Wes-Kaapse Regering

Wes-Kaap Onderwysdepartement
Direktoraat: Kurrikulum VOO

VERBRUIKERSTUDIE

HULPBRONNEPAKKET

2025 KWARTAAL 1

Graad 10

Hierdie hulpbronnepakket is ontwerp om jou te ondersteun in die hantering van die belangrike inhoud en vaardighede wat gedurende die komende termyn gedek sal word. Die doel is om jou te help om sleutelkonsepte te verstaan, die vereiste standaarde te vestig, en die kennis toe te pas wat nodig is om in jou werk en assesserings suksesvol te wees.

Die hulpbronnepakket dek die volgende onderwerpe:

- Die Verbruiker
- Voedsel en Voeding

Hierdie hersieningspakket sluit die volgende in:

- ‘n Oorsig oor die werk van Kwartaal no. 1;
- Hersiening van die werk van Kwartaal no. 1;
- Hersiening van belangrike terminologie;
- Uitleg van die finale teorie-eksamen vir die vak;
- Aktiwiteite en eksamen-vrae vir hersiening.

1- Inleiding:

Liewe Graad 10-leerder,

Welkom by Verbruikerstudies! Hierdie vak gaan jou leer om ‘n verantwoordelike verbruiker te wees. Jy is reeds besig met die eerste kwartaal se werk, en hierdie pakket sal jou help om te hersien sodat jy goed kan vaar in jou toetse en eksamens.

Werk deeglik deur hierdie pakket, en geniet dit! Sterkte met die kwartaal.

Groete, die Verbruikerstudies-onderwysers

2- Oorsig van die werk van Kwartaal no. 1:

Die eerste kwartaal se werk fokus op die hoofstukke oor **Die Verbruiker** en **Voedsel en Voeding**. Die volgende is die kern-eenhede wat die inhoud van die werk uitlê:

Die Verbruiker:

Inhoud:
Wat is 'n verbruiker? • Die definisie van 'n verbruiker. • Verbruikers se behoeftes en begeertes. • Maslow se hiërargie van behoeftes. • Verbruikersregte en -verantwoordelikhede.
Die besluitnemingsproses: • Wat beteken dit wanneer 'n verbruiker 'n besluit maak? • Tipes besluite: Impulsiewe besluite, gewoontebesluite; intuïtiewe besluite, en rasionele besluite. • Die rasionele besluitnemingsproses: Probleemherkenning, inligtingsoektog, die evaluering van alternatiewe, die aankoopbesluit wat die verbruiker maak, en, náaankoopgedrag.
Volhoubare verbruik: • Die definisie van volhoubare verbruik. • Beginsels van volhoubare verbruik (verminder, hergebruik, en herwin). • Volhoubare gebruiksbesluite deur verbruikers. • Goeie koopgewoontes en die belangrikheid om plaaslik te koop.
Faktore wat verbruikers se aankoopgedrag beïnvloed: • Psigologiese invloede (motivering, behoeftes, persoonlikheid, persepsie, kennis, waardes, houdings, en leefstyl). • Sosio-kulturele invloede (persoonlik, verwysingsgroep, gesin, sosiale stand, kultuur, subkultuur). • Ekonomiese invloede (inkomste, kredietfasiliteite, en prys).

Voedsel en Voeding:

Inhoud:
Die voedselpraktyke van verbruikers: • Die invloed van kultuur, geloof, sosio-ekonomiese status, opvoeding, houdings, emosies, en ander mense op die voedselkeuses van verbruikers.
Energie- en voedingsbehoeftes van verbruikers: • Suid-Afrika se voedsel-gebaseerde dieetriglyne. • Die voedselgroepe in die Suid-Afrikaanse voedselgidspiramide (ses groepe). • Aanbevole getal porsies per dag per voedselgroep vir jong volwassenes. • Terminologie in voeding: voeding, wanvoeding, nutriënte, gebalanseerde dieet, gebalanseerde maaltyd, maaltydplan, spyskaart.
Die nutriënte en hul funksies in die voedselgidspiramide: • Proteïne, koolhidrate, lipiede, en water. • Minerale – Kalsium, Fosfor, Yster. • Vitamienes – Vetoplosbaar en wateroplosbare vitamienes.
• Vergelyk 'n dag se voedselinname van 'n jong volwassene met die voedselgidspiramide in terme van voedsels, aantal porsies en porsiegroottes. • Die impak van voedselkeuses op eie gesondheid
Daaglikse maaltydbeplanning vir jong volwassenes: • Hoe om 'n spyskaart vir 'n maaltyd te beplan (keuse van geregte).

Dis baie belangrik dat jy seker maak dat jy deur al hierdie werk gaan en dat jy die belangrike terminologie ken van elke hoofstuk. Maar eers is dit belangrik om die werk van die kwartaal te hersien in die volgende deel van hierdie pakket.

3- Uitleg van die finale teorie-eksamen:

Albei hoofstukke (**Die Verbruiker** en **Voedsel en Voeding**) sal in die einde van die jaar se teorie-eksamen gevra word. Dit is baie belangrik dat jy hierdie werk goed ken. Jy gaan ook aan die einde van die eerste kwartaal oor hierdie werk skryf.

Hieronder is die punte wat elkeen van die hoofstukke sal tel in die eksamen:

Teorie-eksamen:

		Punte		
	Inhoud	**Graad 12**	**Graad 11**	**Graad 10**
Vraag 1	Kortvrae (alle onderwerpe)	40	40	40
Vraag 2	Die verbruiker	20	30	40
Vraag 3	Voedsel en voeding	40	40	40
Vraag 4	Kleding	20	-	30
	Tekstielvesels en tekstielstowwe	-	30	
	Ontwerpelemente en –beginsels	-		-
Vraag 5	Behuising	40	30	30
Vraag 6	Entrepreneurskap	40	30	20
	TOTAAL	**200**	**200**	**200**

Jy sal sien dat die twee hoofstukke van die eerste kwartaal **80 punte altesaam tel**. Dis amper die helfte van die vraestel. Maak seker jy ken die werk baie goed! Om jou te help om die werk te hersien, kan jy omblaai na die laaste deel van hierdie pakket om deur ou eksamenvrae te werk wat jou kennis van die werk sal toets.

HERSIENING:

Die Verbruiker

DOEL: Die doel van hierdie afdeling is vir jou om die werk van die eerste kwartaal te hersien sodat jy deur die belangrikste konsepte kan werk.

Volg die volgende stappe:

1- Studeer die volgende bladsye in die handboek vir hierdie hoofstuk:

- **Oxford-handboek:** Bladsye 11 to 22.
- **Verken-handboek:** Bladsye 16 tot 39.

2- Werk deur die opsomming van die werk oor Die Verbruiker.

3- Leer die belangrike terminologie en doen die kort aktiwiteit oor die terme.

4- Werk deur die oefen- en eksamenvrae.

4- OPSOMMING (DIE VERBRUIKER):

WAT IS VERBRUIKERSTUDIE?

Hoofstuk 1

Eenheid 1 en 2

GR 10



2 FOKUSAREAS VAN VERBRUIKERSTUDIES

VBS het ten doel:

- 1. Die ontwikkeling van verantwoordelike en ingeligte verbruikersbesluite en optimale gebruik van hulpbronne te vestig.

- 2. Produksie en bemarking van kwaliteitprodukte deur entrepreneursvaardighede.

Albei fokusareas is van toepassing op voedsel, kleding, behuising, huishoudelike apparaat en toerusting.

2

WAT GAAN JY IN VERBRUIKERSTUDIE LEER?

Teorie

7 onderwerpe:

1. **Die verbruiker**
2. **Voedsel en voeding**
3. **Ontwerpelemente en ontwerpbeginsels**
4. **Tekstielvesels en tekstielstowwe**
5. **Kleding**
6. **Behuising en interieur**
7. **Entrepreneurskap**

(sien ook p. 9 en 10)

Prakties

Voedselproduksie:

1. **Gebruike van kombuistoerusting en gereedskap**
2. **Interpretering van resepte**
3. **Voorbereidingstegnieke, mengmetodes en gaarmaakmetodes**
4. **Produksie van kwaliteit bemarkbare voedselprodukte**
5. **Kriteria vir kwaliteit produkte**

Voordele van verbruikersopvoeding:

- Moedig verbruikers aan om produkte en dienste te *evalueer.*
- Voorsien vaardighede wat verbruikers in staat stel om lewenswyse te verander en *verantwoordelikheid vir keuses te neem.*
- Ontwikkel *verantwoordelike verbruikersgedrag,* soos opstel van begrotings, besparings, beperking van krediettransaksies en afbetaling van skuld.
- Leer verbruikers hul *regte en verantwoordelikhede.*
- Gee verbruikers *selfvertroue om* te kan deelneem in die gemeenskap en *'n aktiewe rol as landsburgers te speel*

4

Verbruikersopvoeding bevorder die gemeenskap so:

- Verhoog begrip tussen verbruikers en produsente.
- Verbruikers raak bewus van die sosiale invloed wat hul besluite op beskikbare hulpbronne het.
- Bemagtig verbruikers om besluite te neem wat tot verandering en verbetering in ander se lewens kan bydra.
- Bevorder verbruikersaktivisme wat lei tot verbeterde produkte en dienste; weier om onveilige produkte te koop; weier om produkte te koop wat op onmenslike omstandighede vervaardig word; produsente word verplig om werksomstandighede te verbete.r

5

Verbruikersopvoeding kan 'n land se ekonomie en besighede bevoordeel omdat:

- Kundige verbruikers ***beter keuses*** *maak* en het meer realistiese verwagtinge van produkte en dienste.
- Opgevoede verbruikers ***hoër verwagtinge*** het en dit het 'n positiewe invloed op mededinging deurdat maatskappye hul produkte en dienste, dienooreenkomstig kan verbeter.
- Besighede ***omset kan verhoog*** indien produkte en dienste van goeie kwaliteit kan lewer wat verbruikers se behoeftes sal bevredig.

6

Eienskappe van Entrepreneurskap

- Handel oor identifisering van geleenthede en om nuttige idees in praktyk om te skep.
- Vereis skeppendheid, dryfkrag en bereidwilligheid om risiko's te neem.
- Identifiseer 'n potensiële winsgewende besigheidsgeleentheid.
- Die vermoë om goedere en dienste te lewer wat ander se lewens kan verryk.
- Het n positiewe invloed op ekonomiese stabiliteit omdat dit werk skep; voorsien ook nuwe produkte en dienste wat ons lewens vergemaklik; ons meer produktief maak; gesondheid bevorder en ons op nuwe maniere vermaak.

7

Om op te som:

Verbruikerstudie sal jou leer om 'n **verantwoordelike verbruiker te word.**







WIL JY?

GENIET DIE VAK EN WORD WYS!!

8

WAT IS 'N VERBRUIKER?

Graad10 – Kwartaal 1 – Week 2 (2)

Hersiening

1. Definisie verbruiker?
- Voorbeelde?

2. Verbruiker BEHOEFTES en BEGEERTES

oorlewing

begeer



3. Maslow se hierargie van behoeftes

Hierargie ???

'n Sisteem waar **mense** of **dinge** georden word bokant mekaar volgens status of belangrikheid.

5 Basiese behoeftes

1. Fisiese behoeftes







2. Veiligheids- en sekuriteitsbehoeftes











3. Sosiale behoeftes









4. Ego/selfrespek

•Bereiking = kom jou graad deur, maak die hokkie-/ rugbyspan.



•Reputasie en status = beoordeling van motors, huise, ontwerpersklere

•Verantwoordelikheid



5. Selfverwesenliking behoeftes

Persoonlike groei en bereiking

•Opleiding
•Golflesse
•Kunsklasse









MASLOW SE HIERARGIE:

Lae vlak behoeftes belangriker as hoë vlak behoeftes.



Beskrywing van elke vlak:

Vlak 1 = Kos, water en skuilte om te oorleef.

Vlak 2 = Behoefte om veilig en beskermd te voel.

Vlak 3 = Vervul→ liefde en vriendelikheid in 'n sekere sosiale en kulturele groep→ voel aanvaar.

Vlak 4 = Reputasie en selfvertroue.

Vlak 5 = Bereiking van volle potensiaal deur by ander te leer en persoonlike groei.

WAT IS 'N VERBRUIKER?

Graad 10 – Kwataal 1 – Week 2 (3)

Hersiening

1. Definisie verbruiker

2. Verbruiker behoeftes en begeertes

3. Maslow se hierargie

- 5 Vlakke
- Laer vlakke belangriker as hoër vlakke

4.Verbruikersregte en -verantwoordelikhede

VerbruikersREGTE ?

Die Handves van Regte is 'n dokument van die Suid-Afrikaanse gemeenskap wat die basiese regte van elke persoon uitstippel, sowel as die regte van 'n verbruiker wanneer goedere gekoop word.

- **Verbruikerbeskermingswet** Nommer 68 van 2008.
- Verskaf aan verbruikers **beskerming**
- Byvoorbeeld: Internetaankope en terugbetalings.

4. Verbruikersregte en - verantwoordlikhede



Oefening : Voltooi die tabel

VerbruikersREGTE	BESKRYWING
1. Die reg om basiese behoeftes te bevredig	
2. Die reg tot veiligheid	
3. Die reg tot informasie	
4. Die reg tot keuse	
5. Die reg tot verteenwoordiging	
6. Die reg op herstel	
7. Die reg tot verbruikersopleiding	
8. Die reg tot 'n veilige omgewing	

4. Verbruikersregte en -verantwoordelikhede

VerbruikersVERANTWOORDLIKHEDE ?

Elke **reg** kom saam met 'n **verantwoordelikheid** →
Verbruikers MOET hulle deel bydra.
• Neem verantwoordelikheid vir jou aksies en weet wat die gevolge daarvan is.



Kan jy die verantwoordelikhede identifiseer?

