



INVITES YOU TO A 6 CLASS WORKSHOP ON:

# NUTRITION & HEALTHY COOKING

Learn quick and budget-friendly recipes!

Interactive and fun cooking demos and tastings!

Lessons include concepts such as healthy eating, label reading and reducing fat and sugar.

<u>Class #1:</u> Thursday, September 11 <sup>th</sup>
<u>Class #2:</u> Thursday, September 25 <sup>th</sup>
<u>Class #3:</u> Thursday, October 9 <sup>th</sup>

<u>Class #4:</u> Thursday, October 23 <sup>rd</sup>
<u>Class #5:</u> Thursday, October 30 <sup>th</sup>
<u>Class #6:</u> Thursday, November 6 <sup>th</sup>

*Classes are offered from:  
4:30pm - 5:30pm*

**SIGN-UP NOW!  
Limited Space Available!**

You must attend all SIX CLASSES to receive Parent Volunteer Hours.

Please return the bottom portion of this flyer to your **CHILD'S TEACHER** by **Jueves, September 4<sup>th</sup>, 2014.**



**TEAR OFF**

Yes! I will be able to attend all 6 classes of the "Nutrition and Healthy Cooking" Workshop.

Preferred Language:

English

Spanish

Either

Parent/Guardian's Name: \_\_\_\_\_ Telephone #: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Student's Name: \_\_\_\_\_ Grade: \_\_\_\_\_ Teacher: \_\_\_\_\_

**Please list additional CAL siblings:**

Name	Grade	Teacher
_____	_____	_____
_____	_____	_____



## LOS INVITA A UNA SERIE DE 6 TALLERES SOBRE:

# NUTRICIÓN Y COCINANDO SALUDABLE

Las recetas son fáciles e económicas!

Demostraciones divertidas e interactivas, habrá pruebas de las recetas!

En cada lección habrá conceptos de como comer nutritivamente, leer las etiquetas de nutrición, y reducir el consumo de azúcar y grasa.

<u>Taller #1:</u> Jueves, 11 de Septiembre
<u>Taller #2:</u> Jueves, 25 de Septiembre
<u>Taller #3:</u> Jueves, 9 de Octubre

<u>Taller #4:</u> Jueves, 23 de Octubre
<u>Taller #5:</u> Jueves, 30 de Octubre
<u>Taller #6:</u> Jueves, 6 de Noviembre



Talleres se ofrecen de:  
4:30pm - 5:30pm

**Regístrese AHORA!  
Espacio Limitado!**

Debe asistir a todos los SEIS Talleres para recibir horas de trabajo Voluntario de Padres.

Por favor regrese la parte inferior de esta hoja a la **MAESTRA** de SU **HIJO** antes del **Jueves, 4 de Septiembre**.



TEAR OFF

Si! Voy a ser capaz de asistir a los 6 Talleres "Nutrición y Cocinado Saludable".

Idioma preferido:

Inglés

Español

Cualquiera

Nombre del Padre/Guardián: \_\_\_\_\_

Teléfono #: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Nombre de Estudiante: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Maestro: \_\_\_\_\_

**Anote los nombres de los hermanos adicionales que asisten a CAL:**

Nombre	Grado	Maestro
_____	_____	_____
_____	_____	_____