Maniere waarop persoonlike eetgewoontes en dieet verbeter kan word*

Siyavula Uploaders

This work is produced by OpenStax-CNX and licensed under the
Creative Commons Attribution License 3.0†

1 LEWENSORIËNTERING

2 Graad 7

3 'N GESONDE LEEFWYSE

4 Module 1

5 Maniere waarop persoonlike eetgewoontes en dieet verbeter kan word

Die volgende faktore beïnvloed die voedingswaarde van die kos wat ons eet:

Manier van voorbereiding: afspoel, handewas.

- · Gaarmaakmetode: diepbraai, stoom.
  · Toevoegings: kleurmiddels, smaakmiddels.
  · Insekdoders: slakgif, plaagbeheer.
  · Verfyning van produkte: fynmeel, bruinrys.
  · Berging van kos, preserveermiddels: langlewemelk, kosbestraling.
- Manipulasie van vleis- en melkprodukte: groeihormone, skarrel-eiers.

Akltiwiteit 1:

Om 'n dinkskrum te hou en trefwoorde te bespreek

[LU 1.1]

Groepopdrag

Onder elke punt hierbo is daar een of meer trefwoorde. Elke groep bespreek wat hulle onder die betrokke punt verstaan. Hou 'n dinkskrum en gee minstens tien trefwoorde wat elke punt omskryf. In plaas van woorde, kan sketsies ook gebruik word. Onthou, trefwoorde kan goeie of slegte gebruike impliseer. Dui dit aan deur met 'n rooi pen of kleurpotlood 'n regmerk of kruisie langs die woord te maak. Aan die einde van die bespreking moet groepe terugvoering gee aan die res van die leerders.

Die klas as geheel bespreek nou al die negatiewe invloede wat deur die groepe geïdentifiseer is.

Aktiwiteit 2:

*Version 1.1: Jul 10, 2009 9:06 am -0500

†http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Om ‘n stuk teks te lees en die daaropvolgende vrae te beantwoord
[LU 1.1]
Individuele werkopdrag
Lees die volgende inligting en voer dan die opdragte uit:
Vat vyf vir gesondheid!

Die spanning wat ‘n gejaagde lewe meebring, maak dit soms onmoontlik om tyd in te ruim om voedsame maaltye voor te berei en te geniet. Ten spyte van ‘n gebrek aan tyd, help die media en ook vriende om weersprekende inligting oor gesonde eetpatrone te verkondig. Hoe moet ons weet wat om te eet en wat om te vermy?

Stres, kaffeïen, rook, eet-in-die-verbygaan en afhanklikheid van kitskos is maar enkele faktore waarmee ons rekening moet hou as ons gesonder wil lewe en eet. Dit is wetenskaplik bewys dat spesifieke voedingstowwe, vitamine en minerale noodsaaklik is om ons te beskerm teen sogenaamde “leefstylsiektes” soos hartvatsiektes en kanker.

Vrugte is ‘n uitstekende bron van noodsaaklike voedingstowwe. Vrugte bevat min kalorieë en vet, en verskaf sowel oplosbare as onoplosbare vesel wat allerlei maagprobleme, bv. hardlywigheid en maagkrampe, kan teenwerk. Vyf porsies vrugte per dag is die basis van ‘n ideale en gesonde dieetprogram. Onthou: mense se dieetbehoeftes verskil onder sekere omstandighede. Suikersiekte (diabetes), byvoorbeeld, speel ‘n belangrike rol in die keuse van kossoorte. Dit is noodsaaklik om ‘n dokter of klinieksuster te raadpleeg voordat ‘n streng dieet gevolg word.

Hier volg ‘n paar wenke om ‘n “vat vyf”-vrugte-eetpatroon te volg:

- · ‘n Vrug-in-die-verbygaan is ‘n alternatief as daar nie tyd is om rustig te sit en eet nie.
  · Bederf jouself met ‘n vrugteskommel. Maak sagtevrugte, bv. piesangs of appels, fyn en meng dit met laevetmelk of jogurt.
  · Bevredig jou “soettand” met vrugte in die plek van nagereg.
  · ‘n Heerlike partytjiegereg is pannekoeke met vrugtevulsels.
  · Versnipperde vars-en droëvrugte smaak heerlik in ‘n groen mengelslaai.
- As jy daardie lekker “bederf-vir-ma”-poffertjies maak, vervang die helfte van die olie met appelsap en gooi ‘n halfkoppie gerasperde appel by die deeg.

1. Maak ‘n lys van jou vyf geliefkoosde vrugte.
2. Skryf nog ten minste drie “vat vyf”-vrugtewenke neer.

6 Aktiwiteit 3:

7 Om ‘n vasvra te voltooi

8 [LU 1.1]

Nog ‘n individuele werkopdrag

Alle pretkos is nie ongesond nie. ‘n Mens kan lekker smul aan springmielies sonder om skuldig te voel. Springmielies, groenmielies en mieliemeel is die mees algemene maniere waarop Suid-Afrikaners mielies verbruik. Gelukkig bevat dit heelwat voedingstowwe.

Voltooi nou die springmielievasvra.(Die vasvra kom uit die tydskrif *Longevity*, September 2000)
Antwoord waar of vals:
1. ‘n Mielie is ‘n groentesoort.
2. Deur gereeld mielies en mielieprodukte te eet, kan jy jou sig in stand hou.
3. Springmielies is net so gesond soos ‘n groenmielie.
4. Geelmielies bevat meer karoteen as wit mielies.
5. Mielie-olie is ‘n ongesonde keuse in kosvoorbereiding.
6. ‘n Mielieprodukversoeter het meer voedingswaarde as suiker.

Antwoorde op vasvra

1. Vals. Mielies is ‘n graansoort.
2. Waar. Geelmielies is ryk in karoteen, lutien en zeaxantien wat goeie sig bevorder en die vorming van katarakte op die oog kan teëwerk.
3. Waar. Springmielies (sonder botter en sout) is ‘n uitstekende lae-kaloriehappie. Verpakte mikrogolf-springmielies of fliek-springmielies is nie so laag in kalorieë nie en ook nie so gesond nie, aangesien hulle groente-olie en natrium bevat.
4. Waar. ‘n Halwe koppie geelmielies bevat omtrent 200 IU-eenhede betakaroteen, en witmielies geen.
5. Vals. Mielie-olie is uiters geskik vir kosmaak en ook as ‘n slaaisous. Soos groente-olies, het dit ook min versadigde vette.
6. Vals. Mieliestroop, wat dikwels in koeldrank en geprosesseerde kos gebruik word, het nie meer voedingswaarde as suiker nie.

9 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
GESONDHEIDSBEVORDERINGDie leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
1.1 maniere voorstel om die voedingswaarde van eie persoonlike dieet te verbeter;
1.2 optrede evalueer om ’n omgewingsgesondheidsprobleem te hanteer;
1.3 strategieë beskryf om met siektes, insluitend MIV/vigs, saam te leef;
1.4 die persoonlike gevoelens, gemeenskapsnorme, waardes en sosiale druk bespreek wat met seksualiteit gepaardgaan.

Table 1