

Rinada-boeke

12

Goed, beter...

# Afrikaans

Eerste Addisionele Taal  
W e r k b o e k

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## INHOUDSOPGAWE

|   |    |
|---|----|
| <b>BEGRIPSTOETSE:</b>   |    |
| Oefening 1: Te veel suiker.....                                       | 3  |
| Oefening 2: Die korrekte etiket .....                                 | 5  |
| Oefening 3: Dasse .....   | 7  |
| Oefening 4: Ons wonderlike hande .....                                | 9  |
| Oefening 5: Koffie in al sy glorie! .....                             | 11 |
| Oefening 6: Kliek-kliek met tien duime .....                          | 13 |
| Oefening 7: Sjokoladebederf .....                                     | 15 |
| Oefening 8: My Loopbaan – voorblad .....                              | 17 |
| Oefening 9: Kreatiewe CV's .....                                      | 19 |
| Oefening 10: Die gevare van dieetpille .....                          | 21 |
| Oefening11: Besige bytjies .....                                      | 23 |
| Oefening 12: Koekbak-advertensie .....                                | 25 |
| Oefening 13: Duisende polisieledede hou partytjie .....               | 27 |
| Oefening 14: Kersvader .....  | 29 |
| Oefening 15: ‘n Onderskeiding in LO! .....                            | 30 |
| Oefening 16: NIA spioeneer op Helen Zille .....                       | 31 |
| <b>OPSOMMINGS:</b>  |    |
| Oefening 1: Volg ‘n geestesdieet – doen elke dag breinoefeninge ..... | 33 |
| Oefening 2: Hou jou kieme vir jouself .....                           | 34 |
| Oefening 3: Jou kind moet beweeg! Help hom! .....                     | 36 |
| Oefening 4: Probleme en sukses in die musiekwêreld .....              | 37 |
| Oefening 5: Gesinne en hul tradisies .....                            | 39 |
| Oefening 6: Wat maak suksesvolle persone suksesvol? .....             | 40 |
| Oefening 7: Padwoede .....  | 42 |
| Oefening 8: Goeie honde-etiket vir honde-eienaars .....               | 43 |
| <b>SINSTRUKTURE:</b>  |    |
| Oefening 1: Jeremy .....  | 45 |
| Oefening 2: Jeremy .....  | 47 |
| Oefening 3: One Direction in Suid-Afrika .....                        | 49 |
| Oefening 4: Pragtige Indië .....                                      | 51 |
| Oefening 5: Jeremy .....  | 53 |
| Oefening 6: Elvis in Stormsrivier .....                               | 55 |
| Oefening 7: Vang vis – sommer in jou eie straat! .....                | 57 |
| Oefening 8: Meester .....   | 59 |
| Oefening 9: Moeilike tye .....  | 61 |
| Oefening 10: Meester .....  | 63 |
| Oefening 11: Jeremy .....   | 65 |
| Oefening 12: Kenia – ‘n paradys in Afrika .....                       | 67 |
| Oefening 13: Jeremy .....   | 70 |
| Oefening 14: Hoe nou gemaak met jou ou TV of selfoon? .....           | 71 |
| <b>WOORDSTRUKTURE:</b>  |    |
| Mammas en hul babas .....   | 74 |
| Wie word met ‘n footjie betaal? .....                                 | 75 |
| Matriek .....   | 76 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Vakansiedae! .....                  | 77 |
| Swaar tye .....                     | 78 |
| Die Minions .....                   | 79 |
| Pac-Man .....                       | 80 |
| Bly in 'n kamer onder die see ..... | 81 |
| Spinnekoppe .....                   | 82 |
| Verskillende kulture .....          | 83 |
| Reis na Europa .....                | 84 |
| Die 'Klein Vyf' .....               | 85 |
| <b>TRANSAKSIONELE SKRYFSTUKKE</b>   |    |
| Vriendskaplike brief.....           | 86 |
| Formele brief .....                 | 86 |
| Dagboekinskrywing .....             | 87 |
| Bedanking .....                     | 87 |
| Dialog .....                        | 87 |
| E-pos .....                         | 88 |
| Faks .....                          | 88 |

**BEGRIPSTOETSE**

**OEFENING 1**

**Lees die volgende teks noukeurig deur en beantwoord dan die vrae wat volg:**

**TE VEEL SUIKER**

‘n Dokumentêre film wat jou sal laat wakker skrik.

