

WICook at Home

Instruction Card



Complete the following to receive nutrition education credit:

1. Prepare a recipe that includes at least two out of the five food groups, and take a picture of your prepared recipe/dish.
2. On this card, write your recipe name, date you prepared it, source used and which food groups your recipe included.
3. Turn this completed Instruction Card and show the WIC staff a picture of your dish/personal recipe (from your phone) at the time of your class appointment.

1. Name of your recipe: _____

2. Date you prepared it: _____

3. Recipe Source: (check one)

- www.texaswic.org
 www.myplate.gov
 WICook at Home FB Group
 Other: _____

4. Check the food groups that were included in your recipe. Mark all that apply:

- Fruits Grains Vegetables
 Proteins Dairy



Thank you for giving us some feedback about taking the WICook at Home self-paced class:

1. How did you like this new self-paced class?
 Did not like Liked Liked a lot
2. How likely are you to refer this class to a friend?
 Not likely Likely Very likely



This institution is an equal opportunity provider.



HOUSTONHEALTH.ORG

Houston Health Department
8000 North Stadium Drive, Houston, TX 77054, 832-393-5169

Call us: (832) 393-5427

RM 9/22

WICook at Home

Instruction Card



Complete the following to receive nutrition education credit:

1. Prepare a recipe that includes at least two out of the five food groups, and take a picture of your prepared recipe/dish.
2. On this card, write your recipe name, date you prepared it, source used and which food groups your recipe included.
3. Turn this completed Instruction Card and show the WIC staff a picture of your dish/personal recipe (from your phone) at the time of your class appointment.

1. Name of your recipe: _____

2. Date you prepared it: _____

3. Recipe Source: (check one)

- www.texaswic.org
 www.myplate.gov
 WICook at Home FB Group
 Other: _____

4. Check the food groups that were included in your recipe. Mark all that apply:

- Fruits Grains Vegetables
 Proteins Dairy



Thank you for giving us some feedback about taking the WICook at Home self-paced class:

1. How did you like this new self-paced class?
 Did not like Liked Liked a lot
2. How likely are you to refer this class to a friend?
 Not likely Likely Very likely



This institution is an equal opportunity provider.



HOUSTONHEALTH.ORG

Houston Health Department
8000 North Stadium Drive, Houston, TX 77054, 832-393-5169

Call us: (832) 393-5427

RM 9/22

WICocinamos en Casa

Tarjeta de instrucciones

Complete los siguientes pasos para recibir crédito de educación de nutrición:



1. Prepare una receta de una fuente aprobada y tome una fotografía de su receta o plato preparado.
2. En esta targeta, escriba el nombre de su receta, la fecha en que la preparó, donde la encontró y cuales grupos de alimentos incluyó su receta.
3. Entregue esta Tarjeta de Instrucciones completa y muestre al personal de WIC una foto de su plato / receta (en el teléfono) en el día de su cita.

1. Nombre de su receta: _____
2. Fecha en que la preparo: _____
3. Fuente de la receta: (marque una)
 - www.texaswic.org
 - www.myplate.gov
 - Grupo FB - WICocinamos en Casa
 - Otra: _____

4. Grupos de alimentos incluidos en su receta: (marque to dos los que correspondan):
 - Frutas Granos Vegetales
 - Proteinas Lacteos



Gracias por darnos algunos comentarios sobre su participación en esta clase a su propio ritmo, WICocinamos en Casa:

1. ¿Qué le pareció esta nueva opción para la clase de nutrición?
 - No me gusto Me gusto Me gusto mucho
2. ¿Que tan probable es usted de recomendar esta clase a una amiga participante de WIC?
 - Non probable Probable Muy probable



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



HOUSTONHEALTH.ORG

Houston Health Department
8000 North Stadium Drive, Houston, TX 77054, 832-393-5169

Llámenos al:
(832) 393-5427

RM 9/22

WICocinamos en Casa

Tarjeta de instrucciones

Complete los siguientes pasos para recibir crédito de educación de nutrición:



1. Prepare una receta que incluya al menos dos de los cinco grupos de alimentos y tome una fotografía de la receta o o plato que preparó.
2. En esta targeta, escriba el nombre de su receta, la fecha en que la preparó, donde la encontró y cuales grupos de alimentos incluyó su receta.
3. Entregue esta Tarjeta de Instrucciones completa y muestre al personal de WIC una foto de su plato / receta (en el teléfono) en el día de su cita.

1. Nombre de su receta: _____
2. Fecha en que la preparo: _____
3. Fuente de la receta: (marque una)
 - www.texaswic.org
 - www.myplate.gov
 - Grupo FB - WICocinamos en Casa
 - Otra: _____

4. Grupos de alimentos incluidos en su receta: (marque todos los que correspondan):
 - Frutas Granos Vegetales
 - Protienas Lácteos



Gracias por darnos algunos comentarios sobre su participación en esta clase a su propio ritmo, WICocinamos en Casa:

1. ¿Qué le pareció esta nueva opción para la clase de nutrición?
 - No me gusto Me gusto Me gusto mucho
2. ¿Que tan probable es usted de recomendar esta clase a una amiga participante de WIC?
 - Non probable Probable Muy probable



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



HOUSTONHEALTH.ORG

Houston Health Department
8000 North Stadium Drive, Houston, TX 77054, 832-393-5169

Llámenos al:
(832) 393-5427

RM 9/22