• Jy het al jou sakgeld vir die maand reeds teen die einde van die eerste week gespandeer.
Die verantwoordelikheid om 'n begroting op te stel

• Jy ken iemand wat klere items steel.
Die verantwoordelikheid om eerlik te wees

• Die seun wat langs julle bly gooi sy vullis op die sypaadjie.
Die verantwoordelikheid deur om te gee vir die natuurlike omgewing

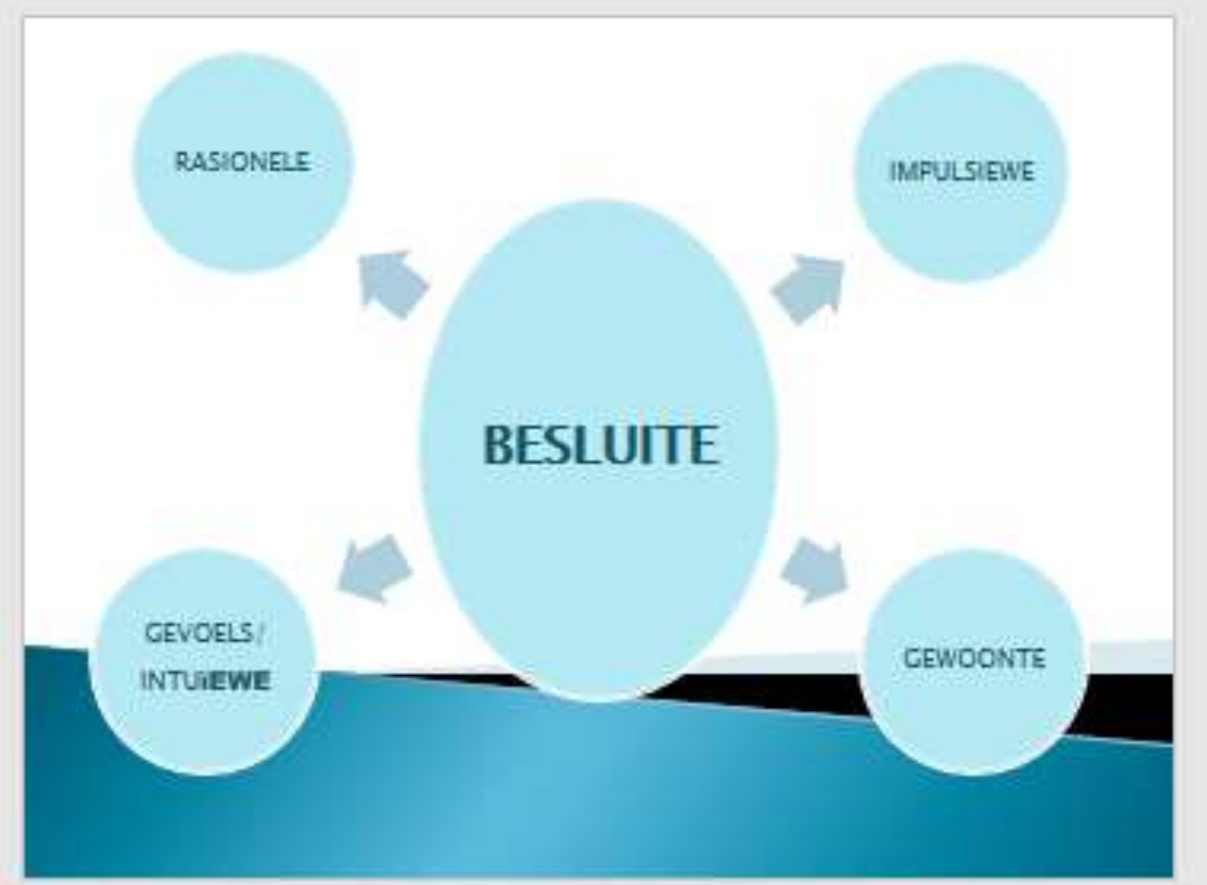
• Jou ma ontvang 'n spoedboete wat sy nie wil betaal nie.
Die verantwoordelikheid om eties op te tree.

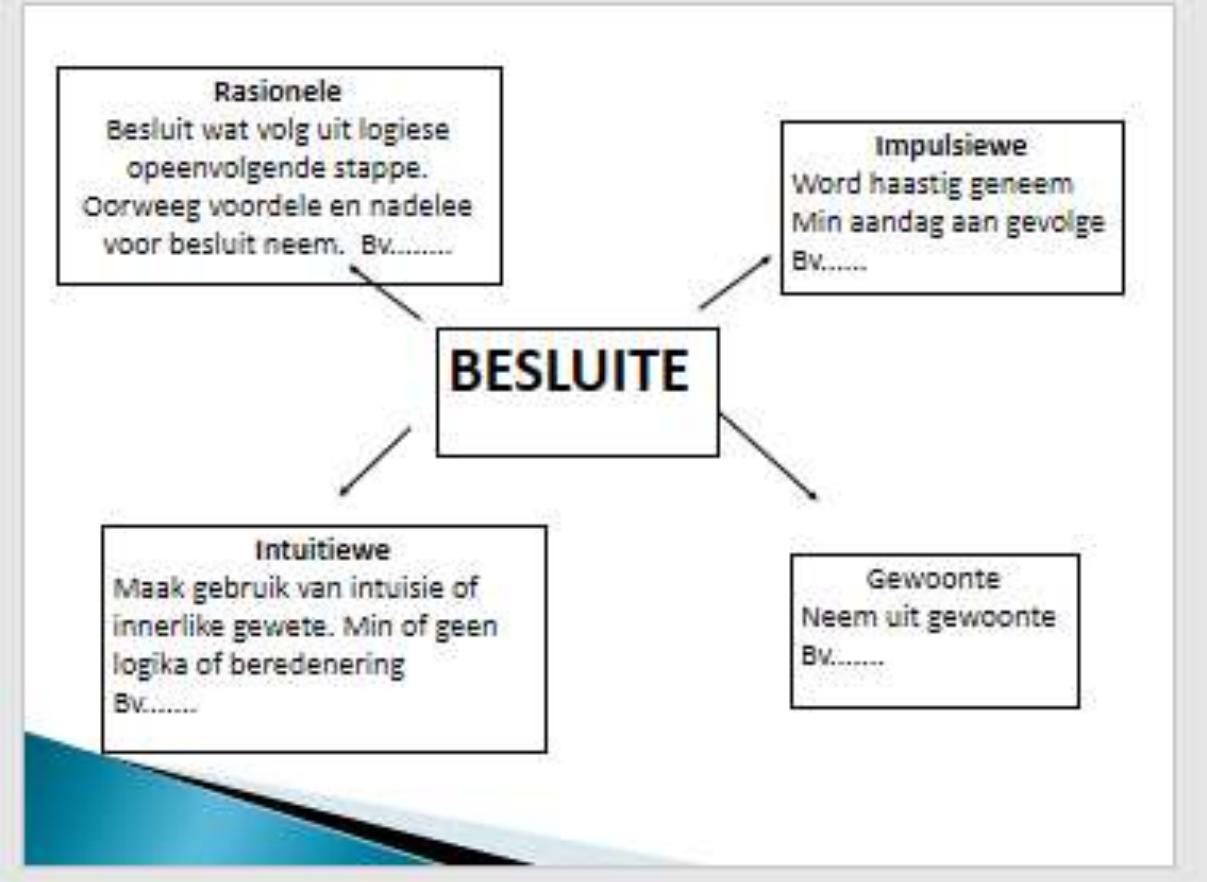
BESLUITNEMING



NEEM GOEIE BESLUITE

Ons neem daagliks duisende besluite, dit is gebaseer op ons behoeftes, begeertes, waardes en lewenssituasie/styl.


