

*Förstå livsviktiga skillnader mellan  
säkra och riskabla kostfetter*

**Videoföreläsning**

**Motsvarande rapport**

*Välj hälsoriktiga matfetter  
och undvik fettfaror*

**Fett - val för Hälsa**

**Smör och margarin**

## **Fri minikurs på nätet Kost för rätt fetter**

*Bakgrund:* Hälsoriktiga val av kostfetter försvåras av vinklad reklam och av myter och missförstånd. Kursen förklarar biokemiskt viktiga skillnader mellan olika slag av mättade och omättade fetter. Guider ger tydliga tips för bättre vardagliga val.

**Video och rapporter bakom länkarna ovan ger baskunskaper på en timme.**

*Målgrupper:* Minikursen riktar sig till alla med intresse för kost och hälsa. Vissa förkunskaper kan underlätta men är inte nödvändiga. Den passar också för snabb fortbildning inom företag och offentlig verksamhet med varierande inriktningar. Utrymmet för kompletterande föreläsningar från högskolan är begränsat.

*Påbyggnad:* Kursen kan följas upp med bredare [fortbildning om kost för hälsa](#).