



NASIONALE SENIOR CERTIFIKAAT-EKSAMEN
NOVEMBER 2023

**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.

AFDELING A VOEDSEL EN VOEDING EN VERBRUIKERVERWANTE KWESSIES**VRAAG 1 MEERVOUDIGEKEUSEVRAE**

- 1.1 Kies die mees korrekte antwoord vir elkeen van die volgende vrae. Skryf slegs die letter(s) van jou keuse in die tabel hieronder.

Vraag	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4
Antwoord	A, C, D	C	B	C, D, E

- 1.2 In die tabel hieronder, tabuleer die volgende kenmerke in die toepaslike tipe belasting. Skryf slegs die korrekte letter(s) in die toepaslike kolom neer.

Eiendoms-belasting	Lopende betaalstelsel (LBS)	Voorlopige belasting	Omgewings-belasting	Aksyns-belasting	Kapitaalwins-belasting
E, H	A, G, I	B, J	F	C	D

VRAAG 2**2.1 Beskryf Verworwe Immuniteitsgebreksindroom (VIGS) in detail.**

Die volgende geldige punte moet by die beskrywing ingesluit word:

- Aansteeklike en dodelike siekte.
- Veroorsaak deur die menslike immuniteitsgebreksvirus (MIV).
- MIV vernietig 'n soort witbloedsel (CD4+T-helpersel) wat gewoonlik help om siektes of infeksies te beveg, wat die immuniteit verlaag
- 'n Persoon met MIV sal uiteindelik 'n verswakte immuunstelsel hê, VIGS ontwikkel en vatbaar wees vir opportunistiese infeksies, soos Tuberkulose / Longontsteking/ Diarree.

2.2 Identifiseer die teiken waarin Suid-Afrika moet verbeter.

Die teiken waar slegs 79% pasiënte behandeling ontvang.

2.3 Noem VIER moontlike redes vir die statistiek wat in Vraag 2.2 geïdentifiseer is.

Enige 4 van die volgende redes:

- Toegang tot gesondheidsorgfasiliteite / medikasie / om inligting te bekom oor die voordeel van behandeling/onvolledige kennis van behandelingsvoordele / Twyfel oor medikasie lei daartoe dat individue dit weerstaan of weier om dit in te neem.
- Sosio-ekonomiese status / onvoldoende geld vir vervoer na klinieke / onvoldoende geld om gesonde kos te kan bekostig
- Regeringsondersteuning / onvoldoende ondersteuning om die stigma wat in sommige gemeenskappe aan VIGS kleef, te verminder / Gebrek aan vertroulikheid / gebrek aan medikasie in klinieke
- Vervoerkwessies
- Godsdienstige kwessies / kulturele oortuigings
- Onvoldoende onderrig aangaande die virus

2.4 "Die behandeling van mense wat met MIV/VIGS leef, begin met voedsame kos".

Ontleed die bogenoemde stelling met verwysing na gesonde eetgewoontes vir 'n verswakte immuunstelsel.

MIV vernietig 'n soort witbloedsel (CD4 of T-helpersel), wat lei tot 'n verswakte immuunstelsel. Daarom moet mense met MIV/VIGS baie vrugte en groente eet wat ryk is aan vesel en antioksidante / Vit A, C, E en selenium wat benodig word om infeksies en selbeskadiging te voorkom. Boonop help selenium ook om die T-helperselle te aktiveer. Daarbenewens help Vitamien C ook met die herstel van infeksies. Vrugte en groente bevat ook flavonoïede en fitosterole wat die immuunstelsel versterk.

Proteïenryke kosse is noodsaaklik vir die herstel en heropbou van die liggaam ná siekte en om die immuunstelsel te versterk. Proteïenryke kos is dus belangrike voedsame voedsel om by die dieet van 'n individu met 'n verswakte immuunstelsel in te sluit. Voedsel ryk aan proteïene bevat ook sink en yster wat die immuunstelsel beskerm en versterk.

Koolhidrate is noodsaaklik vir individue met MIV en dien as die primêre energiebron om moegheid te bestry, die immuunstelsel te ondersteun, en die gewigsverlies en spierverlies wat met die toestand geassosieer word, aan te spreek. Voldoende inname van koolhidrate help om 'n gesonde liggaamsgewig te handhaaf, ondersteun die absorpsie van voedingstowwe, en reguleer bloedsuikervlakke. Verder dra koolhidrate, veral vesel, by tot 'n gesonde spysverteringstelsel en help om algemene gastro-intestinale probleme soos diarree te bestuur.

Sluit Vit B6 by die eetplan in, aangesien dit 'n gesonde immuun- en senuweestelsel in stand hou.

2.5 Gee raad vir kosbeplanning aan mense met MIV/VIGS wat die volgende simptome toon.

2.5.1 Seer mond of keel

- Eet sagte, klam kosse / Vermyn harde, droë of taai kosse.
- Eet kosse by koel of kamertemperatuur
- Drink deur 'n strooitjie.
- Vermyn gekruide / soutige en suur kosse.
- Vermyn gasdrankies.

2.5.2 Diarree

- Eet gereeld klein maaltye.
- Vloeistofvervanging is belangrik om dehidrasie te voorkom.
- Water is goed, maar soppe en vrugtesap, rehidrasievloeistof gemaak van suiker en sout, en veral helder sappe, sal meer energie en vitamienes verskaf.
- Oplosbare absorbeer help om diarree te bestuur deur water in die ingewande te absorbeer en 'n gel te vorm wat volume aan die stoelgange verleen. Dit vertraag ook die vertering, wat beter water- en voedingstofabsorpsie moontlik maak. / Vermyn onoplosbare veselryke kosse.
- Probiotika help om diarree te bestuur deur 'n gesonde balans van derm bakterieë te herstel. Hierdie voordelige lewende mikroörganismes, wat algemeen in voedsel soos jogurt en aanvullings gevind word, inhibeer die groei van skadelike bakterieë terwyl hulle die groei van voordelige bakterieë bevorder. Probiotika mag ook die immuunrespons in die derm versterk, wat die erns en duur van aansteeklike diarree kan verminder.
- Beperk melkprodukte.
- Beperk vetterige kosse.

2.6 Identifiseer VIER strategieë vir individue wat aan VIGS ly wat geïmplementeer kan word om VIGS teen 2030 te beëindig.

Enige 4 redelike strategieë wat verband hou met MIV/VIGS.

- Weerhou jou van onbeskermdde seks / Gebruik kondome op die regte manier elke keer as jy seks het.
- Weerhou jou daarvan om naalde te deel met 'n persoon wat MIV/VIGS het.
- Gaan die naalde na wanneer jy jou laat tatoeër en vermy ongesteëliseerde naalde.
- Kies minder riskante seksuele gedrag.
- Verminder die getal mense met wie jy seks het.
- As jy MIV-negatief is, oorweeg pre-blootstelling profilakse (PrEP) en gebruik MIV-medikasie soos voorgeskryf om MIV-infeksie te voorkom. As dit geneem word soos voorgeskryf, is PrEP hoogs effektief om MIV te voorkom deur seks of dwelmgebruik deur inspuiting. Maar dit is baie minder effektief as jy dit nie voortdurend neem nie.
- As jy MIV-negatief is, praat dadelik met jou dokter (binne 3 dae) oor post-blootstelling profilakse (PEP) as jy onlangs moontlike blootstelling aan MIV gehad het.
- Laat jou toets en behandel vir ander SOS"e en moedig jou seksmaats aan om dieselfde te doen. Vind 'n SOS-toetssentrum.
- As jy MIV het, neem MIV-medikasie, genaamd antiretrovirale terapie (ART) om 'n onopspoorbare virale lading te kry en te behou.
- As jy ART neem, volg jou gesondheidsorgverskaffer se raad.
- As jou seksmaat MIV het, moedig hom/haar aan om behandeling te kry en daarmee vol te hou.
- As jy MIV-negatief is en jou seksmaat met MIV het 'n onopspoorbare viruslading, sal jy of jou maat dalk addisionele voorkoming wil gebruik.
- Hoe vroeër MIV gediagnoseer en behandel word, hoe meer doeltreffend sal MIV-medisyne oordrag na jou baba voorkom.
- As jy of jou seksmaat betrokke is by gedrag wat jou in gevaar stel vir MIV, laat jou weer in jou derde trimester van swangerskap toets.
- Jy moet ook jou seksmaat aanmoedig om vir MIV getoets te word / Lig mense in oor jou MIV-status, veral in jy 'n seksuele verhouding het.
- As jy 'n seksmaat met MIV het en dit oorweeg om swanger te raak, praat met jou gesondheidsorgverskaffer oor PrEP (pre-blootstelling profilakse).
- PrEP kan 'n opsie wees om jou en jou baba teen MIV te beskerm terwyl jy probeer om swanger te word, tydens swangerskap, of terwyl jy borsvoed.
- As jy MIV het en MIV-medikasie gebruik soos voorgeskryf gedurende jou swangerskap en bevalling, en MIV-medikasie vir jou baba vir 4 tot 6 weke na geboorte gee, kan jou risiko om MIV na jou baba oor te dra, 1% of minder wees.
- Na geboorte kan jy voorkom dat MIV na jou baba oorgedra word deur borsvoeding te vermy, aangesien borsmelk MIV bevat.
- Onderwys bemagtig individue met kennis oor MIV-oordrag, voorkoming, en behandeling, wat gedragsverandering bevorder, stigma verminder, en veilige praktyke aanmoedig om 'n beduidende bydrae te lewer tot die wêreldwye doel om MIV teen 2030 te beëindig.

