



Curso de Educación en Nutrición GRATIS

University of California
Agriculture and Natural Resources



Participantes de Tulare Adult School se ven aquí con la educadora de nutrición Mariana Lopez

Lo que Ofrecemos



8 Clases en total

Una vez a la semana

Duran 1 hora

Establecer metas

Probaran recetas

Mini sesiones de entrenamiento

Regalitos en cada clase

Elegante Recetario

DVD de Ejercicio

Certificado de Graduacion

APRENDA COMO ALIMENTAR A SU FAMILIA CON COMIDAS NUTRITIVAS Y BAJAS EN COSTO

Si usted está buscando nuevas ideas e información sobre la cocina saludable y sabrosas comidas nutritivas que usted y su familia podrán disfrutar, entonces usted necesita inscribirse en este curso! Ofrecemos información nutricional para todos los padres en la comunidad. Para mas información sobre las clases, póngase en contacto con Mariana Lopez.

Temas Semanarios

- A Movernos!
- Planee, Compre, Ahorre
- Frutas y verduras: la mitad del plato
- La Mitad de los Granos Que Sean Granos Integrales
- Desarrollemos Huesos Fuertes
- La Proteína Sin Grasa es Mejor
- A Cambiar Costumbres
- A Celebrar! Coma bien y Manténgase Activo



Participante graduada de Lindsay con su niña a su lado.

Demostraciones de Cocina



Participante de Lindsay FRC preparando un platillo de Enchiladas en Cacerola.

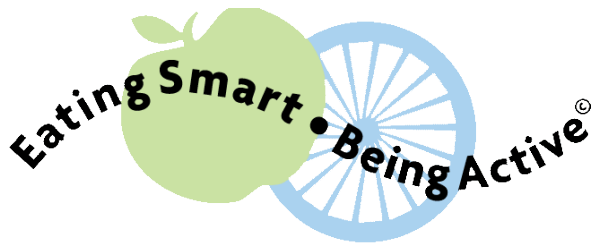
Classes empiezan el 27 de Junio en la Margaret J Slattery Library, localizada dentro del Heritage Center, 256 E. Orange Ave Porterville a las 9:00am-10:00am cada Martes y terminan el 25 de Julio.

Las clases son presentadas a usted por la Extensión Cooperativa de la UC en el condado de Tulare con el programa de



Para mas informacion por favor de comunicarse con Mariana Lopez: Tel: (559)684-3329 Fax: (559)685-3319

Email: mdvlopez@ucdavis.edu www.facebook.com/HappyHealthyTulareCounty



FREE Nutrition Education Course for Parents

University of California
Agriculture and Natural Resources



Tulare Adult School Graduates pose for picture with educator Mariana Lopez

What We Offer



8 Classes Total

Once a week

1 hour long each

Goal Setting

Food tastings

Mini activity sessions

Free gifts each class

Colorful Cookbook

Work out DVD

Graduating Certificate

Cooking demos



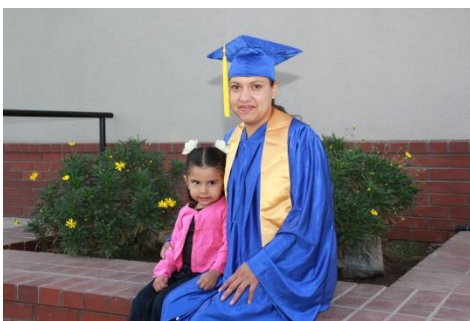
Lindsay FRC Class participant preparing a Tofu Stir-fry

LEARN TO FEED YOUR FAMILY LOW COST NUTRITIOUS MEALS

If you are looking for new ideas and information on cooking healthier tasty nutritious meals that you and your family will enjoy, then you need to join this course! We deliver important nutrition information for all parents in the community. Contact Mariana Lopez for more information on when classes start.

Weekly Topics

- Welcome!
- Plan Shop \$ave
- Fruits & Veggies: Half Your Plate
- Make Half Your Grains Whole
- Build Strong Bones
- Go Lean with Protein
- Make a Change
- Celebrate Eat Smart & Be Active



Lindsay graduate with proud daughter at her side.

Classes start on June 27th at the Margaret J Slattery Library inside the 256 E.

Orange Ave Porterville, from 9:00am -10:00am and end July 25th.

Classes are brought to you by the UC Cooperative Extension for Tulare County



Program

For more information on please contact Mariana Lopez: Phone: (559)684-3329 Fax: (559)685-3319

Email: mdvlopez@ucanr.edu  www.facebook.com/HappyHealthyTulareCounty