NASIONALE SENIOR SERTIFIKAAT-EKSAMEN
NOVEMBER 2024

VERBRUIKERSTUDIES

NASIENRIGLYNE

Tyd: 3 uur 200 punte

Hierdie nasienriglyne word voorberei vir gebruik deur eksaminatore en sub-eksaminatore, van wie almal 'n standaardiseringsvergadering moet bywoon om te verseker dat die riglyne konsekwent geïnterpreteer en toegepas word in die nasien van kandidate se skrifte.

Die IEB sal geen besprekings of korrespondensie oor enige nasienriglyne voer nie. Daar word erken dat daar verskillende sienings oor sommige sake van klem of detail in die riglyne kan wees. Dit word ook erken dat, sonder die voordeel van bywoning van 'n standaardiseringsvergadering, daar verskillende interpretasies van die toepassing van die nasienriglyne kan wees.

IEB Copyright © 2024

AFDELING A

VRAAG 1

1.1

Vraag	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5
Antwoord Kolom B	F	E	A	B	C
Antwoord Kolom C	ii	iv	v	iii	vi

1.2 **Bestudeer die stellings wat verband hou met die dieetbeheer van MIV/VIGS hieronder. Sê of elke stelling waar of onwaar is. Vir elke onwaar stelling, meld dat dit onwaar is en korrigeer die nutriënt wat vetgedruk is. Moenie die hele stelling oorskryf nie.**

1.2.1 **<u>Sink</u> is 'n makronutriënt wat noodsaaklik is om die verlies van spierweefsel te voorkom.**

Onwaar – Proteïen

1.2.2 **Tydens infeksie is daar 'n verhoogde verlies aan <u>kalsium</u> uit die liggaam, wat noodsaaklik is om die slymvliese in die longe en spysverteringskanaal gesond te hou.**

Onwaar – Vitamien A

1.2.3 **Neute en plantaardige olies is goeie bronne van die anti-oksidant <u>vitamien E</u>.**

Waar

1.2.4 **Sitrusvrugte is 'n goeie bron van <u>vitamien C</u> wat die immuun-stelsel versterk.**

Waar

IEB Copyright © 2024

VRAAG 2

2.1 2.1.1 **Hoe word kos bestraal?**
Daar word van leerders verwag om die proses te beskryf, nie die doel van voedselbestraling nie.
(Aanvaar enige 2 van die volgende)

- Voedsel soos kruie en speserye word met ioniserende bestraling behandel, soos gammastrale / Kobalt 60 / baie kort lig- en radio-golwe.
- Die golwe dring die kos binne sonder om die kos self radioaktief te maak. / Geen direkte kontak tussen kos en stralingsbron nie.

2.1.2 **Verduidelik twee moontlike redes waarom Robertsons besluit het om nie meer hul speserye te bestraal nie.**
(Om hul diepgaande begrip van die onderwerp te demonstreer, word daar van kandidate verwag om 'n duidelike, gedetailleerde weergawe te verskaf, wat konteks, voorbeelde, bewyse en insigte insluit, terwyl dubbelsinnigheid vermy word,)
(Enige 2 voorgestelde redes verduidelik = 4 punte)

- Gebrek aan verbruikersbewustheid. Baie verbruikers verstaan nie die doel en voordele van voedselbestraling ten volle nie. Gebrek aan bewustheid kan tot wanopvattings en vrese lei, aangesien verbruikers die term 'bestraling' met negatiewe konnotasies kan assosieer wat met bestraling verband hou./ Die wanopvatting dat bestraalde voedsel radioaktief word.
- Party verbruikers is bekommerd oor die veiligheid van bestraalde voedsel as gevolg van die potensiële vorming van skadelike stowwe/byprodukte tydens die bestralingsproses.
- Daar bestaan 'n persepsie onder sommige verbruikers dat bestraalde produkte minder voedsaam is. Die bestralingsproses beïnvloed nie die proteïen-, koolhidraat- en mineraalinhoud van voedselprodukte nie, maar verminder of vernietig sekere vitamiene, bv. vitamiene C en E.
- Markneigings: Namate verbruikersvoorkeure en markneigings meer natuurlike en organiese vervaardigingsmetodes ontwikkel, pas maatskappye hul praktyke in pas met die behoefte aan sodat hulle hul markaandeel kan behou.
- Alternatiewe preserveringsmetodes: Vooruitgang in voedsel-preserveringtegnologieë, soos stoomsterilisasie, kan alternatiewe vir bestraling bied.
- Omgewingskwessies: As gevolg van die toenemende aantal omgewingsbewuste verbruikers, het Robertson besluit om 'n metode te gebruik wat as meer volhoubaar en minder skadelik vir die omgewing beskou word, en wat by verbruikerwaardes pas.
- Party wetenskaplikes is bekommerd dat onvoldoende bestraling of langtermynbestraling daartoe kan lei dat skadelike mikro-örganismes weerstandig word, sodat hulle nie meer deur bestraling vernietig sal word nie.
- Hoë koste: Stoomsterilisasie het laer bedryfskoste / geen regulering- of hanteringskoste vir radioaktiewe materiaal nie / laer aanvanklike opstel- en toerustingskoste in vergelyking met bestraling.

IEB Copyright © 2024

2.2 **Hoe verseker Robertson die voldoende raklewe van hierdie produk sonder om preserveermiddels by te voeg?**

Deur die gebruik van stoomsterilisasie.

2.3 2.3.1 ***E. coli* is 'n …**

B bakterie.

2.3.2 **Behalwe die metodes reeds genoem, identifiseer vier ander maniere om 'n *E. coli*-infeksie te voorkom.**

(*Aanvaar enige 4 van die volgende:)*

- Was altyd deeglik hande voor en na die hantering van voedsel, nadat jy aan diere geraak het, en die toilet besoek het. / Goeie persoonlike higiëne.
- Vermy kruiskontaminasie tussen gekookte en rou kosse.
- Was vrugte en groente deeglik voor gebruik.
- Hou oppervlakke en toestelle skoon om kruisbesmetting te voorkom. / Goeie kombuis higiëne.
- Vleis moet behoorlik gaargemaak word/'n binnetemperatuur van 74° C moet bereik word.
- Ontdooi vleis in die yskas of mikrogolfoond en nie op die kombuistoonbank nie.
- Plaas oorskietkos dadelik in die yskas/vrieskas.
- Gebruik slegs gepasteuriseerde suiwelprodukte en sap. / Vermy ongepasteuriseerde suiwelprodukte en sap.
- Gebruik veilige, skoon water/kook die water as jy twyfel.
- Mense met diarree moenie kos voorberei nie.
- Geen swem in besmette water / water met *E. coli* (tekens by strande).

IEB Copyright © 2024

2.4 **Robertson se kerriepoeier is GMO-vry. Stel vier redes voor waarom GMO-vrye produkte ondersteun word.**

(*Aanvaar enige 4 van die volgende redes:)*
Omgewingskwessies en onbedoelde gevolge:

- Kruisteling met wilde spesies: Daar is 'n risiko dat geneties gemodifiseerde gewasse met wilde spesies kruisteel, wat moontlik basterplante met onvoorspelbare eienskappe kan skep, bv. as die geen wat teen onkruiddoders bestand is per ongeluk in die genepoel van 'n onkruid beland en 'n superonkruid skep wat nie deur onkruiddoders beheer kan word nie.
- Impak op nie-teiken organismes: Party mense is bekommerd oor die potensiële skade aan nie-teiken organismes, soos voordelige insekte of ander dierelewe, as gevolg van die gebruik van geneties gemodifiseerde gewasse en gepaardgaande plaagdoders.
- Onvoorsiene ekologiese impak: Daar bestaan 'n vrees dat die vrystelling van geneties-gemodifiseerde organismes in die omgewing onbedoelde ekologiese gevolge kan hê wat moeilik is om te voorspel.

Gesondheidskwessies:

- Daar heers kommer dat genetiese modifikasie nuwe allergene in voedsel tot gevolg kan hê.
- Onbekende gesondheidseffekte: Sommige kritici voer aan dat die langtermyn-gesondheidseffekte van die verbruik van geneties-gemodifiseerde organismes nog nie ten volle verstaan word nie en dat meer navorsing nodig is.
- Daar is debat oor of glifosaat, wat in Roundup Ready-gewasse gebruik word, veilig is vir menslike gesondheid. / Daar is debat oor die veiligheid van sekere onkruiddoder-chemikalieë wat in GM-gewasse gebruik word en hul impak op menslike gesondheid.

Ekonomiese kwessies:

- Afhanklikheid van maatskappye: Kritici voer aan dat die gebruik van geneties-gemodifiseerde saad, wat dikwels deur groot biotegnologiekorporasies besit word, afhanklikheid onder boere kan skep, aangesien hulle moontlik elke plantseisoen nuwe saad moet aankoop.

Etiese en sosiale kwessies:

- Eienaarskap en beheer: Daar is etiese kommer oor die eienaarskap en beheer van genetiese hulpbronne / kwessies wat verband hou met intellektuele eiendomsregte / die konsentrasie van mag in die hande van 'n paar saad- en biotegnologiemaatskappye.
- Verbruikers se oortuiging dat slegs 'natuurlike' kosse geëet moet word.

Verlies aan biodiversiteit:

- Vermindering in diversiteit van gewasse: Die wydverspreide gebruik van sekere geneties-gemodifiseerde gewasse kan lei tot 'n vermindering in die diversiteit van tradisionele gewasse, wat moontlik 'n impak op globale biodiversiteit kan hê.

Etikettering en deursigtigheid:

- Gebrek aan etikettering: Sommige verbruikers dring aan op die reg om te weet of die produkte wat hulle verbruik GMO's bevat, en die gebrek aan verpligte etikettering in sommige streke is 'n twispunt.

IEB Copyright © 2024

2.5 2.5.1 **Hoekom word die voedselbymiddel MSG by voedsel gevoeg?**

Versterk die geur/Verbeter die smaak

2.5.2 **Volgens die etiket is geen MSG by hierdie produk gevoeg nie. Hoekom maak Robertsons hierdie inligting aan verbruikers bekend?**

Aanvaar enige relevante antwoord

- Sommige verbruikers ervaar voedselsensitiwiteit / nadelige reaksies / simptome wanneer hulle MSG inneem.
- MSG word met geprosesseerde voedsel geassosieer, wat lei tot kommer oor die algehele voedingsgehalte van hierdie produkte wat baie verbruikers verkies om te vermy.
- Algemene verbruikerskommer/wanopvattings oor die veiligheid van voedselbymiddels.
- Negatiewe verbruikerspersepsie van MSG kan goeie bemarking bevorder.
- Verpligtend volgens die etiketteringswet / verbruiker se reg tot inligting.

IEB Copyright © 2024

VRAAG 3

3.1 Onderskei tussen glutenintoleransie en 'n koringallergie.

(Daar word van kandidate verwag om die onderskeidende kenmerke of verskille tussen twee of meer konsepte, idees, teorieë of entiteite te identifiseer en te verduidelik. Dit behels die uitwysing van die unieke aspekte, kenmerke of eienskappe van elke item wat vergelyk word, en toon begrip van hoe hulle van mekaar verskil in terme van sleutelkenmerke of -eienskappe.)

Basis van vergelyking	Glutenintoleransie	Koringallergie
Spysverteringstelsel-versteuring of immuunstelsel-versteuring.	3.1.1 Spysverteringstelsel-versteuring	3.1.2 Immuunstelsel-versteuring
Beskrywing	3.1.3 Die liggaam het 'n onvermoë om gluten te verteer. /'n Toestand wat deur nadelige reaksies na die inname van gluten gekenmerk word.	3.1.4 Reaksie op een of meer proteïene wat die liggaam verkeerdelik as skadelik identifiseer, en wat die vrystelling van teen-liggaampies veroorsaak, soos immunoglobulien E (IgE), en die vrystelling van histamien en ander chemikalieë.
Voedsel verantwoordelik vir reaksie	3.1.5 Koring en koringprodukte, rog en rogprodukte, gars en garsprodukte is en soms hawer bevat nie natuurlik gluten nie, maar word dikwels met gluten besmet tydens produksie.	**Koring**

3.2 3.2.1 Definieer voedselsekerheid.

(Enige 1 alternatief per kolpunt word toegeken × 3 = 3 punte)

- Alle mense/almal het
- daagliks / ten alle tye/fisiese en ekonomiese toegang tot / genoeg / voldoende
- veilige / voedsame kos / kos om 'n aktiewe / gesonde lewe te lei/kos wat aan hul dieetbehoeftes / voedselvoorkeure voldoen.

IEB Copyright © 2024

3.2.2 **Motiveer waarom die volgende stelling waar is:**
Huishoudings met voedselallergieë is meer geneig om voedselonsekerheid te ervaar.

(Daar word van kandidate verwag om redenasies, bewyse of argumente te verskaf om hul antwoord of standpunt te ondersteun. Hulle moet verduidelik waarom hul antwoord korrek is of waarom hul standpunt geldig is, deur logiese en oortuigende regverdigings te verskaf wat op relevante feite, teorieë, beginsels of voorbeelde gebaseer is. Dit vereis dikwels kritiese denkvaardighede en die vermoë om inligting effektief te ontleed.)

(Aanvaar enige 4 van die volgende:)

- Finansiële las: Die beheer van voedselallergieë vereis dikwels die aankoop van gespesialiseerde/allergeenvrye voedsel, wat duurder as konvensionele opsies kan wees. Hierdie finansiële las kan huishoudelike begrotings knou, wat dit moeilik maak om voldoende kos te kan bekostig, en wat dus die waarskynlikheid van voedselonsekerheid verhoog.
- Beperkte voedselkeuses: Individue met voedselallergieë moet sekere kosse vermy om allergiese reaksies te voorkom, wat hul voedselopsies kan beperk. Hierdie beperking kan lei tot 'n verminderde aantal voedsame voedselopsies wat beskikbaar is vir verbruik, wat voedselonsekerheid verhoog.
- Gesondheidsorgkoste: Die beheer van voedselallergieë behels dikwels gereelde mediese afsprake / allergietoetsing / die aankoop van medikasie soos epinefrien-outo-spuite / EpiPens. Hierdie gesondheidsguitgawes kan huishoudelike finansies knou, met minder fondse beskikbaar vir die aankoop van voedsel en 'n verhoogde risiko van voedselonsekerheid.
- Sosiale isolasie: Voedselallergieë kan lei tot sosiale isolasie / uitsluiting van sekere aktiwiteite wat kos/uiteet/bywoning van sosiale byeenkomste / toegang tot ondersteuningsnetwerke behels. Hierdie moontlike beperkte sosiale integrasie kan werksgeleenthede beïnvloed, wat verder bydra tot finansiële spanning en voedsel-onsekerheid. Beperkte veilige opsies beskikbaar by voedselbanke / skoolvoedingskemas.
- Stres en geestesgesondheid: Om voedselallergieë te hanteer, kan stres / angs / depressie veroorsaak. Geestesgesondheidsuitdagings wat met voedselallergieë geassosieer word, kan werkverrigting / gesondheidsorgbehoeftes affekteer, wat finansiële probleme en voedselonsekerheid vererger.
- Beperkte opvoeding: Verbruikers is onbewus van toepaslike plaasvervangers, wat tot voedingstekorte kan lei.

IEB Copyright © 2024

3.3 **Jy bestuur 'n voedingskema by 'n kleuterskool. Baie kinders by die skool is in gevaar om ragitis en kwasjiorkor te ontwikkel.**

Beveel een voedselsoort aan wat by hul dieet ingesluit moet word om albei toestande te voorkom. Regverdig jou aanbeveling deur die voedingsvoordele vir die voorkoming van elke toestand te assesseer.

(Die aanbevole kossoort moet 'n bekostigbare alternatief wees wat geskik is vir 'n voedingskema; d.w.s nie salm nie.)
(1 punt vir voorgestelde kossoort; enige 4 punte vir motivering)

- Eier / melk / Amasi / maas / karringmelk / kaas / organiese vleis soos lewerolierige vis soos sardientjies / tuna / makriel
- Ragitis motivering: Die gelyste alternatiewe is goeie bronne van vitamien D wat die absorpsie van kalsium verbeter. Voldoende kalsiumvlakke is noodsaaklik vir beenmineralisering en krag/noodsaaklik vir die bou en instandhouding van sterk been wat noodsaaklik is vir die voorkoming van ragitis. Ragitis, 'n toestand wat gekenmerk word deur swak en sagte been, word dikwels deur 'n vitamien D-tekort veroorsaak.
- Kwasjiorkor motivering: Die gelyste alternatiewe is goeie bronne van proteïen. Proteïen is noodsaaklik vir die groei en ontwikkeling van spiere, weefsel en organe, veral by jong kinders. Kwasjiorkor, 'n ernstige vorm van wanvoeding, word veroorsaak deur onvoldoende proteïen-inname.

