



SHARE OUR STRENGTH'S
**COOKING
MATTERS**
NO KID HUNGRY



SIGN UP TODAY!

Who: Parents with their children.

Date: Tuesdays
January 23 to March 6, 2018

Time: 4:30 pm – 6:30 pm

Location:
Risley International Academy of Innovation
625 Monument Avenue
Pueblo CO 81001

Sign up with:
Mr. Robert Donovan
719-549-7884
robert.donovan@pueblocitieschools.us

COOKING MATTERS FOR FAMILIES

A free 7-week course teaching parents or caregivers and their child (age 6 and up) about eating healthy as a family and the importance of working together to plan and prepare healthy, low-cost meals. Class meets once a week, for 2 hours. Parents must attend with their child to enjoy learning together! To graduate the class, families must attend at least 5 out of the 7 class sessions.

(Please note, we expect all participants to attend all 7 classes but we understand that emergencies come up. Please let Mr. Donovan know ahead of time that you'll be absent so money and food are not wasted. Participants must attend the 1st and/or 2nd class to enroll in course.)

Course topics include:

- Identifying healthy food options and portion sizes
- How to cook: Food safety and hands-on food preparation
- Sharing family meals and helping kids develop good eating habits
- Reading food labels
- Preparing quick and easy healthy snacks
- Menu planning and smart shopping as a family

Each week your family will receive:

- Enjoying the food you have prepared in class
- A bag of groceries to practice at home preparing the meal learned 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
- Cooking tools

NATIONAL SPONSOR





SHARE OUR STRENGTH'S
**COOKING
MATTERS**
NO KID HUNGRY



¡INSCRIBANSE HOY!

Audiencia: Padres/cuidadores de familia con sus hijo/as

Fechas: los martes
23 de enero a 6 de marzo del 2018

Horario: 4:30 pm – 6:30 pm

Ubicación:

Risley International Academy of Innovation
625 Monument Avenue
Pueblo CO 81001

Registrarse con:

Sr. Robert Donovan
719-549-7884
robert.donovan@pueblocitieschools.us

NATIONAL SPONSOR



COOKING MATTERS PARA FAMILIAS

Un curso gratuito de 7 semanas que enseña a los padres y sus hijo/as de 6 años o más de edad a comer saludable como familia y la importancia de trabajar juntos para planear y preparar comidas saludables a bajo costo. La clase se reúne una vez por semana, por 2 horas. Los padres deben asistir con su hijo/a para aprender juntos. Para graduarse del curso, las familias deben asistir a al menos 5 de las 7 sesiones de clase.

(Tenga en cuenta, esperamos que cada participante asistirá a todas las 7 clases; sin embargo, entendemos que a veces hay emergencias. Si usted no puede asistir, favor de avisar a Sr. Donovan con anticipación para no desperdiciar la comida. Cada participante debe de asistir a la 1ª y/o 2ª clase para inscribirse en el curso)

Temas del curso incluyen:

- Identificar opciones saludables de comida y tamaños de las porciones
- Cómo cocinar: Seguridad en la cocina y preparación de alimentos
- Compartir en familia a la hora de comer y ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables
- Leer información nutricional
- Preparar bocadillos saludables, fáciles y rápidos
- Planear menús y comprar inteligentemente en familia

Cada semana su familia recibirá:

- El probar la comida que han preparado en clase
- Una bolsa con ingredientes para practicar la receta en casa

Al completar el curso su familia recibirá:

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