



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

Singing – Cantando De Colores Read Along





I've got a fun read along for you! Check out [this video](#) to listen to one of my favorite stories.

You can hear it in both English and Spanish!

Feelings Tic-Tac-Toe

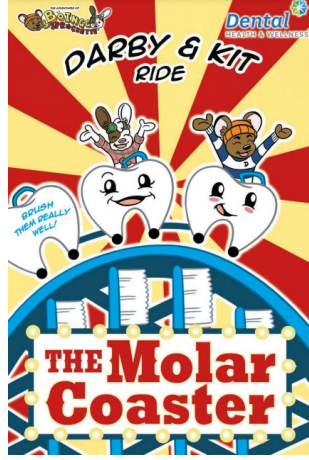
My friends over at Sesame Street in Communities help me express my feelings. They showed me how to use this [tic-tac-toe sheet](#) to learn how I'm feeling.

Give it a try! Your parent or guardian can play too!

SESAME STREET		
Feelings Tic-Tac-Toe <small>Know and show your feelings with a game of tic-tac-toe. Put an "X" or an "O" on any box that says something you've done. Mark a box any time, and try to get three in a row. (Grow-ups can play, too!)</small>		
		
Name a feeling you had today. What was happening when you felt it?	I had a big feeling and tried hugging it out.	I named a feeling someone else had today.

Ride the Molar Coaster with Darby & Kit!

Keeping your teeth clean helps the rest of your body stay healthy. Read [Darby & Kit Ride the Molar Coaster](#) to learn all about why clean teeth are important for your health. Take the quiz at the end to



test what you've learned. And don't forget to keep those canines extra clean!

You can visit my new [Iowa Total Care Literacy Program page](#) for more reading tips and other fun resources.

Healthy Recipe of the Month: English Muffin Pepperoni Pizzas

I love making homemade pizza, and you can follow this [recipe](#) to make your own. Make sure a parent or guardian helps you with this healthy snack. You can even get a [printable card](#) to share the recipe with friends!

Tip: I like to add veggies to my pizza to make it healthier!

Learn how to make **Pepperoni Pizza English Muffin**

INGREDIENTS

- 2 tablespoons Hy-Vee pizza sauce
- 1 Hy-Vee whole wheat English muffin, split
- ¼ cup Hy-Vee shredded mozzarella cheese
- 8 slices Hy-Vee pepperoni

INSTRUCTIONS

1. Spread pizza sauce on English muffin halves.
2. Top with cheese and pepperoni slices.
3. Eat cold or microwave for 30–60 seconds.

Serves 1.

Recipe source: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/pepperoni-pizza-english-muffin>

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Want more help with cooking? Just visit iowatotalcare.com/bewelleatwell. Then, look for a section called **Eating Healthy with Iowa Total Care**. There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

Reduce Food Waste to Care for Yourself & the Planet

It's important to take care of our planet every day—not just on Earth Day! Did you know composting (an easy way to break down food waste from nature) helps our planet? That means eating healthy fruits or veggies can help you and the Earth. Learn more about reducing food waste [online](#).



Dear Parent/Guardian



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 members get 24/7* access to medical care at no added cost. It's easy!

1. Download the Babylon Health app.
2. Use code ITC to register.

Schedule a virtual visit today! Find Babylon Health at the [App Store](#) or [Google Play](#).



myStrength is an online tool to help ITC members live their best life. There's help for stress, anxiety, chronic pain and more. Track your health, enjoy activities and become inspired by visiting the [myStrength website](#).

Thanks for reading!

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

Tell your friends about Doc's Kids Club! Signing up is easy and free at iowatotalcare.com/docskidsclub.



Boletín de Doc's Kids Club

Hola supertiños! 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

**Singing – Cantando De Colores
para leer en juntos**



Te traigo una lectura divertida. Mira [este video](#) para escuchar una de mis historias favoritas.

¡Puedes escucharla tanto en inglés como en español!

Juego de tres en raya de los sentimientos

Mis amigos en Sesame Street me ayudan a expresar mis sentimientos. Ellos me mostraron cómo usar esta [hoja del juego de tres en raya](#) para aprender cómo me siento.