IEB Copyright © 2024

VRAAG 4

4.1 **Lys drie simptome van anemie.**

(Aanvaar enige 3 van die volgende:)

- Moegheid / swakheid / lusteloosheid / futloosheid (gebrek aan energie) / uitputting
- Asemtekort
- Duiseligheid/lighoofdigheid
- Hoofpyne
- Bleek of geleegtige vel / ooglede / naelbeds / tandvleis
- Swak eetlus
- Vingernaels – dun en plat/bros naels
- Haarverlies
- Koue hande en voete
- Hartkloppings / Onreëlmatige hartklop
- Verlange na nie-nutritiewe stowwe (Pica)
- Vervaagde visie
- Bewusteloosheid
- Onreëlmatige menstruele siklus
- Onvermoë om te konsentreer
- Blou merke / donker kringe onder oë

IEB Copyright © 2024

4.2 **Evalueer die geskiktheid van hierdie maaltyd vir 'n persoon met anemie.**

(Daar word van kandidate verwag om die sterkpunte, swakpunte, belangrikheid of doeltreffendheid van 'n gegewe konsep, teorie, argument, oplossing of scenario krities te bepaal, te analiseer en te beoordeel. Dit behels die oorweging van verskeie perspektiewe, die verskaffing van bewyse of argumente om uitsprake te ondersteun, en die verskaffing van deurdagte menings of gevolgtrekkings, gebaseer op die ontleding wat uitgevoer is. Kandidate kan ook gevra word om aanbevelings of verbeterings op grond van hul evaluerings voor te stel.)

Geen feite mag herhaal word nie. Punte mag een keer per relevante nutriënt en motivering toegeken word.
Geen punte mag vir algemene gesonde dieet riglyne toegeken word nie. Antwoorde moet direk op anemie van toepassing wees.
9 punte vir evaluering + 1 punt vir gevolgtrekking

Soda / "gaskoeldrank" / Coke	Soda / "gaskoeldrank" / Coke moenie tydens etes gedrink word nie: • Cola bevat tannien/'n polifenolverbinding, wat met yster kan verbind en die opname daarvan in die liggaam beperk. • Fosforsuur, wat in baie gaskoeldrank voorkom, kan met yster-absorpsie inmeng. • Daar is bevind dat kafeïen die vermoë het om met nie-heemyster te verbind en die absorpsie daarvan te beperk.
Boontjie-en-lensie plant-gebaseerde burgerpattie Blaarslaai	Goeie bron/e van nie-heemyster. Nie-heemyster word gewoonlik minder geredelik deur die liggaam geabsorbeer in vergelyking met heemyster, wat in diergebaseerde voedsel voorkom. Dit beteken dat anemie-pasiënte wat uitsluitlik op nie-heemysterbronne staatmaak, kan sukkel om in hul ysterbehoeftes te voorsien. Yster is 'n komponent van hemoglobien wat noodsaaklik is vir die produksie van gesonde rooi bloed selle.
Boontjie-en-lensie plant-gebaseerde burgerpattie Blaarslaai	Goeie bron(ne) van folaat / foliensuur / vitamien B9 wat nodig is vir die produksie van gesonde rooibloedselle.
Burgerrolletjie	Die burgerrolletjie word meestal van verrykte koringmeel gemaak en sal gevolglik 'n goeie bron van foliensuur wees wat noodsaaklik is vir die produksie van gesonde rooibloedselle.
Blaarslaai Tamatie	Goeie bronne van vitamien C wat die absorpsie van yster/nie-heemyster verhoog.
Kaas	Bron van vitamien B12 wat noodsaaklik is vir die produksie van gesonde rooibloedselle. Vitamien B12 is slegs natuurlik beskikbaar in voedsel van dierlike oorsprong/kaas is die enigste diereproduk op hierdie spyskaart.
Gevolgtrekking:	Anemie is 'n toestand wat veroorsaak word deur 'n gebrek aan rooibloedselle in die bloed of 'n gebrek aan hemoglobien in die rooibloed-selle. Alhoewel die spyskaart 'n paar elemente bevat wat voordelig is vir individue met anemie, soos nie-heemyster in die plantgebaseerde burgerpattie en tamaties vir vitamien C, is dit belangrik om bewus te wees van faktore wat ysterabsorpsie kan belemmer, soos gaskoeldrank. 'n Optimale spyskaart vir anemiepasiënte moet daarop fokus om 'n verskeidenheid heemyster-/ysterryke kosse, vitamien B12 en folaat/foliensuur, tesame met bronne van vitamien C, in te sluit, terwyl stowwe wat ysterabsorpsie kan beperk, soos koeldrank, verminder of vermy moet word. *Enige geskikte gevolgtrekking. Nie net geskik of nie geskik nie.*

4.3 **Stel twee verbeterings aan die maaltyd voor deur twee items met meer gepaste alternatiewe te vervang. Motiveer elkeen deur na die bestuur van anemie te verwys.**

Elke verbetering: 1 punt vir 'n geskikte alternatief + 1 punt vir ooreenstemmende voedingstof.

Vervang gaskoeldrank met:
- Sitrus/koejawelsap is 'n goeie bron van vitamien C wat die opname van yster verhoog.
- Sitrussap / beetsao is 'n goeie bron van folaat / foliensuur / vitamien B9.
- 'Groen' sap of vrugteskommel – groen blaargroente is goeie bronne van nie-heemyster /groen blaargroente is goeie bronne van folaat of foliensuur wat nodig is vir die produksie van gesonde rooibloedselle./ Groen blaargroentes is goeie bronne van vitamien C wat die opname van yster verhoog.
- Melk of verrykte sojamelk is goeie bronne van vitamien B12 wat nodig is vir die produksie van gesonde rooibloedselle.

Vervang boontjie-en-lensie plant-gebaseerde burgerpattie met:
- Rooivleis- / beesvleis- / hoender- / vispattie wat 'n uitstekende bron van heemyster is, 'n vorm van yster wat makliker in die liggaam opgeneem word.
- Beter bronne van nie-heemyster soos sojaboon-/tofu-pattie.
- Eier (vir lakto-ovo vegetariërs), aangesien dit 'n goeie bron van vitamien B12 / folaat / yster is.

Vervang wit burgerrolletjie met:
- Brood wat bronne van nie-heemyster bevat soos vlassaad / sesamsaad / pampoenpitte.
- Brood gemaak van 'n yster / folaat / vitamien B12 verrykte graan.
- Vervang blaarslaai met:
- Donkergroen blaargroente wat beter bronne van nie-hemyster is.

IEB Copyright © 2024

AFDELING B KLEDING EN VERBRUIKERVERWANTE KWESSIES

VRAAG 5

5.1

Vraag	5.1.1	5.1.2	5.1.3	5.1.4	5.1.5	5.1.6
Antwoord	G	I	E	C	D	A

5.2 **Bestudeer die lys hieronder en identifiseer drie redes waarom baie jong volwassenes verkies om handelsmerk-etikette te koop. Skryf slegs die hoofletters in die spasie wat voorsien word.**

B Handelsmerk-etikette is modieus.
D Handelsmerk-etikette is statussimbole.
E Handelsmerk-etikette verseker 'n gevoel van aanvaarding.

5.3 **Noem twee gevolge van handelsmerkroof vir die oorspronklike handelsmerkvervaardiger.**

(Aanvaar enige 2 van die volgende:)

- Wesenlike verlies aan inkomste/winste.
- Dit het 'n negatiewe impak op die handelsmerk se reputasie/verbruikers verloor vertroue in die oorspronklike handelsmerk.
- Regskoste vir die implementering van regstappe teen handelsmerkroof/ beskerming van intellektuele eiendomsregte.
- Markversadiging en mededinging: die duurder handelsmerkgoedere kan nie met die goedkoop roofprodukte meeding nie, en sal dus nie meer in die mark beskikbaar wees nie (vraag en aanbod).
- Handelsmerkroof ondermyn die eksklusiwiteit en uniekheid van die oorspronklike handelsmerk se produkte, wat hul aanloklikheid en differensiasie verswak.
- Negatiewe impak op innovasie: handelsmerkroof ondermyn die aansporing vir oorspronklike handelsmerkvervaardigers om in navorsing en ontwikkeling te belê en nuwe produkte op die proef te stel, aangesien vervalsers bloot kan kopieer en voordeel uit hul pogings trek sonder om die gepaardgaande koste te dra.

