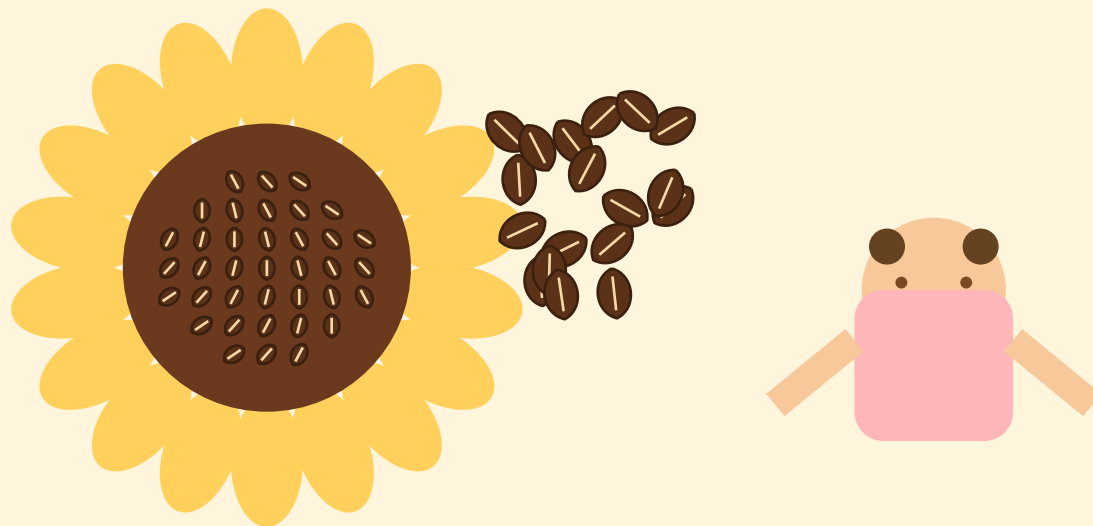




People like sunflower seeds.

人们喜欢嗑瓜子。

小小的瓜子，一颗接一颗，像在手心里藏着一个有趣的小游戏。很多人喜欢它，不只是因为味道，也因为过程很好玩。

亲子提问：你见过大人一边聊天一边嗑瓜子吗？



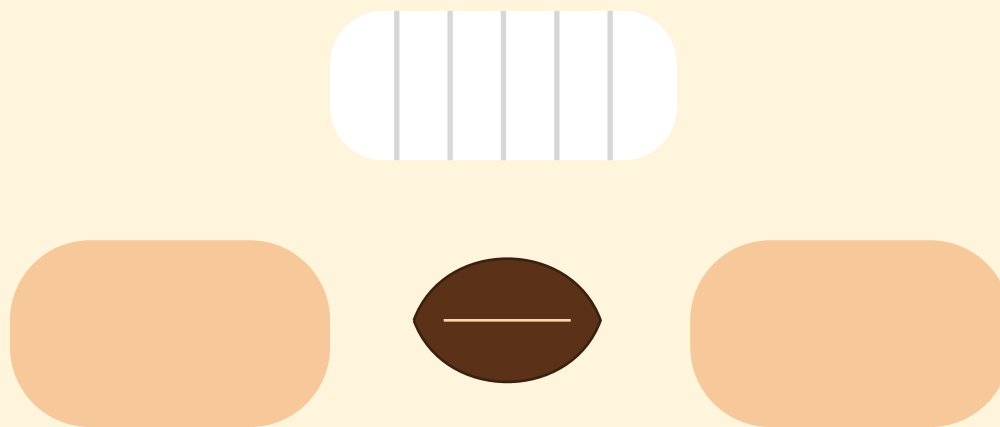
crack!

First, we make a tiny crack.

第一步，轻轻咔嚓一下。

瓜子壳硬硬的，我们用牙齿轻轻一咬，听到“咔”的声音，里面的小仁就快出来啦。

亲子提问：你觉得“咔嚓”的声音像什么？



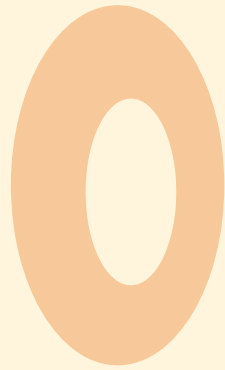
fingers + teeth

Our fingers help too.

