

# ¡Clase de cocina para familias! ¡Gratis!



## ¿Quiere aprender a cocinar comidas saludables y económicas con su familia?

¡Incríbese con sus hijos a la clase de cocina familiar con Common Threads!

¡Estudiantes en 3º a 8º grade pueden participar!

**¿Cuándo?** Habrá tres sesiones con dos clases en cada sesión. Usted y su familia se puede inscribirse a una de las siguientes sesiones:

- Lunes, 5 de febrero y lunes, 12 de febrero, de 3:00 PM a 5:30PM ○
- Lunes, 26 de febrero y lunes, 5 de marzo, de 3:00 PM a 5:30 PM ○
- Lunes, 12 de marzo y lunes, 19 de marzo, de 3:00 PM a 5:30 PM

**¿Dónde?** Jordan Community School

**¿Cómo?** Para inscribirse comuníquese con Arturo Medina a [amedina@youth-guidance.org](mailto:amedina@youth-guidance.org) o por teléfono al 773-331-6272 para mas detalles y la aplicación.

### ¿Qué?

Esta clase se enfoca en la participación de las familias, sustituciones de ingredientes saludables y recetas económicas. La meta de La Clase de Cocina Familiar es enseñar como cocinar juntos como familia, e incorporar hábitos saludables en la casa, y manteniendo tradiciones existentes.

**¡Todas las familias cocinarán cena para sus familias en cada clase y recibir un libro de recetas por participar!**

# Free Family Cooking Class!!



## Want to learn how to cook healthy and affordable meals with your family?

Sign up for Jordan Elementary's Family Cooking Class with Common Threads!  
Students in 3<sup>rd</sup> through 8<sup>th</sup> grade can participate in the class!

### When?

There will be 3, 2 week sessions. You and your family may sign up for 1 of the sessions:

- Monday, February 5<sup>th</sup> and Monday, February 12<sup>th</sup>, 3:00 - 5:30 pm OR
- Monday, February 26<sup>th</sup> and Monday, March 5<sup>th</sup>, 3:00 – 5:30 PM OR
- Monday, March 12<sup>th</sup> and Monday, March 19<sup>th</sup>, 3:00 – 5:30

### Where?

Jordan Elementary Community School Kitchen  
7414 N Wolcott Ave  
Chicago, IL 60626

### How?

Sign up with Arturo Medina, Youth Guidance, [amedina@youth-guidance.org](mailto:amedina@youth-guidance.org) or 773-331-6272. Spots will be filled on a first come first serve basis.

### What?

The class focuses on family participation, healthy ingredient substitutions, and convenient cost-saving recipes through themes such as "Family Dinner Without the Stress," "Restaurant Meals You Can Make At Home," and "Healthy Breakfast Made Easy!" The goal of FCC is to teach families how to cook together and incorporate healthy habits at home, while maintaining their existing traditions.

**All families will make dinner in each class and receive a Family Cookbook for participating!**