

Don't Be Fooled: Basic Guide to Understanding Nutrition Labels

**Saturday, July 16, 2016, 10:30 a.m. - 12 p.m.
at the Verdant Community Wellness Center
4710 196th St. SW, Lynnwood**

Free — Taught in Spanish

Learn how to properly read food labels!



Participants will learn:

- *How to read ingredients for items to cook at home and items from fast food restaurants.*
- *How to differentiate servings vs portions.*
- *How to balance meals for portion control.*

**For more information and
to register please contact:
Sandra at (425) 678-6042 or
sandra.huber@verdanthealth.org**



verdanthealth.org

The Edmonds School District does not sponsor or endorse the activity and/or information contained in this material.

STAYWell 

GETActive 

EATBetter 

STRESSLess 

¡Que no te engañen! Guía básica para entender las etiquetas nutricionales

Sábado, 16 de julio, 2016, 10:30 a.m. - 12 p.m.
Verdant Community Wellness Center
4710 196th St. SW, Lynnwood

Gratis — en español

**¡Aprenda como leer adecuadamente las
etiquetas nutricionales!**



**Para más información y
para registrarse favor de
comunicarse con:**

Sandra al (425) 678-6042
sandra.huber@verdanthealth.org

Los participantes aprenderán:

- *A leer las etiquetas en ingredientes de cocina en casa y cuando come en restaurantes de servicio rápido.*
- *Como diferenciar entre ración y porción.*
- *Como balancear las porciones en la comida.*



verdanthealth.org

The Edmonds School District does not sponsor or endorse the activity and/or information contained in this material.

STAYWell



GETActive



EATBetter



STRESSLess

