Grundlæggende ernæring og sundhed

Kort fortalt

Med kurset opnår du viden om principperne for sunde kostvaner, forekomst af energigivende stoffer, vitaminer og mineraler i fødevarer og madens optagelse og funktion i kroppen, samt viden om fysisk aktivitet og sundhed. Du opnår færdighed i at tilberede og anrette enkle, sunde måltider.

Fag: Grundlæggende ernæring og sundhed

Fagnummer: 20889	**Varighed** 5 dage
AMU-pris: DKK 1.090,00	**Uden for målgruppe:** DKK 3.805,75

Målgruppe: Kurset retter sig mod ikke faglærte, som arbejder med professionel forplejning i offentlige og private køkkener.

Beskrivelse: Du opnår viden, som gør dig i stand til:
At redegøre for principperne for sunde kostvaner ud fra viden om madens optagelse og funktion i kroppen, samt viden om fysisk aktivitet og sundhed.
At redegøre for forekomsten af energigivende stoffer, vitaminer og mineraler i udvalgte fødevarer.

På baggrund af denne viden opnår du færdighed i:
At tilberede og anrette enkle, sunde måltider.

Kontakt

Find kontakt via hjemmesiden

Kursuspris

AMU:
DKK 1.090,00

Uden for målgruppe:
DKK 3.805,75

Tilmelding