

# Serving Meals Family-Style

## Fun Food News



For more healthy tips and recipes, call 1-800-695-3335  
or visit [www.EatWellBeWell.org](http://www.EatWellBeWell.org)



## Family Meals: More Than Just Eating Together

You eat. You talk. You listen. You laugh. You learn. Set the table for the entire family. Set roots for a lifetime. Serving meals family-style allows children to make decisions and develop their own personalities.

*“One of the things I like to do during our family meals is teach my son how to serve himself so that he can learn good portion sizes and learn to become more independent. He likes to do things on his own now, and serving himself would be another important achievement in growing up.” – Anissa, Arizona Mom*

## How to Serve Family-Style Meals at Home

- **It all begins at the table.** Place food on the table in serving bowls, plates or baskets.
- **Safety first.** Use child-friendly serving utensils for meals.
- **Sharing is caring.** Pass the food from one person to another.
- **Be independent.** Everyone serves him/herself when possible. Children choose what to put on their plates and how much to eat.

## Cooking and Eating Together

Make family meals and memories together. It takes a little work to bring everyone together for meals, but it’s worth it and the whole family eats better. It’s a lesson your children will use for life.

- Start eating meals together as a family when your kids are young. This way, it becomes a habit.
- Plan when you will eat together as a family. Write it on your calendar.
- You may not be able to eat together every day. Try to have family meals at least four times a week.
- Focus on the meal and each other. Turn off the television.
- Encourage your child to try foods, but don’t force your child to eat.
- Talk about fun and happy things. Talk to your children about the food and encourage them to discuss the food texture, color, shape, size, quantity, number, and temperature.

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. AzNN 6-2015

## Healthy Eating on a Budget

- Write down meals you want to make each week.
- Make a grocery list. Use your list of weekly meals to create a list of foods and drinks you will need to buy.
- Stretch your dollar with these helpful tips:
  - Read the sales flyer.
  - Use coupons.
  - Check for store brands.
  - Join your store’s loyalty program. Most stores offer a free loyalty program. Get special offers and discounts that non-members do not.



## Summer Vegetable and Pasta Salad

### Ingredients

3 cups whole wheat pasta, dry  
1 cup broccoli, chopped  
1 cup diced cucumber, peeled  
1 cup summer squash, sliced  
¼ cup Italian salad dressing

Makes 6 servings  
Serving size: 1 cup.

### Nutrition Facts

per serving  
calories.....180  
carbohydrates.....33 gm  
protein.....5 gm  
total fat.....3 gm  
saturated fat.....0.27 gm  
trans fat.....0.01 gm  
cholesterol.....0 mg  
dietary fiber.....4 gm  
total sugars.....5 gm  
sodium.....311 mg  
calcium.....30 mg  
folate.....16 mcg  
iron.....1 mg  
calories from fat.....15%

### Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Cook pasta according to package directions. Rinse with cold water. Place in large bowl.
3. Add remaining ingredients and mix well. Serve.
4. Refrigerate leftovers within 2 hours.

For more free recipes, visit [EatWellBeWell.org](http://EatWellBeWell.org) or call 1-800-695-3335.



## Stuffed Peppers with Turkey and Vegetables

### Ingredients

1 cup cooked rice (white or brown) ½ teaspoon garlic powder or 4 cloves garlic, minced  
3 bell peppers (green, red, or yellow) ¼ teaspoon each salt and pepper  
10 ounces ground turkey (half a 20 ounce package) ½ onion (about ¼ cup)  
1 teaspoon Italian Seasoning (or basil and oregano leaves) 1 cup sliced mushrooms  
1 chopped zucchini (about 1 cup)  
1 can (14.5 ounce) diced tomatoes with liquid

Makes 6 servings  
Serving size: ½ pepper.

### Nutrition Facts

per serving  
calories.....146  
carbohydrates.....16 gm  
protein.....11 gm  
total fat.....5 gm  
saturated fat.....1.12 gm  
trans fat.....0.05 gm  
cholesterol.....35 mg  
dietary fiber.....3 gm  
total sugars.....5 gm  
sodium.....243 mg  
calcium.....32 mg  
folate.....2 mcg  
iron.....2 mg  
calories from fat.....28%

### Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Cook the rice or prepare instant rice according to package directions.
3. Cut the peppers in half from top to bottom. Remove the stem and seeds.
4. In a large skillet over medium heat (300 degrees in an electric skillet), cook the turkey until no longer pink. Add seasonings during last few minutes.
5. Add onion, mushrooms, and zucchini to the skillet. Add a small amount of oil, if needed. Saute until tender.
6. Mix in the tomatoes and rice. Remove from heat.
7. Fill the pepper halves with the skillet mixture.
8. Cover the baking dish with foil. Bake 350 degrees for 40 to 50 minutes or until peppers are tender when poked with a fork.
9. Serve. Refrigerate leftovers within 2 hours.

For more free recipes, visit [EatWellBeWell.org](http://EatWellBeWell.org) or call 1-800-695-3335.

# Servir Comidas Estilo Familiar

## Noticias Divertidas



Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

## Comidas familiares: Más que Comer Juntos

Usted come. Usted habla. Usted escucha. Usted ríe y Usted aprende. Ponga la mesa para toda la familia. Establezca las bases para toda la vida. Servir comidas estilo familiar permite que los niños tomen decisiones y desarrollen sus propias personalidades.

