



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



SIGN UP TODAY!

Who: Parents with their children ages 6-12.

Date: Wednesday, March 2, 2016 – Wednesday, April 20, 2016 (Except March 30th)

Time: 3:30 pm - 5:30 pm

Location: Expo Recreation Center

10955 E. Exposition Ave.
Aurora, CO 80012
Kitchen on the Green

Parking in front.

RSVP: Katrina Brink
kbrink@auroragov.org

(303) 326-8656

COOKING MATTERS FOR FAMILIES

FREE!

A free 7-week course teaching parents and their 6-12 year olds 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. To graduate the class, families must attend 5 out of the 7 class sessions.

Course topics include:

- Identifying healthy food options and portion sizes
- 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:

- A bag of groceries
- Enjoying the food you have prepared 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



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

¡INSCRIBANSE HOY!

Audiencia: Padres de familia con sus niños de 6-12 años de edad.

Fechas: Miércoles, 2 de Marzo de 2016 - Miércoles, 20 de Abril de 2016 (Excepto el 30 de Marzo)

Horario: 3:30 pm - 5:30 pm

Ubicación:

Expo Recreation Center

10955 E. Exposition Ave.
Aurora, CO 80012
Kitchen on the Green

Registrarse con:

Katrina Brink
kbrink@auroragov.org

(303) 326-8656



COOKING MATTERS PARA FAMILIAS GRATIS!

Un curso gratuito de 7 semanas que enseña a los padres y sus niños de 6-12 años 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. Para graduarse del curso, las familias deben asistir a 5 de las 7 sesiones de clase.

Temas del curso incluyen:

- Identificar opciones saludables de comida y tamaños de las porciones
- 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:

- Una bolsa con ingredientes
- El probar la comida que ustedes ha preparado en clase

Al completar el curso su familia recibirá:

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