



SIGN UP TODAY!

Who: Parents and families

Day/Time: All different times and days!

Location: Community organizations and some elementary schools throughout El Paso and Pueblo Counties.

RSVP:

If you're interested in learning more about these courses, please call Care and Share Food Bank at 719-528-1247, and ask for the Cooking Matters Coordinator.



COOKING MATTERS FREE CLASS

A free 6-week course teaching parents and families how to prepare and shop for healthy, low-cost meals while empowering them to raise healthy eaters. Class meets once a week, for 2 hours. To graduate the class, you must attend 4 out of the 6 class sessions.

Course topics include:

- Tips on raising healthy eaters and setting the example
- Food safety and hands-on food preparation
- Identifying healthy food options and portion sizes
- Reading food labels
- Preparing quick and easy healthy snacks
- Menu planning and smart shopping

Each week you will receive:

- A bag of groceries
- Enjoying the food you have prepared in class

At the completion of the course series, you will receive:

- A guidebook with all nutrition information and a recipe bank
- A graduation certificate

NATIONAL SPONSOR



****If you are eligible for food assistance programs (SNAP, WIC, Food Pantry) you qualify for Cooking Matters.**



¡INSCRIBASE HOY!

Audiencia: Padres de familia, y las familias

Fechas/Horario:
Diferentes horas del día.

Ubicación: Organizaciones de la comunidad, y algunas escuelas primarias en los condados El Paso y Pueblo.

Registrarse con:
Si quiere más información acerca de los cursos, por favor, llame a la Care and Share Food Bank, 719-528-1247, y pide por la coordinadora del programa Cooking Matters.

NATIONAL SPONSOR



COOKING MATTERS CLASE LIBRE

Un curso gratuito de 6 semanas que enseña a los padres de familia y las familias a preparar y comprar alimentos para comidas saludables a bajo costo. El curso también cubre estrategias sobre como criar a niños con buenos hábitos alimenticios. La clase se reúne una vez por semana, por 2 horas. Para graduarse del curso, necesita asistir a 4 de las 6 sesiones de clase.

Temas del curso incluyen:

- Consejos de como criar niños con buenos hábitos alimenticios y como dar el ejemplo como padres
- Seguridad en la cocina y preparación de alimentos
- Identificar opciones saludables de comida y tamaños de las porciones
- Leer información nutricional
- Preparar bocadillos saludables, fáciles y rápidos
- Planear menús y comprar inteligentemente

Cada semana usted recibirá:

- Una bolsa con ingredientes
- El probar la comida que usted ha preparado en clase

Al completar el curso usted recibirá:

- Un libro con toda la información nutricional y un banco de recetas
- Un certificado de graduación

****Si es elegible para programas de asistencia alimentaria (SNAP, WIC, distribuciones de alimento) usted califica para Cooking Matters.**