



Cornell University Cooperative Extension

Ofrece Talleres de Nutrición **GRATIS** por medio de Zoom or WhatsApp

Usted vas a :

- Prepara comidas rápidas y saludables
- Planifique las comidas y ahorre dinero
- Practica la seguridad alimentaria
- Compre alimentos de forma segura
- Disfruta de las actividades físicas
- Prepara comidas con tus hijos

Ven a divertirte y aprende en nuestros talleres gratuitos de nutrición y salud

Zoom:

Si está interesado, haga clic en este enlace y proporcione la información.

<https://forms.gle/JvqupYUFcG2Sz4Aa7>

**Los talleres comenzarán el Miércoles
27 de Octubre de 2021 a las 5 p.m.**

Hay 8 talleres. Usted preparará recetas deliciosas y saludables y tratará actividades físicas. Los que estén en los 6 talleres recibirán un certificado de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Cornell.



Cornell University Cooperative Extension

Offers **FREE** Nutrition Workshops via Zoom or WhatsApp

You will :

- Make quick and health meals
- Plan meals and save money
- Practice food safety
- Shop safely for foods
- Enjoy physical activities
- Prepare meals with your children

Come have fun and learn in our free Nutrition & Health Workshops the Zoom :

If you are interest please click on this link and provide the information

<https://forms.gle/JvqupYUFcG2Sz4Aa7>

Workshops will begin Wednesday

October 27 ,2021 at 6pm

There are 8 workshops. You will prepare delicious healthy recipes and try physical activities. Those who attend 6 sessions will receive a certificate from Cornell Cooperative Extension.