Candidate Number	Candidate Name

JUNIOR SECONDARY CERTIFICATE

AFRIKAANS AS A SECOND LANGUAGE **1130/1**

PAPER 1 Reading and Directed Writing 2 hours

Marks 50 **2017**

No additional materials are required.

INSTRUCTIONS AND INFORMATION TO CANDIDATES

- Candidates answer on the Question Paper in the spaces provided.
- Write your Candidate Number and Name in the spaces at the top of this page.
- Write in dark blue or black pen.
- Do not use correction fluid.
- Do not write in the margin *For Examiner's Use*.
- Answer **all** questions.
- The number of marks is given in brackets [ ] at the end of each question or part question.

For Examiner's Use	
Afdeling A	
Afdeling B	
Totaal	

Marker	
Checker	

This document consists of **15** printed pages.

Republic of Namibia

MINISTRY OF EDUCATION, ARTS AND CULTURE

© MoEAC/DNEA

AFDELING A

Deel 1

Bestudeer die onderstaande leesstuk.

Beantwoord Vrae **1 – 6**.

Slim potdreinering

Ons almal se ouma het klippies onder in 'n plant se pot gebruik om dit beter te dreineer. Dié nuwe produk, Leca, maak die klippies oorbodig. Dit is 'n kompakte, liggewig, klei-agtige balletjies wat dreinering in 'n pot drasties verbeter. Dit kan met grond gemeng word of selfs sonder grond gebruik word, soos 'n groeimedium in hidroponiese boerdery. Dit breek nie die grond se pH af nie, trek geen ondergrondse of bogrondse insekte aan nie, verhoed dat grond verdig en is omgewingsvriendelik en maklik om mee te werk.

Perfek vir die plaas

Noem die naam Aga en jy kan sien hoe vertrek mense in hul gedagtes op 'n nostalgiese reis na hul kinderdae. Na 'n plaaskombuis met 'n Aga-stoof. Die ontwerp van dié bekende stowe het oor die jare heen dieselfde gebly, maar jy kan deesdae kies tussen Aga-stowe wat met elektrisiteit, gas, hout of steenkool werk. Dis boonop in die mooiste kleure beskikbaar.

Bederf ’n bietjie

As kinders het ons gereeld gekerm oor wafels en melkskommels – jaloers omdat ons maats op die dorp by restaurante en kafees daaraan kon weglê. Tuisgemaakte wafels smaak strate beter as die winkelweergawe en is kinderspeletjies om te maak as jy 'n elektriese wafelpan het, soos dié een van Sunbeam.

Mooi muurplakkers

'n Vinnige manier om die dekor in 'n kinderkamer te verander. En die beste is dat jy dit eenvoudig kan aftrek as jy dit wil verskuif of as jou kinders dit ontgroei het. Dié transport-stel en wêreldkaart (albei 34 cm x 100 cm groot) kos N$330 elk en kan bestel word by www.twiggy.co.za of stuur 'n e-pos aan bestellings@twiggy.co.za

Alles-in-een-groeimeduim

Superflora se Superior Peat Moss is ’n groeimedium uit Duitsland waarin jy kan plant sonder om enigiets by te voeg. Die vervaardigers sê dit bevat al die voedingstowwe vir 'n jong plant wat in 'n pot of enige ander plek groei. Superflora sê dit behou vog baie goed, is skoon van enige plantmateriaal, die pH-vlakke is gebalanseerd op 5,5 tot 6,5, dit laat voedingstowwe, soos stikstof, fosfor en kalium, stadig vry soos die plant dit nodig kry en jy kan maar seker wees van 'n lang plantlewe.

'n Wa wat alles dra

QuadMaster, 'n ingenieursmaatskappy op Howick, KwaZulu-Natal, het hierdie veeldoelige waentjie ontwerp wat agter 'n vierwielmotorfiets gesleep kan word. Dit is sterk en kan pasgemaak word volgens kliënte se spesifikasies. Die vierwielwaentjie het 'n stuur-as aan die voorkant en enige twee van die vier sye kan in valkante omskep word. Die maksimum drakrag van die waentjie is ongeveer 650 kg en bykomstighede, soos bankies, trommels, seildakkies en tralies, is ook beskikbaar.

