

EFNEP

Educating
Families
since 1969

Expanded Food and Nutrition Education Program

Through the EFNEP series you will explore how to:

- Cook more meals and snacks at home
- Eat more fruits and vegetables
- Be more active with your family
- Reach and/or stay at a healthy weight
- Save money on groceries
- Control portion size
- Have more energy
- Keep food safe

There is no charge to participate!

Wednesday Sep 11	8:30	10:00 AM
Wednesday Sept 18	8:30	10:00 AM
Wednesday Sept 25	8:30	10:00 AM
Wednesday Oct 2	8:30	10:00 AM
Wednesday Oct 09	8:30	10:00 AM
Wednesday Oct 16	8:30	10:00 AM
Wednesday Oct 23	8:30	10:00 AM
Wednesday Oct 30	8:30	10:00 AM

Rosemont Park Elementary
1401 West Seminary FW TX 76115

Please contact for more details:

Mary Flores
817-815-5200 EXT 55293

<http://efnep.tamu.edu>



TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION



EFNEP

Educating
Families
since 1969

Expanded Food and Nutrition Education Program

Por medio de las series de EFNEP usted podra explorar cómo:

- Cocinar más comidas y bocadillos en casa
- Comer más frutas y verduras
- Ser más activo con su familia
- Alcanzar y / o mantener el peso saludable
- Ahorrar dinero en comestibles
- Controlar porciones en comidas
- Tener más energia
- Mantener la comida segura



No hay ningun costo por participar!

Miercoles Sept 11	8:30- 10:00 AM
Miercoles Sept 18	8:30 10:00 AM
Miercoles Sept 25	8:30 10:00 AM
Miercoles Octubre 02	8:30 10:00 AM
Miercoles Octubre 09	8:30 10:00 AM
Miercoles Octubre 16	8:30 10:00 AM
Miercoles Octubre 23	8:30 10:00 AM
Miercoles Octubre 30	8:30 10:00 AM

Rosemont Park Elementary
1401 West Seminary FW TX 76115

Para obtener más información, por favor llame

Mary Flores
817-815-5200 EXT 55293

<http://efnep.tamu.edu>



TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION