

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

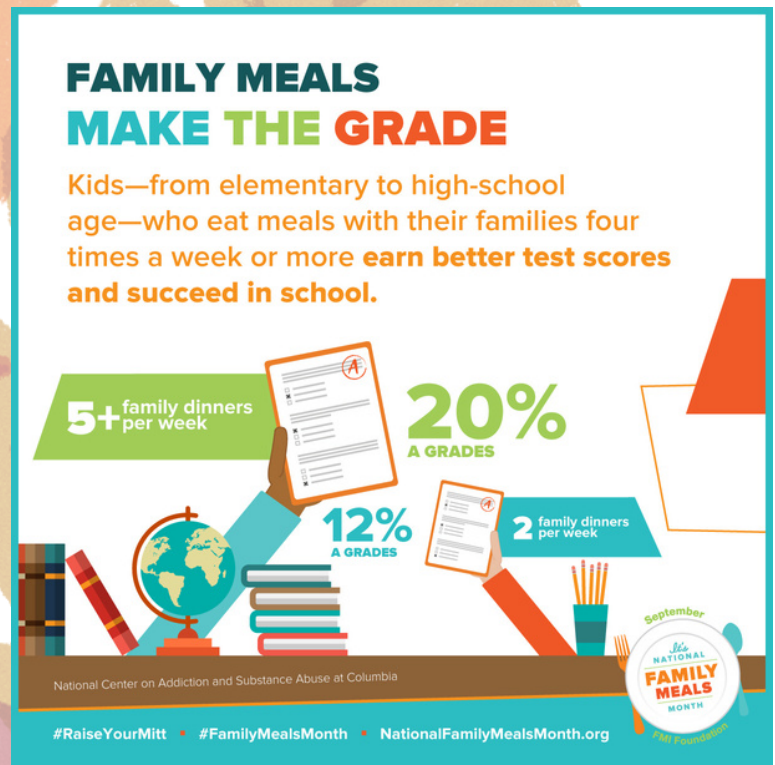
Family Meals During the Fall!

With shorter days, cooler weather, and the start of the school year, Fall is a great time to start healthy meal routines. Eating dinner as a family benefits children, parents, and families. Read on to learn more about the benefits of family meals, as well as some tips to maximize your family time!

<https://acpeds.org/position-statements/the-benefits-of-the-family-table>

Benefits:

- Improved social skills
- Improved performance in school
- Better nutrition and decreased risk of obesity
- Less time spent using screens
- Improved mental health and emotional wellness
- Lower risk of drug, alcohol, and nicotine use in later years



Tips:

- Everyone can help with cooking and cleanup:
 - Different family members can be responsible for helping prepare or choose menu items.
- Think of ways to help family members talk about their day. For Example; “rose, thorn, and bud”
 - Something during the day that was happy (rose), difficult (thorn), and something to look forward to (bud).
- Turn off the television, cell phones, and tablets.

What's Ripe this Fall?

Produce is extra tasty--and often less expensive--if you buy it in season! Fall is one of the best harvest times of the year. Take a look at all the yummy produce available this season.

Apples	Limes
Banana	Mangoes
Beets	Mushrooms
Bell peppers	Onions
Broccoli	Parsnips
Brussels Sprouts	Pears
Cabbage	Peas
Carrots	Pineapples
Cauliflower	Potatoes
Celery	Pumpkin
Collard greens	Radishes
Cranberries	Raspberries
Garlic	Rutabagas
Ginger	Spinach
Grapes	Sweet
Green beans	potatoes
Herbs	Swiss chard
Kale	Turnips
Kiwi	Yams
Lemons	Winter squash
Lettuce	



For more information, go to:

<https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide/fall>

Cinnamon Apples and Butternut Squash

Try out this delicious
Fall recipe!