RASIONELE
IMPULSIEWE
BESLUITE
GEVOELS/
INTUÏEWE
GEWOONTE


Rasionele
Besluit wat volg uit logiese opeenvolgende stappe. Oorweeg voordele en nadelee voor besluit neem. Bv.....
Impulsiewe
Word haastig geneem
Min aandag aan gevolge
Bv.....
BESLUITE
Intuitiewe
Maak gebruik van intuisie of innerlike gewete. Min of geen logika of beredenering
Bv.....
Gewoonte
Neem uit gewoonte
Bv.....

RASIONELE BESLUITNEMING



Stap 1:
Bepaal die probleem of behoefte

Stap 2:
Soek inligting

Stap 3:
Evalueer alternatiewe

Stap 4:
Maak 'n keuse

Stap 5:
Doen 'n na-keuse ontleding



NEEM GOEIE BESLUITE

Wanneer jy verantwoordelike wyse besluite neem help dit jou groei en ontwikkel wat sal bydra tot groter sukses in die toekoms.

GOEIE BESLUITNEMING IS NODIG…

- Beste manier van doen te vind
- Beste gebruik van al die moontlike hulpbronne
- Oplossing vir die probleem te vind
- Beste waarde vir geld te kry

VOLHOUBARE VERBRUIK

Beteken keuses oor aankope wat die minste moontlike uitwerking het op die omgewing



BEGINSELS

- Verminder
- Hergebruik
- Herwin



RIGLYNE OOR VOLHOUBARE GEBRUIK

- Beskerm en bewaar natuurlike hulpbronne
- Maak gesonde keuses
- Eis beter opsies
- Ondersteun ekovriendelike produkte



5- TERMINOLOGIE (DIE VERBRUIKER):

DOEL: Die doel van hierdie afdeling is vir jou om die belangrike definisies van Kwartaal no. 1 te hersien en uit jou kop uit te leer. Maak seker dat jy al die definisies hieronder ken en verstaan:

DEFINISIES VIR DIE VERBRUIKER:

Terminologie:	Definisie:
Verbruiker	'n Verbruiker is 'n persoon wat goedere of dienste koop vir eie gebruik.
Behoefte	'n Behoefte is iets basies wat 'n persoon moet hê om te oorleef.
Begeerte	'n Begeerte is 'n begeerte na iets wat nie nodig is om te oorleef nie, maar wat iemand graag wil hê.
Maslow se hiërargie van behoeftes	Die model wat vyf vlakke van ons basiese behoeftes toon: fisiese behoeftes, veiligheids- en sekuriteit behoeftes, sosiale behoeftes, selfbeeld behoeftes en self-aktualiseringsbehoeftes.
Hiërargie	'n Stelsel waar mense of dinge op mekaar geplaas word volgens status of belangrikheid.
Fisiese behoeftes	Dit is vlak nr. 1 van Maslow se hiërargie van behoeftes. Dit is die basiese dinge wat ons nodig het om te oorleef. **Voorbeeld**: kos, slaap, water, lug, skuiling en klere.
Behoefte vir veiligheid en beskerming	Dit is vlak nr. 2 van Maslow se hiërargie van behoeftes. As ons fisiese behoeftes bevredig word, het ons fisiese veiligheid, sielkundige veiligheid, stabiliteit en beskerming nodig. **Voorbeeld**: slotte, stalwerk, hekke en sekuriteit.
Sosiale behoeftes	Dit is vlak nr. 3 van Maslow se hiërargie van behoeftes. Dit is die behoefte aan liefde, liefde, sosiale interaksies, aanvaarding, familie, vriende, sosiale byeenkomste en vermaak. **Voorbeeld**: vriende, familie, verhoudings en persoonlike produkte
Behoeftes vir ego en selfvertroue	Dit is vlak nr. 4 van Maslow se hiërargie van behoeftes. Dit is die behoefte aan respek en waardering, selfvertroue, onafhanklikheid, kennis, reputasie, erkenning en die behoefte aan status. **Voorbeeld**: akademiese prestasie, verwerf 'n sertifikaat of 'n graad, of jy kan verder gaan studeer na skool.

Terminologie:	Definisie:
Behoeftes vir self-aktualisering	Dit is vlak nr. 5 van Maslow se hiërargie van behoeftes. Dit is die behoefte van 'n persoon om hul potensiaal te bereik, om persoonlike groei te ervaar en kreatief en innoverend te wees. **Voorbeeld**: uitbreiding van 'n onderneming, kunsklasse, onderwys.
Verbruikersreg	Die reg wat 'n verbruiker het (insluitend die reg om in basiese behoeftes te voorsien, op veiligheid, op inligting, op keuse, op verteenwoordiging, op regstelling, op verbruikersopvoeding, op 'n gesonde omgewing).
Verbruiker verantwoorde-likheid	Elke reg het 'n verantwoordelikheid wat die verbruiker het (insluitend die verantwoordelikheid vir solidariteit, kritieke bewustheid, sosiale besorgdheid en omgewingsbewustheid).
Impulsiewe besluit	'n Tipe besluit wat impulsief geneem word en gewoonlik plaasvind wanneer 'n verbruiker emosioneel deur 'n advertensie geraak word. Verbruikers koop sonder om aan die gevolge te dink. **Voorbeeld**: 'n Pragtige bloes is in 'n venster en u besluit om dit te koop, alhoewel dit duur is en u dit nie nodig het nie.
Gewoonte besluit	'n Soort besluit wat 'n verbruiker uit gewoonte neem en wat nie baie geld kos of baie duur is nie. **Voorbeeld**: Jou ma koop altyd All Gold-tamatiesous.
Intuïtiewe besluit	'n Tipe besluit wat emosioneel is en nie op feite gebaseer is nie. Hierdie tipe besluit word nie impulsief geneem nie, maar is gebaseer op wat die verbruiker voel reg is. **Voorbeeld**: U belê geld in 'n skema omdat u voel dat dit suksesvol sal wees op grond van u instink.
Rasionele besluit	'n Tipe besluit gebaseer op logiese beredenering en feite. **Voorbeeld**: Jy koop 'n brood omdat dit gesond en die goedkoopste is.
Volhoubare verbruik	Volhoubare verbruik is die gebruik van goedere en dienste om basiese menslike behoeftes te bevredig, terwyl skadelike gevolge vir die omgewing en die beskikbare natuurlike hulpbronne verminder word. Dit sluit in - verminder, hergebruik, herwinning.
Verminder	Verminder beteken dat u die effek wat die verbruik van produkte op die omgewing het, verminder. Deur te verminder, koop verbruikers nie dinge wat hulle nie nodig het nie of wat hulle nie sal gebruik nie. Dit verminder die hoeveelheid afval.

