



Ready to jump start your

family's health?

FREE **9 CLASSES**
90 MINUTES PER LESSON

During this 9 week series, you will:

- talk with others like you
- make new recipes
- get moving
- learn about a new nutrition or food purchasing topic
- take home tools to support healthy changes, like a cutting board or measuring cups (at each class)

“Because of this class, I have made many changes in my life. We eat more fresh veggies and fruit. We have also switched from white rice to brown and wheat spaghetti instead of regular.”

—Theresa, Milwaukee

“I really care about what and how I eat now. I have a young child and I want her to eat healthy as well as the children I care for.”

—Gail, Milwaukee

“The class is very eye-opening and the information is conveyed in a non-judgmental way that encourages you to make changes instead of forcing you to make changes.”

—Esther, Kenosha



EATING SMART
BEING ACTIVE



EFNEP
Expanded Food and Nutrition Education Program

Ready to jump start your family's health?

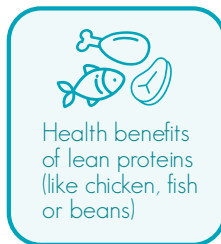


EATING SMART
BEING ACTIVE

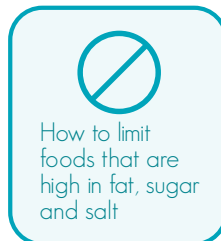


In an *Eating Smart Being Active* class, you will learn about how to improve your health and the health of your family members.

Topics include:



This is NOT your typical classroom experience!



Each session is fun and hands on.



When: Thursdays

February 7 - March 28, 2019

11:00am - 12:30pm

Where: Rock County Family Resource Center

32 E. Racine St., Ste. 190

Janesville, WI 53545

To register, please call: (608)314-9006

FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. SNAP/FoodShare helps families buy the food they need for good health. Visit access.wi.gov to learn how to apply.

An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, and ADA requirements. Please make requests for reasonable accommodations to ensure equal access to educational programs as early as possible preceding the scheduled program, service or activity.

For communicative accommodations in languages other than English, please contact languageaccess@ces.uwex.edu.

For communicative accommodations based on a disability, please contact oedi@uwex.uwc.edu.



¿Listo para potenciar la salud

de su familia?

GRATIS 9 CLASES

90 MINUTOS POR LECCIÓN

Durante esta serie de 9 semanas, usted:

- hablará con otras personas como usted
- hará nuevas recetas
- se pondrá en movimiento
- aprenderá un nuevo tema relacionado a la nutrición o a la compra de alimentos
- se llevará a casa herramientas para apoyar cambios saludables, como una tabla para cortar, o tazas de medición (en cada clase)

"Gracias a esta clase, he hecho muchos cambios en mi vida. Comemos más verduras frescas y frutas. También hemos cambiado de arroz blanco a integral y spaghetti de trigo en lugar del regular."

—Theresa, Milwaukee

"Ahora me importa de verdad qué puedo comer y cómo. Tengo una niña pequeña y quiero que ella coma sano, igual que los niños que cuido."

—Gail, Milwaukee

"La clase es muy reveladora y la información es transmitida sin juzgar a nadie, lo que te anima a hacer cambios en lugar de obligarte a hacer cambios."

—Esther, Kenosha



EATING SMART
BEING ACTIVE



¿Listo para potenciar la salud

de su familia?



EATING SMART
BEING ACTIVE



En una clase de *Eating Smart Being Active*, aprenderás a mejorar tu salud y la de tu familia.

Los temas incluyen:



Ejercicios sencillos para aumentar la energía



Los beneficios para la salud de las proteínas magras (como el pollo, el pescado o los frijoles)



Cómo ahorrar dinero en la compra de alimentos



Cómo hacer que sus platos sean más coloridos con frutas y verduras



Cómo desarrollar huesos fuertes



Cómo elegir y utilizar granos enteros en sus comidas



Cómo limitar los alimentos que son altos en grasa, azúcar y sal



Cómo preparar recetas sencillas y saludables

¡Esta NO es una clase típica!

Cada sesión es divertida y práctica.



Cuando: Jueves

7 de febrero—28 de marzo, 2019

11:00am - 12:30pm

Donde: Rock County Family Resource Center

32 E. Racine St., Ste. 190

Janesville, WI 53545

Para registrarse por favor llame: (608)314-9006

La educación de FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP de USDA y Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. SNAP/FoodShare ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para tener una buena salud. Visite access.wi.gov para descubrir cómo enviar una solicitud.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Para asegurar un acceso igualitario a los programas educativos, haga el favor de solicitar los pedidos de arreglos razonables lo más pronto posible antes de la fecha del programa, el servicio o la actividad.

Para pedir apoyo con la comunicación entre el inglés y otro idioma, favor de contactar a: languageaccess@ces.uwex.edu

Para pedir apoyo con la comunicación debido a una discapacidad, favor de contactar a: oedi@uwex.uwc.edu