Kamp in die kamer

'n Daktent sal kinders ure se plesier verskaf – verál op koue, reënerige dae. Dié tent

word aan 'n hakie in die plafon opgehang, is lank en groot en word van geskikte materiaal gemaak sodat dit ook buite (op 'n stoep) gebruik kan word. Karnaval-tent beskikbaar by www.cleverlittlemonkeys.co.za teen N$995,00.

(Bron: Landbouweekblad 14, 28 Februarie, 13 Junie, 4 Julie 2014)

Beantwoord Vrae **1 – 6**, deur een van die moontlike antwoorde in **Kolom B** te kies wat by die frase in **Kolom A** pas. Skryf slegs die letter **(A – G)** in die oop spasies wat voorsien is. Elke letter kan net **een** keer gebruik word.

	Kolom A		**Kolom B**
1	smaak strate beter as winkel s'n	**A**	Perfek vir die plaas
2	maak volgens kliënt se spesifikasies	**B**	Slim potdreinering
3	ontwerp oor die jare dieselfde	**C**	Kamp in die kamer
4	aftrek of verskuif as jy wil	**D**	Bederf 'n bietjie
5	word aan 'n hakie aan die plafon gehang	**E**	'n Wa wat alles dra
6	klei-agtige balletjies in 'n pot	**F**	Alles-in-een groeimedium
		G	Mooi muurplakkers

1 .... [1]

2 .... [1]

3 .... [1]

4 .... [1]

5 .... [1]

6 .... [1]

[6]

Deel 2

Lees die onderstaande leesstuk noukeurig deur en beantwoord Vrae **7 - 12**.

Konsternasie met kobra in kamer

Onderwyser se raad steek toe vas

Mev. Liezel Meirowitz van Welgelegen sê sy en haar dogtertjie, Kiara (7), was dié aand saam met 'n maatjie, wat in die sitkamer TV gekyk het, alleen tuis. “Ek en Kiara het gou gaan bad – ons het 'n en-suite-badkamer (badkamer wat aan ons slaapkamer verbind is). Terwyl sy nog in die bad was, het ek kamer toe gegaan en my kas oopgemaak om my slaapklere uit te haal. Dis tóé dat ek die slang van bykans 1,2 m rustig opgekrul agter die slaapkamerdeur by die kas sien lê.”

Dis ook tóé dat sy 'n onderwyser van jare gelede se woorde skielik onthou het, sê Meirowitz. “Ek was op 'n veldskoolkamp en een van die kinders is deur 'n slang gebyt. Ek onthou nog die trauma rondom die gejaag na ŉ hospitaal. Ná die tyd het 'n onderwyser met ons almal gepraat en gesê 'n mens moenie vinnige bewegings maak as jy op 'n slang afkom nie. Jy moet vries, en onthou die slang is waarskynlik net so bang vir jou as jy vir hom. Jy skree nie of maak ander lawaai nie,” het hy gesê.

Hoewel sy bang is vir slange, het sy dié wyse raad daardie aand toegepas, sê Meirowitz. “Die adrenalien het ook maar ingeskop en ek het aan my dogtertjie in die aangrensende badkamer gedink. Ek het met haar gepraat en sy kon aan my stemtoon hoor dis ernstige sake dié. Ek het vir haar gesê om op die bad se rand te klim ingeval die slang in die badkamer inseil. En vir so 'n klein dogtertjie was sy absoluut 'n ster. Ek kon hoor hoe sy in die badkamer bid.”

Meirowitz het toe vir Sean, die maatjie in die TV-kamer geroep om die koordlose foon vir haar te bring. “Ek het hom gewaarsku om geensins in die kamer te kom nie en net die foon op die bed te gooi. Maar van die sagte plofgeluid op die bed het die slang natuurlik wakker geword en sy kop opgelig. Toe ek sy plat kop sien, het ek dadelik besef dis 'n kobra dié en dis moeilikheid.”

