

EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Educating Families Since 1969

Por medio de las series de EFNEP
usted podrá explorar cómo:

- Cocinar más comidas en casa
- Comer más frutas y vegetales
- Ser más activo con su familia
- Ahorrar dinero en los alimentos
- Mejorar la hora de comer con familia
- Tener más energía
- Mantener la comida segura
- Crear hábitos saludables

¡Ningun costo por participar!



Alimentación y Movimientos Saludables

Lección 1: Puente Hacia el Éxito

Lección 2: MiPlato para Mi Familia

Lección 3: Planee para Ahorrar Más

Lección 4: ¡Sirva Platos Seguros!

Lección 5: Menos Es Más

Lección 6: Perfeccionar Sus Habilidades

Lección 7: Milagros a la Hora de Comer

Lección 8: ¡La Decisión es Suya!



Ubicación de la clase:

Día de la semana:

Fecha de inicio:

Fecha final:

Hora de clase:

Información del contacto: