



EATING SMART
BEING ACTIVE

Eating Smart • Being Active – *Virtual Series*

Come & learn to:

- Develop a positive family eating style
- Cook tasty, healthy, low-cost meals at home
- Plan meals & save money at the grocery store
- Be more active as a family

WHEN: **Tuesdays** (one weekly class for nine weeks).
10:00 – 11:00am OR 3:30 – 4:30pm
May 3, 10, 17, 24, 31
June 7, 14, 21, 28

WHERE: Online via Zoom – Using your computer or smart device

WHAT: Nutrition Class Series for Parents Includes:

- ✓ Cooking skills and recipe preparation discussions
- ✓ Useful kitchen tools and resources with each class you attend
- ✓ Kitchen appliance at time of graduation from 9 class series
- ✓ Opportunity for low-impact physical activity

*****SPACE IS LIMITED *** PRE-REGISTRATION REQUIRED BY APRIL 22nd *****

To learn more contact: Shannon La Fon
Tel: 541-776-7371 Ext #210
Email: Shannon.lafon@oregonstate.edu
Some Eligibility Rules Apply





CLASES GRATUITAS



EATING SMART
BEING ACTIVE

Clases Virtuales de Coma Bien • Manténgase Activo

Participe y aprenda a:

- Planificar las comidas y ahorrar dinero en el supermercado
- Preparar comidas sabrosas, saludables y de bajo costo en el hogar
- Desarrollar un estilo de alimentación familiar positivo
- Ser más activos como familia

FECHAS: Todos los martes (una clase semanal por nueve semanas)
10:00 – 11:00am o 3:30 – 4:30pm
3, 10, 17, 24, 31 de mayo
7, 14, 21, 28 de junio

LUGAR: En línea por Zoom – Usando su computadora o dispositivo inteligente

QUÉ: Serie de Clases de Nutrición para Padres Incluye:

- ✓ Conversaciones sobre habilidades culinarias y preparación de recetas
- ✓ Herramientas de cocina útiles y recursos
- ✓ Un aparato pequeño de cocina cuando complete la serie de 9 clases
- ✓ Oportunidades para hacer actividad física de bajo impacto

***** INSCRIPCIÓN PREVIA REQUERIDA ANTES DEL 22 DE ABRIL *****

Para aprender más contacte a: Shannon La Fon

Tel: 541-776-7371 Ext #210

Email: Shannon.lafon@oregonstate.edu

Se aplican algunas reglas de elegibilidad

