



**UW**  
**Extension**  
Cooperative Extension

WI Nutrition Education Program  
Milwaukee County  
Cooperative Extension  
9501 W Watertown Plank Rd, Bldg A  
Wauwatosa, WI 53226-3552

414-256-4600 (main)  
414-256-4646 (fax)  
<http://milwaukee.uwex.edu>

**Rosamaria Martinez**  
Program Coordinator  
256-4680

**Gerri Gondek**  
Program Assistant  
256-4681

**Kathryn Cieszki**  
Nutrition Educator  
256-4684

**Jonny Flamboe**  
Spanish Bilingual  
Nutrition Educator  
256-4685

**Cheryl Horns**  
Nutrition Educator  
256-4686

**Juanita Jara**  
Spanish Bilingual  
Nutrition Educator  
256-4687

**Juana Maldonado**  
Spanish Bilingual  
Nutrition Educator  
256-4688

**Sharon Roberts**  
Nutrition Educator  
256-4689

**Betania Silva**  
Spanish Bilingual  
Nutrition Educator  
256-4678

**Kazoua Thao**  
Hmong Bilingual  
Nutrition Educator  
256-4679

WNEP education is supported by the  
USDA Food Stamp Program, UW-  
Extension, FoodShare Wisconsin and  
local partners. In Wisconsin, FoodShare  
can help provide a healthy diet.  
To find out more, call 414-773-0211.

**Reasonable accommodations for  
disabilities or limitations are available.**  
University of Wisconsin, U.S. Department  
of Agriculture and Wisconsin counties  
cooperating, UW-Extension provides  
equal opportunities in employment and  
programming including Title IX and ADA.

## Eat Better for Le\$\$ with EFNEP

EFNEP is the Expanded Food and Nutrition Education Program.

EFNEP is tax supported through the University of Wisconsin-Extension and the  
USDA

### How Does EFNEP Work?

- \* A local program educator can come to your home, work, or community site to teach you individually or in a small group.
- \* **Visits and materials are free** to families within established income guidelines.
- \* You invest eight to twelve hours of your time to gain research based knowledge while having fun learning more ways to feed your family.
- \* *You will receive a graduation certificate when you complete the classes.*

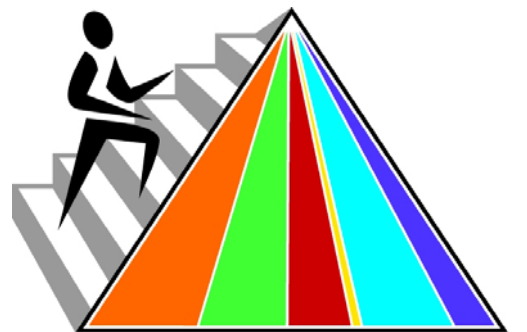
### How can you benefit?

**Families enrolled in EFNEP can learn to:**

- \* Save money at the grocery store
- \* Plan nutritious and tasty meals
- \* Choose the best food for family's health
- \* Store food safely to prevent waste
- \* Help kids learn about and have fun with food
- \* Access available community food resources
- \* Balance healthy eating with physical activity

**Classes are available in  
English, Spanish, and Hmong**

*For more information contact  
any Milwaukee County  
nutrition educator.*



**MyPyramid.gov**  
STEPS TO A HEALTHIER YOU



**UW**  
**Extension**  
Cooperative Extension

WI Nutrition Education Program  
Milwaukee County  
Cooperative Extension  
9501 W Watertown Plank Rd, Bldg A  
Wauwatosa, WI 53226-3552  
414-256-4600 (main)  
414-256-4646 (fax)  
<http://milwaukee.uwex.edu>

**Rosamaria Martinez**  
Coordinadora del Programa  
Bilingüe en Español  
256-4680

**Gerri Gondek**  
Auxiliar de Programa  
256-4681

**Kathryn Cieszki**  
Educatora de Nutrición  
256-4684

**Jonny Flamboe**  
Bilingüe en Español  
Educatore de Nutrición  
256-4685

**Cheryl Horns**  
Educatore de Nutrición  
256-4686

**Juanita Jara**  
Bilingüe en Español  
Educatore de Nutrición  
256-4687

**Juana Maldonado**  
Bilingüe en Español  
Educatore de Nutrición  
256-4688

**Sharon Roberts**  
Educatore de Nutrición  
256-4689

**Betania Silva**  
Bilingüe en Español  
Educatore de Nutrición  
256-4678

**Kazoua Thao**  
Bilingüe en Hmong  
Educatore de Nutrición  
256-4679

El programa de WNEP es respaldado por el programa de cupones de alimentos USDA, UW-Extensión y otros patrocinadores locales. El programa de estampillas de comida le pueda proporcionar una dieta saludable. Para más información llame al Tel. 414-773-0211.

**Peticiones para adaptaciones razonables para personas con incapacidades ó limitaciones deberán hacerse con anticipación a la fecha del evento.** EEO/Una acción afirmativa del patrón, La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee iguales oportunidades de empleo y programas, incluyendo Título IX requisitos de ADA.

## Coma Mejor con Poco \$\$ con EFNEP

EFNEP es un programa de nutrición para familias con niños.

EFNEP es patrocinado por impuestos de la Extensión de la Universidad de Wisconsin y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

### ¿Como Trabaja el programa de EFNEP?

- \* Una educadora de nutrición puede ir a su hogar, lugar de trabajo, ó agencia de la comunidad para dar clases individualmente ó en grupos.
- \* **Las visitas y los materiales son gratis** para familias con ingresos bajos.
- \* Usted invertirá de 8 a 12 horas para aprender más formas de como alimentar a su familia y ahorrar dinero bajo un ambiente amigable.
- \* *Usted recibirá un certificado de graduación al terminar/completar las clases.*

### ¿Como se beneficiará Ud.?

#### Familias que participan en EFNEP aprenden a:

- \* Ahorrar dinero al comprar sus alimentos
- \* Planear comidas más saludables y sabrosas
- \* Escoger mejores comidas para la salud familiar
- \* Almacenar alimentos adecuadamente para prevenir desperdicio
- \* Enseñar a los niños a comer de una manera divertida
- \* Saber de lugares que ayudan en la comunidad
- \* Balancear alimentación saludable con ejercicio

### Clases disponibles en Español, Inglés, y Hmong

*Para más información favor de comunicarse con una educadora de nutrición.*

