

Lesson 6 MEMO

1) Read the following text and answer the questions that follow.

'n Mens het krag nodig om te beweeg. Daarom moet 'n mens kos eet sodat die liggaam die kos kan gebruik om energie te vervaardig. Sodra 'n mens eet, stuur die maag boodskappe na die brein sodat die kos verteer kan word. Dieëtkundiges sê dat dit belangrik is om in die oggend ontbyt te eet.

Dit sal ook help dat 'n mens se bene sterk en gesond bly. Ontbyt is die belangrikste ete van die dag. Dit neem net 'n paar minute om vir jou 'n gesonde ontbyt te maak.

'n Mens hoef nie baie moeite te doen met jou ontbyt nie.

Sorg net dat jy die regte kos vir ontbyt eet. Om gou 'n eier te bak of graanvlokkies te eet, neem nie baie tyd nie.



2) Answer the following questions IN FULL SENTENCES in your class work book:

a) Hoekom het 'n mens krag nodig?

'n Mens het krag nodig om te beweeg.

b) Wat is 'n 'dieëtkundige?

'n Dieëtkundige is 'n gekwalifiseerde gesondheidswerker. 'n Dieëtkundige is 'n kundige op die gebied van korrekte voeding en eetgewoontes.

c) Sê of die volgende stelling waar of onwaar is.

Ontbyt is nie die belangrikste ete van die dag nie.

ONWAAR, ontbyt is die belangrikste ete van die dag.

d) Hoe lank neem dit om 'n gesonde ontbyt te maak?

Dit neem net 'n paar minute om 'n gesonde ontbyt te maak.

e) Waarheen in die liggaam word die boodskappe gestuur sodra mens geëet het?

Die maag stuur boodskappe na die brein sodat kos verteer kan word.

3) Read the following article and answer the questions that follow.

Dieët

Die voedsel wat 'n mens eet, staan bekend as sy of haar dieët.

'n Gebalanseerde dieët sal voedsel van die voedselsoorte bevat asook die regte hoeveelhede daarvan.

Verksillende voedselsoorte bevat onder andere die volgende voedingstowwe wat 'n mens se liggaam nodig het sodat jy gesond kan leef.

Koolhidrate

Die mens het die grootste hoeveelheid graan en graanprodukte nodig, omdat dit 'n onmiddellike bron van energie is. Koolhidrate kom in suiker en stysel voor. Dié voedselsoorte laat 'n mens gou versadig voel. Wees egter versigtig – te veel hiervan word in die liggaam in vet omgesit wat daartoe lei dat mense oorgewig is.

**EET GESOND,
LEEF GESOND!**



Lesson 6 MEMO

Proteïene

Voorbeelde van voedselsoorte wat ingeneem moet word om proteïene aan die liggaam te verskaf, is vleis, vis, eiers en boontjies. Proteïene se funksie is om seerplekke gesond te maak. Te veel van hierdie voedselsoorte skei uriensuur af wat 'n mens se niere beskadig.

Vitamiene

Vrugte en groente is baie belangrik vir 'n gesonde dieët omdat dit vitaminiene aan die liggaam verskaf wat die liggaam in 'n goeie, werkende toestand hou.

WOORDESKAT

dieët = *diet, a specific eating plan*
voedsel = *food*
voedingstowwe = *nutritious substances*
koolhidrate = *carbohydrates*
proteïene = *proteins*
graan = *wheat*
bron = *source*

4) Answer the following questions IN FULL SENTENCES in your class work book:

- a) Voltooi die volgende sin:

Die voedsel wat 'n mens eet, staan bekend as sy of haar dieët.

- b) Sê in jou eie woorde wat jy dink 'n GEBALANSEERDE DIEËT IS.

'n Gebalanseerde dieët is wanneer 'n mens seker maak dat jy genoeg van elke kossoort op 'n dag in neem en genoeg skoon water drink.

- c) In watter tipe voedsel kom koolhidrate voor?

Koolhidrate kom in suiker en stysel voor.

- d) Watter tipe voedsel sal jou vinnig versadig laat voel?

Voedsel wat koolhidrate bevat sal jou vinnig versadig laat voel.

- e) Watter tipe voedsel moet ons in neem om proteïene aan ons liggaam te verskaf?

Ons moet voedsel soos vleis, vis, eiers en boontjies in neem om ons liggaam met proteïene te verskaf.

- f) Wat is die funksie van proteïene?

Proteïene se funksie is om seerplekke gesond te maak.

- g) Watter tipe skade kan aan ons liggaam aangerig word as ons te veel proteïene in neem?

Te veel van hierdie voedselsoorte skei uriensuur af wat 'n mens se niere beskadig.

Lesson 6 MEMO

h) Hoekom is vrugte en groente baie belangrik vir 'n gesonde dieët?

Vrugte en groente is baie belangrik vir 'n gesonde dieët omdat dit vitamienes aan die liggaam verskaf wat die liggaam in 'n goeie, werkende toestand hou.