



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



## SIGN UP TODAY!

**Who:** Parents with their children ages 6-12.

**Date:**  
Wednesdays  
January 31 – March 14, 2018

**Time:**  
5:30 pm – 7:30 pm

**Location:**  
YMCA of Pueblo  
3200 E. Spaulding Avenue  
Pueblo, CO 81008

**To sign up or for questions:**  
Cameron Giebel  
Healthy Living Director  
719-543-5151 ext. 323  
cgiebel@puebloymca.org

*For general information about Cooking Matters courses and volunteer opportunities in Pueblo, contact Lindy Webb, Coordinator  
Office: 719-296-6995 x4202  
Email: Lindy@careandshare.org*

NATIONAL SPONSOR  
**Walmart** 

## COOKING MATTERS FOR FAMILIES

*A free 7-week course for parents or caregivers and their 6-12 year old child to learn together about eating healthy as a family and the importance of working together to plan and prepare healthy, low-cost meals. Class meets once a week, for 2 hours. To graduate the class, families must attend at least 5 out of the 7 class sessions.*

*(Please note, we expect all participants to attend all 7 classes but we understand that emergencies come up. Please let the director know ahead of time that you'll be absent so money and food are not wasted. Participants must attend the 1<sup>st</sup> and/or 2<sup>nd</sup> class to enroll in course.)*

Course topics include:

- Identifying healthy food options and portion sizes
- Learn how to cook! Hands-on food preparation and food safety
- Sharing family meals and helping kids develop good eating habits
- Reading food labels
- Preparing quick and easy healthy snacks
- Menu planning and smart shopping as a family

Each week your family 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 and cooking information and a recipe bank
- A graduation certificate
- Cooking tools



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



## ¡INSCRIBANSE HOY!

**Audiencia:** Padres/cuidadores con sus niños de 6-12 años de edad.

**Fechas:** miércoles  
31 de enero hasta 14 de marzo del 2018

**Horario:** 5:30 pm a 7:30 pm

**Ubicación:**  
YMCA of Pueblo  
3200 E. Spaulding Avenue  
Pueblo, CO 81008

**Registrarse con:**  
Cameron Giebel  
Healthy Living Director  
719-543-5151 ext. 323  
[cgiebel@puebloymca.org](mailto:cgiebel@puebloymca.org)

Para información general sobre cursos de Cooking Matters y oportunidades de voluntariado en Pueblo, contacte a  
Lindy Webb, Coordinadora  
Oficina: 719-296-6995 x4202  
Email: [Lindy@careandshare.org](mailto:Lindy@careandshare.org)

NATIONAL SPONSOR



## COOKING MATTERS PARA FAMILIAS

*Un curso gratuito de 7 semanas que enseña a los padres y sus niños de 6-12 años de edad a comer saludable como familia y la importancia de trabajar juntos para planear y preparar comidas saludables a bajo costo. La clase se reúne una vez por semana, por 2 horas. Los padres deben asistir con su niño. Para graduarse del curso, las familias deben asistir a al menos 5 de las 7 sesiones de clase.*

*(Tenga en cuenta, esperamos que cada participante asistirá a todas las 7 clases; sin embargo, entendemos que a veces hay emergencias. Si usted no puede asistir, favor de avisar a la directora con anticipación para no desperdiciar la comida. Cada participante debe de asistir a la 1ª y/o 2ª clase para inscribirse en el curso)*

Temas del curso incluyen:

- Identificar opciones saludables de comida y tamaños de las porciones
- Aprende a cocinar - Seguridad en la cocina y preparación de alimentos
- Compartir en familia a la hora de comer y ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables
- Leer información nutricional
- Preparar bocadillos saludables, fáciles y rápidos
- Planear menús y comprar inteligentemente en familia

Cada semana su familia recibirá:

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

Al completar el curso su familia recibirá:

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