



Ernæringsassistentkurser - forår 2026 - apr

Kontakt

Lene Bødker
4172 1091
lnb@zbc.dk

Fag: Bæredygtig produktion af mad og fødevarer

Fagnummer: 49843	Varighed 2 dage
AMU-pris: DKK 428,00	Uden for målgruppe: DKK 1.664,30

Målgruppe: Kurset retter sig imod faglærte og personer med tilsvarende kompetencer, der arbejder i relation til produktion af mad og fødevarer, og som ønsker inspiration og færdigheder til at arbejde med bæredygtighed og grøn omstilling. Faglærte kan være gastronomer, ernæringsassistenter, bager, konditor, gourmetslagter m.m.

Beskrivelse: Du opnår færdighed i at:

- Planlægge og fremstille en bæredygtig produktion, som er relevant for dit daglige virke
- Udnytte råvarer optimalt ved klargøring og tilberedning
- Beregne passende produktions- og portionsstørrelser
- Foretage bæredygtige indkøb af fødevarer
- Minimere spild ved madproduktion
- Genanvende overskudsproduktion

Kursuspris

AMU-målgruppe:
DKK 2.568,00

Ikke AMU-målgruppe, fremmøde:
DKK 9.725,80

Tilmelding



Fag: Grundlæggende kostberegning

Fagnummer: 20864	Varighed 3 dage
AMU-pris: DKK 642,00	Uden for målgruppe: DKK 2.366,45

Målgruppe: Kurset retter sig mod ikke faglærte der skal arbejde med eller ønsker at arbejde med kostberegning i storkøkkener, på hospitaler, kantiner eller lign.

Beskrivelse: Du opnår viden der gør dig i stand til:

At beregne madens indhold af energigivende stoffer.

At beskrive sundhedsmyndighedernes anbefalinger af energigivende stoffer, vitaminer og mineraler til forskellige målgrupper inden for normalkostområdet.

På baggrund af denne viden opnår du færdighed i:

At vurdere madens indhold af energigivende stoffer, vitaminer og mineraler til forskellige målgrupper inden for normalkostområdet.

Fag: Mad til vegetarianer og veganere 2

Fagnummer: 20875	Varighed 2 dage
AMU-pris: DKK 428,00	Uden for målgruppe: DKK 1.664,30

Målgruppe: Kurset retter sig mod faglærte ernæringsassistenter eller andre der arbejder eller ønsker at arbejde med vegansk og vegetarisk kost med fokus på den sensoriske og ernæringsmæssige kvalitet. Det anbefales, at man forinden har taget kurset: "20866 Mad til vegetarianer og veganere, 1".

Beskrivelse: Du opnår viden, som gør dig i stand til:

At beskrive vegetariske og veganske kostformer.

At beskrive den sensoriske virkning ved brug af forskellige ikke-animalske produkter.

At forklare de ernæringsmæssige anbefalinger, der kræver særlig opmærksomhed for vegetarianer og veganere.

At forklare behov for mikronæringsstoffer, med fokus på tilstrækkeligt indtag af vitaminer og mineraler, der kræver særlig opmærksomhed for vegetarianer og veganere.

På baggrund af denne viden opnår du færdighed i:

At udvælge egnede råvarer til forskellige vegetariske og veganske kostformer.

At sammensætte og producere ernæringsrigtige måltider med fokus på variation og sensorik.

At vurdere måltidets ernæringsmæssige kvalitet i forhold til målgruppens ernæringsmæssige behov.

At vurdere måltidets ernæringsmæssige kvalitet i forhold til forskellige vegetariske og veganske kostformer.

Fag: Planlægning og tilberedning af måltider til børn

Fagnummer: 20868	Varighed 3 dage
AMU-pris: DKK 642,00	Uden for målgruppe: DKK 2.366,45

Målgruppe: Kurset retter sig mod ikke-faglærte, der ønsker at opnå viden om og færdigheder i at planlægge og tilberede måltider til børn.

Beskrivelse: Du opnår viden der gør dig i stand til:

At beskrive de grundlæggende ernæringsprincipper for børn.

At vurdere og ernæringsberegne ernæringsrigtige måltider til børn.

På baggrund af denne viden opnår du færdighed i:

At planlægge måltider på et grundlæggende niveau, under hensyntagen til ernæring, økologi og råvarer.

At planlægge madproduktionen på et grundlæggende niveau, så børn naturligt kan medvirke ved køkkenaktiviteterne.

At fremstille sund mad til børn på forskellige alderstrin.

At fremstille måltider, der stimulerer børns lyst til at spise sundt og smage ny mad.

Fag: Sensorisk analyse

Fagnummer: 20871	Varighed 2 dage
AMU-pris: DKK 428,00	Uden for målgruppe: DKK 1.664,30

Målgruppe: Kurset retter sig mod faglærte, der arbejder med sensorik i et storkøkken eller lignende. Kurset retter sig ligeledes mod ikke-faglærte med lignende kompetencer; her anbefales det dog, at man forinden har taget kurset "20870 Sensorik for begyndere".

Beskrivelse: Du opnår viden, som gør dig i stand til:

At redegøre for sensoriske virkemidler i kompositionen af en ret.

At karakterisere en ret/et måltid og give forslag til justeringer i forhold til en given målgruppe.

På baggrund af denne viden opnår du færdighed i:

At tilberede og anrette måltider på kreative måder, hvor sensorikken er essentiel.