



# Fuel Their Minds Parent Corner

Ideas for Better Eating and Active Play with Children



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695  
530-666-8731

www.yolonutrition.ucanr.edu  
ceyolo@ucdavis.edu



## Farmers' Markets: Saving Seasonally

Eating seasonally means that you are eating fruits and vegetables when they are available and ripe shortly after they have been harvested. When you eat fruits and vegetables in season they not only taste better, and may be healthier, but they also cost less! Eating strawberries or tomatoes in winter, when they are not in season, will cost more and they will not taste as delicious as berries in spring and ripe, juicy tomatoes in summer.

One way to buy seasonal food is to go to a farmers' markets which allows you to ask questions about the fruits, vegetables, and taste samples before buying. Allow children to help pick out fruits and vegetables and taste them, so they will be more likely to eat them at home. CalFresh participants are eligible to participate in the "Market Match" program that doubles your money up to \$10 per market each week when you buy fruits and vegetables at participating locations.

Here is a list of farmers' markets in Yolo County:

### Davis Farmers' Market Central Park [www.DavisFarmersMarket.org](http://www.DavisFarmersMarket.org)

301 C Street, Davis

Saturdays: 8am-1pm, open year round, rain or shine

Wednesdays: Winter Market (Nov 2017 through March 7, 2018) 2-6pm

Picnic in the Park Market (Late March through October) 4:30pm to sunset

The market offers a wide range of fruits and vegetables, including certified organic, as well as fresh baked goods, flowers, and plants. Everything sold in the market is either grown or made by the seller.

Two markets partner with the Davis Farmers Market:

### Sutter Davis Hospital, Farmers' Market [www.sutterdavis.org/farmersmarket](http://www.sutterdavis.org/farmersmarket)

2000 Sutter Place, Davis

Thursdays (May to October) 10am to 1pm

\*Market Match

### UC Davis Farmers' Market [www.farmersmarket.ucdavis.edu](http://www.farmersmarket.ucdavis.edu)

North Quad

Wednesdays (Fall and Spring Quarter) 11am-1:30pm.

\*Market Match

### Woodland Certified Farmers' Market [www.thewoodlandfarmersmarket.org](http://www.thewoodlandfarmersmarket.org)

250 First Street (across from the Woodland Public Library)

Mid May to October Saturdays 9am -12pm

Also found on Facebook!

\*Market Match

### Woodland Healthcare

1325 Cottonwood St., Woodland

June to Sept. Tuesdays 4:30-7pm

Both locations for the Woodland Farmers Market are fun, family friendly events which feature fresh and local produce grown in our area! There is live entertainment, events for kids, fresh fruits and vegetables, eggs, bread, olive oil, honey, pastries, flowers and so much more. The Cal Fresh Cards are accepted at both locations and if you forget your cash, visit the information booth to purchase "Market Bucks" with your Credit Card or ATM.

### West Sacramento Farmers' Market [www.westsacramentofarmersmarket.com](http://www.westsacramentofarmersmarket.com)

200 Waterfront Street, W. Sacramento

Tuesdays 10am-2pm April-Sept

At the Barn: 985 Riverfront St, W. Sacramento

Thursdays 5-9pm May-Sept

Kids can join the "Sprouts Kids Club". It is designed to inspire children in the community to take part in their local food system, enjoy eating healthy foods, and teach them to make healthy choices.

211 Yolo offers more information about fresh food in Yolo County. Sign up for free text subscription programs to connect with vital food resources at [www.211yolocounty.com/food](http://www.211yolocounty.com/food). Or dial 211.

### Food Texting Programs: To opt in text the keyword to 888777 (See Tables)

- **FreshText** (free) connects you with local food distributions. Opt in to receive a text reminder 24 hours before the next free food distribution in your community.
- **MarketText** (free) connects you with local farmers' markets and farm stands that participate in one or more of the following programs:



Fresh Text	
Community:	Keyword:
Woodland	Olive
West Sacramento and Clarksburg	Grape
Winters	Almond
Davis	Tomato
UCD Campus (UCD Students only)	Aggies
North YOLO	Rice
Capa Valley	Walnut

Adapted from [www.yolocounty.org](http://www.yolocounty.org), [seasonalfoodguide.org](http://seasonalfoodguide.org), and 211.org

