

The Seeds We Eat

Materials and Ingredients

- ✓ *All about Seeds* - Text
- ✓ Sweet peppers, sunflower seeds, hummus, and pretzels
- ✓ cutting board, teacher knife, teaspoon, can opener
- ✓ **For Experiment-** dried chickpea seeds, baggies, paper towels, activity sheets



Food & Experiment Preparation

- ✓ **For Experiment-** Have baggies, dried chickpea seeds (3-4 per student), and paper towels ready for sprouting activity.

Introduction

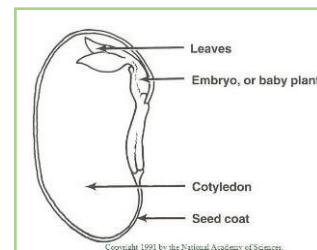
- ✓ Start off with a short brain boost (see next page).
- ✓ Discuss with students why we should eat fruits & veggies every day.
- ✓ Read & discuss the text *All About Seeds*.
- ✓ *Vary your fruits & veggies! Eat different fruits & vegetables every day!*
- ✓ *Whole wheat is great to eat!*

Process

- ✓ *Experiment:* use activity sheet & materials for seed sprouting activity.
- ✓ Students wash their hands with soap & warm water.
- ✓ *Utilize peppers, and pretzels to eat your hummus and sunflower seeds!*
- ✓ *Vary your fruits & veggies! Eat different fruits & vegetables every day!*
- ✓ *Whole wheat is great to eat!*

Family Letter

- ✓ Send home the family letter to let parents know about the fun activity students did in class.



Let's Wake Up Our Brains! Brain Boost Exercise!

Grow like a Seed!

Teacher calls out instructions. Students pretend they are seeds.

- ♥ Sit on the ground curled up like a seed in the dirt
- ♥ The seed gets water and grows bigger
- ♥ Your seed coat pops off!
- ♥ Stretch your feet out as your roots grow
- ♥ Reach your hands up as your stem/shoot grows
- ♥ Stand up on your tiptoes and grow towards the sun
- ♥ Stretch your arms up as high as they can go
- ♥ Wave your arms back and forth
- ♥ You are fully grown!
- ♥ You are so excited you run in place!



All About Seeds

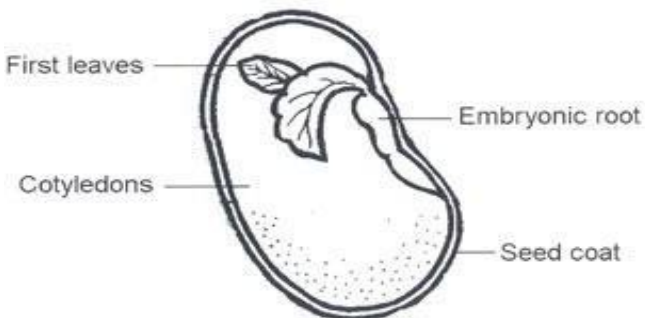
Seeds are an important part of our world. Seeds are everywhere and are part of every plant that grows. Seeds come in different sizes, shapes and colors. Some are big and hard like coconuts and others are small and soft like sesame seeds on hamburger buns.

Did you know that seeds travel? The fluffy dandelion seeds float in the wind and can travel far away from the plant. Animals help seeds to travel, too. They eat fruit like berries and apples. The seeds inside the fruit go through their bodies undigested and are dropped on the ground as they move from one place to another. Also some seeds have burrs. Have you ever walked through a field and gotten stickers on your socks? You were giving those seeds a free ride!

Seeds make new plants. Within every seed lives a tiny baby plant **embryo** which includes the **embryonic root** and the **first leaves**. The outer covering of a seed is called a **seed coat** and it protects the tiny plant inside. The seed also has food that is stored in the **cotyledons** for the baby plant to use until it grows leaves to make its own food.

Many of the foods we eat are seeds or have seeds inside them. All fruits have seeds inside them. Think of a watermelon or an apple! Can you name a vegetable that has seeds inside it? Cucumbers and tomatoes are vegetables with seeds inside them. We call them fruit-vegetables! The flour in bread, tortillas and crackers are made from wheat seeds. When we eat rice we are eating little rice seeds. The peanuts in peanut butter are seeds. Corn, beans and peas, are seeds we eat too.