SERVES: 8

PREP TIME: 15 minutes

COOK TIME: 30 minutes



INGREDIENTS:

- 3 tablespoons butter
- 1 butternut squash, peeled, seeds removed and cut into 1-inch chunks
- 1 pinch salt
- 5 Fuji apples (or other sweet apple), peeled, cored and chopped into 1-inch chunks
- $\frac{3}{4}$ cup water
- $\frac{1}{4}$ cup brown sugar
- $1\frac{1}{2}$ teaspoons ground cinnamon

DIRECTIONS:

1. Heat the butter in a large heavy pan over medium-high heat. Add the butternut squash and season with salt.
2. Cook until the squash is beginning to brown, about 6 to 8 minutes. Add the apples and continue to brown, another 5 minutes.
3. Stir in $\frac{3}{4}$ cup of water and the sugar. Cover, then reduce the heat to medium-low and cook until tender, about 15 minutes.
4. Add the cinnamon; mix and mash with potato masher or large fork to desired consistency. Serve warm.

Adapted from: MyPlate.gov

Noah Cooke, Community Education Specialist II



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

Compra Inteligente, Come Bien

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

¡Comidas familiares durante el otoño!

Con días más cortos, clima más fresco y el comienzo del año escolar, el otoño es un buen momento para comenzar rutinas de comidas saludables. Cenar en familia beneficia a los niños, los padres y las familias. ¡Siga leyendo para obtener más información sobre los beneficios de las comidas familiares, así como algunos consejos para maximizar su tiempo en familia!

<https://acpeds.org/position-statements/the-benefits-of-the-family-table>

Beneficios:

- Mejora de la socialización familiar.
- Mejor desempeño en la escuela
- Mejor nutrición y menor riesgo de obesidad.
- Menos tiempo dedicado al uso de pantallas
- Mejora de la salud mental y el bienestar emocional
- Menor riesgo de consumo de drogas, alcohol y nicotina en años posteriores



Consejos:

- Todos pueden ayudar con la cocina y la limpieza:
 - Diferentes miembros de la familia pueden ser responsables de ayudar a preparar o elegir los elementos del menú.
- Piense en maneras de ayudar a los miembros de la familia a hablar sobre su día. Por ejemplo; “rosa, espina y capullo”
 - Algo durante el día que fue feliz (rosa), difícil (espina) y algo que esperar (brote).
- Apague la televisión, los teléfonos celulares y las tabletas.

¿Qué está maduro este otoño?

¡Los productos son más sabrosos, y a menudo menos costosos, si los compra en temporada! El otoño es una de las mejores épocas de cosecha del año. Echa un vistazo a todos los deliciosos productos disponibles esta temporada.

Manzanas

Banana

Remolachas

Pimientos

Brócoli

Coles de Bruselas

Repollo

Zanahorias

Coliflor

Apio

Col rizada

Arándanos

Ajo

Jengibre

Uvas

Judías verdes

Hierbas

col rizada

Kiwi

Limones

Lechuga

Limas

Mangos

Champiñones

Cebollas

Chirivías

Peras

Guisantes

Patatas Piñas

Calabaza

Rábanos

Frambuesas

Rutabagas

Espinaca

Patatas dulces

acelgas

Nabos

Batatas

Calabaza de

invierno



Para obtener más información, vaya a:

<https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide/fall>

Manzanas y Calabaza con Canela

¡Prueba esta deliciosa receta de otoño!

RACIONES: 8

TIEMPO DE

PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos



INGREDIENTES:

3 cucharadas de mantequilla
1 calabaza moscada, pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1 pulgada
1 pizca de sal
5 manzanas Fuji (u otra manzana dulce), peladas, sin corazón y picadas en trozos de 1 pulgada
 $\frac{3}{4}$ taza de agua
 $\frac{1}{4}$ taza de azúcar moreno
 $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de canela molida

DIRECCIONES:

1. Caliente la mantequilla en una sartén grande y pesada a fuego medio-alto. Agregue la calabaza moscada y sazone con sal.
2. Cocine hasta que la calabaza comience a dorarse, alrededor de 6 a 8 minutos. Agregue las manzanas y continúe dorando, otros 5 minutos.
3. Agregue $\frac{3}{4}$ de taza de agua y el azúcar. Cubra, luego reduzca el fuego a medio-bajo y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 15 minutos.
4. Agregue la canela; mezcle y triture con un machacador de papas o un tenedor grande hasta obtener la consistencia deseada. Servir tibio.

Adaptado de: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)

Noah Cooke, Especialista en Educación Comunitaria II

CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY LIVING, UCCE
PLACER Y NEVADA

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603

(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.