

Dear Parents of Fifth Graders,

“**KidsCook**” is an afternoon program to teach kids how to cook real, whole foods. Kids who know how to cook make smart decisions about what to eat. Learning to cook gives them the tools to help make smart decisions about life and help out the family along the way. We get to eat great food and have fun making it!

- **When:** Tuesday afternoons for six weeks, 3:45-6:30PM
- **Where:** Tolt Congregational Church Basement, (right across the main drag from the Carnation Library)
- **What:** Lessons in healthful eating, cooking and shopping skills, culminating each week with a meal they prepare from local produce and affordable whole foods. Includes a healthy snack & dinner.
- **Cost:** The commitment to be at every session of the six week class and an eagerness to learn.

KidsCook provides another voice to support parents in encouraging their kids to make healthy choices in the food they eat.

- Advertising directed at children is estimated at over \$17 billion annually – about 2.5 times more than what it was in 1992. Susan Linn, “Consuming Kids: The Hostile Takeover of Childhood”
- “Children’s eating habits are formed by the time they’re twelve years old.” Cornell University Study, 1992.
- As a result of rampant childhood obesity one in three children born after the year 2000 will likely develop Type II diabetes in their pre-adult years.
- Quoting from New York School District, "...the more children are exposed to a food, the more they are likely to taste it and adopt it as a regular part of their diet. There is no doubt in our minds that magical things happen when children have a hand in preparing their food. All of a sudden they're trying foods they never thought they'd like, which leads them to become more independent food explorers in their lives outside of school."

**KidsCook** will be limited to ten students so don’t wait to sign up. If you have more questions about the program and the instructors, call Terrie Irish at (425)788-5696, email her at [terrie@kids-cook.org](mailto:terrie@kids-cook.org) or go to <http://www.kids-cook.org>

### **KidsCook Enrollment (Feb. 21st-March 27<sup>th</sup> 2012)**

Student’s Name \_\_\_\_\_ Cell Phone \_\_\_\_\_ Home Phone \_\_\_\_\_

Parent’s Name \_\_\_\_\_ Email Addresses \_\_\_\_\_

Mailing Address \_\_\_\_\_

List Allergies of any kind: \_\_\_\_\_

Special Dietary Considerations? \_\_\_\_\_

Number of family members to attend finale dinner March 27th \_\_\_\_\_ (in excess of four, please include \$5.00 per extra person)

I understand KidsCook will be providing my child with instruction in the safe use of sharp knives and other cooking tools. In spite of that instruction I realize that there are inherent risks in the use of these tools. I give my child permission to fully participate in KidsCook. **I further understand that participation in KidsCook requires a commitment for my child to attend all six sessions.** I further give permission for photos of my child to be used in promotion and communication of upcoming KidsCook events.

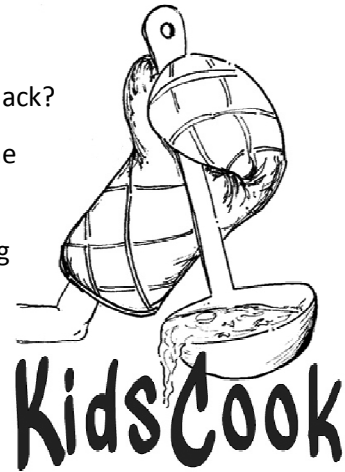
I respectfully request that my child’s photos NOT be used in public settings.

Signature of Parent or Guardian \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Please return this form to Carnation Elementary School Office

## Hey Kids!

- ☞ Ever get tired of waiting around for someone else to fix you a snack?
- ☞ Want some real food to fill your belly and taste great at the same time?
- ☞ Need a little more endurance on the soccer field or more staying power on the baseball diamond?
- ☞ What's dirt got to do with your dinner anyway?



### **Come find out.**

**KidsCook starts Tuesday, February 21st** from 3:45-6:30PM over at the Tolt Church Kitchen in the heart of Carnation. (across the street from the Library)

### **What are we going to do?**

Start by taking care of the afternoon munchies with a tasty snack.

That will give you the go power to cook up your own dinner from scratch.

Learn the difference between real food and wanna be food and meet a few nutty adults who think you're smart enough to cook the real thing for yourselves.

### **Are you up for a challenge?**

We have some friends who will pay for the cost of the class.

