



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

Healthy Habits Sing-Along



Brushing your teeth, washing your hands, and eating well helps you stay healthy! Come watch [this video](#) to dance and sing with my friends at Lellobee on how fun it is to stay healthy every day.

Bedtime Routine Chart

Getting plenty of sleep is important. My friend Rosie showed me this [bedtime routine chart](#) to learn how to get ready for a good night of sleep. Give it a try! A parent or guardian can help, too!

Sweet dreams, my health heroes!

Bedtime Routine Chart

Helping parents promote a child's health, bedtime routine makes a chart to help track of the things you do before going to bed.

Use this chart as the reward system to show or make the child's own bedtime routine. That's right! You can use this chart as the reward system for the child. You can use the chart to check items off as you complete your routine.

	<input checked="" type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>

Find more games and activities at pbs.org/parents

Keeping Healthy by Sally Hewitt



Did you know that moving your body helps you stay healthy? I love to run and play fetch. It's a fun way to keep my body moving.

Watch [this video](#) and read all the ways to keep healthy!

Healthy Recipe of the Month: Banana Oatmeal Cookies

I love smelling homemade cookies as they bake! This is an easy [recipe](#) anyone can try.

Make sure a parent or guardian helps you with this healthy snack.



Parents or guardians, do you want more ideas for cooking with your health heroes? 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! Happy cooking!

Dear Parent/Guardian:



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.



Start Smart for Your Baby[®] is an Iowa Total Care 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.



Findhelp.org

Findhelp.org helps people find programs and services for food, shelter, healthcare, work, financial assistance and more. Or you can contact one of our Housing & Resources Specialists directly by emailing them at Housing_ITC@iowatotalcare.com or ITC_Resource_Referral@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.



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

Hábitos saludables - cantemos juntos



¡Cepillarte los dientes, lavarte las manos y comer bien te ayuda a mantenerte sano! Ven a ver [este video](#) para bailar y cantar con mis amigos de Lellobee sobre lo divertido que es mantenerse sano cada día.

Cuadro de rutinas para ir a la cama

Dormir bien es importante. Mi amiga Rosie me enseñó esta [tabla de rutinas para ir a la cama](#) y aprender a prepararme para una buena noche de sueño. ¡Inténtalo! ¡Tu papá, mamá o tutor también puede ayudar!

¡Dulces sueños mis héroes de la salud!

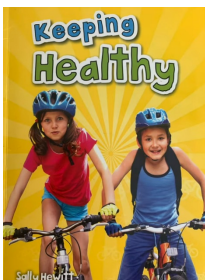
Bedtime Routine Chart

Having a good bedtime routine helps you get a good night's sleep. Use this chart to track your bedtime routine. Check off each item as you complete it. You can use this chart to help you remember to do all the things you need to do to get a good night's sleep.

1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>

© 2019 Iowa Total Care. All rights reserved. This chart is for personal use only. For more information, visit [www.iowatotalcare.com](#).

Mantenerse sano por Sally Hewitt



¿Sabías que mover el cuerpo te ayuda a mantenerte sano? Me encanta correr y jugar a la pelota. Es una forma divertida de mantener mi cuerpo en movimiento.

¡Mira [este video](#) y lee todas las formas de mantenerte sano!

Receta saludable del mes: Galletas de plátano y avena

¡Me encanta oler las galletas caseras mientras se hornean! Esta es una [receta](#) fácil que puede preparar cualquier persona.

Asegúrate de que tu papá, mamá o tutor te ayude con este bocadillo saludable.



Padres o tutores, ¿quieren más ideas para cocinar con sus héroes de la salud? Solo tienen que visitar iowatotalcare.com/bewelleatwell. A continuación, busque una sección llamada **Eating Healthy with Iowa Total Care** (Comer saludable con Iowa Total Care). ¡Allí encontrarán clases de cocina gratuitas que podrán probar! ¡Feliz cocina!

Estimado padre/madre/tutor:



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.



Start Smart for Your Baby[®] es un programa de Iowa Total Care para brindarles apoyo a las afiliadas que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Está diseñado para personalizar la atención médica necesaria para un embarazo y un bebé sanos. Para obtener más información, visite iowatotalcare.com



Findhelp.org ayuda a las personas a encontrar programas y servicios de alimentación, albergue, atención médica, trabajo, asistencia financiera y mucho más. O puede comunicarse con uno de nuestros especialistas en Vivienda y Recursos directamente por correo electrónico a Housing_ITC@iowatotalcare.com o ITC_Resource_Referral@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.



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

iowatotalcare.com

