



Besoek [www.litnet.co.za](http://www.litnet.co.za) vir gratis skole-inhoud.

## Afrikaans Huistaal

### Graad 11 Vraestel 1

Cecilia Klopper  
0828720039

**Punte:** 70

**Tyd:** 2 uur

Hierdie vraestel bestaan uit 12 bladsye.

#### **Instruksies en inligting**

1. Hierdie vraestel bestaan uit drie afdelings  
Afdeling A: Leesbegrip (30)  
Afdeling B: Opsomming (10)  
Afdeling C: Taalstrukture en -konvensies (30)
2. Lees alle instruksies noukeurig deur.
3. Beantwoord al die vrae.
4. Begin elke afdeling op 'n nuwe bladsy.
5. Trek 'n streep na elke afdeling.
6. Nommer die antwoorde korrek volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.
7. Laat 'n reël oop na elke antwoord.
8. Skenk veral baie aandag aan spelling en sinskonstruksie.
9. Voorgestelde tydsindeling  
Afdeling A: 50 minute

Afdeling B: 30 minute  
Afdeling C: 40 minute

10. Skryf netjies en leesbaar.

**Afdeling A:** Leesbegrip

**Vraag 1**

Lees en kyk na die onderstaande tekste en beantwoord die vrae wat daarna volg.

**Teks A: Tydskrifartikel**

## **SUIKER: DIE SOET, DIE SUUR EN ALLES TUSSENIN**

1

Suiker word as die groot sondebok vir baie kwale beskou, maar is dit werklik die geval? Hoe werk suiker werklik in die liggaam? Suiker word as die oorsaak van gewigstoename, energie-insinkings en verskeie leefstylsiektes beskou. Die gevolg daarvan is dat miljoene mense suiker uit hul dieet sny, kunsmatige versoeters gebruik of dit baie streng beperk, sonder dat hulle eintlik weet hoe dit die liggaam beïnvloed.

2

Volgens BrandMapp-data staan “minder suiker eet” bo-aan 51% Suid-Afrikaners se gesondheidsvoornemens. Dit geld vir albei geslagte. Van die deelnemers, het 56% vroue en 47% mans aangedui dat hulle doelbewus minder suiker probeer inneem. Die etikette in die kruidenierswinkel is oordadig: suikervry, kunsmatig versoet, natuurlik versoet en geen bygevoegde suiker.

3

Kom ons kyk wat eet ons regtig as ons “suiker” eet en hoe dit in ’n gesonde leefstyl inpas.

4

Suiker is nie so onskuldig nie. Te veel bygevoegde suikerinname – veral in koeldranke en hoogs verwerkte kos – word verbind aan vetsug, diabetes tipe 2 en hartsiektes. Oor suiker word egter ook ’n ideologiese en wetenskaplike debat wat veel meer behels as net kilojoules.

5

Sommige navorsers sê dat suiker gedragspatrone kan veroorsaak wat soos verslawing lyk. Die Amerikaanse neurowetenskaplike, Nicole Avena, het met diere navorsing gevind dat rotte wat suiker ingeneem het, dieselfde breinveranderinge as dwelmverslaafdes getoon het. Navorsers aan die Yale-Universiteit het selfs ’n skaal

ontwikkel wat voedselverslawing meet – en baie kriteria hou verband met suikerryke kos.

6

In 2010 het die idee ook plaaslik posgevat met die Banting-beweging. Boekwinkels het boeke met lae koolhidraat-dieetresepte verkoop en restaurante het Banting-spyskaarte aangebied. Skielik was voor- en na-foto's aan die orde van die dag. Prof Tim Noakes wat aan die spits van die beweging was, het beweer dat suiker die oorsaak was van vetsug en metaboliese siektes. Alhoewel sommige mense dit as bevrydend beskou het omdat daar na al die jare 'n suksesvolle dieet was wat vinnig resultate gelewer het, was die dieet vir sommige mense beperkend, omdat dit kos in twee kategorieë, naamlik reg en verkeerd, gedeel het. Almal het op sosiale media geargumenteer oor botter teenoor margarien, brood teenoor blomkoolrys en dies meer.

