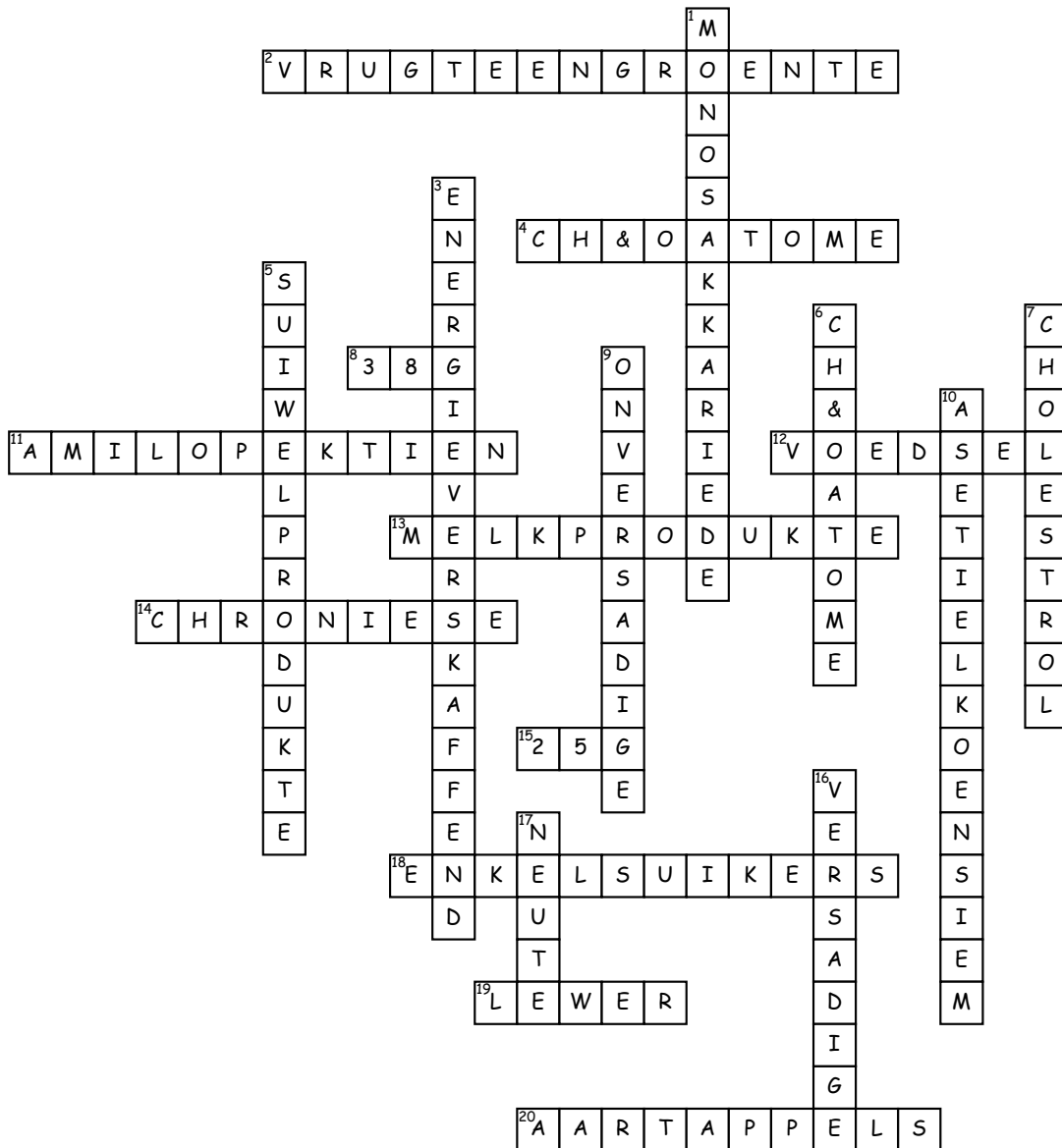


Name: _____

Date: _____

Verstaan en ken jou nutriente.



Across

2. Dieetbronne van vesel sluit in ?
4. Chemiese samestelling van suikers ?
8. Hoeveel gram vesel moet mans in neem met die ouderdom 19-50 jaar per dag?
11. Wat is die vertakte vorm van stysel?
12. Vleis, eiers en vis word in watter sterole gevind?
13. In watter voedsel soorte word laktose aangetref ?

14. Bevolkings wat nie genoegsame vesel in neem staan 'n groter kans vir watter siektes?
15. Dames met die ouderdom 19-50 jaar moet hoeveel gram vesel in neem per dag?
18. Monosakkariede staan ook bekend as watter suikers ?
19. Deur wat word fruktose gemetaboliseer
20. Een van die voedsel bronne ryk aan stysel?

Down

1. Yt wat bestaan disakkariede
3. In watter drankies word glukose aangetref ?

5. In watter soort produkte word laktose aangetref
6. Chemiese samestelling van vette?
7. Wat is die algemeenste sterool?
9. Olyfolie, kanola olie en neute is watter soort vetsure?
10. Van wat is sterole af gesintetiseer?
16. Botter is watter soort vetuur?
17. Plantsterole sluit in plantolies, sade en?