



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

Get Dressed for the Day



As the weather changes, what we wear to school changes, too. I make sure to look outside every morning before I decide what to wear to school.

I also like to dress in layers as the seasons change, especially in Iowa, where the weather can be different every day!

Listen to [this song](#) for some good tips and tricks to getting dressed for the day!

Seasons Spinner

Spin through the seasons with my friends Abby and Rudy in [this game](#). Check out how every season looks different, and each season has new things to do!



Read-Along: Goodbye Summer, Hello

Autumn by Kenard Pak



Fall has already started with the trees changing colors and the weather getting cooler. Pretty soon, we might see snow!

Read along to [this story](#) with me to welcome the crisp, colorful season of Autumn and the cozy weather that comes with it!

Recipe: Turkey Sandwich Wraps

Try out these [cozy sandwich wraps](#) the next time you are looking for a quick and easy lunch! All you need are tortillas, lettuce, turkey, tomatoes, and mayo!



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 Resources & Support

Start Smart for Your Baby® is an Iowa Total Care program to support members that are pregnant or new parents. 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.



IowaTotalCare.findhelp.com

Need help finding community resources? Visit IowaTotalCare.findhelp.com to find programs and services for food, shelter, healthcare, work, financial assistance and more. Or you can contact one of our Housing & Resources Specialists directly by emailing them at Housing_ITC@IowaTotalCare.com or

ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



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 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.

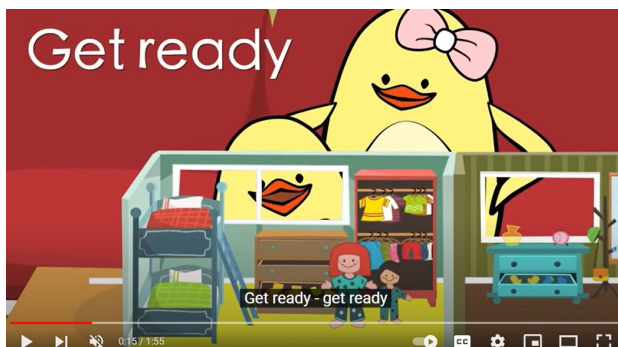
Sigan mis consejos saludables y después ayúdenme a completar las actividades de abajo. Van por el buen camino a convertirse en los héroes más saludables del mundo.

Vuestro amigo,



Doc

Vestirse para el Día



Cuando cambia el clima, también cambia la ropa que usamos para ir a la escuela. Me aseguro de mirar afuera cada mañana antes de decidir qué ponerme para ir a la escuela.

Además, me gusta vestirme con capas cuando cambian

las estaciones, especialmente en Iowa, ¡ya que el clima puede ser diferente todos los días!

¡Escucha [esta canción](#) para aprender algunos buenos consejos y trucos para vestirse para el día!

La Ruleta de las Estaciones

Gira por las estaciones con mis amigos Abby y Rudy con [este juego](#). ¡Mira cómo cada estación es diferente y cada una tiene cosas nuevas para hacer!



Goodbye Summer, Hello Autumn por Kenard Pak



Ya comenzó el otoño con los árboles cambiando de color y el clima poniéndose más frío. ¡Quizás pronto veamos nieve!

¡Lee [este cuento](#) junto a mí para darle la bienvenida al otoño fresco y colorido, y al clima acogedor que trae!

Arrollados de pavo

¡Prueba estos [arrollados reconfortantes](#) la próxima vez que quieras un almuerzo rápido y fácil! ¡Lo único que necesitas son tortillas, lechuga, pavo, tomates y mayonesa!



¿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 que tiene el objetivo de proporcionar apoyo a las miembros que están embarazadas o a los padres y madres primerizas. Está diseñado para personalizar los cuidados que se necesitan para un embarazo y un bebé sanos. Visita nuestros [recursos de Start Smart for Your Baby](#) para obtener más información.



IowaTotalCare.findhelp.com

¿Necesitas ayuda para encontrar recursos comunitarios? Visita IowaTotalCare.findhelp.com para encontrar programas y servicios para alimentos, albergue, atención médica, empleo, asistencia financiera y mucho más. O puedes comunicarte directamente con uno de nuestros especialistas en vivienda y recursos enviándole un correo electrónico a Housing_ITC@IowaTotalCare.com o ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



Double Up Food Bucks

Con el programa **Double Up Food Bucks**, ganarás \$1 en Double Up Food Bucks por cada dólar que gastes en frutas y verduras frescas. Gana hasta \$10 que puedes usar para comprar productos más saludables para tu familia. Encuentra en el [sitio web de Iowa Healthiest State](#) los mercados de agricultores y supermercados que participan.

¡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





Try email marketing for free today!