higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT

VOEDING EN SPYSKAARTBEPLANNING N4

(10070274)

19 November 2019 (X-Vraestel)
09:00–12:00

Hierdie vraestel bestaan uit 10 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. Lees AL die vrae aandagtig deur.

3. Hierdie vraestel bestaan uit TWEE afdelings:

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

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

5. 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 Donkergroen groente is ryk in:

A Vitamien A
B Vitamien B
C Vitamien C
D Vitamien E

1.2 Die eerste van die geregte waarin daar vleis bedien word:

A Relevé
B Entrée
C Removee
D Plat du jour

1.3 'n Hoofbron van vitamien D:

A Water
B Neute
C Sonlig
D Koffie

1.4 Hierdie spyskaart word in die aand bedien en is minder formeel:

A Dinee
B Vurkbuffet
C Ligte buffet
D Aandete

1.5 … word vir die bejaardes aanbeveel om anemie te voorkom..

A Vesel
B Kalsium
C Yster
D Proteïne

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

A Aandete
B Middagete
C Plat du jour
D Noenontbyt

Kopiereg voorbehou

1.7 Hierdie soort kos is ryk in askorbiensuur.

A Piesang
B Sitrusvrugte
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 in die bloedstroom geabsorbeer word:

A Peristalse
B Ensieme
C Spysvertering
D Absorpsie

1.10 'n Tipe vegetariër wat slegs kos eet wat van plante afkomstig is:

A Veganiste
B Ovo-vegetariërs
C Lakto-ovo-vegetariërs
D Lakto-vegetariërs

1.11 Hardevet ('Suet') is 'n tipiese bron van:

A Plantvette
B Margarien
C Plantolie
D Dierevet

1.12 Bone en neute is tipiese voorbeelde van:

A Plantproteïne
B Dierevette
C Diereproteïne
D Monosakkariede

1.13 'n Soort geraffineerde graankos:

A Bruinrys
B Weet-Bix
C Graanflokkies
D Skoonsemel-vlokkies ('All Bran flakes')

Kopiereg voorbehou

1.14 AL die geregte word individueel geprys met hierdie soort spyskaart:

A Plat du jour
B Sikliese
C Table d'hôte
D À la carte

1.15 ALLE ingemaakte voedsel moet op hierdie dieet vermy word:

A Lae-sout dieet
B Lae-proteïne dieet
C Lae-vet dieet
D Reduksie dieet

1.16 'n Soort kos, wat as Haggis bekend staan, ontstaan uit:

A Skotland
B Ierland
C Sjina
D Rusland

1.17 Laktose is 'n natuurlike suiker wat gevind word in:

A Vrugte
B Melk
C Suikerriet
D Grane, b.v. gars

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

A Funksieprospektus
B Bruidlofsfees-besprekingsvorm
C Kwotasiebrief
D Versendingslys

1.19 Bief stroganoff word die beste beskryf as:

A Repe bief wat met sampioene en suurroom gepanbraai ('sautéed') is
B 'n Dun skyfie kalfsvleis, wat gekrummel en vlakvet-gebraai word
C 'n Soort wors
D 'n Sagte wit krummelkaas

1.20 'n Spaanse rysgereg wat met saffraan gegeur word:

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 Spek is 'n nie-kosjerkos vir Jode.

2.2 Tipiese geregte van Suid-Afrika is biltong, ugali en melktert.

2.3 Gedurende die week van Ramadan, sal Hindoes vanaf dagbreek tot sononder niks eet of drink nie.

2.4 Basale metabolisme word in kilojoules gemeet.

2.5 Wanneer 'n baba een-jaar oud is en kan kou, begin met klein hoeveelhede fyngemaakte kos.

2.6 Indien jy jou suikerverbruik wil inkort, verminder jou inname van peulvrugte wat hoë vesel bevat.

2.7 Indien jy aan 'n lewer- of niersiekte ly, moet jy kossoorte soos vleis, eiers en neute vermy.

2.8 'n Goeie reël om te volg wanneer jy op 'n verslankingsdieet is, is om nie 'n maaltyd oor te slaan nie, om stadig te eet en nooit 'n tweede porsie te neem nie.

