



Padres Saludables, Adolescentes Saludables

(para jóvenes entre 13 y 17 años
de edad y sus padres o tutores)

Usted y su hijo/hija aprenderán sobre maneras de hacer opciones más saludables cuando elijan alimentos y bocadillos. También aprenderán sobre maneras divertidas para que las familias estén activas juntas.

¿Cuál es un peso saludable ideal
para su hijo/hija?
Balance de energía
Nutrición saludable
Consejos prácticos para comer
más saludable

Tamaño de las porciones
Como leer la etiqueta de los alimentos
Como hacer que la actividad física cuente
Consejos para ayudar a su adolescente

Este programa es **gratis**. Uno de los padres o tutor debe asistir con el joven. El joven debe tener entre 13 y 17 años de edad. Ustedes recibirán un libro de recetas para la cocina y un podómetro (cuenta pasos) **gratis**.



Fecha:
Hora:
Lugar:

Para registrarse:

Es necesario registrarse. Para más información o para registrarse, favor de llamar al **323-586-1610**.

Cupo limitado. Hay un mínimo de personas que necesitan registrarse o la clase podría ser cancelada.

En el condado de Los Ángeles, Care 1st es un plan asociado de LA Care Health Plan que proporciona servicios de atención administrada de Medi-Cal.