

Eat Smart and Move More **Free Classes** (for eligible families)



The Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) wants to help you answer questions about how to Eat Smart and Move More. Our program is hands-on and teaches new skills that you can use at home every day— from planning, shopping and cooking tips to Simple Solutions for healthy eating and daily physical activity.

Once you have completed the program, you will receive kitchen utensils, an EFNEP Cookbook and a signed graduation certificate to show off to your family, friends, and even potential employers!

Classes offered through online video meetings or phone. Contact Peggy Bailey at 785-232-0062, ext. 118 or email pperuy@ksu.edu to see if you qualify.



If you are not interested in lessons at this time but have a question about nutrition, food safety or cooking, feel free to call Lisa at 785-232-0062, x119 or email ljmartin@ksu.edu.

Shawnee County Extension Office
1740 SW Western
Topeka Kansas 66606
<https://www.shawnee.k-state.edu/>

Comer Bien y Moverse Más: Programa de Educación Sobre Nutrición y Alimento



El Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP) desea ayudarle a responder a las preguntas sobre cómo Comer Bien y Moverse Más. Nuestro programa tiene un concepto práctico le enseña nuevas habilidades que puede utilizar en casa todos los días—desde cómo planear, hacer compras y cocinar, hasta cómo aplicar Soluciones Sencillas para comer saludablemente y realizar actividad física diariamente.

Una vez que haya completado el programa, usted recibirá utensilios de cocina y un recetario EFNEP Cookbook y un certificado de graduación firmado para mostrarlo a su familia, y sus amistades e incluso a empleadores potenciales.

Clases ofrecidas a través de reuniones de video en línea o contacto telefónico. Comunicarse con Margarita Munoz en Español (785) 232-2166, mmmunoz@ksu.edu si Usted califica.



Shawnee County Extension Office
1740 SW Western
Topeka Kansas 66606
Español: 785-232-2166
<https://www.shawnee.k-state.edu/>