

Free Nutrition Workshops for Parents

Learn important nutrition information that will benefit your entire family!



If you feel overwhelmed by the responsibility of making healthy choices for your family and want to learn more about nutrition, then come join our free hands-on series of six nutrition workshops.

HANDS ON LEARNING

- Learn about planning healthy and balanced meals
- How to read food labels
- Manage your families health
- Learn to shop on a budget
- Prepare and taste a healthy recipe
- Healthy cooking tips and more!

Who should attend?

Any parents interested in nutrition and keeping their children healthy!



- **Location: Inglewood Unified School District Parent Center, Bungalow 8, 401 S. Inglewood Avenue Inglewood, CA 90301**
- **6 weekly classes, Wednesdays from 9:00 – 11:00 a.m.**
- **February 17th, 24th and March 2nd, 9th, 16th, and 30th 2016**
- **Sign-up by contacting Monica Hernandez at (310) 419-2788**

**Space is limited, so reserve your spot early.
Sign up now!**



For CalFresh information, call 877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips.

Talleres gratuitos de Nutrición para Padres



Aprenda información nutricional que beneficiará a toda la familia!

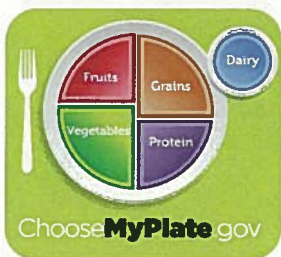
Si se siente agobiado por la responsabilidad de tomar decisiones saludables para su familia y desea aprender más acerca de la nutrición, entonces únase a nuestra serie de seis talleres de nutrición.

APRENDIZAJE PRÁCTICO

- Aprenda sobre la planificación de las comidas sanas y equilibradas
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos
- Administrar la salud de su familia
- Aprender a hacer compras con un presupuesto
- Preparar y probar recetas saludables
- Consejos de cocina saludables y mas!

Quién debe asistir?

Cualquier padre interesado en la nutrición y mantener a sus hijos sanos!



- **Lugar: Distrito Escolar Unificado de Inglewood Centro de Padres Salón B8, 401 S. Inglewood Avenue Inglewood, CA 90301**
- **6 clases semanales miercoles de 9:00 am – 11:00 am**
- **17 y 24 de febrero; 2, 9, 16, y 30 de marzo 2016**
- **Inscribese contactando a Monica Hernandez al (310) 419-2788 para confirmar su asistencia.**

Espacio es limitado asi que reserve su lugar. Inscribese ahora!

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net
•Departamento de Salud Pública de California