IEB Copyright © 2024

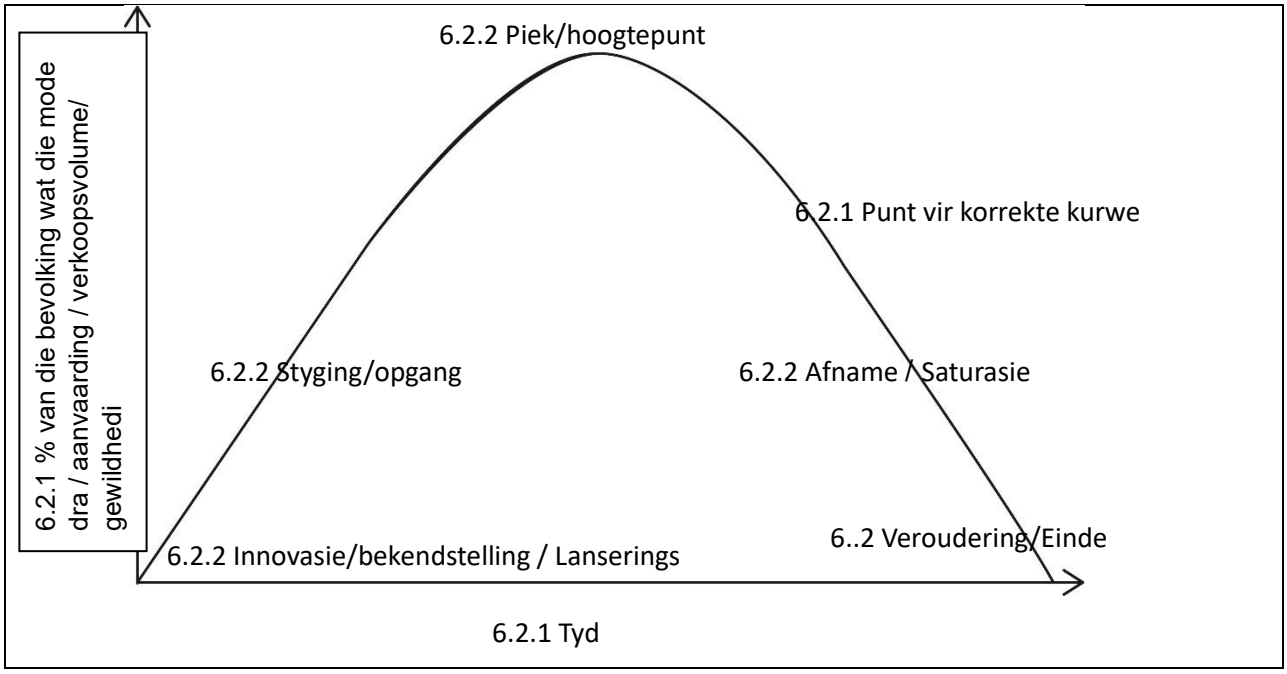
VRAAG 6

6.1 **Definieer die term mode.**

(Aanvaar enige 3 van die volgende:)
- Mode is 'n klerestyl wat aanvaar/gedra word
- deur 'n spesifieke groep / meerderheid mense (bv. 'n ouderdomsgroep)
- op 'n spesifieke plek (land of streek)
- op 'n spesifieke tyd.

6.2 6.2.1 **Teken en benoem 'n grafiek om 'n standaard modesiklus te toon.**

6.2.2 **Benoem die vyf fases van die modesiklus op jou grafiek.**



6.3 **Noem drie kenmerke van die fase in die modesiklus wanneer items op die loopplank gesien kan word.**

(Aanvaar enige 3 van die volgende:)
- Modeontwerpers en modehuise stel 'n nuwe mode vir die eerste keer aan die mark bekend.
- Dit word tydens internasionale modevertonings op loopplanke vertoon.
- Bekende persoonlikhede word afgeneem waar hulle die mode dra.
- Die mode word dan deur modeleiers aanvaar of verwerp.
- Dit is baie duur as gevolg van die hoë insetkoste en die risiko vir ontwerpers as die produk nie verkoop nie. / Eksklusiwiteit.
- Dit is nog nie beskikbaar in winkels nie / nie massamaak nie, net in eksklusiewe boetieks en direk by die ontwerper.
- Soms eksperimentêre ontwerpe / ekstreme / onpraktiese mode vir daaglikse dra.
- Op maat gemaak / uitstekende konstruksietegniek / vakmanskap.

IEB Copyright © 2024

6.4 **Noem en verduidelik twee tegnologiese faktore wat modeneigings beïnvloed.**

(Aanvaar enige 2 faktore en 'n bespreking van elk:)

- Kommunikasie/media – mense is bewus van 'n nuwe mode, aangesien modenuus vinnig en doeltreffend deur middel van TV, radio, tydskrifte, koerante en sosiale media aan 'n wye gehoor versprei word; dit skep gevolglik 'n begeerte vir die nuutste mode.
- Tekstieltegnologie – die ontwikkeling van nuwe vesels (bv. volhoubare velle / 3D-geprinte stof), afwerkings en produksiemetodes lei tot voortdurende verandering in mode. Rekmateriaal (bv. Spandex) het byvoorbeeld veranderings in die styl en snit van kledingstukke teweeggebring. Dit het noupassende kledingstukke gemaklik gemaak en vrye beweging toegelaat./Biotegnologie en nanotegnologie het materiaal met nuwe kenmerke ontwikkel bv. UV-blokkering, antimikrobies.
- Verbeterde vervaardigingsmetodes – meganisasie en rekenarisering van patroonontwerp maak vinniger en goedkoper produksie van meer items moontlik, wat lei tot meer verkope en 'n groter vraag na nuwe items wat gereelde modeveranderings bevorder.
- Metodes van verspreiding – moderne vervoermetodes maak voorsiening vir vinnige verspreiding wêreldwyd sodat daar vinnig in verbruikersvraag voorsien kan word. / Kleinhandelaars kan klere by ander takke kry as hulle nie voorraad het nie, wat verbruikers toegang tot nuwe mode-items gee. / Aanlyn-inkopies.
- Virtuele werklikheid (VR) / Augmenteerde werklikheid (AR) – virtuele pasproe / virtuele paskamers / virtuele mode-geleenthede / virtuele klere / 3D liggaamskandering / interaktiewe mode-applikasies.

IEB Copyright © 2024

VRAAG 7

7.1 **Ontleed die faktore wat hierdie hemp 'n geskikte keuse maak om in 'n werksklerekas in te sluit.**

(Aanvaar enige 5 relevante punte:)

- Tydlose styl: 'n Wit formele hemp is 'n klassieke kledingstuk wat nie maklik uit die mode raak nie. Weens sy tydlose aard sal dit jare lank 'n stapel-item in 'n klerekas wees, wat die behoefte aan gereelde aankope verminder.
- Professionele voorkoms: Die formele voorkoms van 'n wit formele hemp dra by om 'n professionele indruk te skep, wat belangrik is in baie werkomgewings. Dit weerspieël erns en aandag aan detail.
- Neutrale kleur: Wit is 'n veelsydige, neutrale / eenvoudige / basiese kleur wat saam met 'n wye reeks ander kleure en patrone gedra kan word. Dit maak dit maklik om met verskeie kledingstukke in 'n klerekas te meng en pas, wat die bruikbaarheid daarvan verhoog.
- Veelsydigheid: Die hemp kan met bykomstighede soos dasse en baadjies vir formele geleenthede, of vir 'n meer gemaklike voorkoms gedra word. Hierdie aanpasbaarheid maak dit geskik vir verskillende professionele omgewings.
- Geskikte snit: 'n Goedgemaakte hemp pas die meeste liggaamstipes gemaklik en is gewoonlik nie waaghalsig nie. Dis 'n praktiese keuse om 'n professionele voorkoms te handhaaf sonder om gemak in te boet.
- Gemak: Katoen is 'n asemhaalbare / absorberende stof wat gemaklik is om te dra in verskillende klimaate. Dit maak nie saak of dit somer of winter is nie, 'n katoenen hemp kan gemak bied, wat produktiwiteit en welstand ondersteun.
- Maklik om te onderhou: Die hemp is maklik om te versorg, masjien-wasbaar en kan getuimeldroog word. Dit is 'n praktiese keuse vir besige professionele persone wat lae-onderhoud klere-opsies benodig.
- Kostedoeltreffendheid: As 'n mens sy duursaamheid en tydlose styl in ag neem, verteenwoordig die hemp 'n kostedoeltreffende belegging. Dit kan gereeld gedra word sonder om tekens van veroudering te toon, wat met verloop van tyd goeie waarde bied.

7.2 **Lys die vier stappe in die beplanning van 'n basiese klerekas.**

Volgorde is nie relevant nie.

- Bepaal jou behoeftes.
- Evalueer jou bestaande klerekas.
- Ondersoek jou beskikbare hulpbronne. / Begroting.
- Stel 'n lys saam van items wat jou huidige klerekas sal aanvul.

IEB Copyright © 2024

7.3 **Ontleed die omgewingsimpak van hierdie hemp in elke fase van sy lewensiklus.**

Aanvaar enige relevante alternatiewe.

