

Classes and events we offer:

- ♥ Eat Well, Live Longer For Adults
- ♥ Every Day Healthy Choices For Families
- ♥ Let's Get Cooking! Kids Summer Cooking Camp
- ♥ Harvest Of The Month For After School Program
- ♥ Healthy Beginnings For Preschoolers
- ♥ Spark Fun Fridays
- ♥ Community Health & Wellness Walk/Park Clean-Up
- ♥ Tupe- Tobacco Use Prevention Education
- ♥ Community/Youth Led Activities And Advocacy
- ♥ Smoking Cessation Services
- ♥ Bullying, Cyberbullying, Drug And Alcohol Awareness



Clases y eventos que ofrecemos:

- ♥ Coma Bien, Viva Mejor Para Adultos
- ♥ Elecciones Saludables Todos Los Días Para Las Familias
- ♥ ¡Vamos A Cocinar! Campamento De Cocina Para Niños En El Verano
- ♥ La Cosecha Del Mes Para El Programa Después De Escuela
- ♥ Comienzos Saludables Para Niños Preescolares
- ♥ Viernes Divertidos Con Spark
- ♥ Caminata De Salud Y Bienestar Y Limpieza Del Parque Para La Comunidad
- ♥ Tupe- Educación En Prevención Del Uso De Tabaco
- ♥ Viernes Divertidos Con Spark
- ♥ Actividades Y Abogacía Conducida Por Jóvenes Y La Comunidad
- ♥ Servicios De Cesación Del Tabaco
- ♥ Conciencia De Bullying, Ciberacoso, Drogas Y Alcohol

SUCCESS! As a result, this nutrition program motivates every individual to begin making smart changes one step at a time, building long-term positive effects.

"The choices I make will reflect upon the quality of life I am living, therefore, I will be mindful of those choices in order to reach optimal health and wellness."



¡UN ÉXITO! Como resultado, este programa de nutrición motiva a cada persona a comenzar a hacer cambios inteligentes un paso a la vez, construyendo efectos positivos a largo plazo.

"Las opciones se reflejan en la calidad de vida que estoy viviendo, por lo tanto, voy a ser consciente de esas opciones para alcanzar una salud óptima y bienestar."

Nutrition Coordinator/ Coordinadora de Nutrición:
Nora Ortiz

Nutrition Educators/ Educadores de Nutrición:
Deyssi Jimenez
Juan Valencia

TUPE Coordinator/ Coordinadora de TUPE
Elizabeth Gutiérrez



GREENFIELD FAMILY RESOURCE CENTER



5400 Monitor Street
Bakersfield, CA 93307
661-837-3720

www.facebook.com/greenfieldfrc
www.gfusd.net

FREE HEALTH AND WELLNESS EDUCATION FOR STUDENTS, FAMILIES, AND THE COMMUNITY

GOAL: To establish awareness of personal health through a variety of dimensions of wellness: physical, emotional, social, intellectual, mental, and environmental.

OBJECTIVE: To encourage and strengthen lifelong nutrition and fitness practices that will support healthy lifestyles for everyone.

PREVENTION: Awareness is key to lifelong health and wellness. We educate, support, encourage, and reinforce the basic skills to build healthy lifestyle habits. We provide reliable information to help reduce obesity, prevent chronic diseases and other related illnesses.

EDUCATION: Our program offers several classes for parents and students from the Greenfield Union School District. We utilize different curriculums that offer a variety of tips on recipes and health information (nutrition benefits, better beverage choices, physical activity benefits, and drug and alcohol preventive practices). Our classes include informative presentations from validated collaborative partners and agencies in Kern County.

IMPACT: Small changes give you big results! The importance of instilling the values of nutrition, physical activity, and drug and alcohol prevention helps everyone set realistic goals and create a balanced foundation. Everyone needs balance to reduce stress, get more energy, be able to stay alert, concentrate, maintain a healthy body weight, and a healthy heart among other benefits to reduce the risk for serious health problems.

PREPARING YOUR CHILD FOR SUCCESS IN SCHOOL

"Students must be healthy to learn, but they also need to learn to be healthy, therefore, good nutrition, physical activity and learning go hand in hand".

Children are introduced to:

- ♥ MyPlate- The 5 Food Groups
- ♥ Vitamins, Nutrients and Minerals
- ♥ Nutrition Facts Food Label
- ♥ Re-Think Your Drink
- ♥ Physical Activity and Exercise
- ♥ Youth Leadership Development



PREPARANDO A SU NIÑO PARA EL ÉXITO EN LA ESCUELA

"Los estudiantes deben estar sanos para aprender, pero también necesitan aprender a ser saludables, por lo tanto, buena nutrición, actividad física y aprendizaje van de la mano".

Los niños son introducidos a:

- ♥ MiPlato- Los 5 Grupos de Alimentos
- ♥ Vitaminas, Nutrientes, y Minerales
- ♥ Etiqueta de Información Nutricional
- ♥ Piensa Bien Lo Que Tomas
- ♥ Actividad Física y Ejercicio
- ♥ Desarrollo de Liderazgo Juvenil

EDUCACIÓN GRATUITA DE SALUD Y BIENESTAR PARA LOS ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y LA COMUNIDAD

META: Establecer conciencia de salud personal a través de una variedad de dimensiones del bienestar: físico, emocional, social, intelectual, mental y ambiental.

OBJETIVO: Promover y fortalecer prácticas de nutrición y acondicionamiento físico permanentes que darán soporte a estilos de vida saludables para todos.

PREVENCIÓN: La conciencia es clave para la salud y bienestar de toda la vida. Educamos, apoyamos, fomentamos y reforzamos las habilidades básicas para construir hábitos de vida saludables. Proporcionamos información fiable para ayudar a reducir la obesidad, evitar enfermedades crónicas u otras enfermedades relacionadas.

EDUCACIÓN: Nuestro programa ofrece varias clases para padres y estudiantes del distrito escolar de Greenfield. Utilizamos diferentes programas que ofrecen una variedad de consejos sobre recetas e información de salud (beneficios de nutrición, mejores opciones de bebidas, beneficios de actividad física y las prácticas preventivas de drogas y alcohol). Nuestras clases incluyen presentaciones informativas de socios validados de nuestro colaborativo y agencias del Condado de Kern.

IMPACTO: ¡Pequeños cambios darán grandes resultados! La importancia de inculcar valores de nutrición, actividad física, y prevención de drogas y alcohol ayudan a todos a establecer metas realistas y crear una base equilibrada. Todo el mundo necesita equilibrio para reducir el estrés, obtener más energía, ser capaz de estar alerta, concentrarse, mantener un peso corporal saludable y un corazón sano, entre otros beneficios para reducir el riesgo de graves problemas de salud.