



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

Don't fall into a "summer slide." Keep up your good reading habits this
summer. Join me in being a super reader! Read as many books as you can.
Check out your local library to see if they have a summer reading program.
Lots of libraries have free books. You can even get free kid-friendly books at
IowaTotalCare.com.

Doc and Rosie at the Des Moines Public Library

Watch as my friend Rosie the
Reader and I have fun at the
Des Moines Public Library!

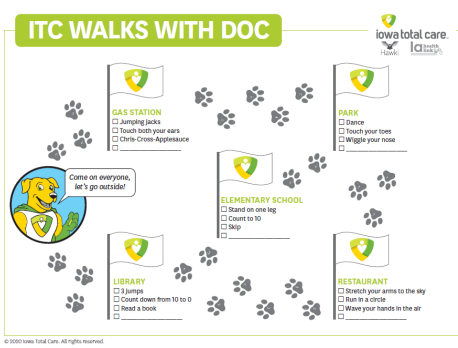
Can you spot any new books
you'd like to read this summer?



Scavenger Hunt

Explore your community by participating
in a [scavenger hunt](#)!

I'll be rooting for you every step of the



way!

RECIPE: Banana-sicle & Yogurt

From Alexia A., age 10, Ohio



Ingredients

- 1 banana
- 1/8 cup low fat granola
- 1/4 cup low fat vanilla yogurt
- Popsicle stick

Instructions

1. Put banana on a popsicle stick.
2. Dip banana in yogurt (covering banana).
3. Roll banana covered in yogurt in granola.
4. Freeze for one hour.

Nutrition Facts

Servings: 1
 Calories: 209
 Calories from Fat: 17
 Total Fat: 1.8 g
 Saturated Fat: 0.9 g
 Cholesterol: 3 mg
 Sodium: 64 mg
 Carbohydrates: 43.1 g
 Dietary Fiber: 3.3 g
 Protein: 5 g

This is a great snack if you are going to be active. It is low in fat and contains protein and calcium for growing bodies. It also has carbohydrates for energy and fiber to fill you up until dinner!

Dear Parent/Guardian



Staying up to date on your child's shots is important. Your child should get shots during a well child checkup. View the [CDC's Vaccine Schedule](#) to see which vaccines your child needs. Learn more at IowaTotalCare.com.

Members can access their healthcare information, claims, ID cards and more online. It's free and easy! Members can create



an account or sign in at Member.IowaTotalCare.com.



Members can earn My Health Pays® rewards for focusing on their health! Learn what activities are eligible at IowaTotalCare.com.

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

Consejo del mes de Doc

No caiga en el “oleada del verano”. Mantenga los buenos hábitos de lectura este verano. ¡Únase a mí para ser un súper lector! Lea todos los libros que pueda. Consulte la biblioteca local para ver si tienen un programa de lectura de verano. Muchas bibliotecas tienen libros gratuitos. Incluso puede conseguir libros gratuitos para niños en IowaTotalCare.com.

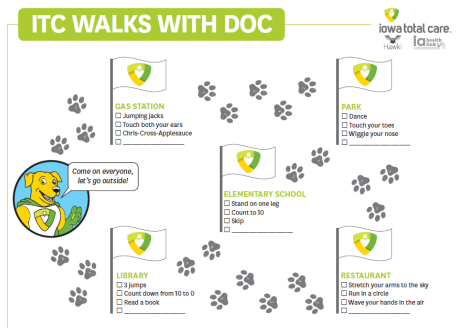
Doc y Rosie en la Biblioteca Pública de Des Moines

Mire cómo mi amiga Rosie, la Lectora, y yo nos divertimos en la Biblioteca Pública de Des Moines.

¿Puede ver algún libro nuevo que te gustaría leer este verano?



Búsqueda del tesoro



Explora su comunidad mediante la participación en una **búsqueda del tesoro**.

Lo apoyaré en cada paso del camino.

RECETA: Helado de banana y yogur

De Alexia A., 10 años, Ohio



Ingredientes

- 1 banana
- 1/8 de taza de granola baja en grasa
- 1/4 de taza de yogur de vainilla bajo en

Información nutricional:

Porciones: 1
Calorías: 209

- grasa
- Palito de paleta

Instrucciones

1. Coloque la banana en un palito de paleta.
2. Sumerja la banana en el yogur (cubriendo la banana).
3. Pase la banana cubierta de yogur por la granola.
4. Congele durante una hora.

Calorías de grasa: 17
Grasa total: 1.8 g
Grasa saturada: 0.9 g
Colesterol: 3 mg
Sodio: 64 mg
Hidratos de carbono: 43.1 g
Fibra dietética: 3.3 g
Proteínas: 5 g

Este es un gran bocadillo si va a estar activo. Es bajo en grasa y contiene proteínas y calcio para los cuerpos en crecimiento. También tiene carbohidratos para la energía y fibra para mantenerlo lleno hasta la cena.

Estimado padre/madre/tutor



Es importante estar al día con las vacunas de su hijo. Su hijo debe recibir las vacunas durante un chequeo de bienestar infantil. Vea [el calendario de vacunas de los CDC](#) para saber qué vacunas necesita su hijo. Obtenga más información en IowaTotalCare.com.



Los miembros pueden acceder a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más en línea. Es gratis y fácil. Los miembros pueden crear una cuenta o iniciar sesión en Member.IowaTotalCare.com.



Los miembros pueden ganar recompensas de My Health Pays® por enfocarse en su salud. Conozca qué actividades son elegibles en IowaTotalCare.com.

¡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!
lowaTotalCare.com

