



**Presentation Calendar:
Thursdays between 10am and 12pm
At the Kerman Senior Center
720 S. 8th Street, Kerman CA 93630**

**February 1:
Re-Think Your Drink**

What you drink is more important than you think.
Calories from sugary drinks can really add up.

**February 8
MyPlate: Make half your plate with fruits and vegetables**

How many cups of fruit, grains, protein,
and vegetables you need - Food Demo

**February 15
Cut Back on Salt and Sodium**
Identify amounts of sodium found in foods,
and plan a daily menu! - Food Demo

**February 22
Tips for Losing Weight and Keeping it Off!**
Learn about your body mass index,
calories, and weight loss tips.

**March 1
Eating Healthy on a Budget**
Learn the 3 steps for budgeting a healthy diet,
learn to plan means ahead. - Food Demo

For more information call: 559-846-9329



Calendario de presentación:

**El jueves entre las 10am y las 12pm
En el Centro de Persona Mayores de Kerman
720 S. 8th Street, Kerman CA 93630**

**1 de febrero:
Reconsidere su bebida**

Lo que bebemos más importante de los que pensamos.
Las bebidas azucaradas pueden sumar muchas calorías

**8 de febrero:
MiPlato: Haga que la mitad de su plato
consista en frutas y Verduras**
Saber cuántas tazas de fruta y verduras que necesita.
Demonstración de comida

**15 de febrero
Reduzca su consumo de sal y sodio**
Identificar los nombres y las diferentes presentaciones de la sal.
Demonstración de comida

**22 de febrero
Consejos para bajar de peso y no volver a subir**
Aprender a determinar el índice de masa corporal,
Aprender la cantidad de calorías que necesita cada día

**1 de Marzo
Consuma comida saludable sin salirse de su presupuesto**
Aprender los 3 pasos necesarios para consumer
una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto:
plantifica, comprar y preparar
Demonstración de comida

Para más información llame: 559-846-9329