



Lecciones	Metas	Incentivos
Bienvenido	Aprenda qué esperar de las clases y llegue a conocer a su educadora. Los participantes practican usar cuchillos y habilidades utilizadas en la cocina. Complete una breve encuesta de entrada	Tabla de cortar
A Moverse	Disfrute estar activo. Complete con precisión los formularios de inscripción requeridos	Tazas medidora
Planifique, Compre, y Ahorre	Planificar y comprar comidas y meriendas saludables y dentro de su presupuesto	Lista de compras y bolsa reutilizable
Frutas y Vegetales	Aumente la cantidad de verduras y frutas que come todos los días. Haga la mitad de su plato frutas y verduras.	Cepillo para vegetales y frutas
Granos Integrales	Elija al menos la mitad de sus granos enteros	Tazas medidoras
Varía tu Rutina de Proteínas	Seleccione alimentos con proteínas magras y mantenga todos los alimentos seguros para comer	Termómetro de nevera e imán de temperatura
Fortalezca sus Huesos	Obtenga suficiente calcio de los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa u otros alimentos con alto contenido de calcio	Imán de conversión de medidas
Los Pequeños Cambios Importan	Limite los alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal. Los participantes completan con precisión los formularios de salida requeridos.	Cucharas medidoras y libro de recetas