



# SNAP-ED

## APRIL PROGRAMS

Online Lessons: <https://cornell.zoom.us/j/96353565770?pwd=bFp4QjJrYmNkc3lyYTVOZGNkLlIrdz09>

## *Farm to Table*



## Nutrition Chats

Let's talk about eating healthy!

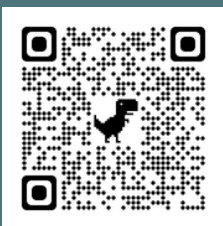
### TIMES & DATES

#### Farm to Table

Wednesday 6th & Tuesday  
19th @ 10am

#### Nutrition Chats

Thursdays 7th & 21st @  
10am



## Farm to Table

### Mushrooms & Kiwi

During this digital program participants will gain tips and tricks on how to prepare, store, and make the most of fresh produce. Participants will engage in lively conversations about the nutrients and benefits of eating more fruits & veggies.

## Nutrition Chats

During this digital program participants will gain knowledge and skills on healthy eating, meal preparation, shopping on a budget, and be shown examples of healthy recipes.



# SNAP-ED PROGRAMAS EN ABRIL

Lecciones Virtuales: <https://cornell.zoom.us/j/95006059857>

## De la Granja a la Mesa



## Charlas de Nutrición

Hablaremos acerca de fitness  
en familia y los granos

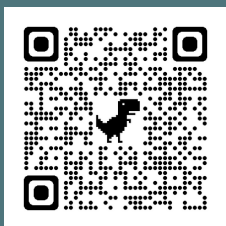
### TIEMPOS & FECHAS

#### De la Granja a la Mesa

Abril 14 & 28  
A la 1pm

#### Charlas de Nutrición

Abril 7 & 21  
A la 1pm



## De la Granja a la Mesa

### Bananas & Zanahorias

Durante este programa virtual, los participantes obtendrán consejos y trucos sobre cómo preparar, almacenar y aprovechar al máximo los productos frescos. Los participantes participarán en conversaciones sobre los nutrientes y los beneficios de comer más frutas y vegetales.

## Charlas de Nutrición

### Fitness en Familia & Granos

Durante este programa virtual, los participantes obtendrán conocimientos y habilidades sobre alimentación saludable, preparación de comidas, compras con un presupuesto limitado y se les mostrarán ejemplos de recetas saludables.