

CLASSES ADMINISTERED BY



# 10 STEPS TO A HEALTHIER YOU!

FOR PARENTS

A **FREE**, three-class series for parents and caregivers

CALL

1-855-344-6347

to register for a class or for more information on an upcoming class.



FREE CHILD CARE PROVIDED

## CLASS 1: 10 Steps to a Healthier You!

Did you know that children ages 5-9 need up to 11 hours of sleep per night?  
Do you know why eating fruit is healthier than drinking 100% juice?

## CLASS 2: Structure and Routines

Do you have a hard time getting your child to bed at night?  
Does mealtime become a power struggle at the table?

## CLASS 3: 5 Keys to Raising a Healthy, Happy Eater

Should I make my child eat vegetables?  
Do you think that your child is a picky eater?

CLASSES SPONSORED BY



IN PARTNERSHIP WITH



OCTOBER 2014

# 10 PASOS PARA UNA UNA MEJOR SALUD!

PARA  
PADRES

Una, serie de tres clases **GRATUITAS** para padres y cuidadores

LLAME AL  
1-855-344-6347  
para registrarse en la  
serie de clases o para  
obtener mas  
información  
sobre la próxima  
clase



CUIDADO  
DE NIÑOS  
PROPORCIONADO  
GRATIS

## CLASE 1: ¡10 Pasos para una Mejor Salud!

¿Sabía usted que los niños de 5 a 9 años necesitan dormir hasta 11 horas por noche?

¿Sabe usted por qué comer fruta es más saludable que beber jugo de 100%?

## CLASE 2: Estructura y Rutinas

¿Se le hace difícil acostar a su hijo en la noche?

¿La hora de comer es una lucha de poder en la mesa?

## CLASE 3: 5 Claves para Criar un Niño que Coma Saludablemente y Contento

¿Debo hacer que mi hijo coma verduras?

¿Considera usted que su hijo es quisquilloso con la comida?