

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.

Hold

Kurset du har valgt, kan være en del af en samlet pakke. Se kursuspakken ved at søge på kursets fagnummer. Du kan ofte også tage kurset for sig selv, kontakt os for mere info: Kursussekretær Charlotte Vigtoft Nielsen 9680 1516 Du kan også bruge kursusagenten for at blive adviseret om nye hold.;

Fag: Grundlæggende ernæring og sundhed

Fagnummer: 20889	Varighed 5 dage
AMU-pris: DKK 1.040,00	Uden for målgruppe: DKK 3.666,50

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.

Kursuspris

AMU:
DKK 1.040,00

Uden for målgruppe:
DKK 3.666,50

Tilmelding