7

Teenoor dié uiterstes, wys navorsing egter op 'n meer gematigde prentjie. Die Wêreldgesondheidsorganisasie beklemtoon die grootste risiko is nie noodwendig verslawing nie, maar die chroniese oorverbruik in 'n omgewing waar suikerryke kos goedkoop en volop is. Marlene Ellmer, 'n dieetkundige van Vergelegen Dietitians op Somerset-Wes, is van mening dat *sukrose*, soos suiker op voedsel etikette aangedui word, die grootste oorsaak van gewigstoename en metaboliese siektes is. Sy stem nie saam dat suiker verslawend is nie, maar is van mening dat dit 'n probleem word as ons te veel daarvan eet en suiker voedsame kos begin vervang. Een blikkie koeldrank kan 8–10 teelepels suiker bevat. Gereelde inname veroorsaak dat jy baie meer suiker inneem as wat nodig is.

8

Kom ons kyk na die chemiese samestelling van suiker. Suiker is nie net een stof nie, maar 'n groep eenvoudige koolhidrate: glukose, fruktose en sukrose. Eersgenoemde is die liggaam se primêre energiebron. Fruktose kom onder meer in vrugte voor. Laasgenoemde is tafelsuiker, 'n kombinasie van glukose en fruktose. Wanneer ons suiker eet, word dit afgebreek tot die liggaam se energiebron, glukose. Bloedsuikervlakke behoort nie die heelyd te styg en te daal nie. Moet byvoorbeeld nie wit roosterbrood met konfyt vir ontbyt eet nie. Dit gee jou vinnig energie, maar laat jou gou weer pap voel. Indien jy proteïen of vesel soos eiers en grondboontjebotter eet, sal jou energie baie langer hou.

9

In natuurlike kosse, soos vrugte en groente, kom suiker saam met water, vesel en ander voedingstowwe voor. 'n Appel bevat byvoorbeeld fruktose, vesel, mikrovoedingstowwe en antioksidante wat keer dat die suiker te vinnig opgeneem word en laat jou langer versadig voel. Eet gerus jogurt met bessies vir 'n middagversnapering. Suiwel en vrugte bevat sukrose en laktose, maar eet dit saam met ander voedingstowwe wat dit meer gebalanseerd vrystel.

10

Suiker het ook 'n emosionele kant. Ons gee graag klein soet bederfies of eet verjaarsdagkoek. Onthou, matige suikerverbruik is nie die sondebok nie, oormaat is. 'n Lewenslange gebalanseerde benadering rakende suiker is nodig.

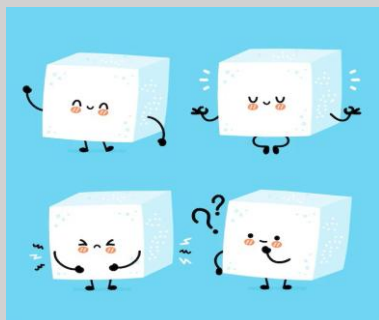
**Bron:** Verwerk uit *Sarie.com, Mei/Junie*

