

# NUTRITION

## Parent Workshop

### LEARN THE BASICS OF:

- Eating Healthy
- Being Physically Active
- Meal Planning
- Shopping Wisely
- Handling & Storing
- Food Safety

Presented by:  
Hilda Perez  
from the University of California Cooperative Extension  
Expanded Food and Nutrition Education Program

## Join our 8-week Series!

Wednesdays starting  
January 25th, 2017  
February 1, 8, 15, 22  
March 1, 8, 15

Lincoln Parent Center RM 137  
8:00am - 9:30am

Workshop  
will be  
conducted  
in Spanish!

----- CUT AND RETURN THIS PORTION TO IVONNE CORTEZ-REDARD -----

Parent/Guardian Name \_\_\_\_\_ Student Name \_\_\_\_\_

Phone Number \_\_\_\_\_

Teacher \_\_\_\_\_ Grade \_\_\_\_\_

Please check below:

YES! I would be interested in a Parent English Workshop

NO! I would not be interested in a Parent English Workshop

# NUTRICIÓN

## Taller De Padres

### APRENDA A:

- Alimentarse Saludablemente
- Mantenerse Físicamente Activo
- Comprar y Ahorrar Dinero
- Planificar sus Comidas
- Manejar y Almacenar sus Alimentos

Presentado por:

Hilda Perez

de la Universidad de California Extensión Cooperativa

Programa de Educación Ampliada en Alimentos y Nutrición

## ¡Inscribanse en esta Serie de 8 semanas!

Todos los Miércoles Comenzando

**Enero 25, 2017**

**Febrero 1, 8, 15, 22**

**Marzo 1, 8, 15**

**Centro de Padres de Lincoln Salón 137**

**8:00am-9:30am**

*\*Cuidado de niños estará disponible para las edades 2 años y mayores*

-----CORTE Y REGRESE ESTA PORCIÓN A IVONNE CORTEZ-REDARD-----

**Favor de registrarse antes del 16 de enero, 2017**

Nombre de Padre \_\_\_\_\_

Nombre de Niño \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_

Maestro \_\_\_\_\_

Ciclo \_\_\_\_\_

**ESPACIO ES LIMITADO**

Si gusta más información o tiene preguntas favor de contactar a  
Ivonne Cortez- Redard, Community Liaison,  
al 714-517-8929 ext. 2093

¡Todos los participantes inscritos en el programa recibirán un regalo gratis en cada clase!