

# *Adult Healthy Weight Program*

Norwalk Hospital's Program to promote healthy eating and activity in Adults



## Program

2 classes with follow-up visit. A Spanish translator is available.

## Class 1

Demonstration: Finding sugars in foods

Review of Healthy Meal Plan

Portion Sizes – using food models as a teaching aid

Food Groups, Serving Allowances

## Class 2

Demonstration: Finding fat in foods – quantity and type

Food Labels

Shopping on a Budget & Menu Planning

Exercise Recommendations

Classes are generally held from 4-5 pm on Tuesday

**Location:** Norwalk Hospital

**Cost:** \$81 – Covered by HUSKY & Medicaid and eligible for NCHC & Americare & prompt pay discounts

**Call for dates or email us your contact information so we can alert you to dates of upcoming classes.**

## **Questions?**

To reserve, or for questions, call Cindy at 203-855-3548  
or email [nutrition@norwalkhealth.org](mailto:nutrition@norwalkhealth.org)

***Programa de Peso Saludable por los Adultos***  
**Programa de comida y actividad saludable del Hospital de Norwalk**



Programa

2 clases con una visita de seguimiento

Habr  un traductor disponible para personas que hablan Español

Semana 1

Demostración: Encuentra el azúcar en los alimentos

Repasar Dieta Saludable

Porciones apropiadas

Grupos de alimento, tamaños de la porción

Semana 2

Demostración: Encuentra la grasa en los alimentos.

Lee las etiquetas

Ir de compras con un presupuesto & planea tu menú

Recomendaciones de ejercicio

**Lugar:** Norwalk Hospital

**Precio:** \$81 – Cubierto por HUSKY & Medicaid y es elegible para descuentos NCHC y Americare y por pronto pago.

Todos clases: Martes 4:00 -5:00 pm

**Tienes preguntas? Llama a Cindy al 203-855-3548 o [nutrition@norwalkhealth.org](mailto:nutrition@norwalkhealth.org)**

