



SHARE OUR STRENGTH'S
**COOKING
MATTERS**[®]
NO KID HUNGRY



SIGN UP TODAY!

Who: Adults 18+ years old.

Date:
Mondays, July 18 – August 22

Time:
9:30-11:30 a.m.

Location:
Department of Human
Services
1200 Federal Blvd.
Room 1019
Denver, CO 80204

RSVP:
Sara Diedrich
sdiedrich@strength.org
(303) 801-0325

COOKING MATTERS FOR ADULTS

A free 6-week course teaching adults how to prepare and shop for healthy, low-cost meals. 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:

- Identifying healthy food options and portion sizes
- Food safety and hands-on food preparation
- 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



SHARE OUR STRENGTH'S
**COOKING
MATTERS**
NO KID HUNGRY



¡INSCRIBASE HOY!

Audiencia: Adultos de 18 años de edad.

Fechas:
Lunes, 18 de julio al 22 de agosto

Horario:
9:30-11:30 a.m.

Ubicación:
Departamento de Servicios Humanos
1200 Federal Blvd.
Salon 1019
Denver, CO 80204

Registrarse con:
Sara Diedrich
sdiedrich@strength.org
(303) 801-0235

COOKING MATTERS PARA ADULTOS

Un curso gratuito de 6 semanas que enseña a los adultos a preparar y comprar alimentos para comidas saludables a bajo costo. La clase se reúne una vez por semana, por 2 horas. Para graduarse del curso, necesita asistir a 4 de las 6 sesiones de clase.

Temas del curso incluyen:

- Identificar opciones saludables de comida y tamaños de las porciones
- Seguridad en la cocina y preparación de alimentos
- 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 un banco de recetas
- Un certificado de graduación