### Teks B: Visuele teks

**Ag, my ou suikerklontjie ... Ek is só lief vir jou ...**



**SUIKER ... met hope energie!**



## Moenie my hart seermaak nie ...



Bron: Canva

### Vrae: Teks A

1.1	Sou jy die titel van die artikel as gepas beskou? Motiveer jou antwoord.	2
1.2	Word “sondebok” in paragraaf 1 letterlik of figuurlik bedoel? Verduidelik jou antwoord.	1
1.3	Noem een rede waarom miljoene mense suiker uit hul dieet sny. (Par. 1)	1
1.4	Wat is die funksie van die twee retoriese vrae in paragraaf 1?	1
1.5	Is die volgende stelling 'n feit of 'n mening? Gee ook 'n rede vir jou antwoord. “Volgens BrandMapp-data staan ‘minder suiker eet’ bo-aan 51% Suid-Afrikaners se gesondheidsvoornemens.” (Par. 2)	2
1.6	Waarom verwar die etikette in die kruidenierswinkel ons as verbruikers? (Par. 2)	1
1.7	Noem een ernstige gevolg wat te hoë suikerinname op jou liggaam kan hê. (Par. 4)	1
1.8	Watter afleiding maak jy van die volgende stelling? “Suiker is nie so onskuldig nie.” (Par. 4)	1
1.9	Tot watter skokkende ontdekking het Nicole Avena tydens haar navorsing gekom? (Par. 5)	1
1.10	Haal SES OPEENVOLGENDE WOORDE uit die leesstuk aan wat die volgende stelling as ONWAAR bewys. Almal het saamgestem dat Tim Noakes se Banting-dieet die perfekte dieet is.	1
1.11	Wat verstaan jy onder die volgende? “Skielik was voor- en na-foto’s aan die orde van die dag.” (Par. 6)	2
1.12	Noem TWEE OPEENVOLGENDE WOORDE wat Tim Noakes se dieet opsom. (Par. 6)	1
1.13	Hoe verskil Marlene Ellmer se siening oor suiker van Nicole Avena s’n? (Par. 7)	2
1.14	Waaruit bestaan suiker? (Par. 8)	3
1.15	Verduidelik waarom suiker in natuurlike kosse soos vrugte en groente baie gesonder is as gewone suiker. (Par. 9)	2
1.16	Wat sou jy as 'n goeie versnapering beskou? Gee 'n rede vir jou antwoord.	1
1.17	Watter EEN woord in paragraaf 10 wys op die eintlike probleem van suikerinname vir die mens?	1

**Vrae: Teks B**

1.18	Verduidelik die dubbelsinnigheid van die gebruik van die woord “suikerklontjie”.	1
1.19	Op watter twee maniere kan ’n “suikerklontjie” iemand se hart seermaak? “Moenie my hart seermaak nie ...”	1

**Vrae: Teks A en teks B**

1.20	Hoe verskil teks A en B van mekaar?	2
1.21	Watter ooreenkoms is daar tussen teks A en B?	1
1.22	Watter EEN woord dien as ’n skakel tussen teks A en B?	1

**Totaal Afdeling A (30)****Afdeling B: Opsomming****Vraag 2**

Lees die tydskrifartikel hier onder en maak ’n **opsomming van sewe volsinne oor medikasie wat mens in die natuur kry.**

**Teks C: Tydskrifartikel**

1. Jou opsomming moet in jou eie woorde, in duidelike volsinne en in paragraafvorm aangebied word. Dit mag nie meer as **80–90 woorde** wees nie.
2. Jy moet **een samehangende paragraaf** skryf.
3. Dit is nie nodig om vir die opsomming ’n titel te gee nie.
4. Dui die **aantal woorde** onder regs aan wat jy vir die opsomming gebruik het.

**DIE NATUUR SE APTEEK**

Kry dié winter genesing uit die natuur. Ongeag of jy ’n verkoue, ’n hoofpyn of koors het, daar is rate in jou tuin of speserykas wat jou gou gesond sal kry.

Suurlemoene is propvol vitamien C wat jou immuunstelsel versterk. Hardnekkige verstopping word opgelos deur suurlemoen in te neem. Die suurlemoenplant hou van volson en baie water, maar moenie laat die plant in die water staan nie. Plant dit gerus in ’n pot of in die grond. Bemes die grond goed en sorg dat die boonste vyf sentimeter altyd nat bly.

Peperment is ’n natuurlike ontstuer, help om verstopte sinusse oop te maak en om asemhalingsprobleme te verlig. Die plant groei welig in potte, sowel as in die grond. Plant dit in ryk grond wat klam gehou word in die halfskadu. Dit moet nooit uitdroog nie. Maak gerus jou eie menttee deur twee teelepels blare in kookwater te gooi en na tien minute te drink. Stoom jouself as jou bors toegetrek is.

Gemmer is ’n wonderplant wat kragtige gingerol bevat. Gingerol bevat anti-inflammatoriese eienskappe wat ’n seerkeel streel en ’n ongestelde maag laat bedaar. Brou gerus ’n tee daarvan. Die gemmerplant groei van vars wortelstokke in gedeeltelike skadugebiede. Hou die grond klam, maar nooit papnat nie.

