

Free Nutrition Workshops Talleres de Nutrición Gratuitos



Join us in a 6-series class to learn how to make healthy food choices and recipes for you and your family!

¡Únase a nosotros en una serie de 6 clases para aprender a elegir alimentos y recetas saludables para usted y su familia!

Cole Middle School / Escuela Intermedia Cole **Mondays & Tuesdays / Lunes y Martes** **1:30pm - 2:30pm**

Sept. 12 : Setting the stage for healthy choice / *Establecer el escenario para opciones saludables*

Sept. 13: What's on a healthy plate? / *¿Que hay en un plato saludable?*

Sept. 19: Food processing and fast food / *Procesamiento de alimentos y comidas rápidas*

Sept. 20: Understanding labels and ingredients / *Descripción de etiquetas y los ingredientes*

Sept. 26: Best practices for healthy living / *Mejores prácticas para vivir una vida saludable*

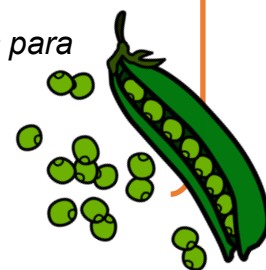
Sept. 27: Strategies for shopping and cooking / *Estrategias inteligentes para comprar y cocinar*

For more information / *Para mas información:*

AVPH - Karina Lopez (661) 942-4719 ~ klopez@avph.org

Or School Liaison/ *O Enlace de su escuela:*

Karen Jimenez (661) 946-1041 x 5007 ~ kjimenez@eastsideusd.org



Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
For healthy tips, visit
www.CalFreshHealthyLiving.org

Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
Para consejos saludables, visite
www.CalFreshHealthyLiving.org