

FREE NUTRITION AND HEALTH CLASSES FOR APS PARENTS!

Presented by Public Health Nurses from the Bureau of School Health

October—April

2nd Tuesday of the month

7 p.m.

Eat, Live and Be Well!

Eat, Live and Be Well is an educational lecture series designed by public health nurses to teach the basics of nutrition and healthy living. We will explore why family meal time is so important and how to make healthy choices on a budget, whether you're eating fast food or a home cooked meal. We'll also examine the importance of exercise and reveal the truth about processed foods and high fructose corn syrup.

Join us on the 2nd Tuesday of every month from October 11, 2011 through April 10, 2012 to discuss these topics and more! All lectures start at 7 p.m. and will be held at the Department of Human Services Building at 2100 Washington Boulevard in the auditorium on the lower level.

- **Free \$10 Recipes!**
- **Free Healthy Snacks!**
- **Spanish Interpreters!**

¡Se proveerá
interpretación
al Español!

New Topics Each Month!

The Science of Healthy Eating

October 11, 2011 at 7 p.m.

Guess Who's Coming to Dinner?

The Importance of Family Meal Time

November 8, 2011 at 7 p.m.

Sugar: Naughty or Nice?

The Gifts, Myths and Risks of Carbohydrates

December 13, 2011 at 7 p.m.

Exercise: The Fountain of Youth

January 10, 2012 at 7 p.m.

Cheap Eats: Healthy Eating on a Budget

February 14, 2012 at 7 p.m.

Fast Food Facts

How to Make Healthier Choices When Dining Out

March 13, 2012 at 7 p.m.

Eat, Live & Be Well

Bringing it All Together

April 10, 2012 at 7 p.m.



Classes will be held at the Department of Human Services located at:

2100 Washington Blvd.
Auditorium (Lower Level)
Arlington, VA 22204

Take the Bus!
ART 42
ART 77

Phone: (703) 228-1625
Fax: (703) 228-1133
E-mail: gbate@arlingtonva.us



¡CLASES GRATUITAS DE NUTRICIÓN Y SALUD PARA LOS PADRES DE APS!

Presentado por las Enfermeras de Salud Pública de la Oficina de Salud Escolar

De octubre a abril

Cada 2º martes del mes

7 p.m.

¡Comer, vivir y estar bien!

Comer, vivir y estar bien es una serie de charlas educativas diseñada por las enfermeras de salud pública para enseñar los fundamentos de nutrición y una vida saludable. Exploraremos por qué es tan importante la hora de la comida familiar y cómo tomar decisiones saludables con un presupuesto, ya sea comiendo una comida rápida o una comida cocinada en casa. También vamos a examinar la importancia del ejercicio y revelar la verdad sobre los alimentos procesados y el jarabe de maíz alto en fructosa.

¡Intérpretes al español!

¡Acompáñenos cada 2º martes del mes, empezando el 11 de octubre de 2011 hasta el 10 de abril 2012 para hablar de estos temas y mucho más! Todas las charlas comienzan a las 7 p.m. y serán llevadas a cabo en el edificio del Departamento de Servicios Humanos ubicado en la 2100 Washington Boulevard en el auditorio de la planta baja.

- **¡Recetas con un valor de \$10 gratis!**
- **¡Se tendrán refrigerios saludables !**
- **¡Intérpretes al español !**

La ciencia de la alimentación saludable

11 de octubre de 2011 a las 7 p.m.

¿Adivina quién viene a comer?

La importancia de la comida familiar
8 de noviembre de 2011 a las 7 p.m.

¡Azúcar: bueno o malo?

Los beneficios, mitos y riesgos de los hidratos de carbono
13 diciembre de 2011 a las 7 p.m.

Ejercicio: La fuente de la juventud

10 de enero de 2012 a las 7 p.m.

Comer barato: Alimentación saludable dentro del presupuesto

14 de febrero de 2012 a las 7 p.m.

Información acerca de la comida rápida

Cómo tomar decisiones saludables cuando se sale a comer
13 de marzo de 2012 a las 7 p.m.

Comer, vivir y estar bien

Resumen de todos los temas anteriores
10 de abril de 2012 a las 7 p.m.

¡Nuevos temas cada mes!



Las clases se llevarán a cabo en el Departamento de Servicios Humanos ubicada en:

2100 Washington Blvd.
Auditorio (Planta baja)
Arlington, VA 22204

¡Tome el bus!
ART 42
ART 77

Tel.: (703) 228-1625
Fax: (703) 228-1133
E-mail: gbate@arlingtonva.us