Fases van die produkse lewensiklus	**Omgewingsimpak van die hemp**
7.3.1 Veselverbouing/ –boerdery	Katoen: • Katoen is 'n hernubare hulpbron. • Water-intensiewe gewas/benodig groot hoeveelhede water vir besproeiing. • Masjinerie/besproeiing/vervoer gebruik energie wat bydra tot CO_2/kweekhuisgasvrystellings/klimaatsverandering. • Kunsmis/plaagdoders besoedel grond/grondwater. • Gronddegradasie as gevolg van monogewas-landbou. • Biodiversiteitsverlies: katoenverbouing kan tot vernietiging van habitat en verlies aan biodiversiteit lei, veral in streke waar natuurlike ekosisteme in landbougrond omskep word. Dit kan inheemse plant- en dierspesies negatief beïnvloed. • Geneties-gemodifiseerde organismes (GMO's): Baie katoenvariëteite is geneties gemodifiseer om plaagbestand te wees/Bt-katoen produseer 'n gifstof wat bolwurm doodmaak. Gevolglik is daar 'n verminderde behoefte aan chemiese plaagdoders, maar dit wek kommer oor die onbedoelde omgewingsgevolge. • Geneties-gemodifiseerde organismes (GMO's): Baie katoenvariëteite is geneties gemodifiseer om onkruiddoderbestand te wees./Boere kan die hele katoenland met 'n onkruiddoder bespuit, maar net die onkruid sal vrek. As gevolg hiervan is daar kommer oor oorbenutting van chemiese onkruiddoders.
7.3.2 Tekstielprosessering en -vervaardiging	• Masjinerie gebruik energie. • Masjinerie stel CO_2/kweekhuisgas vry. • Fabrieke verbruik oormatige hoeveelhede water. • Materiaalkleurstof besoedel waterbronne. • Chemikalieë (wat vir afwerkings gebruik word) besoedel waterbronne. / benadeel ekosisteme. • Afvalmateriaalstof is verkwistende gebruik van hulpbronne.
7.3.3 Verspreiding/vervoer/ versending	• Vervoer stel CO_2 vry./Die verbranding van fossielbrandstowwe dra by tot lugbesoedeling. • Verminderde CO_2-emissies as gevolg van plaaslike produksie (in vergelyking met ingevoerde produkte). / Produk van Suid Afrika. • Verpakkingsmateriaal waarin katoenprodukte versend word, soos kartondose/plastiekomhulsels/versendings-houers, dra by tot die generering van afval. Onbehoorlike wegdoening van verpakkingsafval kan grond en water besoedel, dierelewe benadeel en ekostelsels vernietig.

IEB Copyright © 2024

7.3.4 Verbruikersgebruik, skoonmaak/was en leeftyd van produk	• Klassieke kledingstukke het 'n langer lewensiklus wat die produkte se omgewingsimpak verminder. • Wasmiddels (bevat fosfate en nie-bioafbreekbare bestanddele, en) veroorsaak waterbesoedeling. • Om die produk te was, gebruik water, 'n skaars hulpbron. • Om die produk teen 40 °C in 'n masjien te was, gebruik energie, 'n skaars hulpbron. • Om nie die produk te bleik nie, verseker dat die chemikalie nie in die omgewing vrygestel word nie. • Om die produk te stryk, benodig elektrisiteit. • Om nie die produk droogskoon te maak nie, verseker dat chemikalieë nie in die omgewing vrygestel word nie. • Die gebruik van 'n tuimeldroër benodig energie, terwyl klere wat aan 'n wasgoeddraad droogword nie energie gebruik nie. • Katoen dra nie by tot mikroplastiek/mikroveselbesoedeling in oseane nie, aangesien dit bioafbreekbaar is.
7.3.5 Einde-van-gebruik/ wegdoen-fase	• Dra by tot stortingsterreinafval en natuurlike afbreking kan lank neem. Verbranding veroorsaak lugbesoedeling. • Katoen is bioafbreekbaar. • Produkte kan hergebruik / geskenk / uitgeruil / herwinde/ hergebruik word om die lewensduur van die produkte te verleng.

IEB Copyright © 2024

AFDELING C BEHUISING EN MEUBLEMENT EN VERBRUIKERVERWANTE KWESSIES

VRAAG 8

Gee een term vir elk van die volgende beskrywings. Skryf slegs die term in die spasie wat voorsien word.

8.1 **Onwettige, onvolhoubare sakemodel waar lede betaal word om nuwe lede te werf eerder as om goedere of dienste te verkoop.**

Piramideskema

8.2 **Spaarklub waar lede op 'n gereelde basis 'n vaste bedrag geld tot 'n sentrale fonds bydra.**

Stokvel

8.3 **Goedere wat deur nie-amptelike of ongemagtigde verspreidingskanale ingevoer word.**

Grys goedere/parallelle invoere

8.4 **'n Verkoper se formele, skriftelike belofte dat 'n produk geen defekte het nie. As die produk binne 'n bepaalde tydperk breek, sal dit gratis herstel of vervang word.**

Waarborg

8.5 **Die tydperk na ondertekening van 'n kontrak waartydens die verbruiker van plan kan verander en die kontrak sonder enige rede of boete kan kanselleer.**

Afkoelperiode

8.6 **Belasting betaalbaar op die wins wat gemaak word wanneer 'n bate verkoop word.**

Kapitaalwinsbelasting / KWB

8.7 **Indirekte belasting, gehef teen 15%, wat by die koopprys van goedere en dienste gevoeg word in elke fase van die voorsieningsketting.**

Belasting op Toegevoegde Waarde/BTW

IEB Copyright © 2024

VRAAG 9

9.1 9.1.1 **Identifiseer die tipe eienaarskap in die bogenoemde advertensie.**

Deeltitel

9.1.2 **Aan wie moet die heffing betaal word?**

(Deur die bestuursagent aan die) Huiseienaarsvereniging / Regspersoon

9.1.3 **Waarvoor word die heffing gebruik?**

(*Aanvaar enige 2 van die volgende:)*
- Salarisse en lone van 24-uur sekuriteitspersoneel / tuinier / tuin-dienste van gemeenskaplike tuin.
- Waterkoste vir gemeenskaplike eiendom.
- Elektrisiteitskoste vir gemeenskaplike eiendom.
- Onderhoud van gemeenskaplike swembaddens/gemeenskaplike eiendom op die perseel.

Let wel: Dit moet duidelik wees dat koste van toepassing is op gemeenskaplike ruimtes en nie op privaat eiendom nie. Moet verwant wees aan die bron.

9.2 **Bestudeer die volgende koste verbonde aan die koop of verkoop van 'n eiendom. Voltooi die tabel deur te identifiseer aan wie elke koste betaal word en verskaf 'n verduideliking vir elke koste.**

Kostes en uitgawes	Betaal aan	Verduideliking
Eiendomswaardasie-fooi	9.2.1 Bank / Finansiële instelling / Eiendomsagent	**Voorbeeld:** **'n Fooi betaalbaar vir die waardasie van die eiendom.**
Transportbesorgers-fooi	9.2.2 Aktebesorger/ Oordragprokureur/ Transportbesorger/ Prokureur	9.2.3 • Oordraggelde dek 'n verskeidenheid dienste soos: die opstel van papierwerk vir eiendomsoordrag / verseker dat die eiendomstitel vry is van konflikte / korrespondensie met prokureurs en banke / betaling van belastings en fooie / opstel en hersiening van kontrakte / die oordrag by die aktekantoor indien / die verkryging van 'n afskrif van die titelakte / toesig oor die oordragproses. (*Enige twee dienste mag aanvaar word.)* • Die bedrag is gebaseer op die markwaarde van die eiendom volgens 'n glyskaal. • Die tariewe word deur die staat gereguleer.
Omvattende huiseienaars-versekering	9.2.4 Versekeringsmakelaar / maatskappy / bank / Liggaam Korporatief	9.2.5 Korttermynversekering wat die eiendom teen strukturele skade as gevolg van vuur, oorstromings, natuurrampe en politieke onrus beskerm.

Okkupasiehuur	9.2.6 Betaal aan die aktebesorger / oordragsprokureur / transportbesorger / prokureur wat dit aan die koper of verkoper oorbetaal afhangende van die datum van oordrag	9.2.7 • Maandelikse okkupasiehuur word gewoonlik teen 1% van die koopprys bereken. • Betaalbaar deur die koper aan die verkoper as die koper die eiendom okkupeer voordat die oordrag van eienaarskap afgehandel is. • Betaalbaar deur die verkoper aan die koper as die verkoper die eiendom okkupeer nadat die oordrag van eienaarskap afgehandel is.
Hereregte	9.2.8 Aktebesorger / oordragprokureur / transportbesorger / prokureur wat dit aan SAID betaal	9.2.9 • Staats- / regeringsbelasting betaalbaar wanneer eienaarskap van 'n eiendom van die verkoper na die koper oorgedra word. • Die bedrag is gebaseer op die markwaarde van die eiendom volgens 'n glyskaal. • Hereregte word nie betaal wanneer: o die eiendomswaarde R1 100 000 of minder is nie o 'n nuwe eiendom van 'n ontwikkelaar gekoop word nie

9.3 **Watter een van die volgende toestelle is die omgewingsvriendelikste? Motiveer jou antwoord.**

- Skottelgoedwasmasjien B
  (1 punt vir korrekte keuse)

- Grootte/kapasiteit: skottelgoedwasser B kan 14 plekplasings was, twee meer as skottelgoedwasser A. Verminder potensieel die aantal wassiklusse en dus water- en energieverbruik met verloop van tyd.
- Energiegradering: skottelgoedwasser B het 'n beter energiegradering.
- Energieverbruik: skottelgoedwasser B gebruik minder energie as skottelgoedwasser A.
- Waterverbruik: skottelgoedwasser B gebruik minder water per siklus as skottelgoedwasser A.
- Lawaai: skottelgoedwasserr B veroorsaak minder lawaaibesoedeling as vaatwasseskottelgoedwasserr A.
- Dienswaarborg: skottelgoedwasser B het 'n langer waarborg as skottelgoedwasser A, wat beteken dat die produk potensieel langer kan hou en gevolglik die produk se potensiële omgewingsimpak verminder.

