



**EATING SMART
BEING ACTIVE**

EATING SMART • BEING ACTIVE

Come & learn to:

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

WHEN: Wednesdays 2:30pm – 4:00pm April 1, 8, 15, 22, 29
May 6, 13, 20, 27

WHERE: Jefferson Elementary School
333 Holmes Avenue, Medford, OR 97501

WHAT: Nutrition Class Series for Parents Includes:

- ✓ Hands-on cooking & tasting of new recipes
- ✓ Useful kitchen tool at each class
- ✓ Kitchen appliance at time of graduation from 9 class series
- ✓ Opportunity for low-impact physical activity
- ✓ Free childcare

***** PRE-REGISTRATION REQUIRED BY MARCH 19, 2020 *****

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

COMER INTELEGENTEMENTE • SER ACTIVO

Ven y aprende a:

- Planificar las comidas y ahorra dinero en la tienda de abarrotes
- Preparar comidas sabrosas, saludables y de bajo costo en el hogar
- Desarrollar un estilo de alimentación familiar positivo
- Ser más activa como familia

FECHA: Miércoles 2:30pm – 4:00pm Abril 1, 8, 15, 22, 29
Mayo 6, 13, 20, 27

LUGAR: Escuela Primaria Jefferson
333 Holmes Avenue, Medford, OR 97501

QUÉ: Serie de Clases de Nutrición para Padres Incluye:

- ✓ Cocina practica y degustación de nuevas recetas
- ✓ Utensilio de cocina útil en cada clase
- ✓ Aparato de cocina en el momento de la graduación de la serie de 9 clases
- ✓ Oportunidad para la actividad física de bajo impacto
- ✓ Cuidado de niños gratis

*** INSCRIPCIÓN PREVIA REQUERIDA ANTES DEL 19 DE MARZO DE 2020 ***

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

