



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

G is for Garden Video



A community garden is a great way to connect with friends and help complete garden tasks. My favorite task in the garden is to dig the holes for my friends to plant the seeds. You too can grow a plant or help with a garden.

Make sure a parent or guardian helps you grow a plant or join a community garden. Watch [this video](#) to see how my friends at Sesame Street grow a garden together.

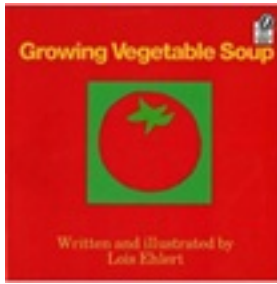
Garden Senses Activity

Gardens are fun to explore nature and learn how plants grow! I love to watch my tomato plants grow to be tall in my garden. My tomato plants grow green fruit, but then turn red. When a tomato turns red it is ready for me to eat which helps me stay healthy.

Explore outside using this fun activity, "[Garden Senses](#)", that helps you observe a garden. Which plants stay small or grow big? Which plants change colors? Which plants attract or repel bugs? There is so much to see in a garden. Have fun while you explore outside, health heroes.



by Lois Ehlert



It's summertime, health heroes! That means it's a great time to eat healthy fruits and veggies. Did you know that celery can help keep your bones healthy, carrots help with your vision, and tomatoes help fight colds and the flu? A garden can grow veggies or fruits that help you stay healthy and strong. Read [this story](#) to learn how taking care of a garden helps to make a delicious and healthy soup.

Strawberry S'Mores

Stay cool this summer while you enjoy [this s'more recipe](#). No campfire required, all you need are strawberries, graham crackers, and yogurt. Enjoy this fruity and fun treat with your family and friends.



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:



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.



Community Gardens

Community gardens help provide for families across Iowa. Getting involved at your local garden is a great way to take care of your community and your health. Find a community garden near you on our [Be Well. Eat Well. website](#).



Double Up Food Bucks

With the Double Up Food Bucks program, you earn \$1 in Double Up Food Bucks for every dollar you spend on fresh fruits and vegetables. Earn up to \$10 which you can use to buy more healthy produce for your family. Find participating farmers' markets and grocery stores at [Iowa Healthiest State's website](#).

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 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

H es para Huerto Video



Un huerto comunitario es una excelente manera de conectarse con amigos y ayudar a completar las tareas del huerto. Mi tarea favorita en el huerto es cavar los hoyos para que mis amigos planten las semillas.

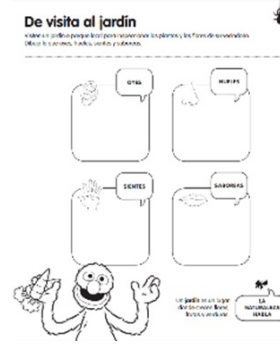
Tú también puedes cultivar una planta o ayudar con un huerto. Asegúrate de que tu papá, mamá o tutor te ayude a cultivar una planta o a unirse a un huerto comunitario. Mira [este video](#) para ver cómo mis amigos de Sesame Street cultivan un huerto juntos.

Actividad Garden Senses (De visita al jardín)

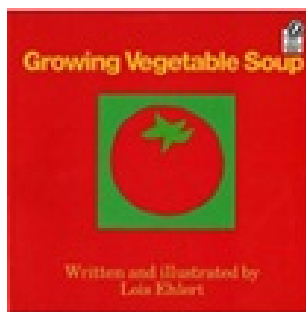
¡Los huertos son una forma divertida de explorar la naturaleza y aprender cómo crecen las plantas! Me

encanta ver crecer mis plantas de tomate en mi huerto. Mis plantas de tomate dan frutos verdes, pero luego se vuelven rojos. Cuando un tomate se vuelve rojo, está listo para comer, lo que me ayuda a mantenerme saludable.

Explora el exterior con esta divertida actividad, "**Garden Senses**", que te ayuda a observar un huerto. ¿Qué plantas se quedan pequeñas o crecen grandes? ¿Qué plantas cambian de color? ¿Qué plantas atraen o repelen insectos? Hay mucho que ver en un huerto. Diviértete mientras exploras el exterior, héroes de la salud.



Lee: A sembrar sopa de verduras de Lois Ehlert



¡Es verano, héroes de la salud! Eso significa que es un buen momento para comer frutas y verduras saludables. ¿Sabías que el apio puede ayudar a mantener tus huesos saludables, las zanahorias ayudan con tu visión y los tomates ayudan a combatir los resfriados y la gripe? Un huerto puede dar verduras o frutas que te ayudan a mantenerte saludable y fuerte.

Lee [esta historia](#) para aprender cómo cuidar un huerto ayuda a preparar una sopa deliciosa y saludable.

S'Mores de fresa

Mantente fresco este verano mientras disfrutas [esta receta de s'more](#). No se necesita fuego, todo lo que necesitas son fresas, galletas graham y yogur. Disfruta de esta delicia afrutada y divertida con tu familia y amigos.



¿Quieres más ayuda para cocinar? Solo tienes que visitar IowaTotalCare.com/BeWellEatWell. A continuación, 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:

Recursos y apoyo para el embarazo

Start Smart for Your Baby® es un programa de Iowa Total Care para brindar 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.

Visite nuestros [recursos Start Smart for Your Baby](#) para obtener más información.



Huertos comunitarios

Los **huertos comunitarios** ayudan a las familias de todo Iowa. Participar en su huerto local es una forma estupenda de cuidar de su comunidad y de su salud. Encuentre un huerto comunitario cerca de usted en nuestro [sitio web Esté Bien. Coma Bien](#).



Double Up Food Bucks

Con el programa Double Up Food Bucks, gana \$1 en Double Up Food Bucks por cada dólar que gasta en frutas y verduras frescas. Gane hasta \$10 que puede usar para comprar productos más saludables para su familia. Encuentre mercados de agricultores y supermercados participantes en el [sitio web de Iowa Healthiest State](#).

¡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