VRAAG 3**3.1 Identifiseer die aansigte wat die gevolg van proteïen/energie-wanvoeding kan wees.**

Aansig 1 & 2 of belemmerde groei & uittering (Albei vir 1 punt/Geen ½ punte nie)

3.2 Verduidelik jou antwoord op Vraag 3.1 met betrekking tot wanvoeding in Suid-Afrika.

Wanvoeding is 'n onderliggende oorsaak van belemmerde groei en uittering by jong kinders in Suid-Afrika. Hierdie kinders woon in huishoudings waar volwassenes werkloos is en min of geen toegang tot 'n gesonde daaglikse dieet het nie.

Armoede-geteisterde huishoudings kan nie voedsame kos bekostig nie, dus word die babas se groei benadeel. Baie huishoudings is nie in staat om hul eie kos te produseer om optimale groei van hul jong kinders te verseker nie. Hierdie huishoudings word beperk deur die onvermoë om werk te kry of om 'n inkomste te genereer. Arm huishoudings word ook tipies gekenmerk deur min persone wat inkomste genereer, en baie afhanklikes wat voldoende voedselvoorraad benodig en is veral kwesbaar vir ekonomiese skokke soos rentekoersverhogings en inflasie.

Huishoudings in armoede steun dikwels op 'n bekostigbare mieliemeel-dieet en, terwyl dit 'n maklik beskikbare bron van kilojoules/energie bied, mag dit bydra tot wegkwyning en vertraagde/beperkte groei as gevolg van potensiele beperkings in essensiële voedingstowwe. Mieliemeel, wat 'n basisvoedsel is in baie streke, is ryk aan koolhidrate maar ontbreek aan sekere sleutelvoedingstowwe soos proteïen, vitamien, en minerale. Gemeenskappe wat swaar leun op 'n goedkoop mieliemeel-dieet sonder voldoende aanvulling van ander voedsel met 'n hoë voedingstofinhoud, kan tot ondervoeding lei.

Verder het beperkte maatskaplike dienste, asook 'n gebrek aan en toegang tot kliniekdienste waar babas en jong kinders se groei en gewig gemonitor kan word, belemmerde groei en uittering tot gevolg. Klinieke moet babas/kleuters met belemmerde groei en uittering identifiseer en ouers opvoed oor gesonde eetgewoontes. Klinieke moet ook die nodige aanvullings verskaf om die toestand/wanvoeding te voorkom/verlig.

3.3 Identifiseer TWEE wanvoedingverwante gesondheidstoestande waaraan kinders wat uitgeteer is, kan ly.

- Marasmus
- Kwasjiorkor

3.4 **Wat is die verskil tussen hierdie twee toestande wat in Vraag 3.3 geïdentifiseer is? Tabuleer jou antwoord soos hieronder getoon.**

BASIS VAN VERGELYKING	Kwasjiorkor	Marasmus
Beskrywing	Kwasjiorkor kom voor by kinders wat voldoende kilojoules inneem, maar te min proteïene.	Marasmus kom voor by kinders wat te min kilojoules / energie / koolhidrate en te min proteïene inneem.
Simptome	Dit word gekenmerk deur edeem as gevolg van vloeistofretensie en opgeswelde buik. Uitdunning / Yler (minder) van hare/roeskleurige haarkleur/ hare mag bros word en verandering in tekstuur Moegheid/Letargie/Gebrek aan energie/ Swak Diarree Gestremde groei Prikkelbaarheid Verswakte immuunstelsel Veranderings aan die vel: ontkleuring en afskilfering/ rooi of donker kleur/ Dermatitis Verlies van eetlus Vergrote lewer	Marasmus word gekenmerk deur erge spierwegkwyning en verlies van onderhuidse vet in die hele liggaam. Ander simptome van marasmus sluit in dehidrasie, totale spierverlies, bloedarmoede, droë vel en bros hare, kinders is meer prikkelbaar. Moegheid / Gebrek aan energie / Swak Diarree Gestremde groei

3.5 **Verduidelik VIER moontlike oorsake van vetsug by kinders.**

- **Dieet.** Die eet van hoë-kilojoule-kosse soos kitskos, gebak en versnaperinge op 'n gereelde basis kan veroorsaak dat kinders gewig optel. Lekkers en nagereg kan ook bydra tot gewigstoename, en daar is toenemende bewyse dat soet drankies, insluitende vrugtesappe en sportdrankies, bydraende faktore is tot vetsug by sommige kinders.
- **Gebrek aan oefening.** Kinders wat nie gereeld oefen nie, is meer geneig om gewig op te tel omdat hulle nie soveel kilojoules verbrand as dié wat wel oefen nie. Sit-aktiwiteite, soos televisie kyk of videospelletjies speel, dra ook tot die toestand by. TV-programme bevat dikwels advertensies vir ongesonde kosse.
- **Gesinsfaktore.** As die kind uit 'n oorgewig-gesin kom, is hy of sy meer geneig om gewig op te tel. Dit is veral waar in 'n kultuur waar hoë-kalorievoedsel geredelik beskikbaar is en fisieke aktiwiteit ontmoedig word./ Ouers toon dalk soortgelyke neigings; kinders kopieer dus hul vetsugtige ouers se eetgewoontes. ouers maak nie kos in die aand nie, hul koop elke aand kitskos hoë-kalorievoedsel
- **Sielkundige faktore.** Persoonlike, ouerlike en gesinstres kan almal 'n kind se kanse om vetsugtig te word, verhoog. Sommige kinders ooreet om probleme of emosies, soos stres, te hanteer of om verveling te vermy.

- **Sosio-ekonomiese faktore.** Gesinne in sommige gemeenskappe het beperkte hulpbronne en toegang tot supermarkte, gevolglik koop hulle geriefkos wat nie gou bederf nie, soos bevrore maaltye, beskuitjies en koekies. Mense wat in lae-inkomstewoongebiede bly, het moontlik ook nie toegang tot 'n veilige plek om te oefen nie.
- **Sekere medikasie / gesondheidstoestande.** Sommige voorskrifmedisyne kan die risiko verhoog om vetsug te ontwikkel, aangesien dit die eetlus stimuleer en die kind aanmoedig om meer te eet as wat nodig is. / Sekere mediese toestande soos metaboliese of hormonale afwykings kan gewigstoename veroorsaak
- Opvoeding is integraal tot die bekamping van kinderobesiteit deur kennis oor gesonde voeding oor te dra, gereelde fisieke aktiwiteit aan te moedig, en bewustheid van die nadelige gevolge van sedentêre gedrag te bevorder. Skoolgesondheidsprogramme en gesinsopvoedingsinisiatiewe speel 'n belangrike rol in die skep van omgewings wat gesonde voedselkeuses ondersteun. Deur emosionele en gedragaspekte met betrekking tot kos aan te spreek, help opvoeding kinders om lewenslange gewoontes te ontwikkel vir die handhawing van 'n gesonde gewig. Daarbenewens bemagtig opvoeding individue om te pleit vir beleide wat toegang tot voedsame voedsel bevorder en die bemerking van ongesonde opsies reguleer, wat bydra tot 'n omvattende benadering in die stryd teen kinderobesiteit.

