

Eat Healthy. Be Active.

FREE INTERACTIVE AND FUN NUTRITION CLASSES!

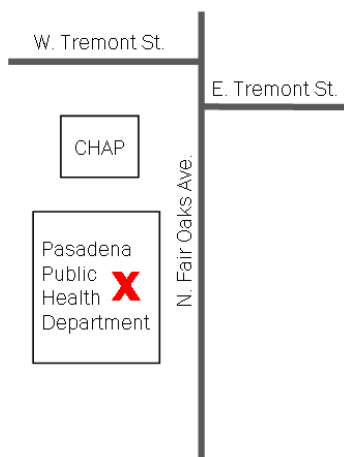


The Nutrition and Physical Activity Program will offer five 1 hour classes. Topics include:

1. **MyPlate** (food groups, correct portion sizes, and healthier food choices).
2. **Rethink Your Drink** for healthier beverage options.
3. **Benefits of physical activity** (wear comfortable clothes and shoes).
4. A **grocery store tour** and how to use the nutrition facts labels.
5. Tips on how to **eat healthier outside of the home**, and how to shop on a budget.



Every Thursday June 12 - July 10,
9:30 - 10:30 a.m.



For more information and to register for classes call:
Margarita Aguilar (626) 744-6134
maquilar@cityofpasadena.net

ADDRESS:
At the City of Pasadena Public Health Department
1845 N. Fair Oaks Ave.
Pasadena, CA 91103 (see map)

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips.
•California Department of Public Health.

Coma Saludable. Sea Activo.

¡CLASES DE NUTRICIÓN GRATIS!

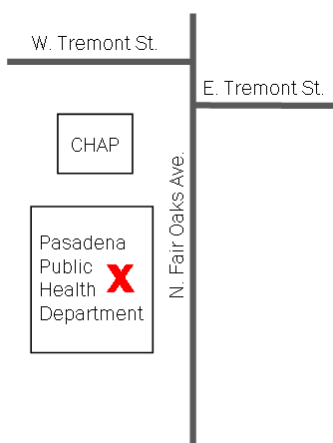
El Programa de Nutrición y Actividad Física ofrecerá, cinco clases de 1 hora. Los temas incluyen:

1. **MiPlato** (los grupos de los alimentos, porciones adecuadas de alimentos, elección de alimentos más saludables).
2. **Piense Bien lo que Toma**, para opciones más saludables de bebidas.
3. **Beneficios de la actividad física** (por favor use ropa y zapatos cómodos).
4. **Recorrer un supermercado** y cómo usar las etiquetas de información nutricional.
5. Consejos sobre cómo **comer sano fuera de casa**, y cómo comprar en un presupuesto, incluyendo una prueba de receta saludable.

**Cada martes 10 de junio - 8 de julio,
6:30 - 7:30 p.m.**



Network for a Healthy California



Para más información y para registrarse para las clases llame a: **Margarita Aguilar (626) 744-6134**
maguilar@cityofpasadena.net

DIRECCIÓN:
**Departamento de Salud Pública
de Pasadena
1845 N. Fair Oaks Ave.
Pasadena, CA 91103 (vea el mapa)**

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA.
Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. *Departamento de Salud Pública de California.