

## Seed Need

---

## Semillas Esenciales

Your child is learning that seeds are an important food for people and animals. Try the following activities at home to discover the importance of seeds.

Su hijo o hija está aprendiendo que las semillas son un alimento importante para los seres humanos y los animales. Realicen las siguientes actividades en el hogar para descubrir la importancia de las semillas.

**Seed Stake Out:** Find a place in your yard or neighborhood with plants that have flowers, fruits or seeds. Sit quietly with your child and observe the animals that visit the plants. How many kinds of insects do you see? Which larger animals visit? What kinds of animals eat from the flowers, fruit or seeds?

---

**Observación de las Semillas:** Busque un sitio en su jardín o vecindario donde haya plantas con flores, frutas o semillas. Siéntese en silencio junto con su hijo o hija y observen los animales que visitan las plantas. ¿Cuántos tipos de insectos observan? ¿Cuáles son los animales más grandes que se acercan? ¿Qué tipos de animales se alimentan de las flores, las frutas o las semillas?

**Seed Scavenger Hunt:** Review the **Seed Scavenger Hunt** sheet with your child and go on a seed hunt through your refrigerator and cabinet. Circle "seedy" foods as you find them. Show your child the names of seeds on ingredient labels. How many times can s/he find the words "wheat" or "corn"? Cut a piece of fruit, look at the seeds, then share a healthy snack. If possible, open a seed and look at the tiny plant inside.

---

**Búsqueda de Semillas:** Repasen la hoja **Búsqueda de Semillas** y, entonces, busquen semillas en el refrigerador y en los armarios de la cocina. Marque con un círculo las comidas que contienen semillas. Muéstrela los nombres de las semillas en las etiquetas de los frascos. ¿Cuántas veces encontraron las palabras "trigo" o "maíz"? Corte un pedazo de una la fruta, observe las semillas y, entonces, pruebe un saludable pedazo de ésta. Si es posible, abra la semilla y observe la pequeña planta en su interior.

# Seed Need



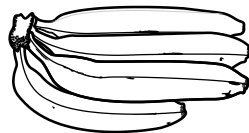
## Seed Scavenger Hunt

name \_\_\_\_\_

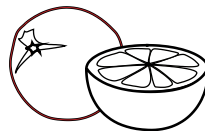
Some of these “seedy” foods have seeds that we don’t eat. Others have seeds that ARE our food. Circle each food that you find in your refrigerator or cabinet. Write or draw other “seedy” foods that you find on the back of this sheet.



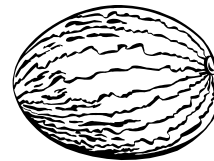
Apples



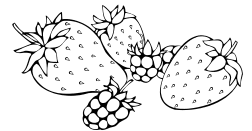
Bananas



Oranges



Melon



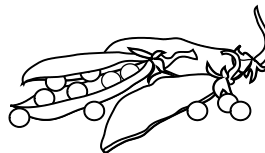
Berries



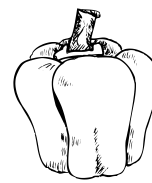
Corn



Tomato



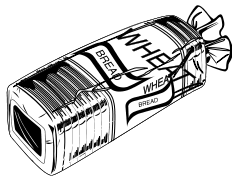
Peas



Pepper



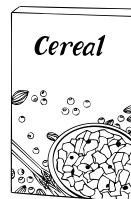
Pumpkin



Bread



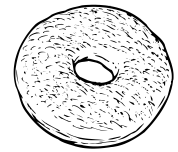
Rice



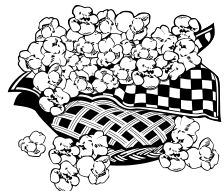
Cereal



Pasta



Bagel



Popcorn



Nuts



Mustard



Peanut Butter



Crackers

To find more “seedy” foods, look for these words on ingredient labels:

**wheat, corn, rice, oats, barley, rye, sesame, soy, flax, quinoa, millet, cocoa, chocolate, coffee, vanilla, sunflower, safflower, canola, palm kernel, lentil, bean, peanut, almond, walnut, pecan, hazelnut**

# Semillas Esenciales



## Búsqueda de Semillas

nombre \_\_\_\_\_

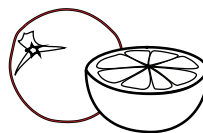
Algunos de estos alimentos con semillas tienen semillas que no comimos. Otros tienen semillas que SON alimentos. Círculo de cada alimento que se encuentran en su refrigerador o gabinete. Escriba o dibuje otros alimentos con semillas que encuentra detrás de esta papel.



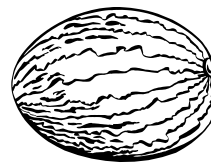
manzanas



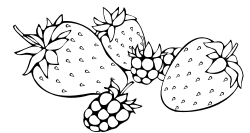
plátanos



naranjas



sandía



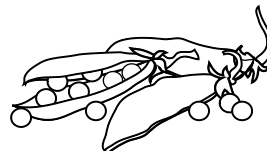
bayas



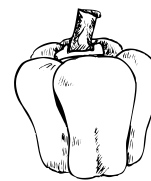
maíz



tomate



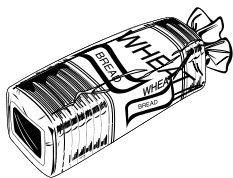
guisantes



pimiento  
verde



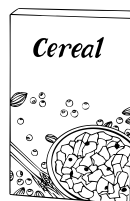
aguacates



pan



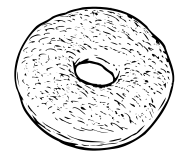
arroz



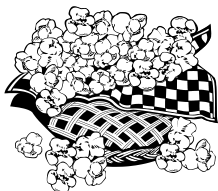
cereal



pasta



rosca de pan  
compacto



palomitas  
de maíz



frutos secos



mostaza



crema de  
cacahuete



galletas

Para encontrar otros alimentos con semillas, busque esas palabras en las etiquetas de los ingredientes: **wheat, corn, rice, oats, barley, rye, sesame, soy, flax, quinoa, millet, cocoa, chocolate, coffee, vanilla, sunflower, safflower, canola, palm kernel, lentil, bean, peanut, almond, walnut, pecan, hazelnut**