Teen dié tyd het sy natuurlik al lankal bo-op die bed gestaan, lag Meirowitz vandag. Vir so 5 minute het ek en die slang in mekaar se oë gestaar. “Ek het 'n kussing beskermend om my gehou en my man gebel en hom gevra om dadelik huis toe te kom. Ons het met mekaar oor ons fone gepraat. Hy het via die polisie en brandweer by 'n slanghanteerder uitgekom wat binne 5 minute by ons huis was.”

Net voor hy gekom het, het die slang egter begin beweeg. Dis toe nie net haar dogter nie, maar ook sy wat kliphard gebid het. “Die slang is gelukkig in my klerekas in. Daardie aand het ons by my skoonma gaan slaap en die volgende dag het die slanghanteerder net weer kom kyk of daar nie nog slange in die gras of in die huis skuil nie!”

Dis heel moontlik dat die slang by 'n agterdeur, wat sy weens die hitte oopgelaat het, ingekom het.

(Bron: Tygerburger, 28 Januarie 2009 – verkort)

For Examiner's Use

Beantwoord Vrae **7 - 12** deur slegs 'n regmerkie (✓) in die blokkie langs die korrekte antwoord te maak.

7 Liezel Meirowitz se ontmoeting met die kobra het plaasgevind

A ☐ in die middel van die nag.

B ☐ na 'n lekker ete.

C ☐ net voor slapenstyd.

D ☐ terwyl die gesin TV gekyk het. [1]

8 Waaraan het Liezel gedink toe sy die slang gesien het?

A ☐ dat haar onderwyser 'n slim man was.

B ☐ dat sy die kinders moet gaan waarsku.

C ☐ dat sy moet raas.

D ☐ dat sy nie vinnige bewegings moet maak nie. [1]

9 Liezel het haar dogtertjie gerusgestel deur

A ☐ aan haar te dink.

B ☐ haar op die selfoon te bel.

C ☐ met haar te praat en vir haar te sê om op die bad se rand te klim.

D ☐ vir haar te sê om binne-in die bad te klim. [1]

10 Die slang het wakker geword toe

A ☐ Liezel vir Sean geroep het.

B ☐ Liezel geskree het.

C ☐ Sean die foon op die bed gegooi het.

D ☐ Sean die kamer binnegekom het. [1]

11 Nadat Liezel haar man ingelig het, het hy

A ☐ dadelik 'n slanghanteerder gebel.

B ☐ eers die polisie en brandweer gebel.

C ☐ na die slang begin soek.

D ☐ onmiddellik die kamer binnegegaan. [1]

12 Die slang het uiteindelik

A ☐ by die agterdeur uitgeseil.

B ☐ in die klerekas ingegaan.

C ☐ na die skoonma se huis geseil.

D ☐ verdwyn. [1]

[6]

Deel 3

Bestudeer die onderstaande leesstuk en beantwoord Vrae **13 – 20**.

Die donkie

Daar word nie verniet gesing *die donkie is 'n wonderlike ding nie*. Het jy geweet donkies kan veel ouer word as hul glansryker neef, die perd? En dat twee donkies sulke hegte vriendskapsbande kan smee dat hul hewig ontsteld raak as hulle geskei word? Dit is van die interessante feite oor donkies in Donkie Happies, 'n leerpakket vir laerskole. Dit is deur Eseltjiesrus, 'n veilige hawe vir donkies by die dorpie McGregor in die Wes-Kaap, saamgestel om leerders in te lig oor die waarde van donkies en ook oor hul versorging.

Donkies behoort tot die *Equidae*-familie. Sulke diere het enkelvoudige hoewe (nie gesplete hoewe soos beeste nie), skraal bene, 'n gladde haarbedekking en 'n smal ry maanhare op die nek. Ander lede van die *Equidae*-familie is perde, sebras en muile.

Ons donkies is afstammelinge van wilde donkies uit Afrika en Asië. In Afrika was daar twee soorte: die Nubiese donkie in die Noorde (Nubië is vandag Etiopië) en die Somaliese donkie in die Ooste. Die kruis wat party donkies op hulle rug het, kom van die Nubiese donkies, wat almal uitgesterf het. Die Somaliese wilde donkie het strepies op sy bene gehad en by party donkies is dit nog sigbaar.

