

# Healthy Eating

The Latest News on Healthy Eating!  
**FREE Classes for everyone age 18+**  
**Space is Limited - Register Now!**

To register or have questions, please call:  
**(415) 391-9686 ext. 5843**  
You will receive a gift if you attend all four  
**"Healthy Eating" Classes**

# 健康飲食

隆重推介：健康飲食的最新資訊！  
免費健康課程，歡迎18歲以上人仕參加  
名額有限，請即致電報名！

報名或查詢請致電：  
**(415) 391-9686 轉內線 5843**  
如果您參加全部四堂「健康飲食」課程，  
您會得到一份小禮品！



**Location:** NEMS Stockton Clinic, 1st Floor Health Promotion Room  
1520 Stockton Street, San Francisco, CA 94133  
**地點:** 東北醫療中心華埠診所一樓健康教育部

**Language:** Cantonese  
**語言:** 粵語



## What Is A Healthy Diet? 什麼是健康飲食?

**Date:** 7/6/2024 (Saturday)  
**日期:** 2024年7月6日 (週六)

**Time:** 2pm - 3pm  
**時間:** 下午 2 時至 3 時

1



## Nutrient Lacking in Asian Diets 亞裔飲食中缺乏的營養素

**Date:** 7/13/2024 (Saturday)  
**日期:** 2024年7月13日 (週六)

**Time:** 2pm - 3pm  
**時間:** 下午 2 時至 3 時

2



## Food Labels 營養標籤

**Date:** 7/20/2024 (Saturday)  
**日期:** 2024年7月20日 (週六)

**Time:** 2pm - 3pm  
**時間:** 下午 2 時至 3 時

3



## Sugar and Your Weight 糖份和您的體重

**Date:** 7/27/2024 (Saturday)  
**日期:** 2024年7月27日 (週六)

**Time:** 2pm - 3pm  
**時間:** 下午 2 時至 3 時

4

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Spanish** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

**Chinese** 注意：如果您使用中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。

**Vietnamese** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).



**NORTH EAST  
MEDICAL SERVICES**  
東北醫療中心

a california *health+* center

Contact Health Education 聯絡健康教育部:  
**(415) 391-9686 ext. 轉內線 5843 | WWW.NEMS.ORG**