



Doc's Kids Club Newsletter

Hi superkids! Welcome to my club. Are you ready to become a health hero? Let's work together.

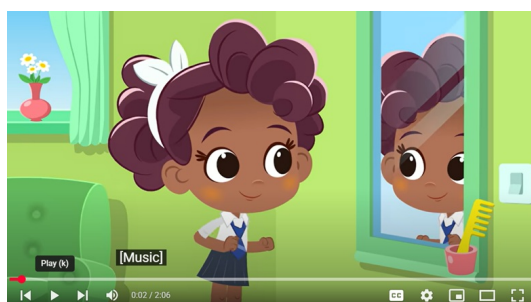
Follow my healthy tips, then help me complete the activities below. You're well on your way to being the healthiest hero out there!

Your friend,



Doc

Sing-Along: I'm Going Back to School



Our first day of school is right around the corner, and I can't wait! There are so many new things to do and discover, and lots to learn. My friends are also super excited, and they have their pencils sharpened and notebooks ready to go!

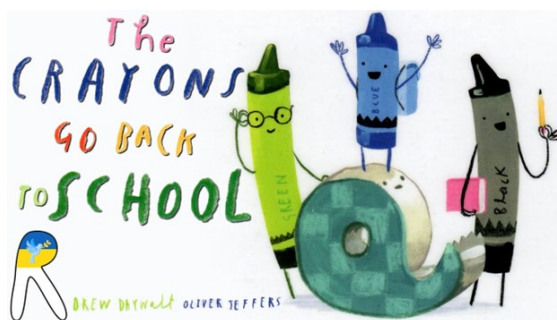
Check out [this video](#) and see how excited my friends are to go back to school!

Classroom Helpers

School can be busy and full of fun, so I like to help out around the classroom when I can – and my friends do, too! Check out [this game](#) to help my classmates do things like put away our backpacks, wipe up messes, and other fun ways to help out!



Read-Along: *The Crayons Go Back to School* by Drew Daywalt



What are you most excited to do when you go back to school? [Read this story](#) with me and see how my friend crayons are looking forward to lots of different things. Yellow and Orange love science, and Purple loves math! Personally, I love to read; getting to dive in to so many new stories is so fun!

Recipe: Beet Berry Jam with Toast

Start your mornings off with a healthy piece of toast! This quick and easy [beet and berry jam toast](#) should give you lots of energy for a full day of fun in the classroom. Plus, you can make a bunch of jam on Sunday night and use a little bit every day of the week!



Want more help with cooking? Look for the **Eating Healthy with Iowa Total Care** section at [IowaTotalCare.com/bewelleatwell](https://www.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.



Dental Benefits

Our **Green to Go** Community Health Fairs provide free, fresh produce, and non-perishable items to you. We are hosting two fairs this month. Find one near you: [IowaTotalCare.com/GreenToGo](#).



Literary Resources

Back to school means back to reading! Visit our [Iowa Total Care Literacy Program resources](#) webpage to support your child's literacy development.



Shots/Immunizations for Children

Shots are a good way to keep your child healthy. Your child should get shots during a [well-child checkup](#). We offer shots (immunizations) as a covered benefit for our members.

Keep track of your child's shots by using a shot record. View [shot \(immunizations\) schedules](#) for all ages. We also offer a printable version of the [vaccine schedule](#).

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.](#)



iowa total care.

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

Regresaré a la escuela

Nuestro primer día de clases está a la vuelta de la esquina ¡y estoy emocionado! Hay tantas cosas nuevas que hacer y descubrir, y mucho que aprender. Mis amigos también están muy entusiasmados;



ya le sacaron punta a sus lápices y tienen listos todos sus cuadernos. Mira [este video](#) y observa lo entusiasmados que están mis amigos por regresar a la escuela.

Ayudantes del aula

La escuela puede ser ajetreada y muy divertida, así que me gusta ayudar en el aula cuando puedo, ¡y mis amigos también lo hacen! Mira [este juego](#) para ayudar a mis compañeros a hacer cosas como guardar nuestras mochilas, limpiar lo que se ensucia y hacer otras actividades divertidas para poder ayudar.



The Crayons Go Back to School (Los crayones regresan a la escuela) por Drew Daywalt



¿Qué es lo que más te emociona hacer cuando regresas a la escuela? [Lee esta historia](#) conmigo y ve cómo mis amigos crayones esperan con ansias muchas cosas diferentes. ¡Al amarillo y al naranja les encanta la ciencia! ¡y el morado ama las matemáticas! Personalmente, a mí me encanta

leer; estar inmerso en tantas historias nuevas ¡es muy divertido!

Mermelada de betabel y bayas con pan tostado

¡Empieza tus mañanas con un pan tostado saludable! Este pan [tostado con mermelada](#) de betabel y bayas es rápido y fácil de hacer. Te brindará mucha energía para un día lleno de diversión en el aula. Además, puedes preparar bastante mermelada el domingo por la noche y usar un poco de ella todos los días de la semana.



¿Quieres más ayuda para cocinar? Busca en la sección **Comer de forma saludable con Iowa Total Care** en [IowaTotalCare.com/bewelleatwell](https://www.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.



Beneficios dentales

Nuestras ferias comunitarias de salud **Green to Go** le ofrecen a usted productos agrícolas frescos y artículos no perecederos gratuitos. Organizaremos dos ferias este mes. Encuentre una feria cerca de usted: [IowaTotalCare.com/GreenToGo](https://www.IowaTotalCare.com/GreenToGo).



Recursos de alfabetización

¡Regresar a la escuela significa volver a leer! Visite la página web de nuestros [recursos del Programa de Alfabetización de Iowa Total Care](#) para apoyar el desarrollo de la alfabetización de su hijo.



Vacunas/Inmunizaciones para niños

Las vacunas son una buena forma de mantener saludable a su hijo. Su hijo debería recibir vacunas durante los [chequeos de bienestar infantil](#). Nosotros ofrecemos vacunas (inmunizaciones) como un beneficio cubierto para nuestros miembros.

Lleve un registro de las vacunas de su hijo utilizando una cartilla de vacunación. Consulte [los calendarios de vacunas \(inmunizaciones\)](#) para todas las edades. También ofrecemos una versión imprimible del [calendario de vacunas](#).

¡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!