Die dele van Afrika waar die donkie oorspronklik vandaan kom, is warm, droog en heuwelagtig. Daarom is donkies vandag nog geskik om in sulke toestande te werk. In Asië is baie verskillende soorte donkies. Omdat hulle in 'n koue klimaat werk, het hulle 'n dik, wollerige haarbedekking ontwikkel om hulle te beskerm.

Donkies behoort nie te teel voor hulle vier jaar oud is nie, want hulle is dan eers volwasse. Hulle behoort ook nie vroeër te begin werk nie, want hul skelet is dan nog onvolwasse en kan makliker beserings opdoen. As donkies goed versorg word, kan hulle tot 50 jaar oud word.

In baie lande wêreldwyd kan mense nie hul eie voertuie soos vragmotors, trekkers of motors bekostig nie. Vragmotors word gebruik om goedere oor lang afstande te vervoer. Met trekkers word lande geploeg om gewasse te verbou en motors vervoer mense.

Maar die donkie is mos ’n wonderlike ding en kan al hierdie dinge doen. Mense wat nie toegang tot masjinerie het nie, gebruik hulle daarvoor. Donkies trek ploeë en karretjies en vervoer mense, bakstene, sand, kos en water vir hul eienaar.

Ongelukkig kan party eienaars dit nie bekostig om hul donkies behoorlik te voer of vir hulle die mediese aandag te gee wat hulle nodig het nie. Hierdie donkies ly baie en kan van uitputting, siektes of honger doodgaan.

Donkies word dikwels lasdiere genoem. Dit beteken hulle word gebruik om iets te trek of te dra. Diere wat goed op hul lyf dra, staan ook as pakdiere bekend en diere wat gebruik word om iets te trek, word trekdiere genoem.

Die eerste mense in Suid-Afrika wat pakdiere gebruik het, was die inheemse Khoi. Hulle het vee gebruik om hul besittings te dra, op hulle gery en ook met hulle oorlog gevoer. Met die aankoms van die Europese Setlaars in die 1600 s het hulle osse gebruik om hul waens en ploeë te trek.

(Bron: Huisgenoot Skooltake, 2014)

For Examiner's Use

Beantwoord Vrae **13 – 20** deur die antwoorde in te skryf in die spasies wat daarvoor voorsien is. Volsinne is nie nodig nie.

13 Watter verskil is daar tussen donkies en perde?

.... [1]

14 Wat is Eseltjiesrus en waar is dit geleë?

....

.... [2]

15 Wat is die kenmerke van die *Equidae*-familie?

....

....

....

.... [4]

16 Hoe pas donkies aan by koue klimaatstoestande?

.... [1]

17 Donkies moet nie “werk” voor hulle vier jaar oud is nie.

Antwoord **Ja** of **Nee** op die stelling en motiveer jou antwoord.

....

.... [2]

18 Watter nut het donkies vir die Khoi gehad?

....

....

.... [3]

19 Wat is die verskil tussen pakdiere en trekdiere?

....

.... [2]

20 Wie is die ander familielede van die donkie?

.... [1]

16 ÷2 = 8 : [8]

Deel 4 (Taal)

Lees die onderstaande artikel noukeurig deur en beantwoord die taalvrae wat volg.

Woef, woef, woef!

(21) Alle honde tjank en blaf. Dis natuurlik en ons wil beslis hê hulle moet blaf en ons teen gevaar waarsku. **(22) Volgens Kelly Grande kan 'n gedurige geblaf irriterend wees en moles met jou bure veroorsaak**. Dit kan ook jou verhouding met jou hond verswak.

(23) Die eerste stap om die gedrag te beheer is om te verstaan waarom jou hond blaf. Sodoende kan jy die probleem oplos sonder om jou tot drastieser metodes te wend.

Een so 'n drastiese stap is 'n operasie waarin van die weefsel van die stembande verwyder word. Die hond kan steeds blaf, maar dis 'n sagter blaf wat rasperagtig klink.

Nog 'n voorbeeld is die gebruik van 'n elektriese **(24) skokhalsband**. Dis pynlik en onmenslik en baie honde leer om daarmee saam te leef. Eintlik keer dit hulle nie om steeds baie te blaf nie.