3.6 Pas die volgende resep aan om dit meer geskik te maak vir 'n vetsugtige kind en verskaf goeie redes vir jou keuses.

Spaghetti Bolognaise		
Bestanddele	Aanpassing	Rede
Voorbeeld: Ui/Wortel/Seldery/Kruie	Voorbeeld: Geen aanpassing benodig nie.	Voorbeeld: Lae kilojoule-inhoud en bevat belangrike minerale en vitamienes vir 'n kind se ontwikkeling.
350 g Spaghetti	Volgraan spaghetti Groente noedels	Bevat meer vesel en het 'n lae glukemiese indeks – hou jou langer versadig / help gewigsverlies aan deur glukose stadig vry te stel. Laer in kilojoules: Groentenoedels, soos courgette- of wortelnoedels, is oor die algemeen laer in kilojoules as tradisionele koringnoedels. Dit kan bydra tot 'n algehele laer energie-inname, wat belangrik is vir gewigsbestuur. Voedingstofdigtheid: Groente is ryk aan essensiële voedingstowwe soos vitamienes, minerale, en vesel. Deur groentenoedels in 'n

		<p>kind se dieet in te sluit, verhoog jy die voedingstofdigtheid van hul etes, en voorsien jy belangrike voedingstowwe sonder oormaat kilojoules.</p> <p>Veselinhoud: Groente is 'n goeie bron van voedingsvesel, wat kan help om 'n gevoel van volheid te bevorder en algehele voedselinname te verminder. Hoë-veselvoedsel ondersteun ook die gesondheid van die spysvertering en kan help om bloedsuikervlakke te reguleer.</p>
10 ml Sonneblomolie	Olyfolie /Druiwepit olie / Avokado olie / Sesamesaad olie	Olyfolie bied gesondheidsvoordele aangesien dit ryk aan gesonde mono-onversadigde vette en antioksidante is. Dit het ook anti-inflammatoriese eienskappe. Die verbruik van olyfolie verhoog blykbaar nie die moontlikheid van gewigstoename nie.
100 g Stukkies spek	Sampioene of kekerertjies Lensies of enige groente	Sampioene sal geur by die spaghetti voeg, sonder al die ongewenste versadigde vet. Boonop is hulle 'n uitstekende bron van metabolisme-versterkende B-kompleks vitamien en minerale soos magnesium en kalium.
500 g Maalvleis	Maer/Ekstramaer beesmaalvleis / Volstruis / Hoender / Soja	Om die vetinname van die dieet te verminder, gebruik maer proteïene met onversadigde vette.
500 ml Geblikte pastasous	Tuisgemaakte pastasous	As jy jou eie pastasous maak, weet jy wat daarin is om enige leë kilojoules te vermy en sodoende jou kilojoule-inname te verminder.

Die vermindering van die porsiegrootte kan slegs een keer as 'n aanpassing gebruik word.

Rede: Om kilojoule/energie-inname te reguleer en gesonder eetgewoontes te bevorder. Kleiner porsies lei natuurlik tot 'n laer kilojoule/energieverbruik, wat noodsaaklik is vir gewigsbestuur.

(10)
[29]

70 punte

AFDELING B KLEDING EN VERBRUIKERVERWANTE KWESSIES**VRAAG 4 KORTVRAE**

4.1 Skryf die mees toepaslike modeterm vir die beskrywings hieronder neer:

4.1.1 'n Klerestyl wat tans deur die meeste mense gedra word.

Kontemporêre mode / Standaard mode

4.1.2 'n Klerestyl wat nie meer gedra word nie.

Verouderde mode / Verwerping

4.1.3 'n Tydlose klerestyl met eenvoudige, maklik identifiseerbare lyne.

Klassieke mode / Tydlose mode

4.1.4 Heersende neigings of style in klere, skoene, bykomstighede, haarstyle en grimering wat gewild is en wyd aanvaar word binne 'n bepaalde kultuur of samelewing.

Mode

4.1.5 Kledingstukke wat tipies duur is, dikwels in modevertonings vertoon word en deur enkele mode-ikone gedra word.

Hoogmode / Haute Couture

4.1.6 'n Sakemodel en benadering in die modebedryf wat spoed en lae koste in die vervaardiging en verspreiding van klere en bykomstighede beklemtoon.

Kitsmode

4.2 Kies die woord/term tussen hakies wat die stelling waar sal maak. Skryf slegs die woord/term in die spasie wat voorsien word.

4.2.1 Met 'n (afbetaling- / bêrekoop-) aankoop ontvang die verbruiker eers die produk nadat die volle bedrag betaal is.

Bêrekoop

4.2.2 Die Verbruikersbeskermingswet beskerm verbruikers deur 'n (afkoel-/uitsluitings-) tydperk in te sluit waartydens hulle 'n kontrak kan kanselleer wat uit direkte bemerking voortspruit.

Afkoel

- 4.2.3 'n (Waarborg/Vrywaring) is 'n formele, skriftelike belofte wat deur die verkoper gemaak word dat 'n kledingstuk vry is van defekte.

Waarborg

- 4.2.4 'n Spaargeleentheid bekend as 'n (stokvel/spaarrekening) behels gereelde bydraes van 'n vasgestelde bedrag deur sy lede, met die ingesamelde geld wat om die beurt aan elke lid toegeken word, en wat hulle in staat stel om groot kontantaankope te doen.

Stokvel

- 4.2.5 (Herwinning/Opgradering) beteken om 'n ou kledingstuk uitmekaar te haal en dit in 'n nuwe item te omskep.

Opgradering

VRAAG 5

- 5.1 **Wat is die eerste ding wat Jacques moes opgelet het om te beseef die T-hemp is nie van die oorspronklike handelsmerk nie?**

- Die prys
- R120

- 5.2 **Noem die tipe kontrak waartoe Jacques ingestem het deur sonder enige dispuut vir die T-hemp te betaal.**

Stille ooreenkoms / Stilswyende ooreenkoms / Nie-verbale ooreenkoms

- 5.3 **Volgens die verskaffer is die T-hemp nie nagmaak nie. Gee 'n ander rede waarom hierdie handelsmerk-T-hemp so goedkoop kan wees.**

Dit kon deur nie-amptelike kanale ingevoer gewees het en dus as grys goedere geklassifiseer gewees het.

- 5.4 **"Gelukkig word Jacques in Suid-Afrika deur die Wet op Verbruikersbeskerming beskerm." Gee redes vir hierdie stelling, met verwysing na jou antwoord op Vraag 5.3.**

Volgens die Wet:

- Moes Jacques ingelig gewees het dat die T-hemde grys goedere was.
- Gevolglik het hy die reg om gebrekkige produkte na die verkoper te neem en vir 'n terugbetaling te vra.

- 5.5 **Wanneer sal Jacques nie deur die Wet op Verbruikersbeskerming beskerm word nie?**

As hy die T-hemp van 'n ander land gekoop het.

5.6 Gee vir Jacques VIER riglyne oor hoe om meer effektief te kla.

- Wees altyd beleefd, regverdig, kalm en vriendelik.
- Kla so spoedig moontlik, verkieslik onmiddellik.
- Kla by die regte persoon / persoon in beheer
- Wees spesifiek oor die kwessie wat jy wil aanspreek.
- Wees baie duidelik oor wat jy wil bereik (regstel).
- Hou emosie hieruit. wees regverdig en beleefd
- Wees voorbereid (fakture, ens.)
- Formele, geskrewe brief, sodat daar 'n papierbewys is van die klag.

5.7 Hoekom sal tieners, soos Jacques, in die versoeking kom om klere-items met vervalste handelsmerke te koop?

- Dit dui op finansiële sukses en status onder tieners.
- Gee tieners 'n gevoel dat hulle tot die groep behoort / portuuraanvaarding / pas in.
- Dit word deur tieners as 'n modetendens beskou / Getuig van goeie styl en smaak / bou selfbeeld.
- Om gewild en vol selfvertroue te wees.
- Binne hul begroting, bekostigbaar.
- Meer beskikbaar as die handelsmerk-hemp, veral in klein dorpie / plattelandse gebiede.

