

Begrip

Naam:

Lees die volgende stuk en beantwoord die vrae wat daarop volg in jou klaswerkboek.

Lucky Star, die ikoniese Suid-Afrikaanse handelsmerk van blikkiesvis-produkte, het in die 1930's begin met die vervaardiging en inlê van Maasbanker, Makriel en Snoek. Ná 'n lang en moeilike stryd het Lucky Star se keerpunt gekom toe Federal Fish Packers in die 1950's 'n gaping in die Suid-Afrikaanse mark vir blikkiesvis-produkte raakgesien het.

Vandag is Lucky Star een van die voorste vervaardigers van blikkiesvis, en hulle produkte word deur die Hartstigting van Suid-Afrika onderskryf. Sardyne, Tuna, Sardientjies, en Makriel bevat baie Omega-3 vetsure, wat nodig is vir die optimale werking van die brein, hart, vel en verstand. Omega-3 vetsure is noodsaaklik vir die ontwikkeling van 'n gesonde brein en senuweestelsel, asook goeie breinfunksie, soos konsentrasie en geheue.

Omega-3 vetsure is noodsaaklik vir die hart, want dit help om cholesterolvlakke te beheer en verminder hartsiektes. Omega-3 vetsure kan ook buie stabiliseer en verminder die voorkoms van depressie en verstandelike agteruitgang onder bejaardes.

Daar is talle gesonde disse wat 'n mens met hierdie superkossoorte kan maak, soos Sardynpastei, Tuna-en-sampioen-gereg en Sardientjie-visvingers.



Vrae:

1. Wanneer het Lucky Star begin om visprodukte te vervaardig en in te lê?
2. Hoekom word Lucky Star 'n 'ikoniese' handelsmerk van Suid-Afrika genoem?
3. Verduidelik in jou eie woorde wat die keerpunt vir die Lucky Star-fabriek in die 1950's was.
4. Wat beteken die woord 'onderskryf'?
5. Noem die stigting wat die Lucky Star-produkte onderskryf.
6. Verduidelik in jou eie woorde hoe Omega-3 vetsure die brein, hart, vel en verstand bevoordeel.
7. Noudat jy deur die leesstuk hierbo deur gelees het, dink jy visprodukte is gesonde of ongesonde kos? Gee 'n rede vir jou antwoord.
8. Dink na oor jou eie eetgewoontes. Wat sal jy verander om jou dieet gesond en gebalanseerd te maak, en hoekom?
9. Soek 'n eienaam in die eerste paragraaf.
10. Soek die woord in die stuk wat beteken: 'Vermoë om al jou aandag te fokus'.

