

Prenatal Nutrition Free Classes

Are you pregnant?
Would you like to
learn how to eat
healthy for you and
your baby?

The Expanded Food and Nutrition Education Program teaches moms-to-be nutrition along with healthy lifestyle choices to help ensure successful birth outcomes.

Six lessons, 1x week

Topics include:

- ⇒ How baby grows from month to month
- ⇒ Relief of common pregnancy discomforts
- ⇒ Healthy weight gain during pregnancy
- ⇒ Importance of reading food labels
- ⇒ Food safety for you and baby
- ⇒ Importance of breastfeeding for you and your baby
- ⇒ Importance of physical activity when pregnant
- ⇒ Importance of relaxation techniques

For information:

María A. Rosario-Mejías

Phone: (512) 385-0990

E-mail : maria.rosario@ag.tamu.edu



TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION



The members of Texas A&M AgriLife will provide equal opportunities in programs and activities, education, and employment to all persons regardless of race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information, veteran status, sexual orientation or gender identity and will strive to achieve full and equal employment opportunity throughout Texas A&M AgriLife.

Nutrición Prenatal Clases gratis

¿Está embarazada?
¿Le gustaría aprender
cómo comer
saludable para usted
y su bebé?

El Expanded Food and Nutrition Education Program enseña nutrición a futuras mamás así como hacer cambios en estilo de vida para que tenga un embarazo y parto exitoso.

Seis lecciones, una vez por semana

Temas incluyen:

- ⇒ Cómo el bebé crece mes por mes
- ⇒ Alivio de molestias comunes en el embarazo
- ⇒ Aumento de peso saludable durante el embarazo
- ⇒ Importancia de leer las etiquetas de los alimentos
- ⇒ Seguridad de alimentos para usted y su bebé
- ⇒ Importancia de la lactancia para usted y su bebé
- ⇒ Importancia de la actividad física en el embarazo
- ⇒ Importancia de técnicas de relajación

Para información:

María A. Rosario-Mejías

Phone: (512) 385-0990

E-mail : maria.rosario@ag.tamu.edu



TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION

