



iowa total care.

Doc's Kids Club Newsletter

Hi superkids! Welcome to my club. Are you ready to become a health hero? Let's work together.

Follow my healthy tips, then help me complete the activities below. You're well on your way to being the healthiest hero out there!

Your friend,



Doc

Doc's Tip of the Month: Stay Safe in the Sun, Water and Woods This Summer!

Sun Safety

Protect yourself from the sun! I always protect myself by wearing:

- Sunscreen
- Sunglasses
- Long-sleeved shirts and pants
- A hat



Water Safety

Health heroes know to stay safe while swimming in a lake or pool! Here are some of tips I use:

- Never swim alone! Always make sure there is a parent/guardian or lifeguard nearby.
- Always wear a life jacket while on open water, like lakes.
- Don't play breath-holding games.
- Enter the water feet first.
- Stay away from pool drains.



Tick Safety

Ticks aren't fun! After being outside, I always check myself for ticks. You might find them in places like on the head and under the arms.

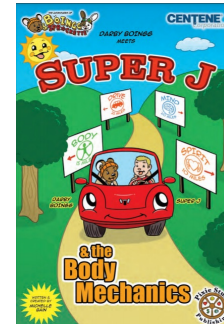


Doc Discovers Little Libraries



How's your summer reading going? Did you know you could find free books at outdoor "little libraries" near you? **Watch** as Doc takes a trip to a little library near Universal Kutz Barber Shop in Des Moines.

If you're looking for a fun, free book to read, I'd recommend one of my favorites: ***Super J and the Body Mechanics***. In this story, Super J helps Darby the kangaroo learn how bodies work and how to keep them healthy!



Crack the Secret Code with Your Knowledge of Healthy Food!

Crack the Secret Code

Use your detective skills and the code at the right to complete the sentences below:
For each line of the quiz, pictures should spell out the answer, with spaces below for children to write in the correct word. See example below.

Eat a **V A R I E T Y** of foods

1. Eat more _____
and whole grains

2. Eat foods lower in solid _____

3. Get your _____ rich _____

4. Be _____

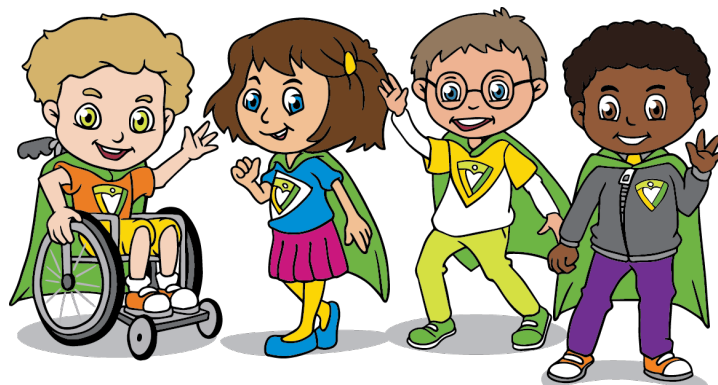
Code	
A=	N=
B=	O=
C=	P=
D=	Q=
E=	R=
F=	S=
G=	T=
H=	U=
I=	V=
J=	W=
K=	X=
L=	Y=
M=	Z=

Can you solve this puzzle from MyPlate.gov? Use the code to complete the sentences.

Once finished, you'll find new tips on how to eat right and live better!

RECIPE: Celery Canoe & Peanut Butter

From Layla, age 10, Ohio



Ingredients

- 1 celery stick
- 1 tbsp. peanut butter (substitute with sunflower butter if there is a nut allergy)

Instructions

1. Place peanut butter in the groove of the celery stick.
2. *(Optional)* Add a few raisins or dried cranberries on top to create “ants on a log.”

Nutrition Facts

Servings: 1
Calories: 114
Calories from Fat: 74
Total Fat: 8.2 g
Saturated Fat: 1.6 g
Cholesterol: 0 mg
Sodium: 126 mg
Carbohydrates: 5.4 g
Dietary Fiber: 2 g
Protein: 4.4 g

This is a low-calorie snack with protein, fiber and carbohydrates! It's a perfect afternoon snack in the summertime.

Dear Parent/Guardian



[Findhelp.org](https://www.findhelp.org) helps people with social needs find programs and services for food, shelter, healthcare, work, financial assistance and more! Go online to find help today!



ITC's mobile app is perfect for members on the go! Members can access their benefits and personal health information all from a smartphone. Download the Iowa Total Care app from the [App Store](#) or [Google Play](#).



Start Smart for Your Baby[®] is an ITC program to support members that are pregnant or new moms. It is designed to customize the care needed for a healthy pregnancy and baby. To learn more, go to [iowaTotalCare.com](https://www.iowatotalcare.com).



If you have questions about Iowa Total Care benefits or services, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Thanks for reading!

Great work health heroes! I'll see you again next month. Until then, keep practicing those healthy habits!





This newsletter's content is provided in support of **Be Well. Eat Well.**, an Iowa Total Care initiative to promote healthy living through healthy eating.



Boletín de Doc's Kids Club

¡Hola superniños! Bienvenidos a mi club. ¿Están listos para convertirse en héroes de la salud? Vamos a trabajar juntos.

Sigan mis consejos saludables y después ayúdenme a completar las actividades de abajo. Van por el buen camino a convertirse en los héroes más saludables del mundo.

Vuestro amigo,



Doc

El consejo del mes de Doc: ¡Este verano, mantente a salvo bajo el sol, en el agua y en los bosques!

Seguridad al estar al sol

¡Protégete del sol! Siempre me protejo usando:

- Bloqueador solar
- Gafas para el sol
- Playeras de manga larga y pantalones
- Un sombrero



Seguridad en el agua

¡Los héroes de la salud saben cómo mantenerse a salvo mientras nadan en un lago o una piscina! Estos son algunos de los consejos que sigo:

- ¡Nunca nadar solo! Asegurarme de que siempre haya un padre/tutor o un salvavidas cerca.
- Siempre llevar puesto el chaleco salvavidas cuando estoy en aguas abiertas, como los lagos.
- No jugar a contener la respiración.
- Entrar en el agua con los pies por delante.
- Mantenerme alejado de los desagües de la piscina.



Seguridad contra las garrapatas

¡Las garrapatas no son divertidas! Después de haber estado al aire libre, siempre me reviso en busca de garrapatas. Puedes encontrarlas en sitios como la cabeza y debajo de los brazos.

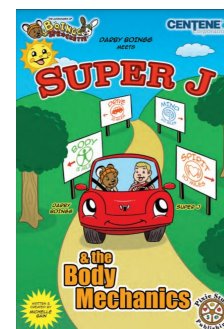


Doc descubre las Little Libraries (Pequeñas bibliotecas)



¿Cómo va tu lectura de verano?
¿Sabías que puedes encontrar libros gratuitos en las “pequeñas bibliotecas” al aire libre cerca de ti? **Mira** como Doc hace un viaje a una pequeña biblioteca cerca de la peluquería Universal Kutz en Des Moines.

Si buscas un libro gratuito y divertido para leer, te recomiendo uno de mis favoritos: ***Super J and the Body Mechanics*** (Súper J y la mecánica corporal). ¡En esta historia, Súper J ayuda al canguro Darby a aprender cómo funcionan los cuerpos y cómo mantenerlos sanos!



Búsqueda del tesoro

Crack the Secret Code

Use your detective skills and the code at the right to complete the sentences below:
For each line of the quiz, pictures should spell out the answer, with spaces below for children to write in the correct word. See example below.

Eat a **V A R I E T Y** of foods

1. Eat more _____ and whole grains

2. Eat foods lower in solid _____

3. Get your _____ rich

4. Be _____

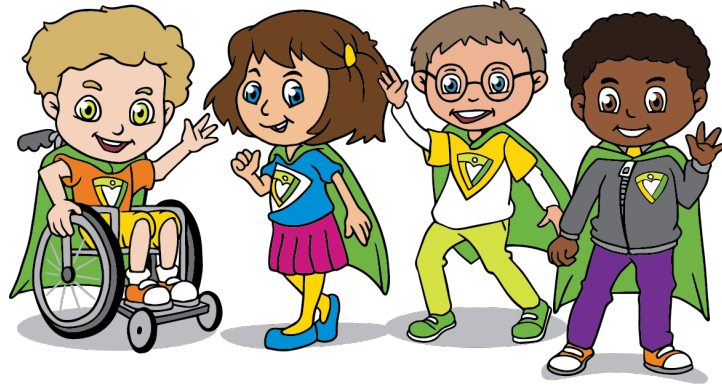
Code	
A =	N =
B =	O =
C =	P =
D =	Q =
E =	R =
F =	S =
G =	T =
H =	U =
I =	V =
J =	W =
K =	X =
L =	Y =
M =	Z =

¿Puedes resolver el rompecabezas en **MyPlate.gov**? Utiliza el código para completar las oraciones.

¡Una vez que hayas terminado, encontrarás nuevos consejos para comer bien y vivir mejor!

RECETA: Canoa de apio y mantequilla de maní

De Layla, 10 años, Ohio



Ingredientes

- 1 rama de apio
- 1 cucharada de mantequilla de maní (sustitúyela por mantequilla de girasol si eres alérgico a los frutos secos)

Instrucciones

1. Coloca la mantequilla de maní en la ranura de la rama de apio.
2. (Opcional) Añade unas cuantas pasas o arándanos secos por encima para crear "hormigas en un tronco".

Información nutricional:

Porciones: 1
Calorías: 114
Calorías de las grasas: 74
Grasa total: 8.2 g
Grasa saturada: 1.6 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 126 mg
Carbohidratos: 5.4 g
Fibra alimentaria: 2 g
Proteínas: 4.4 g

¡Este es un aperitivo bajo en calorías con proteínas, fibra y carbohidratos!
Es una merienda perfecta para el verano.

Estimado padre/madre/tutor



[Findhelp.org](https://findhelp.org) ayuda a las personas con necesidades sociales a encontrar programas y servicios de alimentación, alojamiento, atención médica, trabajo, asistencia financiera ¡y mucho más! ¡Encuentre ayuda en línea hoy mismo!



¡La aplicación de ITC para dispositivos móviles es perfecta para los miembros estén donde estén! Los miembros pueden acceder a sus beneficios y a su información de salud personal desde un teléfono inteligente. Descargue la aplicación [Iowa Total Care de App Store](#) o [Google Play](#).



Start Smart for Your Baby[®] es un programa de ITC para brindarles apoyo a las miembros que están embarazadas o son madres primerizas. Está diseñado para personalizar la atención que necesita para un embarazo y un bebé saludables.

Para obtener más información, visite el sitio web IowaTotalCare.com.

Si tiene preguntas sobre los beneficios o servicios de Iowa



¡Gracias por leer!

¡Excelente trabajo héroes de la salud! Los veré de nuevo el mes que viene.

Hasta entonces, ¡sigan practicando esos hábitos saludables!



El contenido de este boletín se proporciona en apoyo de Be Well. Eat Well., una iniciativa de Iowa Total Care para promover una vida saludable a través de una alimentación saludable.

[Sign up for Doc's Kids Club today!](#)
[¡Regístrate hoy mismo en Doc's Kids Club!](#)
IowaTotalCare.com