VRAAG 6**6.1 Noem en definieer die modestyl wat in die bogenoemde afbeeldings getoon word.**

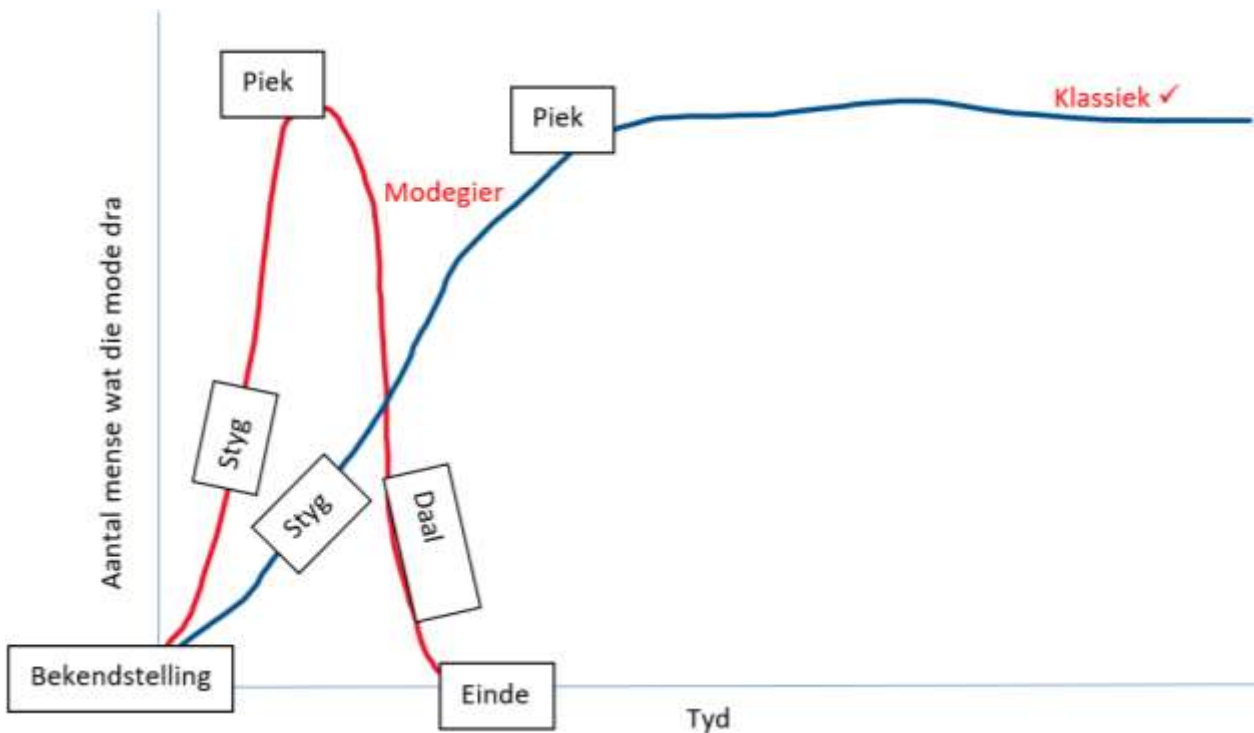
Klassieke styl / Tydlose mode

Klassieke style is 'n versameling klerekasuïtrustings wat die toets van die tyd deurstaan het, eenvoudig, elegant, goeie kwaliteit, dus waarde vir geld en wat maklik is om met mekaar te meng en pas.

6.2 Vergelyk die styl wat jy in Vraag 6.1 gedefinieer het, met 'n modegier. Gebruik die tabel hieronder as riglyn vir jou antwoord.

	Jou antwoord op Vraag 6.1 Klassieke styl/Tydlose mode	Modegier
6.2.1 Tyd	Tydloos	Baie kort lewensduur/ Kortstondig
6.2.2 Aantal mense wat die styl dra.	Die meeste mense aanvaar die styl	'n Klein groepie mense aanvaar die styl
6.2.3 Geskiktheid vir alle liggaamstipes en-vorms.	Geskik vir die meeste liggaamstipes en vorms	Te buitensporig en ekstreem vir alle liggaamstipes en vorms

6.3 **Teken 'n grafiek om die fases van hierdie twee modestyle te verduidelik. Benoem die grafiek dienoooreenkomstig.**



Identifiseer fases op grafiek:

Bekendstelling

Styging

Piek

Daling vir modegier siklus

Oud-modies/Einde van modegier siklus

6.4 **Waarom is die 2022-uitrusting 'n uitstekende opsie vir 'n formele werksonderhoud?**

- natuurlike kleur
- Skakerings van blou dra die boodskap oor dat jy geloofwaardig, betroubaar en eerlik is.
- Hoogs professionele voorkoms wat daarop dui dat jy gereed is om te werk.
- Dit is skoon, kreukeltraag en goed onderhou, wat sal verseker dat jy selfversekerd voel.
- Dit pas goed – dit pas nie te styf of te los nie, wat 'n gunstige boodskap oor jou uitstuur. / nie uitlokkend of ontblotend nie.
- Wanneer jy vir 'n onderhoud aantrek, is dit beter om te formeel aan te trek as te informeel, om selfvertroue te toon.
- Omdat die uitrusting klassiek is, word dit as goeie smaak beskou vir 'n formele onderhoud wat moontlik die beeld sal weerspieël wat die maatskappy wil uitdra.

6.5 **Evalueer die etiket met betrekking tot die uitrusting se langtermyn-volhoubaarheid.**

- Poliëster is nie 'n volhoubare tekstielopsie nie, aangesien dit gemaak word van poliëtileentereftalaat (PET), die algemeenste soort plastiek in die wêreld.
- Verder stel die etiket voor dat die kledingstuk nie naby vuur mag kom nie, aangesien dit maklik brand, beskadig word en dus vervang sal moet word.
- Die etiket stel voor dat dit apart gewas moet word; dus word kleurstowwe in die vervaardiging van hierdie kledingstuk gebruik. Hierdie kleurstowwe besoedel waterbronne.
- Mikrovesels word jaarliks in die oseane gestort tydens die was van plastiekgebaseerde tekstiele soos poliëster, dus is die kledingstuk nie bioafbreekbaar nie / eindig in ashope.
- 'n Koel yster word voorgestel, wat gewoonlik elektrisiteit van nie-hernubare bronne gebruik.
- Boonop word die kledingstuk in die VK vervaardig, wat daarop dui dat dit ingevoer word, dus nie 'n volhoubare opsie nie as gevolg van 'n groter koolstofvoetspoor.
- Ingevoerde klere bedreig die plaaslike ekonomie en volhoubaarheid op verskeie maniere. 'n Toename in ingevoerde klere kan lei tot werkverliese in die plaaslike tekstiel- en klerebedryf, wat 'n negatiewe uitwerking op plaaslike werkers en gemeenskappe het. Om ingevoerde klere bo plaaslike opsies te verkies, lei tot ekonomiese lekkasie, waar 'n aansienlike bedrag geld wat aan hierdie produkte bestee word, die plaaslike ekonomie verlaat en sodoende die algehele ekonomiese voordele verminder.
- Poliëster word egter dikwels as meer volhoubaar/ sterk materiaal wat langer hou vanuit 'n verbruikersorg-oogpunt beskou – poliësterklere hou baie lank en benodig minder water, energie en hitte om te was as natuurlike vesels soos katoen.

AFDELING C BEHUISING EN MEUBLEMENT EN VERBRUIKERVERWANTE KWESSIES**VRAAG 7 KORTVRAE**

7.1 Kies die mees korrekte antwoord op elk van die volgende vrae. Skryf slegs die letter(s) van jou keuse in die tabel hieronder neer.

