

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歲以上人士參加
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: 1/6/2025 (Monday)
日期: 2025年1月6日 (週一)
Time: 10am-11am
時間: 上午 10 時至 11 時

1



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

Date: 1/13/2025 (Monday)
日期: 2025年1月13日 (週一)
Time: 10am-11am
時間: 上午 10 時至 11 時

2



Food Labels 營養標籤

Date: 1/20/2025 (Monday)
日期: 2025年1月20日 (週一)
Time: 10am-11am
時間: 上午 10 時至 11 時

3



Sugar and Your Weight 糖份和您的體重

Date: 1/27/2025 (Monday)
日期: 2025年1月27日 (週一)
Time: 10am-11am
時間: 上午 10 時至 11 時

4

NEMS complies with all applicable Federal civil rights law and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Free language assistance services are available.

Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 415-391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929) o hable con su proveedor.

Chinese 注意: 如果您說中文，我們可為您提供免費語言協助服務，也可免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙方式提供資訊。請致電 415-391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929) 或與您的醫生討論。

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 415-391-9686 ext. 8160 (Người khuyết tật: 1-800-735-2929) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.



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

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

a california *health* center

NEMS - Rev. 12/23/2024