



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

Doc's Tip of the Month

Healthy food choices are good for your body. Make sure to know each
food group so you can eat well-balanced meals. Can you name examples
for each food group below?

Nutrition from the Garden

Fruits come in many shapes and sizes and grow on trees, bushes, stems and even vines! They are good for you when you crave a sweet snack.

Grains include wheat, oatmeal, rice, and many others that are used to make things like bread, cakes, cereal and much more.

Dairy, like milk and cheese, usually comes from cows but can also be made from soybeans.

Wow!
Look at how healthy all of the things from the garden are!

Veggies are good and good for you. They grow on stalks, stems and underground. It's important to eat a lot of veggies to grow big and strong.

Many people get protein from meat like chicken, pork and beef, but protein can also be found in plants like soybeans, black beans and others.

Have a Healthy Day with Doc!

Join Doc the Dog in having a healthy day!

Download a free coloring sheet from IowaTotalCare.com.



RECIPE: Peanut “Butter-Fly” Toast & Apples



Ingredients

- 1 slice whole wheat bread
- 1 Tbs. smooth peanut butter
- 3 oz. apples with skin, sliced (about ½ cup)

Instructions

- Toast bread.
- Spread peanut butter on bread.
- Top with apple slices.

Nutrition Facts

Servings: 1
Calories: 236
Calories from Fat: 88
Total Fat: 9.8g
Saturated Fat: 2g
Cholesterol: 0mg
Sodium: 233mg
Carbohydrates: 29.9g
Dietary Fiber: 5.4g
Protein: 7.2g

This is a healthy snack because it gives you protein, carbohydrates and fiber. Just make sure to use the whole wheat bread and not too much peanut butter. Peanut butter is good for you, but it's high in calories, which is why you have to watch how much you eat.

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](https://www.iowaTotalCare.com).



Did you know Iowa Total Care has a mobile app? Members can access benefits and personal health information all from a smartphone! Download the Iowa Total Care app from the [App Store](#) or [Google Play](#).



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](#).

Thanks for reading!

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



This newsletter's content is provided in support of **Be Well. Eat Well.**, an Iowa Total Care initiative to promote healthy living through healthy eating.



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

Consejo del mes de Doc

La elección de alimentos saludables es buena para tu cuerpo. Asegúrate de conocer cada grupo de alimentos para que tus comidas sean bien balanceadas. ¿Puedes nombrar ejemplos para cada grupo de los siguientes alimentos?

Nutrición desde la huerta

Las frutas tienen distintas formas y tamaños y crecen en los árboles, arbustos, raíces y hasta en las parras. Son buenas para cuando tienes un antojo de un refrigerio dulce.

Entre los cereales están el trigo, la avena, el arroz y muchos otros que se usan para hacer pan, pasteles, cereales y muchas otras cosas.

Los lácteos, como la leche y el queso, suelen venir de las vacas pero también pueden ser de soja.

¡Oh!
¡Mira qué saludable que es todo lo que viene de la huerta!

Los vegetales hacen bien. Crecen en tallos, raíces o bajo tierra. Es importante comer muchos vegetales para crecer grande y fuerte.

Muchas personas obtienen las proteínas de la carne, por ejemplo, de pollo, de cerdo o de vaca, pero las proteínas pueden obtenerse de plantas como la soja, los frijoles negros y otros.

¡Que tengas un día saludable con Doc!

¡Únete al perro Doc para tener un día saludable!

Descarga una hoja para colorear gratis de IowaTotalCare.com.



RECETA: Tostada con mantequilla de

maní y manzanas

De Mackenzie S., 10 años, Ohio



Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada mantequilla de maní suave
- 3 onzas de manzana con piel, en rodajas (aproximadamente ½ taza)

Instrucciones

- Tuesta el pan.
- Unta la mantequilla de maní sobre el pan.
- Cubre con las rodajas de manzana.

Información nutricional:

Porciones: 1
Calorías: 236
Calorías de grasa: 88
Grasa total: 9.8 g
Grasa saturada: 2 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 233 mg
Hidratos de carbono: 29.9 g
Fibra dietética: 5.4 g
Proteínas: 7.2 g

Este es un bocadillo saludable porque te aporta proteínas, carbohidratos y fibra. Solo asegúrate de usar pan integral y no demasiada mantequilla de maní. La mantequilla de maní es buena, pero tiene un alto contenido de calorías, así que debes estar atento a la cantidad que comes.

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.



¿Sabía que Iowa Total Care tiene una aplicación móvil? ¡Los miembros pueden acceder a los beneficios y la información de salud personal desde un teléfono inteligente! Descargue la aplicación Iowa Total Care de la [App Store](https://www.apple.com/appstore/) o [Google Play](https://www.google.com/play).

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](#).

**Los servicios de salud conductual están disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., horario central.*

¡Gracias por leer!

¡Excelente trabajo héroes de la salud! Los veré de nuevo el mes que viene.

Hasta entonces, ¡sigan practicando esos hábitos saludables!



El contenido de este boletín se proporciona en apoyo de Be Well. Eat Well., una iniciativa de Iowa Total Care para promover una vida saludable a través de una alimentación saludable.

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