Honde blaf om ons te waarsku. Dis 'n natuurlike, beskermende reaksie. 'n Angstige blaf gaan gewoonlik met 'n getjank gepaard. Moet nooit jou hond vertroos of **(25) kosgee** as hy uit angstigheid blaf nie. Dit beteken jou hond is **(26) (gestress/gestres)**. **(27)** Honde moet gereeld gaan stap vir oefening. Dis nie net vir oefening nie, maar dis ook stimulerend vir hulle om die buitewêreld te sien en te ruik. Verveelde honde blaf dikwels om van hul energie ontslae te raak.

Lyfstraf, 'n geskree op jou hond of om hom in die agterplaas toe te maak, gaan nie help nie. Dit gaan eerder die verhouding tussen jou en jou hond versleg. Besoek 'n gedragskenner van honde as niks anders werk nie.

(Verkort en verwerk uit die Huisgenoot)

For Examiner's Use

21 Skryf sin **(21)** oor deur as volg te begin:

Daar .... [2]

22 Skryf sin **(22)** in die **direkte rede** en begin as volg:

Kelly Grande sê .... [2]

23 Skryf sin **(23)** oor en vul die **ontbrekende leesteken** in.

.... [1]

24 Gee die **verkleinwoordjie** van die woord **skokhalsband**.

.... [1]

25 Maak 'n sin met **kos** sodat die betekenis anders is as in sin **(25)**.

.... [1]

26 Kies die korrekte woord tussen hakies.

.... [1]

27 Skryf sin **(27)** in die **ontkennende vorm**.

.... [2]

[10]

AFDELING B

Deel 1

28 Lees die onderstaande inligting noukeurig deur en voer die opdrag uit.

Julle familie was nog nooit in Kaokoland nie en julle wil graag die vakansie met julle sewe viertrekmotors die land besoek. Julle het 'n week tot julle beskikking. Jy vul die vorm namens jou pa, Herman Petrus Smit, in. Julle adres is Stasieweg 12, Posbus 148, Mariental. Jou selfoonnommer is 0813124282 en jou pa se selnommer is 0812426667. Julle huistelefoonnommer is (063) 324158. Jul e-posadres is smiths@iway.na

Toer saam!

Mondjila Adventures het geen geskeduleerde toere nie, maar is deur die jaar op versoek beskikbaar om groepe te neem wat Kaokoland wil verken; maksimum ses voertuie. Webtuiste: www.mondjila.com en e-pos johan@mondjila.com

Bhejane 4x4 Adventures bied 3 geskeduleerde Namib Desert River-toere in 2017: 29 Junie tot 10 Julie; 1-12 September en 15-26 September. R12 350 p.p. wat deel. Webtuiste: www.bhejane.com en telefoon (044) 535 9257.

Koos Verwey bied op versoek 'n begeleide staptoer oor elf dae deur Kaokoland – van die Epupa-valle tot by Marienfluss – wat alle etes insluit. E-pos koos.cunene@iway.na of skakel 081 149 2840.

Richtersveld Challenge onder leiding van Rey Janse van Rensburg van Springbok bied 'n Kaokoland-toer oor 16 dae van 21 Mei tot 6 Junie vanjaar. Rey kan alle kos voorsien of jy kan die volledige selfsorg-opsie kies (wat goedkoper is). Skakel +27 712 1905.

Kunene Tours & Safaris onder leiding van Caeser Zandberg van die Khowarib Lodge naby Sesfontein bied verskeie Kaokoland-safari's van tussen 3 tot 8 dae (of langer op versoek). Webtuiste: www.kunenetours.com of skakel 00264 81 129 5265.

Voltooi die vorm op die volgende bladsy. Dui aan watter toeragentskap julle wil gebruik en hoe lank julle weg sal wees. **Voltooi die vorm in drukskrif**.

For Examiner's Use

Inskrywingsvorm

Toer saam!

TITEL: ....

NAAM: ....

POSADRES:..

TELEFOON (TUIS): ....

SELFOONNOMMER: ....

E-POSADRES: ....

TOERAGENTSKAP: ....

AANTAL DAE: ....

TOERLEIER: ....

[10÷2 = 5]

Deel 2

29 Lees die volgende leesstuk noukeurig deur. Gebruik die inligting uit die artikel en skryf 'n paragraafopsomming van ongeveer **100** woorde oor die **verskillende stappe wat jy moet neem om jouself beter te leer ken** om sodoende jou eie beste vriend te word.

Jou drome vir die nuwe jaar

Aan die begin van enige nuwe proses kom daar 'n tyd vir besinning. Die snaaksste ding is wanneer dieselfde mense teen die einde van die jaar wonder waarom hulle nie hul drome bereik het nie.

Wel, daar is een ding wat jy kan doen. Dit is die eerste en belangrikste stap wat jy kan neem as jy wil voortgaan met jou drome vir die nuwe jaar. Noem dit 'n oomblik van durf.

Dit is 'n stap wat jy neem wat jou heeltemal oopmaak om uit te vind wat binne jouself aangaan. Dit kan jou grootste uitdaging wees en 'n waentjievrag vol moed is nodig om dit reg te doen.

Met die woord "durf" word daar nie verwys na 'n durf of daad-speletjie wat jy kan speel nie. Die bedoeling is ook nie dat jy blindelings risiko's neem en met snaakse planne vorendag kom om te bewys hoe dapper jy is nie.

Dit is 'n persoonlike oomblik en jy hoef dit vir niemand te vertel nie. Hoe meer jy dit vir jouself hou, hoe beter. Hier is hoe jy hierdie stap moet aandurf.

Eerstens moet jy een ding besef: jy is nie volmaak nie. Niemand is nie. Vergeet dus daarvan om jouself te bejammer. Niemand het tyd vir iemand sonder selfvertroue wat heeltyd negatief is en oor hulle lewe kla nie. Die waarheid is dat almal probleme het. Dit is wat ons interessant en menslik maak. As jy dit kan aanvaar, dan is jy gereed vir iets groter.

Die volgende stap is: neem 'n stuk papier en maak 'n lys van al die aspekte van jou lewe, byvoorbeeld jou lewensmaat, jou kinders, werk, vriende, gesondheid en geld. Langsaan elkeen van hierdie aspekte kan jy neerskryf wat jy gedoen het ten opsigte van hierdie aspek wat jou trots gemaak het. En daaronder skryf jy iets neer wat jy gedoen het waarop jy nie trots is nie. Jou lys van belangrike goed in jou lewe moet dus twee verskillende goed bevat: wat jy ten opsigte van elke aspek bygedra het en nagelaat het om te doen.

Die idee van die oefening is dat jy moet besef dat jy in staat is om goed en sleg te doen. Maar aan die einde van die dag weet jy wat belangrik in jou lewe is. En dit is die sleutel. Waarvan hou jy? Waarvoor het jy 'n passie? Dit is kritiese vrae. Net omdat iemand drooggemaak het, beteken nie dat hy nie meer moet probeer nie. Net omdat jou verhouding misluk het, beteken dit nie jy mag nie meer verlief raak nie. Hierdie goed is belangrik in jou lewe. Jy moet besef dat jy nie volmaak is nie en bewys dat jy in staat is om goed en sleg te doen. Nou kom die lekker deel. Leer om vir jouself lief te wees.

Neem 'n stuk papier en lys al die woorde wat jy dink jy verdien om van jouself te hoor en skryf dit neer. Dit moet 'n lys van bevestigings wees. Dit is goed wat jy nie eendag in die toekoms van jouself wil hoor nie, maar wat jy vandag van jouself wil hoor. Want dit is wat jy vandag is. Bring 'n uur per dag deur waarin jy net aan hierdie woorde dink. Wanneer jy reg is, stel 'n kortyls saam van die kragtigste woorde.

Elke oggend as jy wakker word, gaan kyk in die spieël (hoe vreeslik dit ook al mag wees) en sê hierdie woorde vir jouself. Dit moet eerlik, realisties en bevestigend wees. Maak 'n gewoonte daarvan om jou grootste aanhanger te wees. Jy moet jouself elke dag motiveer, veral in hierdie moderne tye wat alles so deurmekaar, stresvol en negatief kan wees. Slegs wanneer jy dit elke dag kan doen, kan jy begin om jou droom te beplan.

(Bron: Die Burger, 24 Januarie 2009)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(Aantal woorde: ………)

[7]

Deel 3

30 Lees die leesstuk ***Skokkende feite oor eetgewoontes*** en skryf 'n artikel vir jou skoolkoerant waarin jy tieners raad gee oor gesonde eetgewoontes. Jy moet die inligting in die leesstuk gebruik, maar kan ook idees van jou eie byvoeg. Jou artikel moet ongeveer **150** woorde wees.

Skokkende feite oor eetgewoontes

Baie tieners kry nie die voedingstowwe in wat hulle nodig het vir gesonde ontwikkeling nie, wat boonop gewigsverwante probleme en kardiovaskulêre siektes kan veroorsaak. Die tienerjare is 'n belangrike tyd om gesonde eetgewoontes te vestig, aangesien hulle voedingsbehoeftes verander.

Tog dui studies daarop dat tieners in die algemeen nie genoeg vesel, kalsium, yster, sink en magnesium of vitamiene A, E en B in hul dieet het nie. Boonop eet hulle heeltemal te veel versadigde vet en natrium.

In Amerika het die voorkoms van vetsug onder tieners in die afgelope dertig jaar verdriedubbel, luidens die Instituut van Medisyne. Navorsing toon dat hierdie kinders waarskynlik in volwassenheid ook oorgewig sal wees. Luidens een studie is sowat 80 persent van kinders wat in hul tienerjare oorgewig was, ook as volwassenes oorgewig, terwyl nog 'n studie gevind het dat 25 persent van vetsugtige volwassenes ook oorgewig kinders was.

Hierdie kinders loop 'n groot risiko om in die toekoms gewigsverwante gesondheidsprobleme te hê, soos tipe 2 diabetes of hoë bloeddruk. Met kindervetsug wat toeneem, begin tieners al hoe meer gebruik maak van ongesonde metodes om gewig te beheer. 'n Studie het daarop gedui dat bykans 20 persent van meisies en vroue reeds voordat hulle 20 was, dieetpille gebruik het.

Die studie het onthul dat meer as 60 persent van tienermeisies dieetpille of lakseermiddels gebruik, opgooi of etes mis om hul gewig te beheer, en die meisies wat sulke ekstreme dieetmetodes gebruik, is ook meer geneig om oorgewig te wees.

Ironies genoeg sal 'n patroon van dieet of ekstreme kalorievermindering uiteindelik die metabolisme raak, wat weer lei tot gewigstoename in die toekoms. Tienermeisies tussen 14 en 18 jaar behoort tussen 2 200 en 2 400 kalorieë per dag in te neem, iets waarin talle gewilde diëte nie voorsien nie.

As jy 'n gesonde gewig wil handhaaf, is dit baie belangrik om al die voedingstowwe in te neem wat jy nodig het. As jy tussen 1 200 en 1 400 kalorieë per dag eet, is dit regtig moeilik om in die toekoms gesond te wees.

Elke dieet het 'n bietjie vet nodig, maar algemene raad om vet te beperk kan beteken dat mense moontlik kos soos salm en avokado vermy, al bevat dié twee van die gesonde vette. "Ons lewe in 'n tyd waar mense eenvoudig nie genoeg omega 3 eet nie, en almal sê net 'beperk jou vet'. Die werklike boodskap is om jou versadigde of transvette te beperk."

Die ingeslote eetplan is gegrond op die Amerikaanse Departement van Landbou se kospiramiede se voorgestelde 2 000 kalorieë per dag, wat ses porsies graan per dag insluit. Dit is belangrik om gesonde kos- en oefenkeuses onder tieners te bevorder sonder om onnodige klem op dieet te plaas, of om hulle te laat voel dat ongesonde keuses sleg is.

Baie keer doen mense dinge gegrond op verkeerde inligting en dus is hulle nie bewus van wat hulle verkeerd doen nie. Wat belangrik is, is dat tieners gesonde keuses moet maak sodat hulle gesonde volwassenes sal wees, sonder om bekommerd te wees om elke paar uur bloedsuikervlakke te moet toets.

(Bron: Die Republikein, 16 Augustus 2014 - verwerk)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

[8]