

# Invest in Self-Care

CalFresh Healthy Living

NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY CLASSES

## WHAT YOU WILL LEARN:

**LESSON 1**  
BUILDING A  
HEALTHY PLATE  
JANUARY 18, 2023

---

**LESSON 2**  
PLAN HEALTHY MEALS  
JANUARY 25, 2023

---

**LESSON 3**  
SHOP ON A BUDGET  
FEBRUARY 1, 2023

---

**LESSON 4**  
WHAT'S ON A LABEL ANYWAY?  
FEBRUARY 8, 2023

---

**LESSON 5**  
RETHINK YOUR DRINK  
FEBRUARY 15, 2023

## JOIN US EVERY WEDNESDAY!

STARTING  
JANUARY 18, 2023

**TIME: 8:30AM – 9:30AM**  
**LOCATION: CAFETERIA**

**CLASSES WILL BE HELD IN PERSON!**

LEARN MORE ABOUT NUTRITION AND  
PHYSICAL ACTIVITY IN EVERY CLASS!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. This institution is an equal opportunity provider and employer.

# Invierta en su bienestar!

CalFresh Healthy Living

CLASES DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

## Lo que aprenderá:

### SESIÓN 1

COMO CREAR UN  
PLATO SALUDABLE  
18 DE ENERO 2023

### SESIÓN 2

PLANEAR COMIDAS  
SALUDABLES  
25 DE ENERO 2023

### SESIÓN 3

COMPRAR BAJO UN  
PRESUPUESTO  
1 DE FEBRERO 2023

### SESIÓN 4

¿QUÉ HAY EN UNA ETIQUETA  
DE NUTRICIÓN?  
8 DE FEBRERO 2023

### SESIÓN 5

RECONSIDERE LO QUE BEBE  
15 DE FEBRERO 2023

# ¡ACOMPÁÑENOS CADA MIÉRCOLES!

COMENZANDO EL  
18 DE ENERO DEL 2023

HORARIO: 8:30AM - 9:30AM

DÓNDE: CAFETERIA

**LAS CLASES SERÁN EN PERSONA!**

¡APRENDA MÁS SOBRE LA NUTRICIÓN Y  
ACTIVIDAD FÍSICA EN CADA CLASE!



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.