Die dokumentêr *That Sugar Film* handel oor die Australiese akteur, Damon Gameau, se soeke na die volle waarheid oor suiker. *The Hundred-foot Journey* en *Julie & Julia* is ook films wat oor kos handel. Vir baie jare het hy geen verfynde suiker geëet nie, dus was sy dieet asook sy liggaam geweldig gesond.

Hy het besluit om navorsing te doen oor wat mense as ‘gesonde’ kos beskou nadat sy meisie met hul eersteling swanger geraak het. Vir 60 dae lank het hy daaglik 40 teelepels suiker ingeneem. Dit is die hoeveelheid wat Australianers gemiddeld per dag inneem.

Hy het hom nie oorgegee aan gemorskos nie. Al die suiker was in die vorm van sogenaamde ‘gesonde’ suikers soos vurgtejogurt, ontbytgraan, vrugtesap en graanstafies. Dit word as versteekte suiker geklassifiseer en ‘n mens is eintlik onbewus daarvan.

Mediese dokters en ‘n dieetkundige het hom gereeld gemonitor. Hulle was sprakeloos oor die effek van die suiker op sy liggaam na die 60 dae. Hy het 10 cm om sy middel aangesit, 8 kg gewig opgetel en daar was selfs vroeë tekens van lewersiekte.

Alhoewel die fliek prettig is, is dit ook insiggewend. Deur gebruik te maak van animasie, kry Gameau dit reg om in sy eie liggaam te reis. Hy beweeg op in sy neus om na die uitwerking van suiker op die brein te kyk, of hoe suiker in sy liggaam afgebreek word.

Die ernstige onderwerp word deurgaans onderbreek deur onderhoude met dokters en kenners wat met jou uit ‘n melkbottel of ontbytgraanboks praat.

Hy plaas ook die kollig op die gesondheid van die inheemse bevolking van die *Aborigines* in Australië. Daarna beweeg hy na die VSA. Hier is vetsug ‘n massiewe probleem. In die VSA het hy gesukkel om by 40 versteekte teelepels suiker per dag te hou.

Die boodskap van hierdie film is hard en duidelik, maar het ‘n ligte benadering – vars produkte, maer proteïene en gesonde vette asook minder verfynde, verwerkte kos moet eerder geëet word. Na die fliek voel ‘n mens byna verplig en gemotiveer om na kos-etikette te kyk.

1. Noem enige twee kosverwante flieks waarna in die teks verwys word.

(2)

.....  
2. Van watter land kom die akteur in That Sugar Film? (1)

.....  
3. Watter **voordeel** het 'n dieet sonder verfynde suiker vir die karakter ingehou? (1)

.....  
4. Waarom het die karakter begin navorsing doen? (1)

5. Voltooi die onderstaande sin deur die korrekte antwoord te kies.

Volgens navorsing eet Australianers 'n gemiddeld van ...

- A 10 teelepels.
- B 20 teelepels.
- C 30 teelepels.
- D 40 teelepels.



(1)

.....  
6. Is die volgende stelling **waar** of **onwaar**? Motiveer jou antwoord in jou **eie woorde**.  
Hy het baie sjokolade en gemorskos geëet om baie suiker in te kry. (1)

.....  
7. Noem die twee negatiewe effekte wat die navorsing op die karakter gehad het. (2)

.....  
8. Hoe word animasie baie slim in die rolprent gebruik? (1)

.....  
9. Waarom reis die karakter deur sy neus in sy 'animasiereis'? (1)

.....  
**[11]**