

## 6

## Lesreeks 6 : Leef gesond

Lees en kyk

This activity  
should take you:

± 1 hour

You will need your:

- Afrikaans class work book,
- Dictionary, and
- Stationery

Instructions:

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:

- Hoekom het 'n mens krag nodig?
- Wat is 'n 'dieëtkundige?
- Sê of die volgende stelling waar of onwaar is.  
*Ontbyt is nie die belangrikste ete van die dag nie.*
- Hoe lank neem dit om 'n gesonde ontbyt te maak?
- Waarheen in die liggaam word die boodskappe gestuur sodra mens geëet het?

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!



**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 vitamiene 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 \_\_\_\_\_ wat 'n mens eet, staan bekend as sy of haar dieët.*
- b) Sê in jou eie woorde wat jy dink 'n GEBALANSEERDE DIEËT IS.
- c) In watter tipe voedsel kom koolhidrate voor?
- d) Watter tipe voedsel sal jou vinnig versadig laat voel?
- e) Watter tipe voedsel moet ons in neem om proteïene aan ons liggaam te verskaf?
- f) Wat is die funksie van proteïene?
- g) Watter tipe skade kan aan ons liggaam aangerig word as ons te veel proteïene in neem?
- h) Hoekom is vrugte en groente baie belangrik vir 'n gesonde dieët?