

Sundhed - kost og ernæring PDF

Susanne Poulsen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Susanne Poulsen

ISBN-10: 9788762806207

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2444 KB

BESKRIVELSE

Sundhed – kost og ernæring er skrevet til elever på indgangen "Mad til mennesker" på erhvervsuddannelserne. Bogen dækker grundfaget sundhed på grundforløbet. Bogen har et introducerende kapitel om sundhed, der lægger op til, at læseren reflekterer over sin egen sundhed. Herudover har bogen fokus på den del af sundheden, der er tættest relateret til ernæring, fødevarer og mad. Bogen indeholder faktaviden om bl.a. energi, næringsstoffer, fordøjelsessystemet og kostformer, men også debatterende emner som vægtproblematikker, motion, livsstilssygdomme, miljø og økologi er med. Bogen er skrevet af tre undervisere, der alle har stor erfaring med sundhedsfag på grundforløbet i erhvervsuddannelserne. På bogens hjemmeside findes en opgavesamling til brug i undervisningen.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Vi ved i dag, at kostmæssige faktorer spiller en vigtig rolle for sygdomsudviklingen i befolkningen. En fornuftig, sund kost kan modvirke mange livsstilssygdomme.

Lær hvordan kost, ernæring og fysisk aktivitet i den danske natur påvirker ... som styrker deres konkrete målgruppes generelle sundhed og skaber ...

Fitness, sundhed, ernæring & vægttab. Tag på højskole og kom i dit livs form - både fysisk og mentalt. Du giver den gas både udendørs på vores calisthenics ...

SUNDHED - KOST OG ERNÆRING

[Læs mere ...](#)