



SIGN UP TODAY!

For: Parents and Caregivers of children age 0-5

Where: Rocky Mountain SER Seton Site – Cafeteria
330 Lake Avenue
Pueblo, CO 81004

When: TBD

Class meets once a week for 2 hours, for 6 weeks, and will be scheduled for late January-early March 2020, during afterschool hours

We are currently determining what day of the week will work best for our parents and staff. If you are interested in this class, please contact Brandi to let her know which days you could attend.

To sign up and for questions contact:

Brandi Adakai
Community Center Director
Office: 719.542.1922 ext 333
brandi@rmser.org

COOKING MATTERS FOR PARENTS

A free 6-week course teaching parents of children under 6 how to prepare and shop for healthy, low-cost meals while empowering them to raise healthy eaters. Class meets once a week, for 2 hours. To graduate the class, you must attend 4 out of the 6 class sessions.

Course topics include:

- Tips on raising healthy eaters and setting the example
- Food safety and hands-on food preparation
- Identifying healthy food options and portion sizes
- Reading food labels
- Preparing quick and easy healthy snacks
- Menu planning and smart shopping

Each week you 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
- Cooking tools

Important Information to Note:

Those who participated in a previous Cooking Matters for Parents (CMP) course but did not graduate due to missing some sessions may take the course again. Graduates of a previous CMP course may not enroll in another course; however, they can become volunteers and learn more while helping new participants! Contact Lindy at 719-418-4304 or lindy@careandshare.org for details.





COOKING MATTERS PARA PADRES

¡INSCRIBANSE HOY!

Para: Padres y cuidadores de niños de 0 a 5 años de edad

Horario e ubicación: por determinar

La clase se reunirá por 2 horas cada semana durante 6 semanas y será programada para enero hasta marzo del 2020.

Estamos determinando cuales fechas y que día de la semana será mejor para las familias y personal de RMSER. Se le interesa esta clase, favor de avisar a Brandi que horario podría asistir.

Para registrarse o para preguntas contacte a:

Brandi Adakai
Community Center Director
Office: 719.542.1922 ext 333
brandi@rmser.org

Un curso gratuito de 6 semanas que enseña a los padres de familia a preparar y comprar alimentos para comidas saludables a bajo costo. El curso también cubre estrategias sobre cómo criar a niños con buenos hábitos alimenticios. Se reúne una vez por semana, por 2 horas. Para graduarse del curso, debe de asistir a al menos 4 de las 6 sesiones.

Temas del curso incluyen:

- Cómo criar niños con buenos hábitos alimenticios y dar el ejemplo
- Seguridad en la cocina y preparación de alimentos
- Identificar opciones saludables de comida y tamaños de las porciones
- Leer información nutricional
- Preparar bocadillos saludables, fáciles y rápidos
- Planear menús y comprar inteligentemente

Cada semana usted recibirá:

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

Al completar el curso usted recibirá:

- Un libro con toda la información nutricional y recetas
- Un certificado de graduación
- Herramientas de cocinar

Información importante:

Personas que han participado previamente en un curso de Cooking Matters para Padres (CMP), pero no lo completaron debido al faltar a algunas sesiones, se pueden inscribir en este curso. No se permite inscribirse si ha completado un curso de CMP; sin embargo, se puede hacer voluntariado para aprender más mientras ayuda a nuevos participantes. Para más información contacte a Lindy al 719-418-4304 o lindy@careandshare.org.