(Enige 5 punte vir motivering)

IEB Copyright © 2024

VRAAG 10

10.1 **Noem die professionele liggaam waarby 'n bouer geregistreer moet wees.**

Nasionale Huisbouersregistrasieraad/National Home Builders Registration Council
1 punt: NHBRR/NHBRC

10.2 **Die stappe om 'n huis te bou, word hieronder gegee. Herrangskik dit in die regte volgorde. Skryf slegs die letters in die spasie wat voorsien word.**

(Punte word toegeken vir posisie en/of korrekte volgorde.)

Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 4	Stap 5	Stap 6
D	C	F	B	E	A

10.3 **Spesifiseer vyf bepalings en voorwaardes om by 'n wettige boukontrak in te sluit.**

(Aanvaar enige 5 van die volgende:)
- 'n Gedetailleerde uiteensetting van die koste
- Datums, metodes en betalingsvoorwaardes
- Presiese afmetings (grootte) van die huis
- Datum van voltooiing
- Die bouer se waarborge ten opsigte van strukturele defekte, daklekke, foutiewe konstruksie of onvolledige werk, sodat die verantwoordelike persoon herstelwerk kan doen of die situasie kan regstel.
- 'n Klousule met betrekking tot die kansellasie van die kontrak sou een van die partye versuim om die kontrak na te kom. (As die leningsaansoek onsuksesvol is of die staatsubsidie geweier word, verval die ooreenkoms met die bouer.)
- Die gevolge as óf die grondeienaar óf die bouer nie hul deel van die ooreenkoms nakom nie.
- 'n Lys spesifikasies wat by die plan aangeheg is, waarin alle materiale, afwerkings en toebehore ingesluit en beskryf word.
- Verantwoordelikhede van die bouer en grond eienaar.

IEB Copyright © 2024

10.4 **Vergelyk die voordele en nadele van huur met dié van die bou van 'n huis.**

Elke konsep in kolom 2 (bou) moet direk skakel met dit wat in kolom 1 (huur) bespreek word. Indien die konsep in kolom 2 nie ooreenstem met dié van kolom 1 nie, mag slegs kolom 1 nagesien word.

Huur	Bou
Huurders het groter mobiliteit, dit wil sê, dit is makliker vir hulle om te trek.	Langtermynbelegging met beperkte mobiliteit. / Kan lank neem om die eiendom te verkoop as hulle moet trek. / Die bouproses kan 'n lang tyd neem om te voltooi.
Daar is geen belegging in eiendom nie. Geld word maandeliks aan die eienaar betaal./Huurders skep nie welvaart nie, want hulle bates vermeerder nie.	Die bou van 'n eiendom is 'n belegging./ Eienaars skep welvaart, want hul bates groei.
Dit is soms moeilik om 'n geskikte eiendom te vind wat aan die behoeftes (beplanning / grootte / ligging / sekuriteit) van die huurder voldoen. / Die huurder kan nie die ruimte personaliseer of enige strukturele / ontwerpaspekte verander nie.	Die huis kan ontwerp word om die eienaar se behoeftes (beplanning / grootte / ligging / sekuriteit) en smaak te pas. / Die nuutste 'groen' ontwerpe en tegnologie kan ingesluit word.
Die huurder sien die eiendom voordat hulle ingetrek.	Die onbekende van die finale eindresultaat kan stresvol wees.
Goedkoper opsie vir dié wat nie genoeg geld het om te bou nie./ Maandelikse huuruitgawes is laer as bou-/eienaarskapuitgawes. Maandelikse huur is vasgestel. Maklik om te begroot.	Duur. Moeilik om te begroot, want uitgawes kan nie vasgestel word nie omdat die koste van voorraad en materiaal kan wissel.
(Een of twee maande) huurdeposito is vereis.	Geen deposito vereis nie / tensy die eienaar 'n verband het.
Die opstel van die tuin is nie die verantwoordelikheid van die huurder nie.	Die opstel van 'n nuwe tuin kan duur wees.
Huurders betaal nie eiendomsbelasting en diensgelde nie, omdat dit by die maandelikse huur ingesluit is.	Huiseienaars is aanspreeklik vir eiendomsbelasting en diensgelde.
Huurders moet die reëls wat in die huurkontrak uiteengesit is, volg, bv. geen troeteldiere nie.	Die verhuurder hoef nie enige reëls te volg behalwe munisipale regulasies nie.
Die huurder is nie verantwoordelik vir instandhouding nie. Die eienaar is verantwoordelik vir instandhouding.	Vertraagde instandhouding benodig op nuwe geboue. / Die eienaar is verantwoordelik vir instandhouding.

IEB Copyright © 2024

10.5 10.5.1 **Definieer rente soos dit verband hou met die leen van geld.**

(Aanvaar enige 2 van die volgende:)

- Die koste wat 'n finansiële instelling hef om geld uit te leen.
- Dit word gewoonlik as 'n jaarlikse persentasiekoers gehef.
- Dit is die bykomende bedrag wat tot die hoofleningsbedrag betaal moet word./As jy byvoorbeeld R100,000 teen 'n rentekoers van 10% per jaar leen, sal jy na een jaar R110,000 skuld, wat die aanvanklike R100,000 plus R10,000 rente insluit.
- Die rentekoers kan wissel na gelang van faktore soos die tipe lening en die terugbetalingstydperk.
- As rentekoerse styg, word dit duurder om geld te leen, en wanneer dit daal, word dit goedkoper.

10.5.2 **Beoordeel die mate waarin stygings in die rentekoers 'n impak het op verbruikers met veranderlike rentekoerslenings.**

Maandelikse uitgawes:

- Onmiddellike effek op leningterugbetaling: As rentekoerse styg, neem die maandelikse terugbetalings op lenings met veranderlike rentekoerse toe./Dit is omdat die rentekomponent van die terugbetaling herbereken word op grond van die nuwe, hoër koers.
- Begrotingsdruk: Hoër maandelikse terugbetalings kan huishoudelike begrotings knou. Verbruikers sal dalk fondse van ander uitgawes moet aanpas, wat lei tot:
  - verminderde besteebare inkomste.
  - verminderde koopkrag.
  - verlaagde lewenstandaard.
  - onvermoë om vorige aankope te kan bekostig.
  - toenemend moeiliker om in basiese behoeftes te voorsien/ minder geld om aan kos, klere, behuising te spandeer, ens.

Langtermynimplikasies:

- Totale rente betaal: Tydens die duur van die lening sal verbruikers meer in totale rente betaal./Dit kan die algehele koste van lenings aansienlik verhoog, wat dit duurder maak om aankope te finansier.
- Die bestuur van skuld deur herstrukturering, konsolidasie of skuldbemiddeling mag nodig wees, maar dit kan die risiko van 'n swak kredietgradering of swartlysvermelding verhoog. Vir sommige verbruikers mag dit moeiliker word om hul skuld te dien, wat die risiko van wanbetaling of herpossession verhoog, veral as hul inkomste nie in ooreenstemming met verhoogde koste styg nie.
- Verminderde besparing: Hoër maandelikse terugbetalings laat verbruikers met min of geen spaargeld wat hul vermoë om vir die toekoms te spaar, verminder.

