



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

Sing Along to the "Pool Safely" Song!



All health heroes should know how to stay safe in the summer. One way I stay safe at the pool is by remembering four simple steps.

You can learn the steps with this ["Pool Safely" song](#). Sing along with me next time you go to the pool!

The Sunblock Investigation

Sunscreen is a **MUST** to protect your skin! Since you don't have fur like me, sunscreen helps block out the sun's strong rays. These rays can hurt your skin and cause sunburns.

While in the sun, you should reapply sunscreen at least every **2 hours** (or sooner if you're swimming). Don't forget to ask a parent or guardian if you need help! See how great sunscreen is for protecting your skin with [this experiment](#). Let's stay sunburn free together, health heroes!



Family Safety Activity Book

Safety isn't just for the pool or protecting your



skin—you can practice summer safety wherever you are!

Complete [this activity book](#) to learn how to be safe while playing in your homes and neighborhoods.

Eating Healthy with Iowa Total Care: Breakfast Banana Splits

This is one of my favorite Iowa Total Care recipes! Who knew healthy food could taste so good?

This breakfast banana split is a refreshing way to start your day. Watch our [cooking class](#) to see how it's made. You can also find the [recipe card](#) online.

Learn how to make **Breakfast Banana Split**

INGREDIENTS

- 1 banana
- ½ cup Greek yogurt, flavor of your choice (if you have a dairy allergy or intolerance you can use an almond, coconut, or soy milk yogurt alternative)
- Handful of your choice of berries (blueberries, strawberries, blackberries, or raspberries)
- ¼ cup granola, flavor of your choice
- 1 tablespoon dark chocolate chips

INSTRUCTIONS

1. Peel banana and cut in half, lengthwise. Lay banana halves in a bowl with the split side up.
2. Spoon Greek yogurt onto each of your banana halves until you have a solid layer of yogurt that the rest of the toppings will stick to.
3. Add berries on top of the Greek yogurt in a fun pattern!
4. Sprinkle granola and dark chocolate chips over the yogurt and berries. Enjoy as a family!
Serves 1.

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!

Dear Parent/Guardian:



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](#).



It's important to keep your child's health and growth on track. Well care visits are a chance to focus on your child's wellness and growth.

Learn more at IowaTotalCare.com.



Is your toddler getting the nutrients they need to be healthy?

Take this [Toddler Nutrition Quiz](#) to review the facts about mealtimes with toddlers.



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!

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 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

¡Cantar la canción "Pool Safely" (Seguridad en la piscina)!



Todos los héroes de la salud deben saber cómo mantenerse a salvo en el verano. Una de las formas en que me mantengo a salvo en la piscina es recordando cuatro pasos sencillos, puedes aprender estos pasos con la **"canción Pool Safely"**. ¡Canta conmigo la próxima vez que vayas a la piscina!

La investigación sobre el protector solar

¡El protector solar es ESENCIAL para proteger tu piel! Ya que no tienes pelaje como yo, el protector solar ayuda a bloquear los fuertes rayos del sol. Estos rayos pueden lastimar tu piel y causar quemaduras por el sol.

Mientras estés al sol, debes aplicarte el protector solar al menos cada **2 horas** (o antes, si estás nadando). ¡No te olvides de pedirle ayuda a uno de tus padres o a tu cuidador si la necesitas! Mira qué bien protege tu piel el protector solar con [este experimento](#). Permanezcamos juntos sin quemaduras por el sol, ¡héroes de la salud!



Libro de actividades de seguridad para la familia



La seguridad no es solo para la piscina o para proteger tu piel, ¡puedes poner en práctica la seguridad durante el verano estés donde estés!

Completa este [cuaderno de actividades](#) para aprender a estar a salvo mientras juegas en tu casa y en tu vecindario.

Comer sano con Iowa Total Care: Desayuno de *Banana Split*

¡Esta es una de mis recetas favoritas de Iowa Total Care! ¿Quién diría que la comida sana podía saber tan bien? Este desayuno de *banana split* es una forma refrescante de empezar el día.

Mira nuestra [clase de cocina](#) para que sepas cómo se prepara. También puedes encontrar la [receta en línea](#).

Aprenda a preparar **Desayuno Banana Split**

ESTE BIEN COMA BIEN por Iowa Total Care. [iowa total care.](#) [iC health](#) [Flonk!](#)

INGREDIENTES

- 1 plátano
- ½ taza de yogur griego del sabor que prefiera (si es alérgico o intolerante a los productos lácteos, puede usar una alternativa como yogur o leche de almendras, coco o soja)
- Un puñado de bayas de su elección (arándanos, fresas, moras o frambuesas)
- ¼ de taza de granola del sabor que prefiera
- 1 cucharada de chispas de chocolate oscuro

INSTRUCCIONES

1. Pele el plátano y córtelo por la mitad, a lo largo. Coloque las mitades de plátano en un recipiente con la parte dividida hacia arriba.
2. Vierta el yogur griego sobre cada una de las mitades de plátano hasta que tenga una capa sólida de yogur a la que se pueda adherir el resto de ingredientes.
3. Añada las bayas sobre el yogur griego creando un diseño divertido.
4. Espolvoree granola y chispas de chocolate negro sobre el yogur y las bayas. ¡Disfrute en familia!

Rinde 1 porción.

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!

Estimado padre/madre/tutor:



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](#).



Es importante mantener la salud y el crecimiento de su hijo por el buen camino. Las visitas de chequeo preventivo son una oportunidad para centrarse en el bienestar y el crecimiento de su hijo.

Obtenga más información en IowaTotalCare.com.



¿Está su hijo pequeño recibiendo los nutrientes que necesita para estar saludable?

Responda este [Cuestionario sobre nutrición](#) infantil para repasar datos sobre la hora de la comida con los niños pequeños.



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!

¡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