Vraag	7.1.1	7.1.2	7.1.3	7.1.4	7.1.5
Antwoord	A	A	D	C, D	B

7.2 Vul die ontbrekende woord/term in die volgende stellings in.

7.2.1 VPI / Verbruikersprysindeks

7.2.2 Voorlaaier

7.2.3 Energie

VRAAG 8

8.1 Noem VIER faktore wat die egpaar moet oorweeg voordat hulle besluit of hulle gaan huur, bou of koop.

- Die gesin se leefstyl / behoeftes
- Die grootte van die gesin
- Die stadium in die lewensiklus van die gesin
- Finansiële omstandighede / Begroting
- Ligging van die eiendom
- Goedkeuring van 'n verband

8.2 Lys DRIE dokumente wat hulle aan die bank moet verskaf wanneer hulle vir 'n huislening aansoek doen.

- 'n Gewaarmerkte afskrif van die koopaanbod
- Voltooide huislening aansoekvorm
- 'n Gewaarmerkte afskrif van die koper se Suid-Afrikaanse identiteitsdokument of paspoort
- Bewys van 'n vaste inkomste
- 3 maande se bankstate
- Bewys van huidige woonadres
- Inkomstebelastingverwysingsnommer

8.3 Verduidelik die verskil tussen 'n vaste en veranderlike rentekoers aan die egpaar.

- 'n Vaste rentekoers is van toepassing op 'n lening wanneer die rentekoers onveranderd bly vir die volle tydperk en nie fluktueer nie. 'n Veranderlike rentekoers is van toepassing op 'n lening waar die rentekoerse fluktueer soos die bank se rentekoers verander.
- OF met 'n vaste rentekoers bly die paaielemente dieselfde en geen bykomende rente word betaal as die rentekoers styg nie. As die rentekoers daal, neem die leningsterugbetalings egter nie af nie, aangesien die paaielemente dieselfde bly. Met 'n veranderlike rentekoers sal 'n verlaging van die rentekoers tot laer terugbetalingspaaielemente lei, maar wanneer die rentekoerse styg, sal die terugbetalingspaaielemente ook styg.

8.4 Identifiseer TWEE ander komponente wat nie in die uittreksel genoem word nie, wat bydra tot die boukoste van 'n huis.

- Arbeid
- Materiale
- Munisipale fooie

(ENIGE TWEE)**8.5 Noem spesifieke klousules/bepalings wat slegs op 'n boukontrak van toepassing is.**

- Die omvang van werk – 'n beskrywing van die werk wat gedoen moet word, insluitende die proses om materiaal te verkry en die kwaliteit van die werk te assesser.
- Verpligtinge, verantwoordelikhede en take van albei partye.
- Aanpassings – en 'n proses om bestellings, ontwerpe en materiale te verander.
- Voltooiingstyd – insluitende 'n beskrywing van die tydlyn van die projek, verwagte voltooiingsdatum, proses om vertraging te bestuur.
- Kontrakprys en betalings – insluitende finale prys, betalingskodes en bedrae, en resoluieproses vir die oplossing van kontrakprys of betalings.
- Versekerings-, waarborge en vrywaringsbeleid en -prosedures, insluitende toepaslike dokumente.
- Nakoming – vir die kontrak om geldig te wees, moet dit voldoen aan die wette en regulasies van die provinsie waar die werk gedoen gaan word. 'n Eenvoudige verklaring wat bevestig dat die kontrak by toepaslike provinsiale wette sal hou, moet ingesluit word.
- Arbitrasie – die kontrak moet bepalinge insluit wat die oplossing van geskille aanspreek. Dispuutoplossingsopsies sluit bemiddeling, arbitrasie of hofbetrokkenheid in.
- Spesifieke dimensies van die huis.

8.6 'n Maandelikse heffing word as 'n ekstra landgoedkoste aangedui. Verduidelik aan die egpaar hoekom hulle hierdie heffing moet betaal.

Dit is noodsaaklik om die volgende te betaal:

- Algemene bestuur van die landgoed.
- Versekering van die geboue.
- Betaling van tariewe en belasting, volgens die waarde van elke eiendom.
- Waterverbruik van gemeenskaplike areas.
- Elektrisiteitsverbruik van gemeenskaplike areas.
- Instandhouding van die geboue aan die buitekant en gemeenskaplike areas.
- Kompleks se sekuriteit.
- Dekking van enige onvoorsiene kostes, bv. skade veroorsaak deur oorstromings.

8.7 Ontleed die verskille tussen deeltitel- en voltiteleiendomseienaarskap krities.

Voltiteleienaarskap verwys na die hou van volle eiendomsreg op 'n spesifieke eiendom. Dit sluit die grond self en enige gebou daarop in.

Die eienaar sal 'n titelakte, wat by die aktekantoor geregistreer is, op hul naam hou – dit dien ook as bewys van eienaarskap. Die koper van hierdie eiendom is verantwoordelik vir registrasie, oordragfooie en ander gepaardgaande koste, tariewe, versekering, instandhouding van die eiendom en ander nutsrekeninge wat aangegaan is.

Deeltitel-eienaarskap verskil deurdat slegs 'n eenheid in 'n gebou of kompleks aangekoop word, en volle eienaarskapsregte word tot daardie eenheid beperk.

Hierdie eiendomskeem word gedefinieer en beheer deur die Wet op Deeltitels 95 van 1986. Daarbenewens ontvang die koper 'n onverdeelde gedeelte van die ontwikkeling se gemeenskaplike eiendom. Registrasie, oordragfooie, tariewe en nutsrekeninge is alles ingesluit by dieselfde koste as met voltitel-aankope.

In die geval van 'n deeltitel speel 'n regspersoon egter 'n administratiewe / bestuursrol en is saamgestel uit trustees wat amptelik deur alle eienaars verkies word. Trustees dwing die reëls af en is in beheer van die algemene instandhouding van die gemeenskaplike eiendom.

Die eienaar is verantwoordelik vir die instandhouding van hul eie eiendom, naamlik hul eenheid.

Deeltitel-eienaarskap kan dus 'n mens se vryheid in terme van reëls beperk, maar dit kan groter sekuriteit, gerief en kostedoeltreffendheid bied. Met hierdie soort eienaarskap word die verantwoordelikheid vir die instandhouding van die eiendom tussen alle eienaars gedeel, wat kan help om die las en koste van instandhouding te verminder. Ten spyte van hierdie verskille is sowel deeltitel as ander vorme van eiendomsbesit wetlik afdwingbaar.

8.8 Regverdig die voordele van die bou van hul eie huis.

- Ligging – jy het die vermoë om die presiese ligging te kies waar jy wil woon./ Bouwerk gebeur gewoonlik in ontwikkelende buurte, wat die moontlike herverkoopwaarde van die eiendom in die toekoms kan verhoog.
- Volledig aanpasbaar – Om jou eie huis te bou, gee jou onbeperkte opsies, met 'n volledig aanpasbare vloerplan of 'n unieke meesterstuk. Jy kan jou eie styl en ontwerp kies om by jou gesin, leefstyl of stokperdjies te pas. grootte van vertrekke kan bepaal word deur die gesin se leefstyl.
- Meer ruimte vir aanpassing – Wanneer jy op jou eie erf/erf bou, sal jy 'n geoptimaliseerde ruimte hê om die ontwerpkenmerke te kry wat jy wil hê. Uitbreidings of toevoegings tot jou huis of buiteruimte sal nie so beperk word deur wat reeds daar is nie – jy kan baie meer spasie hê om mee te werk en die vryheid kry om die voorkoms te ontwerp wat jy in jou gedagtes voorstel.
- Gerief – 'n Groot voordeel van konstruksie op jou perseel/erf is die gerief wat jy van 'n pasgemaakte huis sal ontvang. Met volledige kreatiewe beheer oor alles, van kamerontwerp tot landskapontwerp, kan jy werklik die huis hê wat jy nog altyd wou hê.
- Spaar geld met behulp van 'n gesertifiseerde kontrakteur – 'n Kontrakteur kan jou help om die ideale stuk grond te vind sonder om oor te bestee aan 'n problematiese eiendom. Hy kan jou raad gee oor verskeie liggings en jou selfs help om jou ideale plek te bepaal as jy onseker is. Daar is verskeie kostebesparende voordele aan die bou van jou eie huis, maar opgeleide kontrakteurs is jou beste opsie om projekkoste te verlaag.
- Ontwerp die huis om by jou gesin se behoeftes te pas – Jy kan jou huis pasmaak om aan die spesifieke behoeftes van jou gesin te voldoen. Miskien het jy babas of kleuters en wil hê die hoofslaapkamer moet naby die kinderkamer wees.
- Unieke afwerkings – Met 'n pasgemaakte huis kan jy maklik unieke kenmerke in enige deel van die huis tydens die beplannings- en ontwerpfasies inkorporeer.
- Algehele privaatheid – As jy kreatiewe beheer oor jou huisbouprojek het, kan jy jou huis met die hoogste vlak van privaatheid ontwerp. As jy wil, kan jy privaatheidheinings, hoë bome en ander argitektoniese kenmerke installeer om die afsondering te bied wat jy soek.
- Hoër gehalte – Om jou huis van die begin af volgens jou behoeftes aan te pas, sal die moontlikheid van swak gehalte drasties verminder. Baie boukontrakteurs gaan uit hul pad om te verseker dat hul kliënte alles kry wat hulle wil hê en meer.
- Bou 'n groener huis – Om jou huis van die grond af te bou, laat jou toe om dinge soos sonpanele, beter vensters en isolasie te installeer, wat jou toelaat om geld te spaar terwyl jy ook die omgewing help.
- As daar onvoldoende fondse is, kan konstruksiewerk tydelik gestaak word. bouwerk kan klaarmaak op die eienaar se eie skedule.
- Dis 'n belegging, want jy kan dit na jou dood aan jou erfgenames nalaat.
- Wettige eienaar van die huis.