2.9 Wanneer spyskaarte vir ondernemings saamgestel word, verminder vetverbruik en gebruik minimale sout in die voorbereiding van kos.

2.10 'n Meganiese sagte dieet word gebruik vir mense wat in 'n koorstoestand is.

(10 × 1) **[10]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 3

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

KOLOM A		KOLOM B	
3.1	Vitamien B1	A	ontwikkeling van kinders om sterk bene en tande te bou
3.2	Vitamien C	B	help om die vel in stand te hou en om die toestand van die vel gesond te hou
3.3	Vitamien A	C	belangrike faktor in die vrystelling van energie in kos
3.4	Vitamien B	D	help met die vervaardiging van stollingsfaktore in die bloed om na 'n besering behoorlik te stol
3.5	Vitamien B12	E	hou die senuweestelsel in 'n goeie toestand
3.6	Vitamien K	F	beheer hoe die liggaam van kalsium gebruik maak
3.7	Vitamien B3	G	help met ontwikkeling
3.8	Vitamien B2	H	dit gee energie
3.9	Vitamien E	I	dit word vir die metabolisme van aminosuur en ander ensiemstelsels benodig
3.10	Vitamien D	J	is noodsaaklik vir normale ontwikkeling en word benodig vir die vrystelling van energie van kos

(10 × 2) (20)
[50]

TOTAAL AFDELING A: 50

AFDELING B

VRAAG 4

4.1 Verduidelik elk van 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 elk van 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 spysvertering en absorbering? (2 × 2) (4)

4.4 Noem die funksie van elk van die volgende minerale in ons 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)

4.7 Noem die land van oorsprong en beskryf die volgende geregte:

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]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 5

5.1 Verduidelik elk van die volgende soorte spyskaarte:

5.1.1 À la carte

5.1.2 Table d'hôte

5.1.3 Plat du jour

5.1.4 Spyskaart vir 'n spesiale geleentheid

(4 × 2) (8)

5.2 Noem die faktore wat in aanmerking geneem moet word wanneer 'n spyskaart saamgestel word. (7)

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

5.3.1 Temperatuur

5.3.2 Vorm

5.3.3 Tekstuur

5.3.4 Geur

(4 × 2) (8)

5.4 Noem DRIE faktore wat die pryse op 'n spyskaart beïnvloed (3 × 2) (6)

5.5 Beskryf 'n *kontinentale ontbyt*. (4)

5.6 Verduidelik die verskil tussen 'n *Amerikaanse* en 'n *Engelse* ontbyt. (6)

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

5.8 Noem die geregte in volgorde vir 'n VYF-gang maaltyd. (5)

[50]

VRAAG 6

6.1 Bestudeer die spyskaart hier onder en korrigeer dit deur die beginsels vir die ontwerp van 'n spyskaart toe te pas.

Middagete

Spyskaart

Bief Consommé

31/12/2017
Crème Caramel

Koffie/tee

Kaneelskorsie, pangebraaide broccoli

Gebraaide aartappel

gebraaide hoender, gegeur in suurlemoen en kruie, met broodsous

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

6.1.2 Herskryf die spyskaart in die korrekte orde 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 o*ggend*- en *middagtee.* (2 × 2) (4)

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

6.5 Noem DRIE vorms wat benodig word vir doeltreffende beplanning van geleenthede. (3)

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

6.7 Spesiale diëte:

6.7.1 Vir watter soort mense al jy 'n laevet-dieet voorskryf? (2)

6.7.2 Noem TWEE soorte voedsel wat deur mense op 'n laevet-dieet vermy moet word. (2)

6.8 Verduidelik die faktore wat tot wanvoeding by bejaarde persone kan lei. (4)

6.9 Noem VIER soorte voedsel wat as die belangrikste voedselallergene geïdentifiseer word. (4)
[50]

TOTAAL AFDELING B: 150
GROOTTOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou