



Free Virtual Nutrition Education Classes

with the Expanded Food and Nutrition Education Program



Are you or someone you know interested in improving you and your family's health, saving money at the store and basic nutrition tips?

- 6 lesson series – led by an EFNEP educator for no more than 30 minutes each.
- Taught one on one or with a small group at a convenient time for the participants.
- Participants learn about healthy eating (MyPlate), family meal planning, budgeting at the store, food safety and the importance of physical activity
- Classes will be hosted on a virtual platform.

Date: September 21st to October 26th, 2021. Every Tuesday.

@1pm English Session

@1:45 pm Spanish Session

Zoom ID 842 529 8068 Passcode: gpisd

Click to [Register here!](#)



GRATIS Clases de Nutrición Virtuales

Con el programa ampliado de educación alimenticia y nutricional.

Está usted o alguien que conozca interesado en mejorar su salud y la de su familia, ahorrar dinero en la tienda y recibir consejos básicos de nutrición?

- 6(seis) Series de lecciones: dirigido por un educador de nutrición de EFNEP durante un máximo de 30 minutos cada uno.
- Uno en uno o con un grupo pequeño en un momento conveniente para los participantes.
- Los participantes aprenden sobre como comer “mi plato”, la planificación de comidas familiares, el presupuesto en la tienda, la seguridad alimenticia y la importancia de la actividad física.
- Las clases se ofrecerán en una Plataforma virtual.

Desde el 21 de septiembre hasta el 26 de octubre. Cada martes.

@1pm Clase en inglés

@ 1:45 pm Clase en español

Zoom ID 842 529 8068 Passcode: gpisd

[¡Regístrese aquí!](#)



YOUNG WOMEN'S
LEADERSHIP
ACADEMY
AT ARNOLD

Call Blanca Garcia Family Engagement Liaison to register at: 469-261-9805 or 972-343-7464

Si necesita ayuda para registrarse llama a Blanca Garcia al 469-261-9805 or 972-343-7464