Seeds are very healthy to eat because they provide carbohydrates for energy, protein for strong muscles, vitamins, minerals, fiber, and some fats, almost all the nutrients that our bodies need for growth in life!



Datos sobre las Semillas

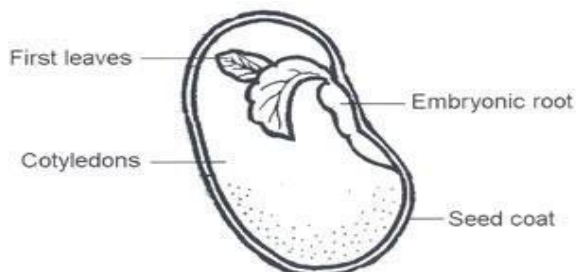
Las semillas son una parte importante de nuestro mundo. Las semillas se hallan en todas partes y son parte de cada planta que crece. Las semillas vienen en diferentes tamaños, formas y colores. Algunas son grandes y duras como el coco y otras son pequeñas y blandas como las semillas de ajonjolí (sésamo) en los panes para hamburguesas.

¿Sabías que las semillas viajan? Las semillas vellosas del amargón (diente de león) flotan en el viento y viajan lejos de la planta. Los pájaros y los animales también ayudan para que las semillas viajen. Ellos comen las frutas como y moras y manzanas Las semillas que están adentro de la fruta pasan por el cuerpo de los animales ya que ellos no las digieren y se depositan en el suelo cuando se mueven de lugar a lugar. También algunas de las semillas tienen como espinitas (zurrónes espinosos). ¿Has caminado por el campo y ha agarrado espinas en tus calcetines? ¡Tú ayudaste a que las semillas viajen!

Las semillas hacen plantas nuevas. Adentro de cada semilla vive una planta bebé, o **embrión**, el cual está compuesto por la **raíz del embrión** y las **primeras hojas**. La parte exterior se llama **capa externa** y protege a la planta bebé que esta adentro. La semilla también tiene comida almacenada en los **cotiledones** de la planta bebé hasta que sus hojas crezcan y puede producir su propia comida.

Muchos de los alimentos que comemos son semillas o tienen semillas dentro de ellos. Todas las frutas tienen semillas dentro de ellas. ¡Piensa en la sandía o manzana! ¿Puedes nombrar un vegetal que tiene semillas dentro? Los pepinos y tomates son vegetales con semillas dentro de ellos. ¡Los llamamos frutas-vegetales! La harina en el pan, tortillas y galletas son hechas de semillas de trigo. Cuando comemos arroz, estamos comiendo semillitas de arroz. Los cacahuates (maníes) en la crema de cacahuates son semillas. El maíz, frijol y chicharos son semillas que comemos también.

Las semillas son muy nutritivas porque proveen carbohidratos para la energía, proteínas para músculos fuertes, vitaminas, minerales, fibra y algunas grasas ¡casi todos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para crecer en la vida!



Bean Seed Experiment

Name: _____ Date: _____

Steps for performing my bean seed experiment.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Draw your predictions. Label the parts of the plant.

--	--

STOP! LET YOUR BEAN SEEDS GROW FOR ONE WEEK.

Draw your observations. Label the parts of the plant.

--	--

Mi planta de Frijoles (2^{do} Grado)

Mi Experimento de la Semilla de Frijol

Nombre: _____ Fecha: _____

Pasos para realizar el experimento de la semilla de frijol.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

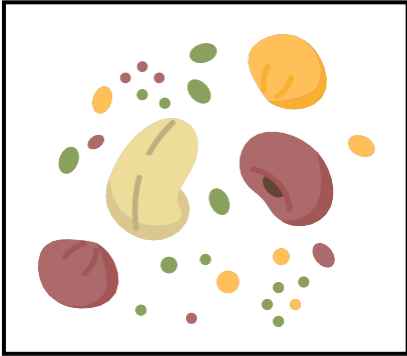
Dibuja tus predicciones. Colócale el nombre a las partes de la planta.

--	--

¡PARA! DEJA QUE LAS SEMILLAS DE FRIJOL CREZCAN POR UNA SEMANA.

Dibuja tus observaciones. Colócale el nombre

--	--



Dear Families,

Today your student prepared a tasting made out of different types of seeds: hummus made out of chickpeas (garbanzo beans), pita made from wheat seeds, and cucumbers that have seeds inside them. They also planted chickpea seeds and predicted what conditions are best for them to grow.

Seed Smashing Hummus

Makes About: 8-10 servings

Ingredients

- 2 tablespoons canned chickpeas (garbanzo beans)
- 1/8 lemon
- 1 teaspoon olive oil
- cucumber slices
- whole wheat crackers or pita bread

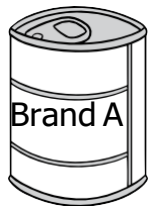
**Feel free to adjust ingredients depending on allergies and/or what you have at home.*

Total Recipe Cost: \$8.00 - \$11.00

Directions

1. Wash your hands.
2. Add chickpeas in a sandwich bag with a zipper seal.
3. Squeeze juice of 1/8 lemon into bag, and add olive oil.
4. Remove excess air from bag and seal well. Smash beans until smooth.
5. Snip off bottom corner of bag and squeeze hummus onto pita bread or whole wheat crackers.
6. Slice cucumbers and add on top of hummus.
7. Eat and enjoy!

Checking the **unit price** of a product is an easy way to save money at the grocery store. You can compare costs of similar items with varying sizes and brands by looking at the "unit price". Unit price usually tells us the cost of something per ounce or pound. Find the unit price on the tag on the grocery store shelf.



Brand A: Fat Free
Refried Beans (16 oz.)

Unit Price: Total Price:
\$0.08/oz \$1.29/ea



Brand B: Fat Free
Refried Beans (30 oz.)

Unit Price: Total Price:
\$0.06/oz \$1.99/ea

The lower the unit price, the lower the cost of the product. Brand A and Brand B are similar products but different sizes. Brand A is smaller (16 oz.) than Brand B (30 oz.). Brand A fat free refried beans are **MORE** expensive per unit because they cost **\$0.08/oz.** compared to Brand B fat free refried beans, which cost only **\$0.06/oz.** Buying in bulk is often a less expensive cost **per unit.**



Queridas familias

Hoy su estudiante preparó una bocadillo a base de diferentes tipos de semillas: hummus a base de garbanzos, pita a base de semillas de trigo y pepinos que tienen semillas en su interior. También plantaron semillas de garbanzos y predijeron qué condiciones son mejores para que crezcan.

Hummus de semillas aplastada

Rinde aproximadamente: 8-10 porciones

Costo total de la receta: \$8.00 - \$11.00

Ingredientes

- 2 cucharadas de garbanzos enlatados.
- 1/8 de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- pepino en rodajas
- galletas integrales o pan de pita

Direcciones

1. Lávese las manos.
2. Agregue los garbanzos en una bolsa para sándwich con cierre.
3. Exprima el jugo de 1/8 de limón en la bolsa y agregue aceite de oliva.
4. Retire el exceso de aire de la bolsa y séllela bien. Aplaste los garbanzos hasta que estén suaves.
5. Corte la esquina inferior de la bolsa y exprima el hummus sobre el pan de pita o galletas integrales.
6. Rebane los pepinos y agréguelos encima del hummus.
7. ¡Come y disfruten!

**Siéntese libre de ajustar los ingredientes según las alergias y/o lo que tenga disponible en casa.*

Verificar el precio **unitario de un producto** es una manera fácil de ahorrar dinero en el supermercado. Usted puede comparar los costos de artículos similares con diferentes tamaños y marcas revisando el "precio unitario". El precio unitario generalmente nos dice el costo de algo por onza o libra. Encuentre el precio unitario en la etiqueta en el estante de la tienda de comestibles.



Marca A: Frijoles refritos sin grasa (16 oz.)

Precio unitario: Precio total:
\$0.08/onza \$1.29 c/u



Marca B: Frijoles refritos sin grasa (30 oz.)

Precio unitario: Precio total:
\$0.06/onza \$1.99 c/u

Cuanto menor sea el precio unitario, menor será el costo del producto. La marca A y la marca B son productos similares pero de diferentes tamaños. La marca A es más pequeña (16 oz.) que la marca B (30 oz.). Los frijoles refritos sin grasa marca A son **MÁS** caros por unidad porque cuestan **\$0.08/oz.** en comparación con los frijoles refritos sin grasa de la marca B, que cuestan solo **\$0.06/oz.** Comprar a granel es a menudo menos costoso por unidad.