

# 好消息!!

## 康奈尔大学提供社区家庭服务

### 免费营养与健康讲座

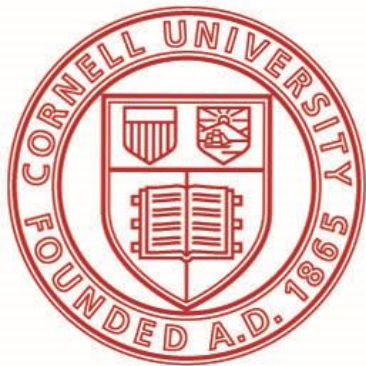
### 课程内容:

- 营养常识与食物的选择MyPlate
- 学会制作简易食谱
- 做个聪明的消费者
- 饮食和运动都重要
- 食物安全不能忽视
- 吃的多 不如吃的对

日期: \_\_\_\_\_

时间: \_\_\_\_\_

地点: \_\_\_\_\_



学习健康知识  
学会运动方法  
共享快乐生活  
每周一堂课，总共8节  
你将获得奈尔大学 结业证书。



**EFNEP**