*“Una de las cosas que me gusta hacer durante nuestras comidas familiares es enseñar a mi hijo a que se sirva solo y aprenda cuál es una buena porción y se haga más independiente. Ahora le gusta hacer las cosas por sí mismo y servirse solo va a ser un importante logro en su crecimiento”. – Anissa, Mamá de Arizona*

## Cómo Servir Comidas al Estilo Familiar en Casa

- **Todo comienza en la mesa.** Ponga en la mesa la comida en tazones, platos o canastas de servir.
- **La seguridad es primero.** Use utensilios fáciles de usar para los niños en las comidas.
- **Compartir es interesarse.** Pase la comida de una persona a otra.
- **Promueva la independencia.** Cada uno se servirá solo, cuando sea posible. Los niños escogen lo que quieren poner en su plato y cuánto quieren comer.

## Cocinar y Comer Juntos

Hagan comidas familiares y formen memorias juntos. Cuesta un poco de trabajo reunirlos a todos para comer, pero vale la pena y toda la familia come mejor. Es una lección que sus niños aprenderán de por vida.

- Comiencen a comer en familia cuando los niños son pequeños. De esta manera se convierte en un hábito.
- Planee cuándo comerán juntos en familia. Anótelos en su calendario.
- Es posible que no puedan comer juntos todos los días. Trate de tener comidas familiares por lo menos cuatro veces a la semana.
- Enfóquense en la comida y en ustedes mismos. Apague la televisión.
- Anime a su niño a probar nuevas comidas, pero no fuerce a su hijo a comer.
- Hablen de cosas divertidas y alegres. Hable con sus niños sobre la comida y anímelos a discutir la textura, color, forma, tamaño, cantidad, número y temperatura de la comida.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 6-2015

## Comer Saludable con Poco Dinero

- Haga una lista de sus comidas semanales. Anote las comidas que quiere hacer cada semana.
- Haga una lista de supermercado. Use su lista de comidas semanales para crear una lista de alimentos y bebidas que necesitará comprar.
- Estire su dinero con estos consejos útiles:
  - Lea el volante de especiales.
  - Use cupones.
  - Revise las marcas de la tienda.
  - Únase al programa de clientes leales de su supermercado. Reciba ofertas y descuentos especiales que no reciben los que no son miembros.



## Ensalada de Verano de Verduras y Pasta

### Ingredientes

3 tazas de pasta de trigo integral, seca  
1 taza de brócoli, picado  
1 taza de pepino pelado y picado en cubos  
1 taza de calabaza de verano, rebanada  
¼ de taza de aderezo italiano para ensaladas

### Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Enjuague con agua fría. Colóquela en un tazón grande.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Sírvala.
4. Refrigere los sobrantes dentro de las siguientes 2 horas.

6 porciones  
de una taza cada una

### Información sobre nutrición

por porción	180
calorías	33 gm
carbohidratos	5 gm
proteínas	3 gm
grasa total	0.27 gm
grasa saturada	0.01 gm
grasa artificial	0 mg
colesterol	4 gm
fibra alimenticia	5 gm
azúcar total	311 mg
sodio	30 mg
calcio	16 mg
ácido fólico	1 mg
hierro	15%
calorías de grasa	

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org) o llame al 1-800-695-3335.



## Pimientos Rellenos de Pavo y Verduras

### Ingredientes

1 taza de arroz cocinado (blanco o integral)  
3 pimientos (verdes, rojos o amarillos)  
10 onzas de pavo molido (la mitad de un paquete de 20 onzas)  
1 cucharadita de sazónador italiano (pueden ser hojas de albahaca y orégano)  
½ cucharadita de polvo de ajo o 4 dientes de ajo, machacado

¼ de cucharadita de sal  
¼ de cucharadita de pimienta  
½ cebolla (una ½ taza)  
1 taza de champiñones rebanados  
1 calabacita italiana picada (como 1 taza)  
1 lata de tomates rebanados (14.5 onzas) con el líquido

### Preparación

1. Cocine el arroz o prepare arroz instantáneo de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Corte los pimientos a la mitad a lo largo. Corte el tallo y saque las semillas.
3. En una sartén grande y a fuego medio (300 grados en una sartén eléctrica), cocine el pavo hasta que pierda el color rosado. Agregue los sazónadores durante los últimos minutos.
4. Agregue la cebolla, champiñones y calabacita a la sartén. Agregue una pequeña cantidad de aceite, si es necesario. Sofría hasta que ablanden.
5. Mezcle los tomates y el arroz. Retírelo del calor.
6. Rellene las mitades de los pimientos con la mezcla.
7. Cubra el molde de hornear con papel aluminio. Hornee a 350 grados de 40 a 50 minutos o hasta que los pimientos estén blandos cuando se prueban con un tenedor.
8. Sirva. Refrigere los sobrantes durante las siguientes 2 horas.

12 porciones  
de ½ pimiento cada una.

### Información sobre nutrición

por porción	146
calorías	16 gm
carbohidratos	11 gm
proteínas	5 gm
grasa total	1.12 gm
grasa saturada	0.05 gm
grasa artificial	35 mg
colesterol	3 gm
fibra alimenticia	5 gm
azúcar total	243 mg
sodio	32 mg
calcio	2 mg
ácido fólico	2 mg
hierro	28%
calorías de grasa	

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org) o llame al 1-800-695-3335.