- Bate wat oor tyd in waarde sal toeneem.
- Wanneer 'n persoon bou, is daar geen vorige probleme van die perseel of die gebou wat herstel moet word nie.

8.9 **Identifiseer VIER eko-vriendelike ontwerpelemente wat die egpaar in hul huis kan inkorporeer.**

- Die egpaar kan begin deur volhoubare materiale te gebruik. Dit sluit herwonne materiale in, want om iets van nuuts af te maak, verg baie meer energie.
- Hernubare energie – Gebruik bronne soos wind, sonskyn en gety-energie. Voorbeelde sluit sonpanele in om hul eie elektrisiteit op te wek.
- Gasstoof / geyser
- Geyser kombes.
- 'n Reënwatersuiweringstelsel. / JoJo-tenk
- Installeer kraanaërs of laevloei-storkoppe.
- Installeer 'n dubbelspoeltoilet.
- Outomatiese ligskakelaars.
- Vervang tradisionele gloeilampe met halogeengloeilampe, LED's of CFL's. Dit kan jou help om energiekoste met 30 persent tot 80 persent te verlaag.
- Installeer 'n slimtermostaat: Met 'n slimtermostaat kan jy jou verwarming- en verkoelingseenheid outomaties afskakel of reguleer wanneer jy weg is of slaap.
- Installeer energiebesparende vensters / dakvenster (sky light): Vensters maak 'n aansienlike deel van energievermorsing in jou huis uit – dit kan jou totale verhittingskoste met 10 tot 25 persent verhoog. Die installering van energiedoeltreffende vensters, veral dubbelruite, kan hitteverlies aansienlik verminder.
- Oriëntasie van die huis vir maksimum sonlig.
- Groen / Eko-vriendelike dakke om die huis te isoleer /Dakisolasie.
- Grys waterstelsels.
- Spesiale areas vir herwinning en afvalbestuur.

8.10 ***Weens al die boukoste raak die egpaar bekommerd oor die aankoop van huishoudelike toestelle.***

Redeneer watter betaalmetode die beste sal wees vir die aankoop van hierdie toestelle.

- Huurkoop (afbetalingsooreenkomste).
- Die egpaar sal 'n deposito betaal (afhangende van die spesifieke verskaffer) en dan 'n aantal paaiemente oor 'n vasgestelde tydperk, totdat die goedere ten volle betaal is.
- Hulle sal die goedere onmiddellik ontvang nadat hulle die kontrak onderteken het.
- Dit is die beste opsie vir die egpaar, aangesien hulle die toestelle dadelik sal ontvang en dit kan gebruik terwyl hulle dit maandeliks afbetaal.

8.11 **Motiveer die aankoop van ekovriendelike toestelle deur na omgewingsbewaring te verwys.**

- **Energiebesparing** – Aangesien ekovriendelike toestelle ontwerp is om hul take met 'n minimum hoeveelheid energie uit te voer, bespaar hulle energie. Jy kan dan dié energie vir ander belangrike take in jou huis gebruik. Voordat jy enige toestel koop, stel eers vas of dit energiedoeltreffend is. Jy kan dit doen deur na sy Energy Star-gradering te kyk. Gegradeerde toestelle sal jou help om water- en energieverbruik te verlaag. Lugbraaiers en konveksie-oonde is 'n beter aankoop as 'n elektriese stoof en oond, aangesien dit meer energiedoeltreffend is.
- **Verlaag koolstofvoetspoor** – Toestelle wat water en energie doeltreffend gebruik, laat jou toe om die negatiewe impakte op die omgewing te verminder. In plaas daarvan om jou yskas weg te gooi, is herwinning 'n meer omgewingsvriendelike opsie.
- **Moderne yskaste en vrieskaste** is vry van CFK's (chloorfluorkoolstof) en gebruik omgewingsvriendelike aardgas wat nie die osoonlaag beskadig of tot aardverwarming bydra nie.
- **Die verbranding van steenkool en ander fossielbrandstowwe** om elektrisiteit op te wek, veroorsaak lugbesoedeling. Die koolstofdiksied wat vrygestel word, dra by tot die kweekhuiseffek en aardverwarming.

Gevolgtrekking

Die gebruik van eko-vriendelike huishoudelike toestelle hou 'n aansienlike omgewingsvoordeel in. Vergelyk dus eers die Energy Star-graderings van verskeie toestelle voordat jy enige toestel koop. Onthou: hoe hoër die gradering, hoe groter die doeltreffendheid en hoe hoër die koste.

AFDELING D UITGEBREIDE SKRYFRESPONS**VRAAG 9**

Gebruik die volgende bronne om die vraag te beantwoord:

"Moet voedingswaarde-etikettering op kitskos verpligtend wees in Suid-Afrika?"

**Bron 1**

'n Studie deur die Suid-Afrikaanse Vaktydskrif vir Kliniese Voeding oor kitskosvoesel het bevind dat net 58% van SA se grootste kitskoskleinhandelaars wat betrek is, voedingsinligting oor hul produkte verskaf.

[Bron: Pasiya, L. (geen datum). "Should fast-food nutritional labelling in South Africa be mandatory?"]

Bron 2

Terwyl alle burgers hoog in proteïen was, was sommige ook hoog in vet, sout en suiker, soos aangedui deur persentasies van die voedingsverwysingsreeks bo 30%. Dieselfde het ook gegeld vir pizzas. Alle maaltydkombinasies het veral die totale aanbevole energie-, koolhidrate-, suiker- en soutinhoud oorskry, en die meeste het ook die aanbevole vetinhoud oorskry.

[Bron: Dlamini, S.N., Mukoma, G. en Norris, S.A. (2021). "Should fast-food nutritional labelling in South Africa be mandatory?"]

Bron 3

Volgens die huidige Suid-Afrikaanse regulasies, wanneer geen aanspraak op byvoorbeeld 'n hoë veselinhoud of 'n lae vetinhoud oor die voedselproduk gemaak word nie is die verskaffing van voedingsinligting nie verpligtend nie. Gevolglik is die maak van gesonder voedselkeuses by die aankoop punt nie altyd 'n opsie vir Suid-Afrikaanse verbruikers nie. Die regulasies dui ook aan dat, tensy aanspraak op voedingswaarde gemaak word, eetgereed-voedsel wat op die perseel voorberei en verkoop word, vrygestel is van die voedingswaarde-etiketteringsvereistes. Aangesien hierdie voedselkategorie hoofsaaklik kos insluit wat gereed is om te eet, hoef kitskoswinkels nie die voedingsinligting van hul produkte te lys nie. Gevolglik is toegang tot voedingsinligting nie geredelik beskikbaar vir verbruikers nie, wat dit vir verbruikers moeilik maak om ingeligte keuses te maak.

[Bron: Dlamini, S.N., Mukoma, G. en Norris, S.A. (2021). "Should fast-food nutritional labelling in South Africa be mandatory?"]

Bron 4

Die studie het die Verenigde Koninkryk se Verkeerslig-etiketteringstelsel gebruik, 'n etiketteringmetode wat groen, amber of rooi toeken, om spesifieke voedingstowwe (bv. suiker, vette en sout) onderskeidelik as laag, medium of hoog te beoordeel.

