

YOUTH NUTRITION AND COOKING CLASS

Wednesday, July 31st
5:30-7:00 pm

Location:
Westside Church
2051 NW Shevlin Park Rd,
Bend, OR 97703

Learn about:

- Healthy Eating
- Grocery Shopping
- Keeping Food Fresh
- Being Safe with Food
- Meal Planning and Food Preparation



Get a chance to cook a meal
and snack!

PRESENTED BY:



CENTRAL OREGON
Disability Support
Network



Lori Brizee
MS, RDN, LD, CDCES

Translation available with 72 hours notice. To register,
contact Grace at grace@codsn.org or call 541-548-8559

CLASE DE NUTRICIÓN Y COCINA PARA JÓVENES

**miércoles, 31 de julio
5:30-7:00 pm**

**Localización:
Westside Church
2051 NW Shevlin Park Rd,
Bend, OR 97703**

Aprenda sobre:

- Alimentación sana
- Comprar en el supermercado
- Mantener los alimentos frescos
- Seguridad con los alimentos
- Planificación y preparación de comidas



¡Prepara una comida y un aperitivo!

PRESENTADA POR:



CENTRAL OREGON
Disability Support
Network



Lori Brizee
MS, RDN, LD, CDCES

Interpretación disponible con 72 horas de aviso previo.
Para inscribirse, póngase en contacto con Grace en
grace@codsn.org o llame al 541-548-8559