

## NEWCOMER COOKING & NUTRITION PROGRAM



Adapting to a new food environment is not always easy. Come and learn to cook delicious, simple meals common to Canada while learning healthy cooking skills. Recipe book provided. One class is a grocery store tour with a nutritionist. This 6 week program lets you cook while you learn. You'll meet new friends and have fun cooking together!

### 项目： 新移民家庭营养烹饪课程

适应并接受新的饮食文化对新移民来说并非易事。快来参加北岸社区服务中心为您准备的为期六周的免费课程。它将帮助您认识新朋友，并与他们一起了解加拿大日常烹饪技能，及健康营养的饮食知识。还有营养专家带队的超市之旅。

새로운 음식 문화에 적응하는 것은 쉽지 않은 일입니다. 이 프로그램에 참석하셔서 캐나다의 일상적이고 간단한 요리를 배우세요. 한국음식에 응용할 수 있는 건강요리법도 배우실 것입니다. 6주동안 배우면서 요리할 수 있는 이 프로그램은 캐나다 당뇨병 협회에서 후원합니다. 새로운 친구도 만나시고, 재미있는 요리도 배우세요.



### برنامه تغذیه و مهارت آشپزی برای مهاجرین تازه وارد

قطعاً عادت کردن و وفق دادن خود به سبک غذایی یک محیط جدید آسان نمی باشد. با ما همراه شوید و نحوه پخت غذاهای ساده و لذیذ کانادایی را، همراه با کسب مهارت آشپزی سالم، فرا بگیرید. کتاب دستور آشپزی نیز ارائه خواهد شد. یک جلسه تور سوپرمارکت با راهنمای متخصص تغذیه در نظر گرفته شده است. این برنامه شش هفته ای به شما امکان آشپزی در حین یادگیری را می دهد. شما دوستان جدیدی را ملاقات و اوقات خوشی را حین آشپزی در کنار هم تجربه خواهید کرد.

**WHEN:** MONDAYS, SEPT 19 TO OCT 31, 9:15-NOON. BAR CODE: 276730  
FRIDAYS, SEPT 23 TO OCT 28, 10:45-1:30. BAR CODE: 276732  
**WHERE:** NORTH SHORE NEIGHBOURHOOD HOUSE  
**REGISTRATION REQUIRED:** CALL NEIGHBOURHOOD HOUSE 604-987-8138  
**COST:** \$10.00 FOR 6 SESSIONS



225 east 2nd street,  
North Vancouver, BC  
tel: 604.987.8138 www.nsnh.bc.ca