

Reinventando La Comida En Familia

Primavera de 2010

Clases para fomentar
la cocina saludable
y comer en familia



IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension

Dubuque County Health Department
Attention: Bonnie Brimeyer
13047 City View Drive
Dubuque, IA 52002
563.557.7396

Pague \$15 al Dubuque County Treasurer

Nombre: _____
Dirección: _____
Dirección e-mail: _____
Teléfono: _____
Ubicación de las Clases: _____
Fecha de la Serie de Clases: _____

Envíe un cheque con esta Forma de Registro, una semana antes de empezar las clases, al Dubuque County Health Department, ATTN. Bonnie Brimeyer, 13047 City View Drive, Dubuque, IA 52002

Beneficios de Cocinar en Casa y Comer en Familia

En el Condado de Dubuque, un consorcio de entidades comunitarias que incluyen al VNA, el Comité de Salud y las tiendas Hy-Vee, están trabajando para revivir las comidas en familia y fomentar hábitos alimenticios saludables.

Los participantes aprenderán que es más económico cocinar en casa que comer comidas rápidas. De igual manera, estarán promoviendo una alimentación saludable para sus hijos.

El objetivo a largo plazo es influir el comportamiento de la familia para que coman en casa con mayor frecuencia y



que reconozcan los beneficios que traen los alimentos más saludables.

La familia también se beneficiará de la construcción de lazos afectivos al compartir regularmente las comidas.

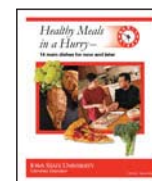
En cada clase las participantes prepararán una comida, consumirán el producto final y llevarán a casa un juego con los ingredientes para preparar la comida en casa para sus familias.



Las clases son en sesiones de 3 semanas (una cada semana). El costo de la serie de clases es de \$15. Se deben atender las tres clases.

Al terminar la serie, las participantes habrán recibido:

- Tres clases.
- Una cena en cada clase.
- El libro de cocina Healthy Meals in a Hurry.
- Termómetro para carnes.
- Tres juegos con los ingredientes para llevar a casa. (Valor \$60)
- Cupones de Hy-vee.



This program and brochure was supported by grant/cooperative agreement DP001751 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

Horarios de Clase Para El Curso de Comidas Rápidas Saludables de Enero a Junio de 2010

Lunes – Enero 25, Febrero 1, 8

5:30 - 7:00 p.m.

Asbury Hy-Vee Food Community Room

Miércoles - Febrero 10, 14, 24

5:30 - 7:00 p.m.

Comiskey Neighborhood Center

Martes - Febrero 16, 23, Marzo 2

5:30 - 7:00 p.m.

Locust St. Hy-Vee Community Room

Lunes- Marzo 1, 8, 15

5:30 - 7:00 p.m.

KC Hall, Cascade

Jueves – Marzo 11, 18, 25

5:30 - 7:00 p.m.

Dubuque Multicultural Family Center
(Únicamente en Español) - Niñeras Disponibles

Jueves- Marzo 11, 18, 25

6:00 - 7:30 p.m.

The Finley Hospital Babka Wellness Center

Lunes – Marzo 22, 29, Abril 5

5:30 - 7:00 p.m.

Visitation Nurses Association (VNA)
El Multicultural Family Center provee
Instructor y Ayudante

Jueves – Abril 8, 15, 22

5:30 - 7:00 p.m.

Dubuque County Extension Office

Martes - Abril 13, 20, 27

5:30 - 7:00 p.m.

Washington Middle School

Martes – Abril 13, 20, 27

6:00 - 7:30 p.m.

Epworth Community Youth Center, Epworth

Jueves - Mayo 26, Junio 2, 9

6:00 - 7:30 p.m.

Dubuque Community Y. Niñeras Disponibles

Martes- Junio 15, 22, 29

5:30 - 7:00 p.m.

Crescent Community Health Center

*** Días de Nieve: En caso de cancelaciones, la clase se dará la siguiente noche.