[Bron: Dlamini, S.N., Mukoma, G. en Norris, S.A. (2021). "Should fast-food nutritional labelling in South Africa be mandatory?"]

Bron 5

Verstedeliking is die grootste dryfveer van die vetsugpandemie en gepaardgaande chroniese siektes. Dit is omdat verstedeliking gepaardgaan met ongesonde leefstylaangepassings, insluitende die verhoogde inname van ultra-verwerkte en energiedigte kos, wat oor die algemeen ongesond is. 'n Groot deel van hierdie ongesonde kosse is kitskos, wat gerieflik is om teen relatief lae pryse te verkry, maar oor die algemeen hoog in energie, vet, sout en selfs suiker is.

[Bron: Dlamini, S. (geen datum). "Why South Africa should introduce mandatory labelling for fast foods." [aanlyn] *City Press*]

GEBRUIK DIE RUBRIEK OM JOU BEANTWOORDING TE LEI.

Kriteria	Prestasie-aanduiders				
	5 punte	4 punte	3–2 punte	1 punt	0 punte
Inleiding & gevolgtrekking	'n Inleiding met 'n duidelike en bondige riglyn vir die bespreking van sowel voedingswaarde-etikettering op kitskos as misleidende voedselaansprake. Die gevolgtrekking is 'n samevatting van alle feite met 'n duidelike argument vir voedingswaarde-etikettering op kitskos.	'n Inleiding wat 'n begrip toon van óf voedingswaarde-etikettering op kitskos óf misleidende voedselaansprake. 'n Gevolgtrekking is teenwoordig, maar die feite is nie gekonsolideer nie OF daar is geen duidelike argument vir die instelling van voedingswaarde-etikettering op kitskos nie.	'n Poging is aangewend tot 'n inleiding, maar dit toon 'n swak begrip van sowel voedingswaarde-etikettering op kitskos as misleidende voedselaansprake. Die gevolgtrekking en samevatting van feite word gegee, maar duidelikheid ontbreek.	Die inleiding en slot is gegee, maar dis vaag, ontbreek samehang, is deurmekaar of herhalend. Die inleiding of die gevolgtrekking ontbreek.	Geen inleiding of gevolgtrekking nie.
	5 punte	4 punte	3–2 punte	1 punt	0 punte
Gevolge van 'n dieet wat uit kitskos bestaan	Die antwoord toon 'n duidelike begrip van die gevolge van 'n dieet wat uit kitskos bestaan. Kandidaat bespreek 4–5 gevolge in detail. Geen feitefoute nie.	Die antwoord toon 'n goeie begrip van die gevolge van 'n dieet wat uit kitskos bestaan. Kandidaat bespreek 2–3 gevolge in detail. Geringe feitefoute.	Die antwoord toon 'n begrip van die gevolge van 'n dieet wat uit kitskos bestaan. Kandidaat bespreek slegs 1 gevolg in detail. Sommige belangrike inligting ontbreek/foutief.	Die antwoord toon 'n swak begrip van die gevolge van 'n dieet wat uit kitskos bestaan. Kandidaat lys gevolge sonder enige besonderhede. Die antwoord is vaag en herhalend.	Die antwoord toon swak of geen begrip van die gevolge van 'n dieet wat uit kitskos bestaan nie.
	5 punte	4 punte	3–2 punte	1 punt	0 punte
Verbode misleidende aansprake wat met kitskos verband hou	Die antwoord toon 'n duidelike begrip van 5 misleidende voedselaansprake, en dit hou verband met kitskosprodukte. Geen feitefoute nie.	Die antwoord toon 'n goeie begrip van 4 misleidende voedselaansprake, en dit hou verband met kitskosprodukte. Geringe feitefoute.	Die antwoord toon 'n begrip van 2–3 misleidende voedselaansprake, en dit hou geringe verband met kitskosprodukte. Sommige belangrike inligting ontbreek/foutief.	Die antwoord toon 'n swak begrip van misleidende voedselaansprake en hou nie verband met kitskos nie. Die reaksie is vaag en herhalend.	Die antwoord toon swak of geen begrip van misleidende voedselaansprake nie.
	5 punte	4 punte	3–2 punte	1 punt	0 punte
Kwaliteit van die antwoord	Die antwoord is duidelik en bondig. Vloei is logies. Fokus word deurlopend behou. Die gebruik van terminologie is akkuraat.	Die artikel is meestal duidelik, die vloei is logies, die fokus word behou en die gebruik van terminologie is akkuraat. Daar is geringe tekortkomings.	Daar is enkele gebreke wat verband hou met duidelikheid, redenasie, fokus en terminologie, wat die kwaliteit van die artikel beïnvloed.	Die artikel is dikwels vaag, het gebrek aan samehang, deurmekaar of herhalend. Die terminologie wat gebruik word, is dikwels foutief.	Die artikel is betekenisloos.

Die opstel word holisties nagesien met behulp van die IEB se opstelrubriek met die volgende riglyne.

INLEIDING

Voedingsetikettering op kitskos is 'n belangrike hulpmiddel vir verbruikers om ingeligte keuses oor hul voedselopsies te maak. Daarom glo ek dat dit voordelig sal wees om voedingswaarde-etikettering verpligtend te maak vir kitskosondernemings in Suid-Afrika.

Daar is verskeie redes waarom verpligte voedsel-etikettering belangrik is. Eerstens kan dit verbruikers help om gesonder keuses te maak deur inligting oor die voedingsinhoud van hul kos te verskaf. Dit kan veral belangrik wees vir diegene wat probeer om hul gewig te bestuur, of wat gesondheidstoestande soos diabetes, hoë bloeddruk of hartsiektes het.

Tweedens kan verpligte voedsel-etikettering kitskosondernemings aanmoedig om die voedingsgehalte van hul produkte te verbeter. Deur aan verbruikers inligting oor die voedingsinhoud van hul kos te verskaf, kan hierdie ondernemings meer geneë wees om veranderings aan hul spyskaarte en resepte aan te bring om gesonder opsies te bied.

Laastens kan verpligte voedingsetikettering deursigtigheid en aanspreeklikheid in die kitskosbedryf bevorder. Deur van kitskosondernemings te vereis om inligting oor die voedingsinhoud van hul kos te verskaf, kan verbruikers ingeligte keuses maak oor die kos wat hulle eet en hierdie ondernemings verantwoordelik hou vir die kwaliteit van hul produkte.

Voedingverwante nie-oordraagbare siektes (NOS's) soos diabetes, hipertensie, kardiovaskulêre siektes en party kankers is steeds 'n groot gesondheidslas en hooforsaak van dood. Die verhoogde voorkoms van hierdie siektes in Suid-Afrika is grootliks te wyte aan vinnige verstedeliking, wat geassosieer word met 'n voedingsverskuiwing na ultraverwerkte en energiedigte voedsel, sowel as verhoogde vetsugsyfers. Die verband tussen verstedeliking en die waargenome voedingsoorgang kan toegeskryf word aan die groeiende uitbreiding van, en verhoogde toegang tot, groot moderne voedselkleinhandelaars en kitskosrestaurante, wat meestal in stede gekonsentreer is. Kitskos is geriefkos wat vinnig voorberei en by afsetpunte soos restaurante, kafees en wegneemetes bedien word.

Voedingsetikettering van kitskos word as 'n doeltreffende manier beskou om verbruikers te help om gesonder voedselkeuses te maak. Navorsing toon dat in die afwesigheid van voedsel-etikette, verbruikers geneig is om die voedingstofinhoud swak te skat. Gevolglik het 'n klomp lande dit verpligtend vir kitskoswinkels gemaak om voedingsinligting te verskaf.

GEVOLGE

Kitskos is tipies hoog in suiker, sout en versadigde of transvette. Die liggaam se reaksie op hierdie voedingstowwe lei tot 'n reeks korttermyn-gevolge wanneer 'n persoon kitskos eet.

Toename in bloedsuiker / Tipe 2-diabetes

Kitskos breek vinnig af, wat 'n vinnige styging in bloedsuiker veroorsaak as gevolg van die verfynde koolhidrate en bygevoegde suiker. Op sy beurt veroorsaak dit 'n abnormaal groot insulientoename, wat 'n daling in bloedsuiker tot gevolg het. Dit kan veroorsaak dat mense moeg voel. Insulien bevorder verdere honger binne 'n kort tydjie na die maaltyd.

Bloeddruk

Die verbruik van hoë soutvlakke kan onmiddellik die behoorlike werking van 'n persoon se bloedvate beïnvloed. Oormatige natriuminname kan ook met vloeistofretensie verbind word.

Verhoogde inflammasie

'n Enkele porsie kitskos kan inflammasie deur die liggaam verhoog. Een kitskosmaaltyd hoog in versadigde vet verhoog lugweginflammasie by individue met asma. Hierdie inflammasie dien as 'n sneller vir asma-aanvalle.

Beïnvloed die inname van voedingstowwe

Kitskos bevat gewoonlik nie vars vrugte en groente nie. As 'n individu gereeld kitskos eet, kan hulle dit moeilik vind om hul aanbevole daaglikse inname van minstens 5 porsies vrugte en groente te bereik. Hulle kan ook sukkel om hul ideale veselinname te bereik.

Eetvergryping

Kitskos is baie smaaklik, wat beteken dat die liggaam dit vinnig in die mond afbreek, en dit hoef nie veel gekou te word nie. Daarom aktiveer dit die beloningsentrums in die brein vinnig. Hierdie kombinasie lei die verhemelte daartoe om hoogs verwerkte, hoogs stimulerende kosse te verkies, en dit verminder 'n mens se drang na heel, vars kosse.

Daar is baie goed nagevorste bewyse wat toon dat die gereelde inname van kitskos 'n persoon se gesondheid kan benadeel.

Onherstelbare gevolge van die eet van kitskos. Sulke risiko's sluit vetsug, insulienweerstandigheid, tipe 2-diabetes en verskeie kardiovaskulêre toestande in.

Dit is omdat die meeste kitskos hoog in suiker, sout, versadigde vette, transvette, verwerkte bestanddele en kalorieë is. Dit is ook oor die algemeen laag in antioksidante, vesel en baie ander voedingstowwe.

Spysverteringstelsel

Baie kitskosetes is uiters laag in vesel. Dokters assosieer lae-veseldiëte met 'n hoër risiko van spysverteringstoestande soos hardlywigheid en divertikulêre siekte, sowel as die vermindering in gesonde dermbakterieë.

Hartsiekte

'n Dieet met baie sout verhoog dikwels 'n mens se bloeddruk, wat 'n persoon meer vatbaar maak vir hartaanvalle, beroerte, niersiektes of hartsiektes.

'n Dieet hoog in transvette verhoog die hoeveelheid laedigtheidlipoproteïen of "slegte" cholesterol en verlaag die hoeveelheid hoëdigtheidlipoproteïen of "goeie" cholesterol. Dit beteken dat 'n persoon meer geneig is om hartsiektes te ontwikkel.

Vetsug

Gewoonlik bevat kitskos 'n baie hoë aantal kilojoules. As 'n persoon meer kilojoules verorber as wat hy elke dag verbrand, tel hy gewig op, wat tot vetsug kan lei.

Vetsug verhoog 'n persoon se risiko om 'n reeks ernstige gesondheidstoestande te ontwikkel.

Kosallergieë / Onverdraagsaamhede

Die afwesigheid van duidelike etikettering op kitskosprodukte stel betekenisvolle uitdagings vir individue met kosallergieë en onverdraagsaamhede. Sonder korrekte inligting is daar 'n risiko om aan verskuilde allergene blootgestel te word. Dit beperk nie net die dieetkeuses nie, maar verhoog ook die waarskynlikheid van ernstige allergiese reaksies. Die gebrek aan deursigtigheid skep ongerief, ondermyn vertroue in voedselveiligheidspraktyke, en maak etebeplanning moeilik vir dié met dieetbeperkings. Verbeterde allergeenetikettering is noodsaaklik om individue in staat te stel om ingeligte en veilige keuses te maak wanneer hulle by kitskosinstellings eet.

Verbode, misleidende voedselaansprake

Die volgende aansprake, inligting of bewerings word op voedsletikette verbied, omdat dit misleidend of negatief is:

- Enige verwysing na die Departement van Gesondheid, die regering of sy amptenare.
- Woorde, prente, punte, logo's of beskrywings wat die indruk skep dat die voedselprodukt ondersteun, onderskryf of aanbeveel word deur:
 - gesondheidspraktisyns
 - organisasies, verenigings, stigtings of enige ander entiteit, tensy dit deur die Direkteur-generaal van die Departement van Gesondheid goedgekeur is.
- Enige vorm van endossement, visueel of verbaal, deur die vervaardiger of verkoper met betrekking tot die voedings- of veiligheidseienskappe van die voedselprodukt, tensy dit geldig en volgens wetlike vereistes gedoen is.
- Die woorde "gesondheid", "gesond", "heilsaam", "voedsaam", of enige ander woord of simbool wat impliseer dat 'n voedselprodukt of bestanddeel gesondheidgewende eienskappe het.
- Bewerings soos "volledig" of "gebalanseerd" wat impliseer dat die voedselprodukt volledige of gebalanseerde voeding sal verskaf.
- Die woord "genees" of enige ander medisinale aanspraak, insluitende terapeutiese en voorkomende aansprake.
- Die woord "natuurlik" vir vis en ander mariene-voedselprodukte, tensy dit as "natuurlik gevang" gekwalifiseer is.
- Verbode bewoording vir voedselinhoud is aansprake soos "uitstekende bron", "goeie bron", "verryk", "verryk met X", "met bygevoegde X", "bevat X", "'n sekere % X-vry", of enige soortgelyke bewoording.
- Bewerings dat voedingswaarde by 'n produk gevoeg is wanneer 'n bestanddeel bygevoeg is weens tegniese of sensoriese redes, bv. daar kan nie beweer word dat 'n produk vitamien C bevat as dit as antioksidant bygevoeg is nie.
- Aansprake wat verwys na enige bestanddeel wat nie in die verpakking vervat is nie, bv., 'n ontbytgraan-voedsletiket mag nie beweer dat die graan kalsium bevat as melk by die graan gevoeg moet word nie.

- "Geen suiker bygevoeg" of "geen bygevoegde suiker" wat verskyn op etikette van voedsel waar suiker bygevoeg is in die vorm van mieliestroop, ontgeurde konsentrate en vrugtesappe, dekstrose, fruktose, glukose, maltose of sukrose of enige ander stroop.
- Enige woord, stelling, frase, logo of prent wat impliseer dat die produk gesond, gesonder, vry van bymiddels of veeartsenykundige medisyne is, of wat beweer dat 'n meer menslike hantering of teling van diere daaraan gekoppel kan word, tensy dit deur die wet geregistreer is, bv. "Karoo-lam", 'natuurlike lam", "vrylopend" en "suiwer".
- Enige woord, stelling, frase, logo of prent wat nie aan wetlike vereistes voldoen nie, bv. "vars", 'natuurlik", "tradisioneel", "outentiek", "gehalte", "tuisgemaak" en "uitgesoek".
- Bevrore kos wat ontvries en as "vars" bemark is – in hierdie geval moet "voorheen gevries" in 'n sekere lettergrootte op die voedsletiket verskyn.

- Enige bewering dat slegs hierdie voedselproduk 'n sekere eienskap of bestanddeel bevat, terwyl soortgelyke voedselprodukte dieselfde eienskap het of dieselfde bestanddeel bevat, bv. "0% cholesterol" by plantaardige olies.
- Enige vergelykende aanspraak wat verwys na totale vet, versadigde vet, cholesterol, suiker, natrium of sout, energiewaarde of alkoholvlak van twee of meer soortgelyke voedselprodukte deur woorde soos "verminderde", "minder as", "minder", "lite", "lig" in te sluit sonder om aan wetlike vereistes te voldoen.

GEVOLGTREKKING

Dit is belangrik dat toeganklike en maklik verstaanbare voedingsinligting aan verbruikers verskaf word om bewusmaking en oorweging rondom dieetkeuses te verhoog. Om dit te bereik, moet voedingswaarde-etikettering op kitskos verpligtend wees in Suid-Afrika.

Totaal: 200 punte