



iowa total care.

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

Flowers, Fruits and Vegetables Song!



It's summertime, health heroes! That means it's a great time to eat healthy fruits and veggies.

I like to listen to [this song](#) to remind me that healthy food comes from the garden. Learn how to start a garden of your own with our next activity!

Grow an Herb Garden!

Herbs are special plants that help make food tasty. Start your own herb garden at home with [these steps](#). It's easy! Have a parent or guardian help you get started. I can't wait to see your garden grow!



Read with Me: The Garden in My Heart



Learn about all the special things you can grow in your heart with [this read along](#).

In this story, you'll learn how to plant tiny seeds in your heart like thankfulness, love and forgiveness.

Recipe of the Month: Vegetable Roll-Ups

Make your own healthy veggie roll-ups with [this recipe](#).

All you need are tortillas, veggies and ranch dressing. I love adding cucumber and carrot slices in my roll-ups.

I can't wait to see what you add to yours!

Vegetable Roll-Up

From the 5-9-1-0 Healthy Choices Count! Activity & Recipe Guide

Recipe Information

Serving Size: 1 tortilla roll

Total time: 15 minutes

Ingredients

- 1 package whole wheat tortillas (10-12)
- Ranch dressing*
- Fresh spinach or lettuce
- Shredded carrots
- Diced cucumbers
- Cheese of your choice

* For a healthier choice, you can use hummus.

www.iowatotalcare.com/bewelleatwell

© 2021 Iowa Total Care. All rights reserved.

Directions

1. Spread ranch on tortilla.
2. Add vegetables.
3. Roll tortilla tightly.
4. Slice roll-up into rounds.



iowa total care



Want more help with cooking? Just visit www.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:



Community gardens help provide for families all 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](#).



With the **Double Up Food Bucks** program, you will earn \$1 in Double Up Food Bucks for every dollar you spend on fresh fruits and vegetables. Find participating farmers markets and grocery stores at [Iowa Healthiest State's website](#).



Members can access their healthcare information, claims, ID cards and more online. It's free and easy! Members can create an account or sign in at Member.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](#).

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 at iowatotalcare.com/docskidsclub.



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

Canción Flores, Frutas y Verduras



¡Es verano, héroes de la salud! Eso significa que es un buen momento para comer frutas y verduras saludables.

Me gusta escuchar esta canción para recordarme que la comida sana viene del jardín. ¡Aprende cómo comenzar tu propio jardín con nuestra próxima actividad!

¡Cultiva un jardín de hierbas!

Las hierbas son plantas especiales que ayudan a que los alimentos sean sabrosos. Comienza tu propio jardín de hierbas en casa con [estos pasos](#). ¡Es fácil! Haz que un padre o tutor te ayude a comenzar. ¡No puedo esperar a ver crecer tu jardín!



Lee conmigo: El jardín en mi corazón



Aprende sobre todas las cosas especiales que puedes cultivar en tu corazón con [esta lectura](#).

En esta historia, aprenderás a plantar pequeñas semillas en tu corazón como el agradecimiento, el amor y el perdón.

Receta del mes: Arrollado de verduras

Haz tus propios arrollado de verduras saludables con [esta receta](#).

Todo lo que necesitas son tortillas, verduras y aderezo ranch. Me encanta agregar rodajas de pepino y zanahoria en mis enrollados. ¡No puedo esperar a ver lo que agregas al tuyo!

Arrollado de verduras

De 5-2-1-0 Healthy Choices Count Actividad y guía de recetas

Información de la receta

Tamaño de la porción: 1 tortilla arrollada
Tiempo total: 15 minutos

Ingredientes

- 1 paquete de tortillas de harina integral (10-12)
- Aderezo ranchero*
- Espinaca o lechuga fresca
- Zanahorias ralladas
- Pepinos cortados en cubos
- Queso a elección

*Si quiere una opción más saludable use hummus.

www.iowatotalcare.com/bewelleatwell

© 2021 Iowa Total Care. Todos los derechos reservados.

Instrucciones

1. Unte el aderezo ranchero en la tortilla.
2. Añada las verduras.
3. Enrolle la tortilla presionándola.
4. Corte la tortilla en rebanadas redondas.



 iowatotalcare



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita www.iowatotalcare.com/bewelleatwell. Luego, 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:



Los **jardines comunitarios** ayudan a las familias de todo Iowa. Participar en tu jardín local es una forma estupenda de cuidar de tu comunidad y de tu salud. Encuentra un jardín comunitario cerca de ti en nuestro [sitio web Be Well. Eat Well.](#)



Con el programa **Double Up Food Bucks**, ganarás \$1 en Double Up Food Bucks por cada dólar que gastes en frutas y verduras frescas. Encuentra mercados de agricultores y supermercados participantes en el [sitio web de Iowa Healthiest State.](#)



Los miembros pueden acceder a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más en línea. Es gratis y fácil. Los miembros pueden crear una cuenta o iniciar sesión en [Member.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](#) o [Google Play.](#)

¡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 en [iowatotalcare.com/docskidsclub.](#)



[Sign up for Doc's Kids Club today!](#)
[¡Regístrate hoy mismo en Doc's Kids Club!](#)

[iowatotalcare.com](#)