Terminologie:	Definisie:
Herbruik	Hergebruik beteken waar u dinge hergebruik wat 'n verbruiker sou weggegooi het, soos die hergebruik van inkopiesakke.
Herwin	Herwinning verwys na wanneer afval (soos papier, plastiek, blikkies en glas) in die asblik geplaas word, wat dan gebruik word om nuwe produkte te skep uit dinge wat weggegooi sou word.
Verbruikers-aktivisme	Dit is waar verbruikers hulle mag gebruik om maatskaplike of politieke veranderinge te bewerkstellig waar dit nodig is.
Verbruikers-opvoeding	Dit is wanneer verbruikers opgevoed en ingelig word oor hul regte, verantwoordelikhede en die beskermende wette om te verseker dat hul regte toegepas en nagekom word.

Aktiwiteit no. 1: ***Ken jy jou definisies? – Die Verbruiker:***

Noudat jy die definisies geleer het, skryf die definisies uit jou kop uit neer vir die volgende terminologie wat gegee word:

1.	**'n Verbruiker**	
2.	**Begeerte**	
3.	**Behoefte**	
4.	**Volhoubare verbruik**	
5.	**Rasionele besluit**	
6.	**Impulsiewe besluit**	
7.	**Gewoontebesluit**	

6- Tyd om te oefen! – Werk deur ou vraestelle:

Hierdie deel van die hersieningspakket sluit baie oefenvrae in oor die hoofstuk (**Die Verbruiker**) sodat jy deur ou eksamenvrae kan werk wat jou kennis van die werk sal toets. Doen jou bes, en die eindeksamen sal baie makliker wees!

Beantwoord die volgende vrae:

VRAE OOR DIE VERBRUIKER:

1.1. Verskeie opsies word gegee as moontlike antwoorde op die volgende vrae. Kies die mees korrekte een en skryf slegs die letter **(A-D)** langs die vraagnommer neer.

1.1.1. Om die omgewing te beskerm en die weggooi van ongewenste verpakkings te verhoed, kan jy jou deel doen deur: **(1)**

A advertensie
B herwinning
C etikettering
D uitstallings

1.1.2. Jan het 'n ses-slaapkamerhuis in 'n gholflandgoed met 'n groot onthaalarea en verhitte swembad. Die behoefte van Maslow hier ter sprake is: **(1)**

A sosiaal
B sekuriteit
C selfverwesenliking
D selfagting

1.1.3. 'n Besluit wat gemaak word **sonder om daaroor te dink** en wat nie baie geld kos nie (**dis nie duur nie**). **(1)**

A rasionele besluit
B impulsiewe besluit
C gewoontebesluit
D intuïtiewe besluit

1.1.4. Identifiseer 'n voorbeeld van 'n **goeie** koopsbesluit: **(1)**

A Janine koop plaaslike produkte wanneer sy kan.
B Mike koop gewoonlik goed wat nie op sy inkopielys is nie.
C Tanja doen geen navorsing voor sy 'n visstok koop nie.
D Louis het twintig selfone gekoop omdat dit op "sale" was.

1.1.5. 'n Besluit wat gemaak word **nadat al die moontlike alternatiewe deeglik oorweeg is**: **(1)**

A rasionele besluit
B impulsiewe besluit
C gewoontebesluit
D intuïtiewe besluit

1.1.6. Hierdie term verwys na ons vermoë om ons behoeftes te bevredig deur die gebruik van hulpbronne sonder om hulle uit te put of te verniel: **(1)**

A verantwoordelik
B volhoubaar
C behoud
D biodegradeerbaar

2. Kies die behoeftes volgens Maslow se hiërargie in **KOLOM B** wat by die voorbeeld in **KOLOM A** pas. Skryf slegs die letter langs die vraagnommer neer.

KOLOM A: **Voorbeeld:**		**KOLOM B:** **Behoeftes volgens Maslow:**
2.1.1.	Nina volg 'n gesonde dieet	A. Selfverwesenliking
2.1.2.	Karen wil 'n prokureur word	
2.1.3.	Paul is 'n bekende gholfspeler	B. Veiligheid en sekuriteit
2.1.4.	Selma kuier gereeld oor naweke by haar maats	C. Ego/Selfagting
2.1.5.	Anele stap elke oggend saam met haar boetie skool toe tot hy in die klas is.	D. Fisies E. Sosiaal

3. Kies die woord in **KOLOM A** wat by die verduideliking in **KOLOM B** pas. Skryf slegs die letter langs die vraagnommer neer.

KOLOM A: **Woord:**		**KOLOM B:** **Verduideliking:**
3.1.1.	Motivering	A. Monty koop net BP-brandstof.
3.1.2.	Behoefte	B. Shenice verkies klere wat maklik is om te versorg omdat sy baie reis.
3.1.3.	Houding	C. Ruth is 'n impulsiewe koper en kan nie 'n winskopie weerstaan nie.
3.1.4.	Oortuiging	D. Sally gebruik 'n begroting om seker te maak dat sy geld het vir haar vakansie volgende jaar.
3.1.5.	Leefstyl	E. Albert koop sy vrugte net by Woolworths omdat hy voel dat die produkte 'n langer leeftyd het.
3.1.6.	Persoonlikheid	F. Susan vergelyk altyd pryse voordat sy 'n duur item koop.
3.1.7.	Persepsie	G. Victor kan net gaan fliek nadat hy sy huur en water betaal het.
3.1.8.	Kennis	H. Izhar voel baie sterk daaroor dat herwonne papierprodukte gebruik moet word wanneer hy eet of drink of 'n partytjie hou.
		I. Wegdoenbare doeke soos servette het 'n baie negatiewe uitwerking op die omgewing om ons.

4. Verduidelik die verskil tussen *'n behoefte* en *'n begeerte*. **(2)**

5. Noem en bespreek **TWEE** regte en **TWEE** verantwoordelikhede wat verbruikers het. **(2)**

6. Wanneer Sally haar wasmasjien gekoop het by Game het dit die volgende simbool opgehad. Verduidelik vir haar wat dit beteken en waarom dit goed is om produkte te koop wat hierdie simbool op het. **(4)**



7. Verduidelik hoe die volgende faktore jou koopgewoontes kan beïnvloed:

7.1.1. Leefstyl **(1)**

7.1.2. Kultuur **(1)**

7.1.3. Die geld wat jy in 'n maand verdien **(1)**

8. Noem en bespreek die **DRIE** beginsels van volhoubaarheid en gee 'n voorbeeld van elkeen. **(3)**

9. Mev. Roux koop altyd Parmalat se melk, nooit 'n ander tipe handelsnaam nie. Watter tipe besluit neem sy? **(1)**

10. Jordan bly in Johannesburg en moet vir Universiteit aansoek doen vir volgende jaar, maar hy kan nie besluit of hy na die Universiteit van Johannesburg of die Universiteit van Pretoria wil gaan nie. As 'n Verbruikerstudiesleerder, het jy voorgestel dat hy die stappe in die **rasionele besluitnemingsproses** gebruik om sy probleem op te los. Verduidelik vir hom die vyf stappe van hierdie proses en hoe hy dit op sy probleem kan toepas. **(5)**

11. Noem **EEN** manier hoe winkeluitleg- en uitstalling gebruik kan word om verbruikers te beïnvloed om meer impulsiewe koops-besluite te neem terwyl hulle in die winkel is. **(1)**

12. Beantwoord die volgende twee vrae oor die gevallestudie:

Rani het besluit om 'n motor te koop. Sy het genoeg geld vir 'n deposito en die bank het 'n lening toegestaan. Sy hou van die geel VW Polo wat sy in die venster gesien het. Haar pa dring daarop aan dat sy na die Toyota Yaris kyk voordat sy besluit.