#### **What's it going to cost you?**

- ☞ The guts to go for the skills to be your very own cook.
- ☞ The commitment to show up; ready to learn for six weeks.
- ☞ An enthusiastic attitude ready to work as a team.

### **And for the Finale:**

The final week of the class we'll put your new skills as a chef to the test and prepare dinner for you and your family (over four will need to pay \$5.00 ea) **on March 27<sup>th</sup> at 6:30 PM** in Tolt Church's basement dining hall.

**Don't wait to sign up. There's only space for ten.**

Ask your parent to sign the other side of this form and drop it off at Carnation Elementary.

**Estimados padres de estudiantes de quinto grado,** (Por favor, acepte mis disculpas por la mala traducción.)

"KidsCook" es un programa de la tarde para enseñar a los niños cómo cocinar alimentos reales, enteros. Los niños que saben cocinar tomar decisiones inteligentes sobre qué comer. Aprender a cocinar les da las herramientas para ayudar a tomar decisiones inteligentes sobre la vida y ayudar a la familia. Llegamos a comer buena comida y divertirse haciéndolo!

- **Cuándo:** Martes por la tarde durante seis semanas, 15:45-18:30
- **Dónde:** Tolt Iglesia Congregacional, (a la derecha en la calle principal de la Biblioteca de Carnation)
- **Qué:** Lecciones de una alimentación saludable para cocinar, y las habilidades comerciales, que culminó la semana con una comida que se preparan con productos locales y asequibles los alimentos enteros. Incluye una merienda saludable y cena.
- **Costo:** El compromiso de estar in todas las sesiones de la clase de seis semanas y el deseo de aprender.

**KidsCook** proporciona otra voz para apoyar a los padres para alentar a sus hijos a tomar decisiones saludables en los alimentos que consumen.

- La publicidad dirigida a los niños se estima en más de \$ 17 mil millones al año - alrededor de 2,5 veces más de lo que era en 1992. Susan Linn, "Los niños consumo: la toma hostil de la Infancia"
- "los hábitos alimenticios de los niños son formados por el momento son doce años." Estudio de la Universidad de Cornell, 1992.
- Como resultado de la obesidad infantil desenfrenada uno de cada tres niños nacidos después del año 2000 es probable que desarrollen diabetes de tipo II en sus años pre-adulto.
- Citando a Nueva York del Distrito Escolar, "... los niños más expuestos a un alimento, mayor es probable que lo pruebe y lo adoptan como una parte regular de su dieta. No hay duda en nuestras mentes que cosas mágicas suceden cuando los niños tienen una mano en la preparación de sus alimentos. De repente se está tratando de alimentos que nunca pensaron que les gustaría, lo que les lleva a convertirse en exploradores de alimentos más independientes en sus vidas fuera de la escuela. "

**KidsCook** se limitará a diez estudiantes así que no espere para inscribirse. Si tiene más preguntas sobre el programa y los instructores, llame a Terrie Irish (425) 788-5696, su correo electrónico a [terrie@kids-cook.org](mailto:terrie@kids-cook.org) o ir a <http://www.kids-cook.org>

**KidsCook** (21 Feb, - 27 Marzo, 2012)

Nombre del Estudiante \_\_\_\_\_ Nombre del Padre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Número de teléfono celular \_\_\_\_\_

Las direcciones de correo electronic \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Las Alergias de cualquier tipo: \_\_\_\_\_

La consideración de dieta especial? \_\_\_\_\_

Número de miembros de la familia para asistir a la cena final de 27 de Marzo (de más de cuatro, por favor incluya \$ 5.00 por persona extra) \_\_\_\_\_

Entiendo KidsCook proporcionará a mi hijo con la instrucción en el uso seguro de los cuchillos afilados y otros instrumentos de cocina. A pesar de que la enseñanza me doy cuenta de que existen riesgos inherentes al uso de estas herramientas. Yo doy permiso a mi hijo a participar plenamente en KidsCook. Además, entiendo que la participación en KidsCook requiere un compromiso para mi hijo para asistir a las seis sesiones. También doy mi permiso para que las fotos de mi hijo para ser utilizado en la promoción y la comunicación de los próximos eventos KidsCook.

Pido respetuosamente que las fotos de mi hijo no se utilizan en lugares públicos.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre

\_\_\_\_\_  
Fecha

Por favor devuelva este formulario a la Oficina de la Escuela Primaria Carnation