Knoffel is die natuur se antibiotika. Vars uit die tuin beveg dit bakterieë, virusse en parasiete wat gedurende die winter die liggaam aanval. Knoffel bevat allisien, ’n

kragtige antimikrobiële verbinding wat die immuunstelsel versterk en die duur van verkoues kan verkort. Plant individuele huisies in volson, goed gedreineerde, komposryke grond. Hou die grond klam, maar onthou, knoffel hou nie van nat voete nie. Moenie te veel water gee nie. Meng gekapte knoffel met vuurwarm water, suurlemoen, heuning of gemmer om 'n seerkeel te dokter.

Tiemie bevat timol, 'n natuurlike antiseptikum wat ideaal is in tee of stoom om hoes en bronchiale ongemak te verlig. Dit bied ook verligting teen hoofpyn, lyfpyne en krampe wat deur griep veroorsaak word. Die krui is rypbestand en droogtegehard. Dit hou van volson en goedgedreineerde grond.

Brandrissies of chillies wat vir die brandsmake in kos sorg, is ook 'n natuurlike ontstuer wat help om die sinusse oop te maak en bloedsirkulasie te verbeter. Volgens sommige studies se bevindinge verkort dit ook die duur van 'n verkoue.

**Bron:** Verwerk uit *Kuier*, 4 Junie 2026

**Totaal Afdeling B (10)**

### **Afdeling C: Taalstrukture en -konvensies**

#### **Vraag 3: Visuele teks – advertensie**

Bestudeer die advertensie (teks D) en beantwoord die vrae wat volg.

#### **TEKS D**

## Die eksentrieke espetada

Dink flink. Kies varkveis!



Nuwe snitte

Nuwe smake

VRA JOU SLAGTER

Gebruik jou resep vir jou gunsteling-espetada en maak dit onweerstaanbaar.

Wat is 'n slim keuse?

- Smaaklike vleis
- Eindelose veelsydigheid
- Goeie voedingswaarde
- Bekostigbare onthaalkos

**Bron:** Canva. Geïnspireer deur *Sarie.com*, November/Desember 2025

**Vrae: Teks D**

3.1	Haal 'n <b>leenwoord</b> uit die advertensie aan.	1						
3.2	Wat <b>impliseer</b> die twee woorde “flink dink” in die advertensie?	1						
3.3	Met watter een tegniek het die adverteerder jou <b>aandag getrek</b> ?	1						
3.4	In die advertensie word “jou” ’n paar keer herhaal. Wat is die <b>afleiding</b> wat jy daaruit maak?	1						
3.5	Word ’n sekere slagter hier geadverteer? Motiveer jou antwoord met ’n aanhaling in die advertensie.	2						
3.6	Wie is die <b>teikenmark</b> van bogenoemde advertensie?	1						
3.7	Watter woord in die advertensie impliseer dat die varkveismark innoverend is?	1						
3.8	Haal ’n <b>byvoeglike naamwoord</b> in die volgende sin aan: “Gebruik jou resep vir jou gunsteling-espetada en maak dit onweerstaanbaar.”	1						
3.9	Verdeel die woord “bekostigbare” soos volg:	1						
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Premorfeem</th> <th style="width: 33%;">Stam</th> <th style="width: 33%;">Postmorfeem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Premorfeem	Stam	Postmorfeem				
Premorfeem	Stam	Postmorfeem						

### Vraag 4: Strokiesprent

Bestudeer die strokiesprent (teks E) en beantwoord die vrae wat volg.

