

EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

What:

Free 9-Week Nutrition Class

When:

Tuesdays

March 18-May 13

From 4:00-6:00pm

Where:

Doctors Care

609 W. Littleton Blvd., Ste.

100 Littleton, CO 80120

For more information:

Antonio Rangel

(720) 323-0140

arangel@arapahoegov.com



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

A **FREE** hands-on program where you'll learn to:

- Cook new recipes
- Choose healthy foods
- Save money at the grocery store
- Keep food safe to eat
- Be more active!

Each week you'll learn to cook and taste new recipes!

Participants receive:

- Cutting mat
- Water bottle
- Grocery shopping list
- Produce brush
- Dry measuring cup
- Liquid measuring cup
- Measuring spoons
- Refrigerator thermometer
- *Cook it safe* magnet
- *Let's Cook!* Cookbook



Register
Here
[doctorscare.org/
classes](http://doctorscare.org/classes)



These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). USDA is an equal opportunity lender, provider, and employer.

Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA. El USDA es un prestamista, proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.

EFNEP

Programa Ampliado de Educación sobre Nutrición y Alimentos

Qué: Clase de nutrition gratuita de 9 semanas

Fecha y hora:

Los Jueves

20 de Marzo-15 de Mayo

De 4:00-6:00pm

Lugar:

Doctors Care

609 W. Littleton Blvd., Ste. 100

Littleton, CO 80120

Para obtener más información:

Antonio Rangel

(720) 323-0140

arangel@arapahoegov.com



Regístrate
aquí
doctorscare.org/classes

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). USDA is an equal opportunity lender, provider, and employer.

Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA. El USDA es un prestamista, proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

**Programa práctico GRATUITO
en el que aprenderá a:**

- Cocinar recetas nuevas
- Escoger alimentos saludables
- Ahorrar dinero en la tienda de comestibles
- Mantener la seguridad de los alimentos que se van a consumir
- Ser más activo

**¡Cada semana cocinará y
probará recetas nuevas!**

Los participantes recibirán:

- Estera para cortar
- Botella de agua
- Lista de compras
- Cepillo para frutas y vegetales
- Tazas y cucharas medidoras
- DVD con ejercicios de caminatas de Leslie Sansone "Walk Indoors! with Leslie Sansone"
- Termómetro para el refrigerador
- Libro de recetas de cocina ¡A cocinar!