

# Grundlæggende ernæring og sundhed

## Kort fortalt

Du kan tilberede og anrette enkle, sunde måltider ud fra viden om forekomsten af energigivende stoffer, vitaminer og mineraler i fødevarer. Du kan endvidere give forslag til sunde kostvaner jf. sundhedsmyndighedernes anbefalinger for normalkost.

## Fag: Grundlæggende ernæring og sundhed

> **Fagnummer:**  
48785

> **Varighed**  
5 dage

> **AMU-pris:**  
DKK 670,00

> **Uden for målgruppe:**  
DKK 3.464,00

**Målgruppe:** Produktionsmedarbejdere, som arbejder med professionel forplejning på offentlige og private køkkener.

**Beskrivelse:** Du kan:  
 Tilberede og anrette enkle, sunde måltider ud fra viden om forekomsten af energigivende stoffer, vitaminer og mineraler i fødevarer.  
 Ud fra viden om madens optagelse og funktion i kroppen samt viden om fysisk aktivitet og sundhed give forslag til sunde kostvaner jf. sundhedsmyndighedernes anbefalinger for normalkost.

> **Kursuspris**  
**AMU:**  
 DKK 670,00

**Uden for målgruppe:**  
 DKK 3.464,00

> **Tilmelding**

