



Come join our **FREE** nutrition classes!

### What will we do?

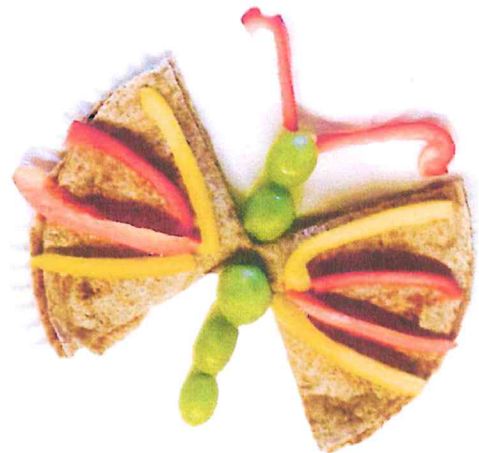
- Learn about the relationship between diet and health;
- Learn how to navigate the supermarket and make healthy choices despite marketing and advertising;
- Learn about strategies to help your child be more active and reduce screen time;
- Learn about the effects of excessive sugar intake on your body, and how to limit your family's sugar consumption;
- Learn about intuitive eating and ways to help improve your child's relationship with food (eg: picky eaters);
- Prepare meals and snacks applying the topics covered during the lesson, such as the butterfly quesadilla pictured bellow.

### When\*

- Fridays
- January 10, 17, 24, 31
- 8:30-10:00am

### Where

- Lynhaven Elementary



\*Please sign up at the front desk so we know there is interest in the class. A minimum of 10 participants required.



## Acompañenos a nuestras clases de nutrición GRATIS!

### Que haremos?

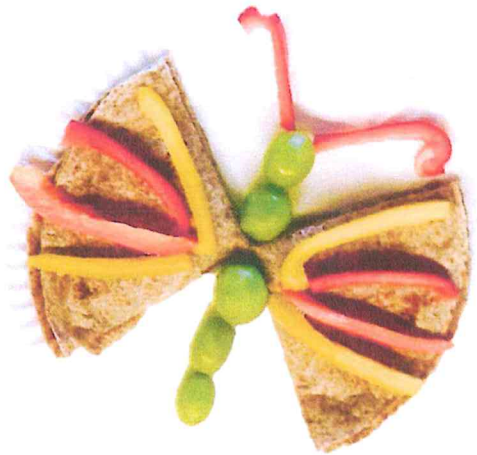
- Aprenderemos acerca de la relación entre la comida y la salud.
- Aprenderemos como navegar el supermercado y hacer buenas elecciones.
- Aprenderemos los efectos del consumo excesivo de azúcar añadidas y como limitar la ingesta de azúcar añadida de nuestra familia.
- Aprenderemos como comer intuitivamente y como mejorar la relación que los niños tiene con la comida (Ex. Niños quisquillosos para comer)
- Prepararemos comidas y meriendas que reflejaran lo que discutimos en la lección, por ejemplo la quesadilla mariposa debajo.

### Cuando\*

- Viernes
- El 10, 17, 24 y 31 de Enero
- 8:30-10:00am

### Donde

- En la Primaria Lynhaven



\*Favor de apuntarse en la oficina principal para que nosotros sepamos que hay interés en la clase. Requisito de un mínimo de 10 participantes.