¡Inténtalo! ¡También puede jugar tu papá/mamá o tutor!

SEASAME STREET

Juego de gato con los sentimientos

Reconoce y muestra tus sentimientos con un juego de gato. Pon una "X" o una "O" en un espacio que indique algo que hayas hecho. Marca el espacio en cualquier momento y trata de conseguir tres en una fila. ¡Los adultos también pueden jugar.

Nombra un sentimiento que hayas tenido hoy. ¿Qué estaba pasando en ese momento?	Sení un sentimiento muy fuerte pero traté de calmarme.	Hoy me di cuenta de algo que le está pasando a otra persona.
---	--	--

¡Súbete al tren de las muelas con Bruno y Kika!



Tener limpios tus dientes ayuda a que el resto de tu cuerpo esté saludable. Lee [Bruno y Kika suben a la montaña molar](#) para aprender todo acerca de los dientes sanos. Haz el cuestionario al final para poner a prueba lo que has aprendido. ¡Y no te olvides de mantener esos caninos extra limpios!

Puedes visitar mi nueva [página del Programa de instrucción de Iowa Total Care](#) para saber más consejos y otros recursos divertidos.

Receta saludable del mes: Pizzas de pepperoni con muffins ingleses

Me encanta preparar pizza en casa y puedes seguir [esta receta](#) para hacer la tuya. Asegúrate de que tu padre/madre o tutor te ayude con este bocadillo saludable.

¡Incluso puedes obtener una [carta para imprimir](#) para compartir esta receta con tus amigos!

Aprenda a preparar **Pizza de pepperoni con muffin inglés**

¡ESTE BIEEN COMA BIEEN!

por **iowa total care**, **la health link**, **Hawki**

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de salsa para pizza Hy-Vee
- 1 muffin inglés de trigo integral Hy-Vee, partido
- ¼ de taza de queso mozzarella rallado Hy-Vee
- 8 lonchas de pepperoni Hy-Vee

INSTRUCCIONES

1. Unte las mitades de los muffins ingleses con salsa de pizza.
2. Agregue el queso y las lonchas de pepperoni.
3. Cómalo frío o caliéntelo en el microondas durante 30 A 60 segundos.

Rinde 1 porción.

Fuente de la receta: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/pepperoni-pizza-english-muffin>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

¿Quieres más ideas para cocinar? Visita iowatotalcare.com/bewelleatwell. Luego, busca una sección llamada **Comer sano con Iowa Total Care**. Ahí



encontrarás clases de cocina gratis para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!

Reduce el desperdicio de alimentos para cuidarte a ti y al planeta

Es importante cuidar nuestro planeta todos los días, ¡no solo en el Día de la Tierra! ¿Sabías que el compostaje (una forma fácil de descomponer los residuos de alimentos de la naturaleza) ayuda a nuestro planeta? Eso significa que comer frutas o verduras saludables puede ayudarte a ti y a la Tierra.



Aprende más acerca de la reducción del desperdicio de comida [en línea](#).

Estimado padre/madre/tutor



[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!



Los miembros de ITC obtienen acceso a atención médica las 24 horas, los 7 días de la semana* sin costo adicional. ¡Es fácil!

1. Descargue la aplicación Babylon Health.
 2. Utilice el código ITC para registrarse.
- ¡Programe hoy una visita virtual! Busque Babylon Health en [App Store](#) or [Google Play](#).



myStrength es una herramienta en línea para ayudar a los miembros del ITC a vivir la mejor vida que puedan vivir. Hay ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y más. Realice un seguimiento de su salud, disfrute de las actividades e inspírese visitando el [sitio web myStrength](#).

¡Gracias por leer!

¡Excelente trabajo héroes de la salud! Los veré de nuevo el mes que viene. Hasta entonces, ¡sigan practicando esos hábitos saludables!

¡Cuéntales a tus amigos sobre el club infantil de Doc!
Registrarse es fácil y gratis en
iowatotalcare.com/docskidsclub.



Sign up for Doc's Kids Club today!
¡Regístrate hoy mismo en Doc's Kids Club!

iowatotalcare.com

