



Pio Pico Middle School

Children learn from the influence around them. Part of growing up is creating the habits that will follow your kids throughout their lifetime and shape them as they get older.

Join the Healthy Habits for Families 7 workshop series and learn how to:

Promote fun healthy habits at home and in the community,

How to include fresh healthy produce in everyday meals,

Lower risk of Diabetes, hypertension, High cholesterol,

How to integrate physical activity in daily routines, and more!

Schedule of Classes:

1. My Health, My Choice 4/17/17
2. Chronic Diseases, are you at risk? 4/24/17
3. Chronic Diseases II, are you at risk? 5/1/17
4. Food Groups 5/8/17
5. Nutrition Label & food portions 5/15/17
6. Physical Activity, lets move! 5/22/17
7. Culmination, We did it! 6/5/17

Date: Mondays, April 17 – June 5, 2017

Time: 8:30am-10:00am

Where: Parent Center

There will be light refreshments and prizes!

For more information contact Alba Peña at (323)866-2971 or Esther Valerio at (323)866-2928

Pio Pico Escuela Secundaria

Los niños aprenden del ambiente que los rodea. Parte del crecimiento es crear los hábitos que van a seguir sus hijos durante toda su vida y darles forma mientras que crecen.

Participe en las serie de 7 clases de Hábitos Saludables para Familias y aprenda como:

Promover hábitos saludables divertidos en casa y en la comunidad,

Como incluir productos frescos y saludables en la comida diaria,

Bajar el riesgo de diabetes, hipertensión, y alto colesterol,

Como integrar actividades físicas en rutinas diarias, y más!

Horario de Clases:

1. **Mi Salud, Mi Opción** 4/17/17
2. **Enfermedades Crónicas, en Riesgo?** 4/24/17
3. **Enfermedades Crónicas II, en Riesgo?** 5/1/16
4. **Grupos de Comidas** 5/8/16
5. **Etiqueta Nutricional y las Porciones** 5/15/16
6. **Actividad Física, a Movernos!** 5/22/16
7. **Graduación, lo Logramos!** 6/5/16

Fecha: Los Lunes del 17 de Abril al 5 de Junio del 2016

Horario: 8:30am-10:00am

Donde: Centro De Padres

Habrà demostraciones de comida y premios!

Para mas información contáctese a Alba Peña al (323)866-2971 o a Esther Valerio al (323)866-2928