

EFNEP

Educating
Families
since 1969

Expanded Food and Nutrition Education Program

Through the EFNEP series you will explore how to:

- Cook more meals and snacks at home
- Eat more fruits and vegetables
- Be more active with your family
- Reach and/or stay at a healthy weight
- Save money on groceries
- Control portion size
- Have more energy
- Keep food safe

There is no charge to participate!

<http://efnep.tamu.edu>



Healthy Foods, Healthy Families

Expanded Food and Nutrition Education Program

You will learn to:

- **Build a Healthy Plate**
 - Fruits and vegetables
 - Whole grains
 - Low-fat dairy
 - Lean proteins
- **Eat the Right Amount of Calories**
 - Portion control
 - Limit sugary foods and drinks
 - Reduce saturated fats and sodium
- **Plan, Shop, Fix and Eat More Meals at Home**
 - Save money by couponing and buying in season
 - Plan meals
 - Create shopping list
 - Prepare balanced meals for families
 - Read food labels
 - Compare prices
- **Be Active**
 - Increase physical activity
 - Ideas for family friendly activities
- **Keep Foods Safe**
 - Clean
 - Separate
 - Cook
 - Chill
- **Encourage Family Mealtime**
 - Help picky eaters try new foods
 - Eat as a family
 - Involve family in meal preparation

The Texas A&M AgriLife Extension Service provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity.

EFNEP

Educating
Families
since 1969

Expanded Food and Nutrition Education Program

Por medio de las series de EFNEP usted podrá explorar cómo:

- Cocinar más comidas y bocadillos en casa
- Comer más frutas y verduras
- Ser más activo con su familia
- Alcanzar y / o mantener el peso saludable
- Ahorrar dinero en comestibles
- Controlar porciones en comidas
- Tener más energía
- Mantener la comida segura

¡NO HAY NINGUN COSTO POR PARTICIPAR!

<http://efnep.tamu.edu>



Healthy Foods, Healthy Families

Expanded Food and Nutrition Education Program

Usted aprenderá a:

- **Hacer un Platillo Saludable**
 - Frutas y verduras
 - Granos integrales
 - Productos lácteos bajos en grasa
 - Proteína magra
- **Comer la Cantidad Correcta de Calorías**
 - Controlar porciones
 - Limitar comidas y bebidas azucaradas
 - Reducir las grasas saturadas y sodio
- **Planear, Comprar, Hacer y Comer Más Comidas en Casa**
 - Ahorrar dinero con cupones y comprar en temporada
 - Planear comidas
 - Crear una lista de compras
 - Preparar comidas balanceadas para familias
 - Leer las etiquetas de los alimentos
 - Comparar precios
- **Ser Activo**
 - Aumentar la actividad física
 - Ideas para familias sobre actividades amigables
- **Mantener la Comida Segura**
 - Limpiar
 - Separar
 - Cocinar
 - Enfriar
- **Fomentar las Comidas Familiares**
 - Ayudar a quisquillosos probar comida nueva
 - Comer en familia
 - Involucrar la familia en la preparación de la comida

El Texas A&M AgriLife Extension Service provee igualdad de oportunidades en sus programas y empleo, a todas personas sin hacer distinción por motivos de raza, color, sexo, religión, origen nacional, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual o identidad de género.