



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: Sun Safety with the Fuddles



Hey there, health heroes! My favorite part of summer is running around outside with my friends. But I have to make sure I don't get sunburnt, and you should, too! Sing along with me to this [Sun Safety Song](#) to learn more about staying safe in the sun.

Activity: Curious Campout Game

Summer is a great time to explore outside. My friend Elinor and I love to spend as much time outside as we can, and sometimes we even go camping! We always try to make sure that we know what to pack and how to use camping gear. Join Elinor in this [fun activity](#) at the campsite!



Read-Along: George the Sun Safe Superstar by Kathryn Clifford and Chantal Renn



My friend George is a health superstar in his town, and you can be, too! Sun safety is something we can practice by playing in the shade, wearing hats and in lots of other ways.

Read [this story](#) with me to see how George inspires others to be their own health hero.

Recipe: Banana Cocoa Yogurt Pops

It has been hot this summer – and I like to stay cool!

Try out these [banana cocoa pops](#) this summer to beat the heat. There are just four ingredients – simple and delicious!



Want more help with cooking? Look for the **Eating Healthy with Iowa Total Care** section at IowaTotalCare.com/bewelleatwell. There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

Dear Parent/Guardian:



Pregnancy Support & Resources

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. Visit our [Start Smart for Your Baby[®]](#) resources to learn more.



Green to Go Community Health Fairs

Our **Green to Go** Community Health Fairs provide free, fresh produce and non-perishable items to you. We are hosting over ten fairs this year. Find one near you: IowaTotalCare.com/GreenToGo.



Child Well Visit

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 wellbeing. Check out our [Child Well Visit page](#) to learn more.

Thanks for reading!

Great work, health heroes! I'll see you again soon. 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 super niños! 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 juntos la canción de protección solar "Screen Me Camp" con los Fuddles



¡Hola, héroes de la salud! Mi parte favorita del verano es correr al aire libre con mis amigos. Pero tengo que asegurarme de no quemarme, y ustedes también. Canten conmigo esta [Canción sobre protección solar](#) para aprender cómo protegernos cuando estamos bajo el sol.

Juego de campamento interesante

El verano es un buen momento para explorar al aire libre. A mi amiga Elinor y a mí nos encanta pasar tanto tiempo fuera como sea posible y a veces hasta nos vamos de campamento. Siempre intentamos asegurarnos de que sabemos qué llevar y cómo usar el equipo de campamento. ¡Únete a Elinor en esta [actividad divertida](#) en el campamento!



George the Sun Safe Superstar de Kathryn Clifford y Chantal Renn



Mi amigo George es una superestrella de la salud en esta ciudad y tú también puede serlo. La protección solar es algo que podemos poner en práctica si jugamos en la sombra, usamos sombreros y de muchas otras formas.

Lee [esta historia](#) conmigo para enterarte cómo George inspira a los demás a ser sus propios héroes de la salud.

Paletas de yogur, cacao y banana

Hace mucho calor este verano y a mí me gusta estar fresco. Prueba estas [paletas de banana y cacao](#) este verano para ganarle al calor. ¡Solo tienen cuatro ingredientes: son simples y deliciosas!



¿Quieres más ayuda para cocinar? Busca en la sección **Comer de forma saludable con Iowa Total Care** en IowaTotalCare.com/bewelleatwell. Ahí encontrarás clases gratuitas de cocina para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o un tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!

Estimado padre/madre/tutor:



Recursos y apoyo para el embarazo

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 que se necesita para un embarazo y un bebé saludables.

Visite nuestra página web de [recursos de Start Smart for Your Baby](#) para obtener más información.



Ferias comunitarias de salud Green to Go

Nuestras ferias comunitarias de salud **Green to Go** le ofrecen productos gratuitos y frescos y artículos no perecederos. Este año, organizaremos más de diez ferias. Encuentre la que esté más cerca:

IowaTotalCare.com/GreenToGo.



Visita de chequeo preventivo para niños sano

Es importante mantener la salud y el crecimiento de su hijo por el buen camino. Las visitas de chequeo preventivo son una oportunidad para enfocarse en el bienestar de su hijo. Obtenga más información en nuestra [página de Consulta de chequeo preventivo para niños sanos](#).

¡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



Iowa Total Care | 1080 Jordan Creek Parkway | West Des Moines, IA 50266 US

[Unsubscribe](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!