

# 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

<b>Fagnummer:</b> 20889	<b>Varighed</b> 5 dage
<b>AMU-pris:</b> DKK 1.070,00	<b>Uden for målgruppe:</b> DKK 3.770,75

**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.

## Kursuspris

**AMU:**

DKK 1.070,00

**Uden for målgruppe:**

DKK 3.770,75

## Tilmelding

