

# LIVE BETTER PROGRAM

## HEALTH EDUCATION CLASSES

- Making healthy food choices
- Nutrition facts label
- Meal Planning
- MyPlate checklist
- Physical activity



All classes are at no cost

SPONSORED BY:



**Kern Family  
Health Care®**



## **GREENFIELD FAMILY RESOURCE CENTER**

- (661) 837-3720
- 5400 MONITOR ST  
BAKERSFIELD, CA 93307
- 10:00 -11:30AM
- OCTOBER 21
- NOVEMBER 18
- DECEMBER 16

# PROGRAMA VIVE MEJOR

## CLASES DE NUTRICION

- Elegir alimentos saludables
- Etiqueta de información nutricional
- Planificación de comidas
- Lista de MiPlato
- Actividad física

Todas las clases son gratuitas



PATROCINADO POR:



**Kern Family  
Health Care®**



## **GREENFIELD FAMILY RESOURCE CENTER**

- (661) 837-3720
- 5400 MONITOR ST  
BAKERSFIELD, CA 93307
- 10:00 -11:30AM
- 21 DE OCTUBRE
- 18 DE NOVIEMBRE
- 16 DE DICIEMBRE