12.1. Watter tipe besluit sou sy geneem het as sy dadelik die geel VW Polo gekoop het? Gee **EEN** rede vir jou antwoord. **(2)**

12.2. Verduidelik die proses waardeur sy moet gaan om 'n rasionele en ingeligte besluit te neem. Noem **AL die stappe** in die proses en noem watter opsie die beter besluit sal wees. **(10)**

13. Identifiseer **VYF** maniere hoe jy goeie koopsgewoontes kan volg wanneer jy nuwe klere moet gaan koop. **(5)**

14. Skryf een woord neer vir die volgende beskrywings:

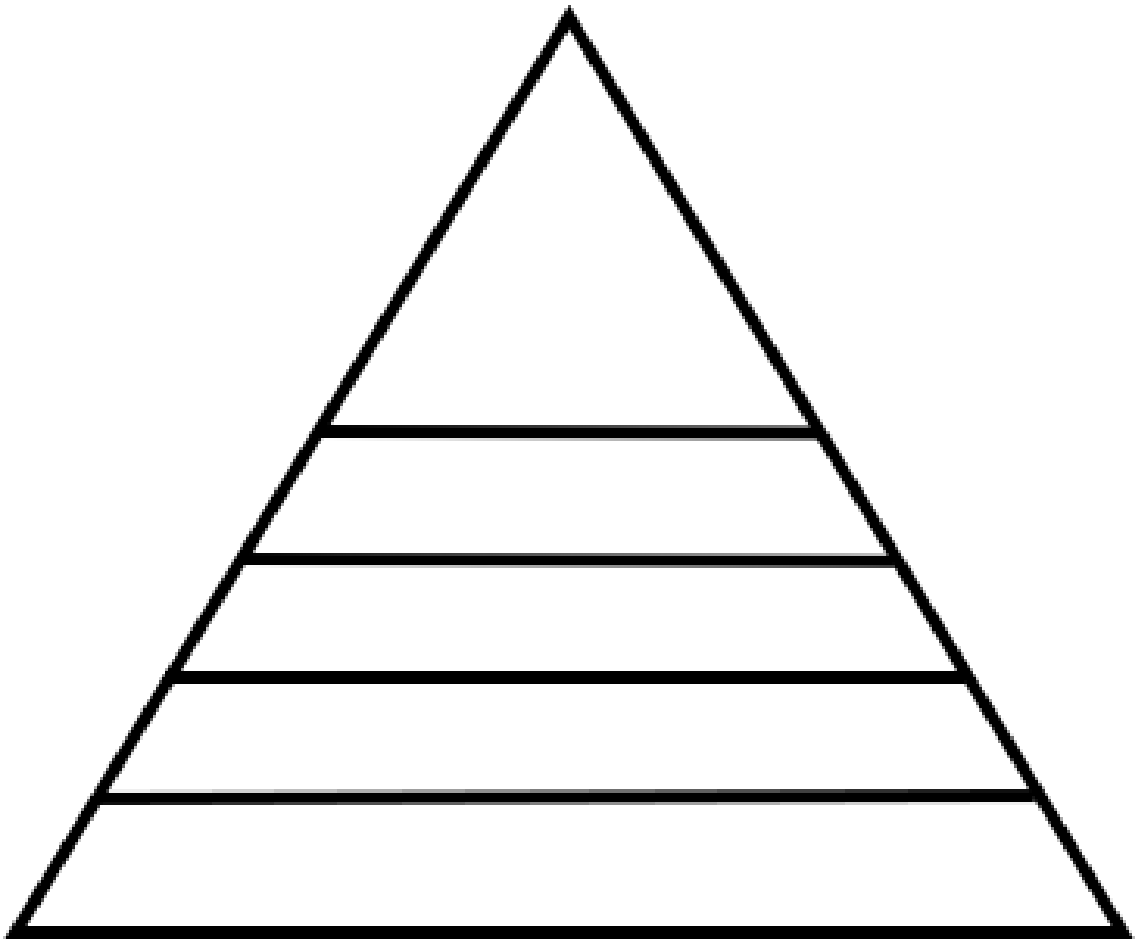
14.1. Die persoon wat goedere en dienste koop vir hulle eie persoonlike gebruik en wat verantwoordelik moet optree. **(1)**

14.2. Die hiërargie wat uit vyf vlakke bestaan en mense se basiese behoeftes uitbeeld. **(1)**

14.3. 'n Besluit wat op die ingewing van die oomblik gemaak is. **(1)**

14.4. 'n Besluit wat gemaak is na die persoon dit deeglik oordink het en inligting oor die produk of diens ontvang het. **(1)**

15. Gebruik die piramiede hieronder en vul in die behoeftes van elke vlak soos dit uitgelê is in Maslow se hiërargie. Skryf ook die naam van die vlak langs elke vlak neer. **(10)**



VLAK 1: _____

VLAK 2: _____

VLAK 3: _____

VLAK 4: _____

VLAK 5: _____

<u>Vinnige hersiening van hoofstuk:</u> **DIE VERBRUIKER:**

Vul die ontbrekende woorde in die vier paragrawe hieronder in:

1. 'n _____ is 'n persoon wat produkte en _____ koop om in hulle behoeftes en begeertes te voldoen. Volgens _____ se hiërargie van behoeftes moet daar eers in die _____ vlak van behoeftes voldoen word voordat die verbruiker dit sal oorweeg om geld op 'n hoër vlak te spandeer.

2. Mense moet ook weet watter _____ en -verantwoordelikhede hulle het wat hulle beskerm en wat hulle as verantwoordelike verbruikers moet nakom.

3. Verbruikers neem gewoonlik drie tipes besluite wat nie reg is nie. Dis besluite soos _____, gewoontebesluite, en intuïtiewe besluite.

4. Die beste besluit wat 'n verbruiker kan maak is 'n _____ besluit.

5. Daar is vyf stappe in die proses om ingeligte besluite te maak. Dit sluit in: herken die probleem, _____, evalueer alternatiewe, maak die besluit wat om te koop, en laastens _____.

6. Elke keer wat 'n produk of diens gekoop word het dit 'n impak op die omgewing. Die drie beginsels van volhoubaarheid is _____, herwinning, en _____ _____.

7. Hierdie beginsels help om die uitwerking van weggegooide produkte op die omgewing het, te verminder.

8. Die manier waarop verbruikers dink en oor hulself voel, die sosiale en kultuurgroep waaraan hulle behoort, en die hoeveelheid _____ wat hulle kan bestee, beïnvloed die koopsgedrag van die verbruiker.

HERSIENING:

Voedsel en Voeding

DOEL: Die doel van hierdie afdeling is vir jou om die werk van die eerste kwartaal te hersien sodat jy deur die belangrikste konsepte kan werk.

Volg die volgende stappe:

1- Studeer die volgende bladsye in die handboek vir hierdie hoofstuk:
   - **Oxford-handboek:** Bladsye 44 to 73.
   - **Verken-handboek:** Bladsye 110 tot 125.

2- Werk deur die opsomming van voedsel en voeding.

3- Leer die belangrike terminologie en doen die kort aktiwiteit oor die terme.

4- Werk deur die oefen- en eksamenvrae.

7- TERMINOLOGIE (VOEDSEL & VOEDING):

DOEL: Die doel van hierdie afdeling is vir jou om die belangrike definisies van Kwartaal no. 1 te hersien en uit jou kop uit te leer. Maak seker dat jy al die definisies hieronder ken en verstaan:

DEFINISIES VIR VOEDSEL EN VOEDING:

Terminologie:	Definisie:
Dieet	Dit hou verband met wat 'n persoon eet.
Gebalanseerde dieet	Dis 'n dieet wat voedsel uit al die voedselgroepe op die voedsel-piramide insluit in die aanbevole hoeveelhede, en dit verskaf genoeg energie en voedingstowwe vir jou eie behoeftes.
Halaal	Dit hou verband met die Moslem-geloof wat slegs halaal kosse kan eet, en dit beteken dat die kosse op sekere maniere voorberei moet word.
Kosjer	Dit hou verband met die Joodse geloof, wat beteken dat vleis op sekere maniere voorberei moet word voordat dit geëet kan word.
Voeding	Dit verwys na die wetenskaplike studie van die prosesse waartydens voedsel ingeneem word vir die groei, herstel, en onderhoud van die liggaam, en ook vir die verskaffing van energie.
Voedingstof	Dis 'n stof wat in voedsel voorkom en 'n spesifieke funksie in die liggaam verrig, en dit sluit in proteïne, koolhidrate, ens.
Wanvoeding	Dit is onvolmaakte voeding, en word veroorsaak deur die gebruik van te min of te veel voedsel of voedingstowwe oor 'n tydperk.
Oorvoeding	Dit vind plaas wanneer die totale inname van voedingstowwe meer is as wat jou liggaam nodig het.
Ondervoeding	Dit vind plaas wanneer die totale inname van voedingstowwe minder is as wat jou liggaam nodig het.
Basale metaboliese tempo	Dit verwys na die tempo waarteen jou liggaam energie gebruik om basiese liggaamsfunksies te onderhou wanneer jy heeltemal rus. Dit verskil van persoon tot persoon.
Metabolisme	Dit verwys na die chemiese prosesse in jou liggaam wat lewe onderhou.
Energie-inname	Dit verwys na die hoeveelheid energie wat ons inkry deur wat ons eet.
Energieverbruik	Dit verwys na die hoeveelheid energie wat ons liggaam gebruik.

Terminologie:	Definisie:
Wateroplosbare vitamiene	Dis die vitamiene (soos B en C) wat nie in die liggaam geberg kan word nie, aangesien dit baie maklik in jou urine uitgeskei word.
Vetoplosbare vitamiene	Dis die vitamiene (A, D, E, en K) wat in die liggaam geberg kan word. Dit word nie maklik uitgeskei nie.
Maaltyd-patroon	Dit verwys na die aantal en gereeldheid van jou maaltye. Dit sluit gewoonlik ontbyt, middagete, aandete, en versnaperings in.
Maaltydplan	Dit is 'n lys van die voedsel wat gedurende een dag geëet word.
Spyskaart	Dit is 'n lys van die voedsel wat gedurende een maaltyd geëet word.

Aktiwiteit no. 2: ***Ken jy jou definisies? – Die Verbruiker:***

Noudat jy die definisies geleer het, skryf die definisies uit jou kop uit neer vir die volgende terminologie wat gegee word:

1.	**Gebalanseerde dieet**	
2.	**Voedingstof**	
3.	**Ondervoeding**	
4.	**Spyskaart**	
5.	**Wanvoeding**	
6.	**Wateroplosbare vitamiene**	
7.	**Basale metaboliese tempo (BMT)**	
8.	**Voeding**	

8- Tyd om te oefen! – Werk deur ou vraestelle:

Hierdie deel van die hersieningspakket sluit baie oefenvrae in oor die hoofstuk (**Voedsel en Voeding**) sodat jy deur ou eksamenvrae kan werk wat jou kennis van die werk sal toets. Doen jou bes, en die eindeksamen sal baie makliker wees!

Beantwoord die volgende vrae:

VRAE OOR VOEDSEL & VOEDING:

1. Verskeie opsies word gegee as moontlike antwoorde op die volgende vrae. Kies die mees korrekte een en skryf slegs die letter **(A-D)** langs die vraagnommer neer.

1.1. Watter een van die vitamiene hieronder is NIE vetoplosbaar NIE? **(1)**

A vitamien A
B vitamien C
C vitamien D
D vitamien K

1.2. Vleisalternatiewe sluit die volgende in: **(1)**

A eier, fetakaas, grondboontjiebotter
B roomys, vis, neute, eier
C neute, grondboontjiebotter, vis, lensies
D groenertjies, lensies, hoender, grondboontjiebotter, vis, neute

1.3. Die hooffunksie van nutriënte in vrugte en groente is om: **(1)**

A liggaamsweefsel op te bou en te herstel
B die liggaam van hitte en energie te voorsien
C die liggaam teen gebreksiektes te beskerm
D die liggaamsprosesse te reguleer

1.4. Kos moet halaal wees om aanvaarbaar te wees vir die geloof: **(1)**

A Boeddhistiese

B Joodse

C Hindoes

D Moslems

1.5. Watter van hierdie toebroodjies lewer die beste bydrae tot 'n gesonde dieet? **(1)**

A bruinbrood met botter en konfyt

B witbrood met grondboontjiebotter

C volgraanbrood met ham en tamatie

D rogbrood met kaas en tamatie

1.6. Die vetoplosbare vitamiene is ... **(1)**

A vitamiene A, D, E, K

B vitamiene D, C, E, K

C vitamiene A, C, E, K

D vitamiene A, D, E, B

1.7. Die belangrikste funksie van sout in die liggaam is om: **(1)**

A die vertering van voedsel aan te help

B die geur van voedsel te verbeter

C die aktiwiteit van die tiroïedklier te reguleer

D normale selfunksie om waterbalans te onderhou

1.8. Water word as 'n voedingstof geklassifiseer omdat dit ... **(1)**

A nie deur die liggaam vervaardig word nie

B onveranderd deur die liggaam beweeg

C 'n belangrike rol in die metabolisme van voedsel speel

D energie in die liggaam vrystel

2. Kies die funksie in die liggaam in **KOLOM A** wat by die voedingstof in **KOLOM B** pas. Skryf slegs die letter langs die vraagnommer neer.

