

Description of Nutrition Education Presentations

- **My Plate**

This presentation focuses on selected consumer messages to help participants eat healthfully.

- **Surviving Lunch the Healthful Way**

An interactive presentation that helps participants identify fast food trends, and exhibit the ability to make healthful food choices when eating out.

- **Be Aware of Portion Distortion**

An Interactive presentation that allows participants to identify recommended portion sizes of foods.

- **Label Reading**

An Interactive presentation that teaches participants how to read nutrition food labels to help them make healthful eating choices.

- **Breakfast Made Easy**

This presentation helps participants identify the health benefits for eating breakfast and master the skill to plan a healthful balanced breakfast.

- **Children and Weight**

This presentation informs participants about the impact of childhood obesity epidemic and teaches them skills to make healthy eating and physical activity as part of a life-long active life-style.

- **All you Need to Know about Fats**

This presentation educates participants on the types, functions and food sources of fats.

- **Senior Nutrition**

This presentation teaches the older adults about the nutrients in foods, their function and food source, and gives them tips to enhance taste, smell, and chewing ability.

- **Rethink your drink activities**

Interactive demonstration that engages participants in an activity to learn about sugar content of sugar sweetened beverages to help them make healthful beverage choices.

- **Are you at Risk of Heart Disease-**

This presentation will familiarize participants with the risk factors of heart disease and the steps they can take to prevent it.

Descripción de Presentaciones de Educación en Nutrición

- **Mi Plato**

Esta presentación se centra en mensajes de consumo seleccionado para ayudar a los participantes a comer saludablemente.

- **Sobreviviendo el Almuerzo de Manera Saludable**

Una presentación interactiva que ayuda a los participantes a identificar las tendencias de comida rápida, y muestran la capacidad de hacer la elección de alimentos saludables cuando se come fuera.

- **Sea Consiente de la Distorsión de Porciones**

Una presentación interactiva que permite a los participantes identificar el tamaño de las porciones recomendadas de alimentos.

- **Lectura de las Etiquetas**

Una presentación interactiva que enseña a los participantes cómo leer la nutrición en las etiquetas de alimentos para ayudarles a tomar decisiones saludables en su alimentación.

- **Desayuno Fácil de Hacer**

Esta presentación ayuda a los participantes a identificar los beneficios saludables de comer el desayuno y a tener la habilidad para planificar un desayuno balanceado y saludable.

- **Los Niños y el Peso**

Esta presentación informa a los participantes sobre el impacto de la epidemia de obesidad infantil y les enseña habilidades para una alimentación saludable y la actividad física como parte de un estilo de vida activo para toda la vida.

- **Todo lo que Necesitas Saber Sobre las Grasas**

Esta presentación educa a los participantes sobre los tipos, funciones y fuentes alimenticias de grasas.

- **Nutrición para Adultos Mayores**

Esta presentación enseña a los adultos mayores sobre los nutrientes de los alimentos, su función y fuente de alimento, y les da consejos para mejorar el sabor, el olor, y la habilidad de masticar.

- **Repiense en sus Actividades de Bebidas**

Demostración interactiva que involucra a los participantes en una actividad para aprender sobre el contenido de azúcar de las bebidas azucaradas y ayudarles a hacer decisiones de bebidas saludables.

- **Está en Riesgo de Enfermedades del Corazón-**

Esta presentación será familiarizar a los participantes con los factores de riesgo de enfermedades del corazón y las medidas que pueden tomar para prevenirlo.

