



Come and Join us for four weeks no charge Nutrition Classes Healthy for Life at Borton Magnet Elementary School



THURSDAYS

November 10, 9:30-11:00

November 17, 9:30-11:00

December 1, 9:30-11:00

December 8, 9:30-11:00

OBJECTIVES

- **HEALTHY FOR LIFE**
- **MENU PLANNING**
- **FOOD SAFETY**
- **EXERCISE**
- **FOOD DEMO**



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
Cooperative Extension



**American
Heart
Association.**



Venga y únase a nosotros durante cuatro semanas a las Clases de Nutrición Salud por Vida en la Escuela Elemental Borton Magnet



JUEVES

Noviembre 10, 9:30-11:00

Noviembre 17, 9:30-11:00

Diciembre 1, 9:30-11:00

Diciembre 8, 9:30-11:00

OBJETIVOS

- SALUD POR VIDA
- PLANIFICACIÓN DEL MENÚ
- SEGURIDAD ALIMENTICIA
- EJERCICIO
- DEMOSTRACIÓN DE COMIDAMENU



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
Cooperative Extension



American
Heart
Association®