

Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP)

FREE Nutrition and Cooking Course for Families with Young Children

Eight easy lessons to improve the health of your children and your family. You will learn delicious and healthy recipes, save time and money, and increase your energy levels.

Location: Zoom, Google Meet & In-person

When: Courses are offered throughout the year

Days: Twice a week for four weeks

Time: Various Times

At the end of the course you will receive the following items:

- **Cutting board**
- **Water bottle**
- **Grocery list**
- **Produce brush**
- **Cook safe magnet**
- **Food and fridge thermometer**
- **Workout DVD**
- **Measuring spoons**
- **Cookbook**

Register for an upcoming course by visiting

<https://bit.ly/nvefnep> or scanning QR code



For more information, please contact: MARIE ARIAS
marias01@unr.edu

Office 702-257-5571

Cell 702-375-9006



EXTENSION
College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources



An EEO/AA Institution

El Programa Ampliado de Educación sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP)

Cursó Gratis de Cocina y Nutrición para Familias con Niños Pequeños

Ocho lecciones fáciles para mejorar la salud de sus hijos y de su familia. Aprenderá recetas fáciles y saludables, ahorrar, tiempo, y dinero y aumentar sus niveles de energía

Lugar: Zoom, Google Meet & en-persona

Fecha: Los cursos se ofrecen durante todo el año

Dias: Dos veces por semana durante cuatro semanas

Hora: Varios horarios

Al final del curso, recibirá los siguientes artículos:

- **Tabla de cortar**
- **Botella de agua**
- **Lista de compras**
- **Cepillo para frutas y verduras**
- **Imán cocine seguro**
- **Termómetro para alimentos**
- **DVD de Actividad Física**
- **Cucharas medidoras**
- **Libro de recetas**

Registrarse al curso visitando

<https://bit.ly/nvefnep>

o escaneando el código QR



Para mas informacion contacte:

MARIE ARIAS
marias01@unr.edu

Office 702-257-5571
Celular 702-375-9006



An EEO/AA Institution