (3.1–3.10) in die ANTWOORDBOEK neer te skryf.

3.1 Aandete is gewoonlik die belangrikste en mees substansiële maaltyd van die dag vir die meeste mense.

3.2 Joodse dieetwette staan as halaal bekend.

3.3 'n Sorbet kan tussen gange bedien word om die palet skoon te maak.

3.4 Die teikenmark is 'n belangrike faktor by die prysbepaling van 'n spyskaart.

3.5 Kamerdiens is 'n Amerikaanse soort diens.

3.6 Bevrore groente bevat meer sout is blikkiesgroente.

3.7 Olierige vis soos tuna, forel en salm bevat omega-3-vetsure, wat help om bloedviskositeit te verminder, wat bloedklonte verhoed.

Kopiereg voorbehou

3.8 Vir hardlywigheid is dit belangrik om vesel in jou dieet te verminder om die verteringsproses gereeld en vloeibaar te hou.

3.9 Dieetwysiging beteken om die bestandheid van kos en vloeistowwe te verander.

3.10 Die ideale inname van vet is nie meer as drie porsies vet per dag nie.

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 4

Gee EEN term vir elk van die volgende beskrywings deur slegs die term langs die vraagnommer (4.1–4.10) in die ANTWOORDBOEK neer te skryf.

4.1 Onder vet gelys en nie in die proteïengroep nie, want dit bevat meer vet as vleis

4.2 'n Spyskaart wat vir 'n spesiale geleentheid soos 'n een-en-twintigste verjaardag beplan word

4.3 Vind plaas nadat kos in die liggaam afgebreek het

4.4 'n Halfsagte, krummelrige, souterige kaas van bok- of skaapmelk

4.5 'n Vet gemaak van gehidrogeneerde plantvette

4.6 'n Spyskaart wat uit verskeie gange bestaan, wat die spyskaart vir 'n openbare of privaat maaltyd met 'n feestelike of seremoniële betekenis is

4.7 Alle vars vrugte en neute wat dikwels afsonderlik op à la carte-spyskaarte gelys word met afsonderlike pryse

4.8 'n Maaltyd waartydens individuele stukke vis, vleis, wildsvleis of pluimvee bedien mag word, mits dit staande deur 'n gas geëet kan word deur 'n bord in een hand vas te hou en slegs met 'n vurk te eet

4.9 Bestaan uit die spyskaart vir die werklike funksie soos bedien asook inligting oor enige aptytwekkers wat tydens die onthaal bedien moet word, en moontlik ook tee en koek later in die aand

4.10 Wynkelners wat gewoonlik in fynproewersrestaurante werk en wynkenners is en weet watter wyne spesifieke disse aanvul

(10 × 1) **[10]**

TOTAAL AFDELING A: 50

AFDELING B

VRAAG 5

5.1 Minerale speel 'n belangrike rol in ons liggaam. Verduidelik die funksies van die volgende minerale in ons liggaam:

5.1.1 Jodium

5.1.2 Natrium

5.1.3 Yster

5.1.4 Fosfor

5.1.5 Kalsium

(5 × 2) (10)

5.2 Wat is die verskil tussen *vertering* en *absorpsie*? (2 + 2) (4)

5.3 Bespreek die stappe betrokke by die beplanning van 'n eenvoudige funksiespyskaart. (8)

5.4 Noem DRIE liggaamsdele waar absorpsie hoofsaaklik plaasvind. (3)

5.5 Noem die verskillende soorte plantolies wat uit verskeie bronne verkry word. (7)

5.6 Wat is 'n gebalanseerde dieet? (3)

5.7 Gebruik die volgende disse om 'n spyskaart vir 'n noenontbyt saam te stel. Skryf die spyskaart in die korrekte volgorde.

Croissants, mieliebrood, kaassoufflé, gevulde tamaties, sampioene, jogurt, poffertjies, gerookte haring, vars vrugte, appeltert, koffie of tee, botter, konfyt en kaas, kaaskoek (9)

5.8 Verduidelik die volgende terme volledig:

5.8.1 Vegetariër

5.8.2 Voedsel

5.8.3 Kosallergie

(3 × 2) (6)

[50]

VRAAG 6

6.1 Verduidelik die volgende soorte spyskaarte:

6.1.1 À la carte

6.1.2 Table d'hôte

6.1.3 Plat du jour

6.1.4 Spesialefunksiespyskaart

(4 × 2) (8)

6.2 Noem die faktore wat jy in ag moet neem wanneer jy 'n spyskaart saamstel. (7)

6.3 Bespreek die belang van die volgende aspekte wat 'n rol speel in die beplanning van 'n spyskaart:

6.3.1 Temperatuur

6.3.2 Vorm

6.3.3 Tekstuur

6.3.4 Geur

(4 × 2) (8)

6.4 Beskryf die faktore wat pryse op 'n spyskaart beïnvloed. (3 × 2) (6)

6.5 Verduidelik die verskil tussen 'n *kontinentale ontbyt* en 'n *Engelse ontbyt*. (6)

6.6 Beskryf 'n Amerikaanse ontbyt. (4)

6.7 Wat is die verskil tussen 'n *relevé* en 'n *entrée*? (6)

6.8 Noem die gange in volgorde vir 'n vyfgangmaaltyd. (5)

[50]

VRAAG 7

7.1 Bestudeer die spyskaart hier onder en KORRIGEER dit deur die beginsels van spyskaartuitleg te gebruik.

middagete
spyskaart
garnaalkelkie
gesoute karamel-kaaskoek
koffie en tee
gekaramelliseerde grysneut, broccoli polonaise
gekrummelde lamstjops met kruisementsous
gebraaide aartappels
15/11/2020

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

7.1.2 Skryf die spyskaart korrek in jou ANTWOORDBOEK oor. (12)

7.2 Noem TWEE voordele en TWEE nadele van 'n siklusspyskaart. (2 + 2) (4)

7.3 Verduidelik die verskil tussen 'n *oggendtee* en 'n *middagtee*. (2 + 2) (4)

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

7.5 Noem DRIE vorms wat ingevul moet word vir die doeltreffende beplanning van funksies. (3)

7.6 Wat is die doel van 'n wynlys? (3)

7.7 Spesiale diëte:

7.7.1 Vir wie sou 'n laevetdieet voorgeskryf word?

7.7.2 Noem TWEE soorte kos wat mense wat 'n laevetdieet volg, moet vermy.

(2 × 2) (4)

Kopiereg voorbehou

7.8 Definieer die *table d'hôte-spyskaart*. (4)

7.9 Verduidelik VIER faktore wat tot wanvoeding onder bejaarde mense kan lei. (4)
[50]

TOTAAL AFDELING B: 150
GROOTTOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou