

Learn about healthy eating habits now!!

FREE NUTRITION CLASS



- **Learn to make healthy food choices at the grocery store, restaurants, and at fast food places**
- **Learn how to plan and prepare simple, delicious, nutritious snacks & meals for you and your family**
- **Learn how to stretch your food dollars to last throughout the month**
- **Incorporate more physical activity in your daily life**

The University of Maryland Extension's Expanded Food & Nutrition Education Program (EFNEP) is offering a 5-week healthy lifestyle program at The Judy Center Early Learning Hub at Rolling Terrace Elementary School.



Thursdays:
March 6, 2025
March 13, 2025
March 20, 2025
March 27, 2025
April 3, 2025
11:45 am – 12:45 pm
RTES, LC 5

Secure your spot now please contact Ken Mroz at kmroz@umd.edu or Alejandra Obando, Judy Center Family Services Coordinator at 240-740-1940.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION



EFNEP

EXPANDED FOOD & NUTRITION EDUCATION PROGRAM

University programs, activities, and facilities are available to all without regard to race, color, sex, gender identity or expression, sexual orientation, marital status, age, national origin, political affiliation, physical or mental disability, religion, protected veteran status, genetic information, personal appearance, or any other legally protected class.

¡Aprenda sobre hábitos alimenticios saludables ahora!

CLASE DE NUTRICIÓN GRATIS



- Aprenda a elegir alimentos saludables en el supermercado, restaurantes y lugares de comida rápida
- Aprenda a planificar y preparar bocadillos y comidas simples, deliciosas y nutritivas para ti y tu familia
- Aprenda cómo hacer que tu dinero para rinda todo el mes para alimentos
- Incorpore más actividad física en su vida diaria

El Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) de la Extensión de la Universidad de Maryland ofrece un programa de estilo de vida saludable de 5 semanas en el Judy Center en la Escuela Primaria Rolling Terrace.



Jueves:

6 de marzo de 2025
13 de marzo de 2025
20 de marzo de 2025
27 de marzo de 2025
3 de abril de 2025

11:45 am – 12:45 pm
RTES, LC 5

Asegura tu lugar ahora, por favor contacta a Ken Mroz en kmroz@umd.edu o Alejandra Obando, Judy Center Family Services Coordinator at 240-740-1940.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION



EFNEP

EXPANDED FOOD & NUTRITION EDUCATION PROGRAM

Los programas, actividades e instalaciones de la Universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, condición de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.