

# 健康課程 家人的健康飲食 (Healthy Eating for Families)



**免費課程。**報名參加我們的線上健康課程，以實現您的健康目標。您可以免費上課。立即致電我們以瞭解更多資訊！學習營養素的分類及價值、每日脂肪、鹽及糖的建議份量。

請致電登記留座：

**(562) 580-6109**，辦公時間為週一至週五上午  
8:30點至下午5:00點。

如需更多資訊，請致電客戶服務部：

**(800) 452-4413** (聽障和語障專線：711)，辦公  
時間為每週七天上午8:00點至晚上8:00點。

加入我們的行列：