



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program



¿Que es EFNEP?

Una gran manera de aprender sobre nutrición!

La comida y el Programa Ampliado de Educación sobre Nutrición (EFNEP) proporciona práctica en la educación nutricional a través de una serie de lecciones, una vez por semana, durante seis a ocho semanas. Lo mejor de todo, EFNEP es gratuito para aquellos que son elegibles!



¿Estás listo para aprender sobre ...

- Alimentación saludable y cocinar por menos
- Ahorrar dinero en el supermercado
- Mantener los alimentos seguros
- Mantenerse activo
- Control de porciones
- Planificación de las comidas
- Nuevas recetas



Si usted es elegible para programas tales como el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP), WIC, o Head Start, usted es elegible para EFNEP.



Llámenos al!

Seminole County Extension Services
250 West County Home Road
Sanford, FL 32773
407-665-5570 (Se habla español) OR
407-665-5553
wlynch@seminolecountyfl.gov

Las Próximas Clases

Departamento de Salud de la Florida -
Condado de Seminole -
Auditorio -
400 West Airport Blvd, Sanford 32773 -

Días: Martes Abril 22, 29, Mayo 6, 13, -
20, y 27 -
Hora: 12:00 pm