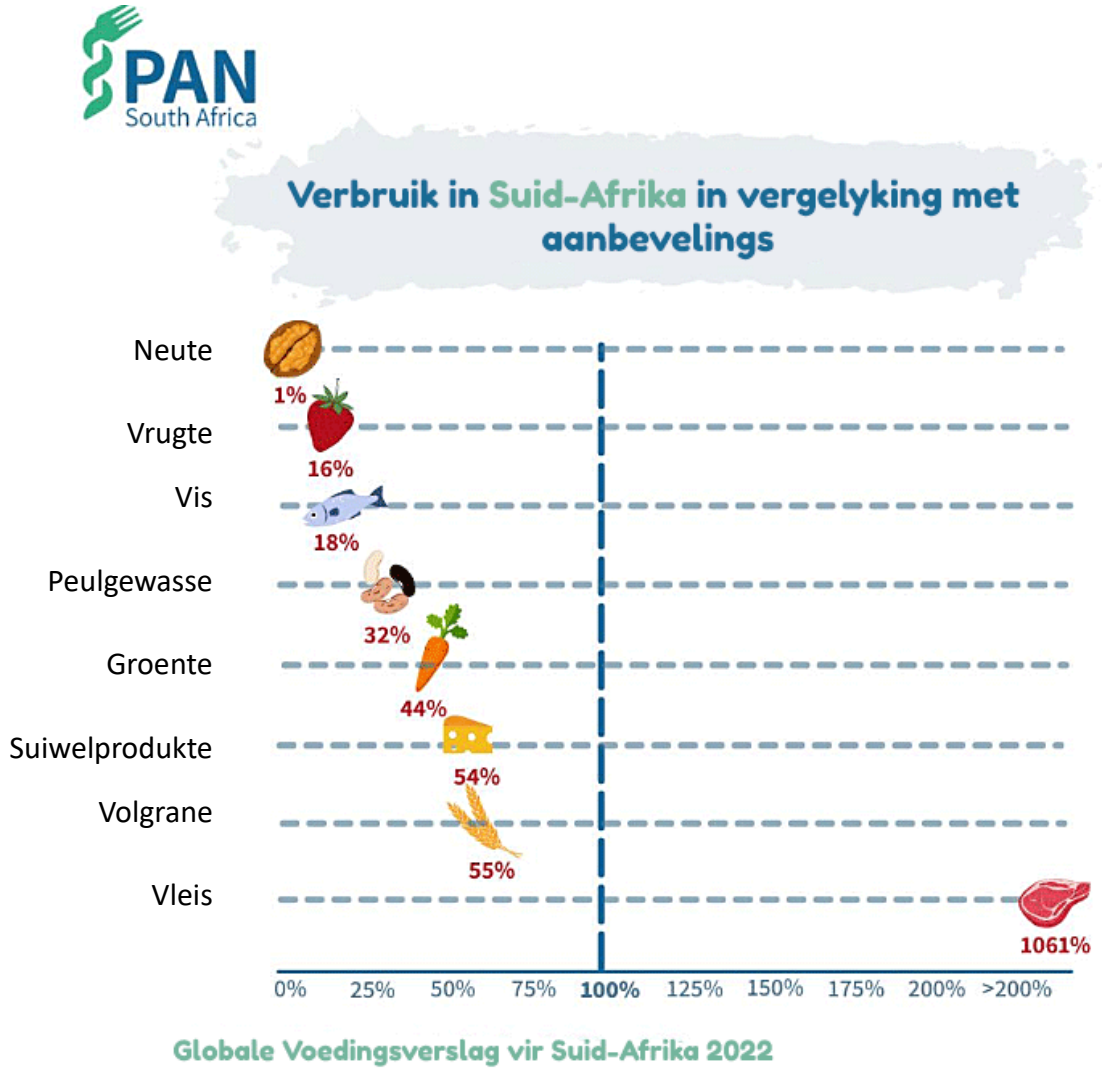
IEB Copyright © 2024

AFDELING D UITGEBREIDE SKRYFRESPONS

VRAAG 11

Bestudeer die infografika hieronder en gebruik dit om die vraag wat volg, te beantwoord.

PAN (*Physicians Association for Nutrition*) Suid-Afrika is 'n tak van PAN International, wat bewusmaking van volvoedsel, plantgebaseerde voeding aanmoedig. Hierdie infografika toon die dieetinname van sleutelvoedselsoorte deur volwassenes van 20 jaar en ouer in vergelyking met internasionale aanbevelings.



[Bron: PAN South Africa (2023) *Global Nutrition Report data for South Africa*, 2022. [Instagram] Beskikbaar by: <https://www.instagram.com/p/CqZ17MzK1Z_/?igshid=OGRjNzg3M2Y%3D>]

Bespreek die mate waarin die Suid-Afrikaanse dieet, soos uitgebeeld in die infografika, 'n impak op die ontwikkeling van koronêre hartsiekte het.

- In jou antwoord:
  - Verwys na elke voedselsoort in die bron.
  - Bespreek 'n duidelike verband tussen die voedsel en die ontwikkeling van koronêre hartsiekte.
- Oorweeg die volgende wanneer jy jou antwoord beplan:
  - Bewyse uit die infografika sowel as relevante voedingskennis.
  - Die kriteria wat in die rubriek verskaf word.

IEB Copyright © 2024

Kriteria		Prestasie-aanduiders				
		4	**3**	**2**	**1**	**0**
1	**Toepaslikheid en akkuraatheid van inhoud**	Die inhoud is uiters relevant tot die onderwerp. Geen feitlike foute nie. Die gebruik van terminologie is akkuraat.	Die meerderheid inhoud is relevant tot die onderwerp. Geringe feitlike foute. Die gebruik van terminologie is meestal akkuraat. Daar is geringe afdwalings.	Beduidende hoeveelheid inhoud is irrelevant. Verskeie belangrike feite is foutief. Die gebruik van terminologie is gebrekkig.	Meestal irrelevant met sporadiese verbande. Groot feitlike foute. Die terminologie wat gebruik word is dikwels verkeerd.	Die inhoud is heeltemal irrelevant, wat 'n fundamentele misverstand van die onderwerp toon.
2	**Bespreek die mate waarin die Suid-Afrikaanse dieet, soos uitgebeeld in die infografika, 'n impak op die ontwikkeling van koronêre hartsiekte het.**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
		Die antwoord toon 'n deeglike begrip van koronêre hartsiekte en die impak van hoë bloedcholesterol.	Die antwoord toon voldoende begrip van koronêre hartsiekte en die impak van hoë bloedcholesterol.	Die antwoord toon 'n begrip van koronêre hartsiekte en die impak van hoë bloedcholesterol. Verskeie belangrike inligting ontbreek.	Die antwoord toon 'n swak begrip van koronêre hartsiekte en die impak van hoë bloedcholesterol.	Beperkte of geen inligting verskaf nie.
3		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
		Die antwoord toon 'n deeglike begrip van die relevante voedingsinligting van 7/8 voedselsoorte.	Die antwoord toon 'n deeglike begrip van die relevante voedingsinligting van 5/6 voedselsoorte.	Die antwoord toon 'n deeglike begrip van die relevante voedingsinligting van 3/4 voedselsoorte.	Die antwoord toon 'n deeglike begrip van die relevante voedingsinligting van 1/2 voedselsoort(e).	Beperkte of geen inligting verskaf nie.
4		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
		Die antwoord toon 'n verband van 7/8 voedsel-soorte met koronêre hartsiekte.	Die antwoord toon 'n verband van 5/6 voedsel-soorte met koronêre hartsiekte.	Die antwoord toon 'n verband van 3/4 voedsel-soorte met koronêre hartsiekte.	Die antwoord toon 'n verband van 1/2 voedsel-soort(e) aan koronêre hartsiekte.	Beperkte of geen inligting verskaf nie.
5	**Kwaliteit van die skryfwerk**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
		Demonstreer 'n duidelike en logiese vloei van idees. Handhaaf 'n duidelike fokus op die onderwerp. Skryfwerk is samehangend en bondig.	Volg meestal 'n logiese orde met enkele afwykings. Hou oor die algemeen by die onderwerp met enkele afdwalings. Skryfwerk is meestal samehangend en bondig.	Daar is duidelike teenstrydigheid in die logiese vloei van idees. 'n Mate van relevansie tot onderwerp met bietjie irrelevante inligting. Skryfwerk het 'n paar foute met betrekking tot duidelikheid	Ontbreek logiese organisasie wat dit moeilik maak om te volg. Beduidende gedeeltes van die teks bevat irrelevante inligting. Skryfwerk is vaag, onduidelik of onsamehangend.	Die antwoord is betekenis-loos of irrelevant.

IEB Copyright © 2024

Die antwoord word holisties nagesien deur die IEB se rubriek saam met die volgende riglyne te gebruik.
Kandidate sal verskillende voorbeelde gebruik en hul antwoorde verskillend struktureer.

Nasiener se verwysingsgids:

Beskrywing van koronêre hartsiekte

Koronêre hartsiekte (KHS) ontwikkel wanneer die kroonslagare (vate wat suurstofryke bloed aan die hartspier verskaf) beskadig word of disfunksioneel raak.

As die binnewand van die kroonslagaar beskadig raak, is lae plaak (wat cholesterol bevat) geneig om in die beskadigde areas op te hoop, deur 'n proses wat aterosklerose genoem word.

Namate die plaak opbou, verhard en vernou die kroonslagaar sodat bloedvloei na die hart afneem. Dit kan borspyn, asemnood en uiteindelik 'n hartaanval of selfs beroerte veroorsaak.

'n Hartaanval vind plaas wanneer bloedtoevoer na die hartspier afgesny word en 'n deel van die hartspier afsterf.

Verminderde bloedvloei na die brein kan ook 'n beroerte veroorsaak. Beroerte is die verlies van breinfunksie as gevolg van versteurde bloedvloei na die brein. Dit kan permanente neurologiese skade of dood veroorsaak.

Hoë bloedcholesterol

- Cholesterol is 'n sagte, wit, wasagtige stof wat deur die lewer vervaardig en in die bloed na al die liggaamselle vervoer word. Die liggaam het cholesterol nodig, want dit vorm deel van selmembrane en word benodig om gesonde selle te bou.
- Te veel cholesterol in die bloed verhoog egter die risiko van hartsiektes.
- 'n Hoë cholesterolvlak in die bloed kan 'n opbou van vetterige plaak aan die binnewande van are veroorsaak, wat bloedvloei deur die are belemmer.
- Cholesterol word in die bloed vervoer deur aan proteïene te heg. Die kombinasie van cholesterol en proteïen word 'n lipoproteïen genoem.
- Daar is verskillende soorte cholesterol, afhangende van die soort lipoproteïen wat die cholesterol vervoer:
  - Laedigtheid-lipoproteïen cholesterol (LDL) is die 'slegte' cholesterol wat aan die binnewande van are aanpak (plaak); dit verhard en vernou die are tydens 'n proses genaamd aterosklerose.
  - Hoëdigtheid-lipoproteïen cholesterol (HDL) is die 'goeie' cholesterol wat oortollige cholesterol na die lewer vervoer, waar dit afgebreek en uitgeskei word.
- Hoë vlakke van HDL-cholesterol is wenslik, terwyl oormatige hoeveelhede LDL-cholesterol skadelik kan wees. Die algemeenste faktore wat tot hoë LDL-cholesterolvlakke bydra, is 'n ongebalanseerde dieet en vetsug. Diëte wat baie versadigde vette en cholesterol bevat, verhoog LDL.

Neute (1%)

- Neute is goeie bronne van onversadigde / mono-onversadigde / poli-onversadigde vette, wat cholesterol verlaag, 'n groot risikofaktor vir koronêre hartsiekte (KHS).
- Neute is 'n goeie bron van oplosbare vesel wat tydens vertering met stowwe soos dieetcholesterol verbind / die opname van dieetcholesterol in die bloedstroom verhoed / algehele cholesterolvlakke verlaag. Hoë LDL-cholesterol is 'n groot risikofaktor vir koronêre hartsiekte.

IEB Copyright © 2024

- Die verbruik van neute is aansienlik laer as wat aanbeveel word. Dit kan lei tot 'n gebrek aan voordelige voedingstowwe wat kan meehelp om slegte (LDL) cholesterol te verlaag, goeie (HDL) cholesterol te verhoog en gesonde hartfunksie te handhaaf, en die risiko van KHS verhoog.

Vrugte (16%)
- Vrugte is 'n goeie bron van oplosbare vesel wat tydens vertering met stowwe soos dieetcholesterol verbind / die opname van dieetcholesterol in die bloedstroom verhoed / algehele cholesterolvlakke verlaag. Hoë LDL-cholesterol is 'n groot risikofaktor vir koronêre hartsiekte.
- Dit laat jou versadig voel en beheer dus gewig. Oorgewig-mense het 'n groter risiko vir koronêre hartsiekte.
- Vrugte is van plantaardige oorsprong en bevat dus geen dieetcholesterol wat 'n groot risikofaktor vir koronêre hartsiekte is nie.
- Vrugte is laag in algehele vet.
- Die inname is baie laer as die aanbevole vlak, wat beteken dat Suid-Afrikaners nie die voordelige voedingstowwe inkry wat help om cholesterolvlakke te verlaag en aterosklerose, 'n groot bydraende faktor tot KHS, te voorkom nie.

Vis (18%)
- Vis het gewoonlik 'n laer vetinhoud as rooivleis, en is dus 'n beter alternatief.
- Olierige vis is 'n goeie bron van poli-onversadigde vette / omega-3-vetsure wat LDL-cholesterol verlaag / het 'n cholesterolverlagende effek.
- Die inname is baie laer as die aanbevole vlak, wat beteken dat Suid-Afrikaners moontlik nie voldoende omega-3-vetsure inneem nie. Omega-3-vetsure verhoog HDL (goeie) cholesterol en verlaag LDL (slegte) cholesterol. ’n Tekort kan hoë cholesterolvlakke tot gevolg hê, wat die risiko van KHS verhoog.

Peulgewasse (32%)
- Peulgewasse is 'n goeie bron van oplosbare vesel wat tydens vertering met stowwe soos dieetcholesterol verbind / die opname van dieetcholesterol in die bloedstroom voorkom / algehele cholesterolvlakke verlaag.
- Dit laat jou versadig voel en beheer dus gewig. Oorgewig-mense het 'n groter risiko vir koronêre hartsiekte.
- Peulgewasse bevat geen dieetcholesterol nie.
- Peulgewasse is laag in algehele vet.
- Die inname is minder as die aanbevole, wat 'n potensiële tekort aan hierdie hartgesonde voordele beteken, en dus bydra tot 'n hoër risiko van KHS.

Groente (44%)
- Groente is 'n goeie bron van oplosbare vesel wat tydens vertering met stowwe soos dieetcholesterol verbind / die opname van dieetcholesterol in die bloedstroom verhoed / algehele cholesterolvlakke verlaag.
- Dit laat jou versadig voel en beheer dus gewig. Oorgewig-mense het 'n groter risiko vir koronêre hartsiekte.
- Groente bevat geen dieetcholesterol nie.
- Groente is laag in algehele vet.
- Alhoewel die inname beter as in ander kategorieë is, is dit steeds onder die aanbevole vlak, wat potensieel bydra tot onvoldoende voedingstofinname en verhoogde KHS-risiko.

IEB Copyright © 2024

Suiwelprodukte (54%)
- Suiwelprodukte is bronne van versadigde vette wat algehele cholesterol/LDL-cholesterol verhoog.
- Die inname is 44%, wat 'n matige impak op hartgesondheid kan inhou, afhangend van die soort suiwel wat verbruik word. Hoë inname van volvet suiwelprodukte kan die risiko van KHS verhoog, terwyl laevet opsies voordelig kan wees.

Volgrane (55%)
- Volgraan is goeie bronne van oplosbare vesel wat tydens vertering met stowwe soos dieetcholesterol verbind / verhoed dat dieetcholesterol in die bloedstroom opgeneem word / algehele cholesterolvlakke verlaag.
- Dit laat jou versadig voel en beheer dus gewig. Oorgewig-mense het 'n groter risiko vir koronêre hartsiekte.
- Volgraan bevat geen dieetcholesterol nie.
- Volgraan is laag in algehele vet.
- Die inname is net meer as die helfte van die aanbevole vlak, wat 'n matige inname van hartgesonde vesel beteken, maar steeds nie optimaal nie.

Vleis (1061%)
- Vleis is 'n bron van versadigde vet wat algehele cholesterol/LDL-cholesterol verhoog.
- Vleis is 'n bron van dieetcholesterol. Hoë cholesterolvlakke veroorsaak koronêre hartsiekte.
- Vleisverbruik is buitensporig hoog in vergelyking met aanbevelings. Hoë inname van rooi en verwerkte vleis verhoog die risiko van KHS aansienlik.

Oor die algemeen toon die Suid-Afrikaanse dieet wat in die infografika uitgebeeld word, 'n hoë vleisinname (1061%) en lae inname van plantgebaseerde voedsel en vis. Die spesifieke innamepersentasies is soos volg: neute (1%), vrugte (16%), vis (18%), peulgewasse (32%), groente (44%), suiwelprodukte (44%) en volgraan (55%). Hierdie wanbalans dra by tot hoër cholesterolvlakke en 'n groter risiko om koronêre hartsiekte te ontwikkel.

Om hierdie risiko's te verlaag, is dit noodsaaklik om die inname van neute, vrugte, vis, peulgewasse, groente en volgraan te verhoog, terwyl die inname van diereprodukte soos vleis verlaag, en gesonder suiwelkeuses gemaak moet word.

Deur meer noukeurig by internasionale dieetaanbevelings in te skakel, kan Suid-Afrikaners hul hartgesondheid verbeter en die voorkoms van koronêre hartsiektes verminder.

Totaal: 200 punte

IEB Copyright © 2024