### Market Text

Language:	Key Word:
English	Market
Spanish	Mercado
Russian	Farmer

# Fuel Their Minds Parent Corner

Ideas Para Una Mejor Alimentación y Estar Activos con Niños



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695  
530-666-8731

www.yolonutrition.ucanr.edu  
ceyolo@ucdavis.edu



## Farmer's Market: Ahorrando Por Temporada

Comiendo en temporada significa que usted está comiendo frutas y verduras cuando están disponibles y maduras, poco después de que hayan sido cosechadas. Cuando come frutas y verduras de temporada no sólo tienen mejor sabor, y pueden ser más saludables, sino que también cuestan menos! Si come fresas o tomates durante el invierno, cuando no están en temporada, no solo le costará más pero tampoco tendrán el sabor tan delicioso como lo tienen en la primavera cuando es tiempo de su cosecha. Una manera de comprar los alimentos de temporada es haciendo sus compras en los Mercados de Agricultores o Farmer's Markets, que le permiten hacer preguntas acerca de los alimentos y hay opción de probar antes de comprar. Anime a sus hijos que le ayuden a elegir las frutas y verduras y permítales probarlas, al hacer esto, es más probable de que las coman en casa. Otro beneficio de estos mercados es que si usted es elegible para CalFresh, puede participar en el programa "Market Match" que duplica su dinero hasta \$10 por mercado cada semana.

### Aquí está una lista de Mercados de Agricultores en el Condado de Yolo:

#### -Davis Farmers' Market Central Park [www.DavisFarmersMarket.org](http://www.DavisFarmersMarket.org)

301 C Street, Davis

Sábados: abierto todo el año, llueva o brille de 8am-1pm

Miércoles: mercado de invierno (Noviembre 2017 a 7 de Marzo, 2018) 2pm-6pm

Picnic en el mercado del parque: (finales de Marzo a Octubre) 4:30pm hasta la puesta del sol

El Mercado ofrece una amplia variedad de frutas y verduras, incluyendo certificados orgánicos, comidas horneadas, tales como pasteles y panes, al igual que flores y plantas. Todo lo que se vende en el mercado es cultivado o echo por el vendedor.

-Dos mercados se asocian con el Mercado de agricultores de Davis:

#### **Sutter Davis Hospital, Farmers' Market** [www.sutterdavis.org/farmersmarket](http://www.sutterdavis.org/farmersmarket)

2000 Sutter Place, Davis

Jueves: (Mayo a Octubre) 10am a 1pm

\*Market Match

#### **UC Davis Farmers' Market** [www.farmersmarket.ucdavis.edu](http://www.farmersmarket.ucdavis.edu)

En el patio Norte de la Universidad

Miércoles: (Durante el semestre de otoño y primavera) 11am a 1:30pm

\*Market Match

#### -Woodland Certified Farmers' Market

[www.thewoodlandfarmersmarket.org](http://www.thewoodlandfarmersmarket.org)

250 First Street (frente a la biblioteca pública de Woodland )

Sábados: (mediados de Mayo a Octubre) 9am a 12pm

Encuétralos en Facebook!

\*Market Match

#### -Woodland Healthcare

1325 Cottonwood St., Woodland

Martes: (Junio a Septiembre) 4:30pm a 7pm

Ambos mercados son divertidos y agradables para toda la familia. Aquí encontrara productos frescos y locales que son cultivados en nuestra área. Hay entretenimiento en vivo, eventos para los niños, frutas y verduras frescas, huevos, pan, aceite de oliva, miel, pasteles, flores y mucho más. Las tarjetas CalFresh son aceptadas en ambos lugares y si olvida su dinero en efectivo, puede comprar "Market Bucks" con su tarjeta de crédito o cajero automático.

#### -West Sacramento Farmers' Market [www.westsacramentofarmersmarket.com](http://www.westsacramentofarmersmarket.com)

200 Waterfront Street, W. Sacramento

Martes: (Abril a Septiembre) 10am a 2pm

En el Granero: 985 Riverfront St, W. Sacramento

Jueves: (Mayo a Septiembre) 5pm a 9pm

Los niños pueden unirse al "Club de Sprouts Kids". El club esta diseñado para inspirar a los niños a que participen en su sistema local de alimentos, y que disfruten el comer alimentos saludables y a la vez enseñarles a tomar decisiones saludables.

\*211 Yolo ofrece más información sobre alimentos frescos en el Condado de Yolo. Regístrese y obtenga mensajes de texto gratuito que lo conectaran con recursos vitales de alimentos. Visite [www.211yolocounty.com/Food](http://www.211yolocounty.com/Food) o marque 211.

\*Programas de Alimentos por mensaje de texto:



Artículo adaptado de: [www.yolocounty.org](http://www.yolocounty.org), [seasonalfoodguide.org](http://seasonalfoodguide.org), and 211.org

Primavera 2018