#### TEKS E



Bron: Canva. Geïnspireer deur *Sarie.com*, Mei/Junie 2026

#### Vrae: Teks E

4.1	Watter afleiding maak jy van die kelnerin se <b>lyftaal</b> ? (Raampie 1)	1
4.2	Skryf die volgende sin in die <b>ontkennende vorm</b> : "Bring asseblief kunsmatige versoeters." (Raampie 1)	1
4.3	Skryf die volgende vraag oor in die <b>indirekte rede</b> : "Hoekom drink jy kunsmatige versoeters, Melissa?" (Raampie 2)	1
4.4	Hoe verskil Melissa se <b>gesigsuitdrukking</b> in raampie 3 van haar gesigsuitdrukking in raampie 5?	1
4.5	Watter woord is deur die <b>koppelteken</b> vervang in "honger- en versadigingseine"? (Raampie 3)	1
4.6	Gee 'n <b>sinoniem</b> vir "balans". (Raampie 4)	1
4.7	Wat is die funksie van die <b>suffiks</b> in die woord "bakteriese"? (Raampie 4)	1

4.8	Benoem die <b>woordsoort</b> “sjoe”. (Raampie 4)	1
4.9	Skryf ’n volledige sin van die <b>homoniem</b> van die woord “oorboord” waaruit die betekenis duidelik blyk. (Raampie 5)	1
4.10	Dui die <b>kern</b> en die <b>bepaler</b> aan in die woord “gesondheidsowerhede”. (Raampie 5)	1
		<b>[10]</b>

### Vraag 5: Tydskrifartikel

Bestudeer die tydskrifartikel (teks F) en beantwoord die vrae wat volg.

#### Teks F

#### 'n Ster-ervaring met Eat Out

Die onlangse (5.1) **Eat Out**-toekennings het weer eens beklemtoon dat ons land ’n ongelooflike verskeidenheid topklas-restaurante het. Maak seker jy kry die meeste uit die ervaring as jy by een van dié (5.2) **gesogte** restaurante bespreek.

Die Eat Out Woolworths-restauranttoekennings vind jaarliks plaas. ’n Paneel van agt (5.3) **anonieme** beoordelaars besoek die restaurante op die kortlys op sowel besige (5.4) \_\_\_\_\_ stil tye. (5.5) Die proses duur ongeveer agt maande en die restaurante word beoordeel op grond van kosgehalte, diens en waarde vir geld. (5.6) Elke restaurant kry dan ’n punt uit 100: 70–79 punte verdien een ster, 80–89 punte kry twee sterre en bo 90 punte kry drie sterre.

Daar is ’n paar belangrike aspekte wat jy in ag moet neem as jy by een van dié restaurante wil bespreek. Eerstens moet jy (5.7) **buigsaam** wees, omdat jy dalk nie op die dag waarop jy wóú gaan, gaan plek kry nie. Gewilde restaurante word vinnig vol bespreek. Dit is goed om die spyskaart aanlyn te bestudeer voordat jy bespreek. (5.8) Derdens is dit belangrik om die pryslys vooraf te bestudeer, sodat jy nie onverhoeds betrap word met (5.9) **hoë** pryse nie. Die meeste restaurante voeg ook ’n tien persent footjie by vir tafels van meer as ses mense. Sterre-restaurante is ’n hele ervaring. Neem dus jou tyd en wees oop vir nuwe ervarings. Dis ’n reis van (5.10) **geur- en smaaksensasies** wat jy dalk nie gou weer sal ervaar nie.

**Bron:** Verwerk uit *Sarie.com*, Mei/Junie 2026

#### Vrae: Teks F

5.1	Waarom is die Engelse woorde <i>Eat Out</i> in die teks aanvaarbaar?	1
5.2	Wat is die stam van “gesogte”?	1
5.3	Gee ’n sinoniem vir “anonieme”.	1
5.4	Gee die gepaste voorsetsel.	1
5.5	Dui die bywoordelike bepaling van tyd in die sin aan.	1
5.6	Wat is die funksie van die dubbelpunt na “100”?	1
5.7	Gee ’n sinoniem van “buigsaam”.	1
5.8	Dui die hoofsin en die bysin aan.	1
5.9	Wat is die funksie van die skryfteken in “hoë”?	1

5.10	Watter woord word deur die koppelteken in “geur- en smaaksensasies” vervang?	1
		(10)
<b>Totaal Afdeling C (30)</b>		
<b>Groototaal [70]</b>		