

Case opgave 2 Ernæring

Praktisk opgave:

Kursisten skal ud fra en given råvarekurv tilberede en hovedret. Kursisten skal tage udgangspunkt i en bestemt målgruppe og derud fra redegøre for, hvor meget energi en person fra målgruppen skal have i den enkelte portion (kostvurdering med øjnene) og forklare hvilke udfordringer der kan være ved den valgte målgruppe i forhold til kosten.

Målgrupper:

- børn 0-3 år
- børn 3-6 år
- børn 7-12 år
- teenager 13-17 år
- unge 18-25 år
- raske voksne
- ældre/syge
- evt. diabetes
- evt. hjertekarsygdomme

Her kan kursisten komme ind på udregning af energibehov, energigivende næringsstoffer, portionsstørrelse, præferencer i forhold til bestemte fødevarer/ retter, vitamin og mineralbehov mm.