

**Veggie
Rx**

**HEALTHY
FOOD FOR
DENVER'S** Kids

**Veggie Rx
Classes for Parents
at
Hamilton Middle School**

Starting in January, we will be offering monthly parent classes covering a variety of nutrition topics. Each class will include a chance to cook new recipes and plenty of tips and tricks to help your family eat healthy.

Monday, January 30th - **Healthy Snacking for the Family**
Monday, February 27th - **Sugar Rush: Sugar and Your Health**
Thursday, March 23rd - **More Veggies, Please!**
Friday, April, 21st - **Easy Healthy Dinners**

All classes are **FREE**

5:30-6:30pm

Space is limited, so sign up today!

Email Melissa@Dicp.org



**DENVER INNER
CITY PARISH**

Empowering People. Building Community. Saving Lives.

1212 Mariposa St. Denver, CO 80204
303.629.0636 | VeggieRx@dicp.org



Clases de Veggie Rx para Padres en Hamilton Middle School

A partir de enero, ofreceremos clases mensuales para padres que cubrirán una variedad de temas de nutrición. Cada clase incluirá la oportunidad de cocinar nuevas recetas y muchos consejos y trucos para ayudar a su familia a comer de manera saludable.

Lunes 30 de enero - Merienda saludable para la familia
Lunes, 27 de febrero - Sugar Rush: El azúcar y su salud
Jueves, 23 de marzo - ¡Más verduras, por favor!
Viernes 21 de abril - Cenas Saludables Fáciles
Todas las clases son GRATIS

5:30-6:30 p. m.

¡El espacio es limitado, así que regístrese hoy!
Envíe un correo electrónico a Melissa@Dicp.org

