

Sund og velsmagende mad til voksne

Brug 1 uge af din selvvalgte uddannelses på sund og velsmagende mad til voksne i uge 47.

I samarbejde med HRS har vi fået lavet et 3F hold, hvor i skal lære om sund mad, som er velsmagende.

Kursusperiode: 19. – 23. november 2018

Kurset foregår på Hotel og restaurantskolen i Valby. Tilmeldingsfrist: 1 november 2018

Sund og velsmagende mad til voksne 19. til 21. november.

På kurset får du bla. grundlæggende viden om ernæringslære til sammensætning af menuer med sund og velsmagende mad – samt foretage enkle ernæringsmæssige vurderinger af disse. Du lærer at planlægge sund mad til voksne med viden om næringsstofferne funktion i kroppen samt tilberede maden, så næringsindholdet i videst muligt omfang bevares.



Årstidens grønt til retter med næring og smag 22. og 23. november.

På kurset lærer du kreativt at fremstille velsmagende og æstetiske madretter af årstidens udvalgte grøntsager og frugter. Du lærer at klargøre og tilberede grøntsager og frugter så næringsstofferne bedst muligt bevares.

Per Holm Pedersen Kan kontaktes på

Telefon: 7030 0999

Mobil: 2777 3607

E-mail: per.holm@3f.dk

