

HEALTHY HABITS

Join us for the Cooking Healthy Habits Workshops!

Cooking Healthy Habits is a 6-week workshop series that helps participants develop and enhance their cooking skills. You will prepare delicious and healthy recipes you can feel confident making at home for your family.

#1: **FOOD SAFETY & KNIFE SKILLS**

Learn the four steps of food safety to help you prevent foodborne illnesses and practice some new knife cuts that will save you time in the kitchen.

#2: **PORTION CONTROL**

Explore the recommended portion sizes for each food group and simple tools to help you be more mindful of the portion sizes you serve your family.

#3: **SUPERMARKET MYTHS/FROZEN vs. CANNED**

Discover key strategies supermarkets use to persuade us to spend more and ways to avoid them. Learn about the benefits of using frozen and canned foods in your every day meals to save money.

#4: **MEAL PLANNING & WHOLE GRAINS**

Planning meals ahead of time is key to sticking to a healthy diet. You will put this skill into practice plus learn the benefits of whole grains and ways to incorporate them into your meals.

#5: **NUTRITION FACTS LABELS**

Learn about nutrition facts labels to help you make smarter shopping decisions. Practice reading food labels quickly and feel confident inspecting them to make healthier buys.

#6: **HEALTHY SUBSTITUTIONS & CELEBRATION**

Practice making lighter and healthier versions of your family's favorite meals and celebrate the end of our workshops with certificates and food.



Date: Fridays
October 25 thru December 06, 2019
Time: 8:30 – 10:00 am
Where: Parent Center

Saturn Street Elementary
5360 Saturn St., Los Angeles, CA 90019

There will be *food* and *raffles*!

For more information contact Maria Rodriguez at 323-866-3025 or Esther Valerio at 323-866-2928

© 2019 Cedars-Sinai 8065 (0719)



CEDARS-SINAI®

HEALTHY HABITS

Participe en los talleres de Cocina Hábitos Saludables!

Cocina Hábitos Saludables es un taller de 6 semanas que ayuda a participantes a desarrollar sus habilidades en la cocina. Preparara recetas deliciosas y saludables que con confianza podrá recrear en casa con su familia.

#1: **SEGURIDAD ALIMENTICIA Y CORTES DE CUCHILLO**

Aprenda los cuatro pasos para mantener su comida segura y evitar enfermedades alimenticias. Mas aprenda nuevos cortes de cuchillo para ahorrar tiempo en la cocina

#2: **CONTROL DE PORCIONES**

Explore cuales son las porciones recomendadas de cada grupo alimenticio y como puede usar técnicas simples para mejor cuidar las porciones que sirve a su familia

#3: **MITOS DE MERCADO/ CONGELADO vs ENLATADO**

Descubra las estrategias los supermercados utilizan para que gaste mas. Compare los beneficios de usar comidas congeladas y enlatadas para ahorrar dinero.

#4: **PLANIFICACION DE COMIDAS Y GRANOS ENTEROS**

El planear comidas por adelantado es clave para mantener una dieta saludable. Practicaremos como planear por adelantado y aprenderemos los beneficios de los granos enteros y como incorporarlos a nuestras comidas

#5: **ETIQUETAS DE NUTRICION**

Aprenda como descifrar la información en las etiquetas de nutrición para ayudarle hacer decisiones mas nutritivas. Practique como identificar productos saludables mas rápido y con mas confianza para hacer compras mas saludables.

#6: **SUBSTITUCIONES SALUDABLES Y CELEBRACION**

Cocinaremos versiones mas ligeras y saludables de las recetas favoritas de su familia y celebraremos el fin de los talleres con certificados y comida



**Fecha: Todos los Viernes
Octubre 25 a Diciembre 06, 2019
Horario: 8:30 – 10:00 am
Donde: Centro de Padres**

**Saturn Street Elementary
5360 Saturn St., Los Angeles, CA 90019**

Habrà comida y rifas cada semana!

Para mas informaci3n contacte a Maria Rodriguez al 323-866-3025 o Esther Valerio al 323-866-2928

© 2019 Cedars-Sinai 8065 (0719)



CEDARS-SINAI®