

# 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 640,00

> **Uden for målgruppe:**  
DKK 3.313,50

**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.

### > **Kontakt**

Emilie Topp Fyllgraf  
89503331  
emfy@mercantec.dk

### > **Kursuspris**

**AMU:**  
DKK 640,00

**Uden for målgruppe:**  
DKK 3.313,50

### > **Tilmelding**