KOLOM A: **Funksie:**	**KOLOM B:** **Voedingstof:**
2.1.1. Stimuleer peristaltiese beweging in die dunderm. **2.1.2.** Primêre bron van energie. **2.1.3.** Hou die oë, vel, en slymvliese gesond. **2.1.4.** Bou sterk tande en bene. **2.1.5.** Reguleer die liggaamsprosesse.	A. Kalsium B. Koolhidrate C. Yster D. Vitamien A E. Water F. Jodium G. Vesel H. Lipiede I. Proteïne J. Vitamien C K. Vitamien B

3. Definieer die term *gebalanseerde dieet*. **(2)**

4. Vul in die gapings (3.2.1 tot 3.2.3) in die tabel hieronder in rakende makro- en mikronutriënte: **(4)**

	Makronutriënte:	**Mikronutriënte:**
Hoeveelheid:	Hierdie nutriënte word in groot hoeveelhede deur die liggaam benodig.	Hierdie nutriënte word in klein hoeveelhede deur die liggaam benodig.
Funksie:	**3.2.1**	**3.2.2**
Voedselgroepe:	**3.2.3**	Vitamiene en minerale
Kosse waarin dit voorkom:	Brood, ontbytgraan, suiker.	**3.2.4** **(noem een kossoort)**

5. Noem die **FUNKSIE** van die volgende nutriënte in die liggaam:

5.1.1. Vesel **(1)**

5.1.2. Vitamien C **(1)**

5.1.3. Yster **(1)**

6. Noem 'n kossoort waarin die volgende nutriënte voorkom:

6.1.1. Kalsium **(1)**

6.1.2. Vitamien A **(1)**

6.1.3. Proteïene **(1)**

7. Noem die **FUNKSIE** van die volgende nutriënte in die liggaam:

7.1.1. Koolhidrate **(1)**

7.1.2. Vitamien A **(1)**

7.1.3. Kalsium **(1)**

8. Skryf een woord neer vir die volgende beskrywings:

8.1. Die inname van voedsel en die gebruik daarvan vir groei, herstel, en metabolisme. **(1)**

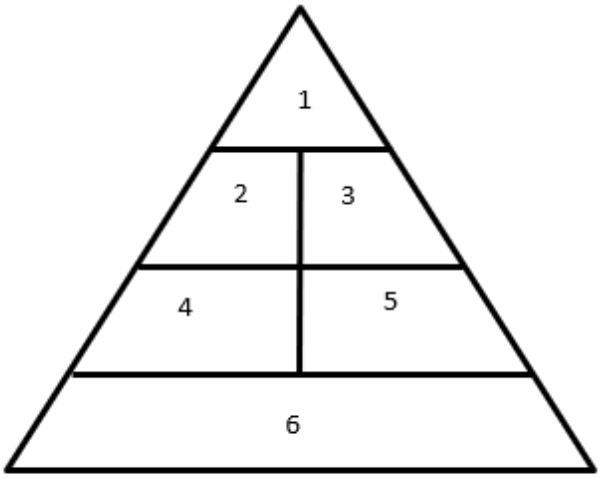
8.2. Die soorte kos wat 'n persoon, dier, of gemeenskap gewoonlik eet en voorberei as maaltye. **(1)**

8.3. Chemiese elemente wat voeding verskaf wat noodsaaklik is vir die instandhouding van lewe en groei. **(1)**

9. Verduidelik hoe sosio-ekonomiese status voedselkeuses in Suid-Afrika kan beïnvloed. Noem ook in jou antwoord wat sosio-ekonomiese status beteken en gee een voorbeeld. **(3)**

10. Verduidelik hoe portuurdruk die eetgewoontes van tieners kan beïnvloed en gee **TWEE** voorbeelde. **(4)**

11. Gebruik die onderstaande piramiede en vul die gegewe inligting op die korrekte plekke in. Teken die tabel oor, en skryf die voedselgroepe en porsies langs die korrekte nommers, asook die hoeveelheid porsies wat beste by elkeen van die voedselgroepe pas. **(12)**



Vette, olies, lekkers en alkohol
Brood, rys, graan en pasta
Groente
Vleis, Hoender, vis, droë bone en neute
Melk, joghurt, kaas en eiers
Vrugte

6 -11 porsies
2-4 porsies
2-3 porsies
Gebruik spaarsamig
2-3 porsies
3-5 porsies

NR	VOEDSELGROEP	AANTAL PORSIES
1		
2		
3		
4		
5		
6		

12. Vir elk van die volgende voedselsoorte, identifiseer die voedselgroep waaraan dit behoort en wat die funksie van die voedingstowwe in die voedselsoort is:

12.1. Kaas **(2)**

12.2. Brood **(2)**

12.3. Hoender **(2)**

12.4. Appels **(2)**

12.5. Broccoli **(2)**

13. Lees die volgende scenario en beantwoord die vrae wat volg:

Peter en Suzy Mahamba en hul tweelingseuns, William en Rob, se lewe is baie besig. Die ouers is albei onderwysers wat lang ure werk, en die tweeling is betrokke by sport en ander buitemuurse aktiwiteite. Hulle het dikwels nie tyd om te kook of om die bestanddele wat nodig is om voedsame maaltye te kook, aan te koop nie. Hulle eet 'n baie vinnige ontbyt, wat bestaan uit 'n snytjie brood met grondboontjiebotter en stroop of konfyt. Hulle slaan dikwels middagete oor en eet gewoonlik kitskos vir aandete. Hulle is ook baie lief vir gaskoeldrank en drink baie min water. Oor naweke hou hulle daarvan om te braai en lekker slaaie te eet.

13.1. Identifiseer al die dieetriglyne wat deur die gesin nagekom word en gee redes vir jou antwoord. **(10)**

13.2. Identifiseer al die dieetriglyne wat **NIE** deur die gesin nagekom word **NIE** en gee redes vir jou antwoord. **(10)**

14. Wat is die verskil tussen 'n spyskaart en 'n maaltydplan? **(2)**

15. Noem **VYF** funksies van koolhidrate. **(5)**

<u>Vinnige hersiening van hoofstuk:</u> **VOEDSEL & VOEDING:**

Vul die ontbrekende woorde in die onderstaande paragrawe hieronder in:

Baie mense verkies om gesond te eet en kosse te eet wat tradisioneel deel is van hulle kultuur. Party godsdienste het spesifieke reëls oor watter kossoorte nie geëet mag word nie of hoe kosse voorberei moet word. Joodse mense kan slegs kosse eet wat _____ is, en Moslems kan slegs kosse eet wat _____ is. Die hoeveelheid geld wat 'n gesin het om te bestee het 'n _____ invloed op die kosse wat hulle kan eet, en daar is baie ander faktore wat ook 'n rol speel.

Daar is **10 belangrike dieetriglyne** in Suid-Afrika. Dit sluit in:

- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.

DIE EINDE