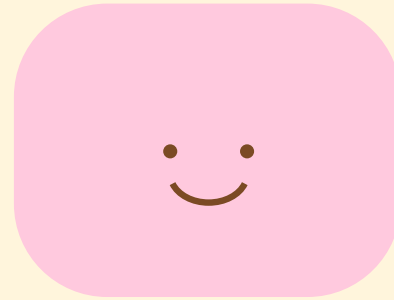
小手指也来帮忙。

嗑瓜子需要牙齿、嘴巴和手指一起合作。这个小动作很有节奏，做起来会让人觉得专心又放松。

亲子提问：你能用手指做一个“小帮手”的动作吗？



crunch



Crunch sounds feel fun.

脆脆的声音很有趣。

“咔嚓、咔嚓”的声音会提醒大脑：嘿，成功啦！所以我们会觉得这个过程有点开心。

亲子提问：你还喜欢哪些脆脆的声音？

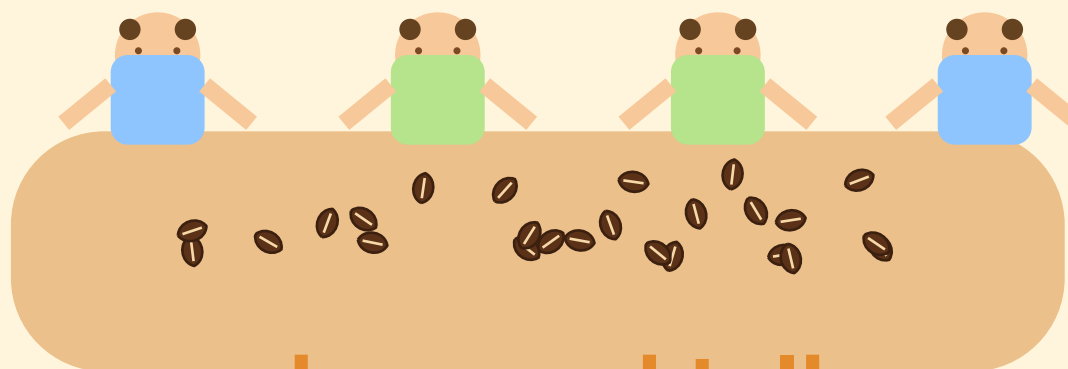


One seed is a tiny reward.

一颗瓜子像一个小奖励。

每剥开一颗瓜子，就能吃到一点点香香的瓜子仁。小小奖励一次又一次，大脑就会想：再来一颗吧！

亲子提问：你生活里有什么“小奖励”？



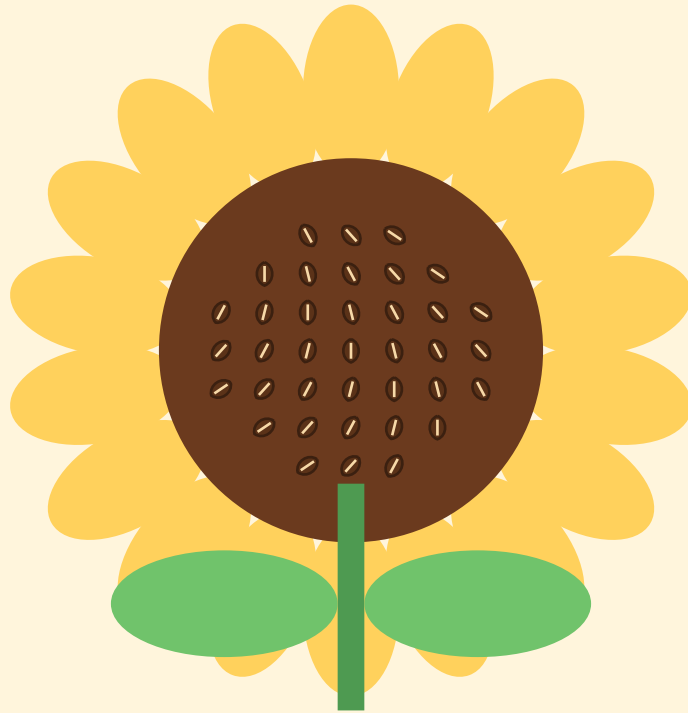
share and talk

Seeds make talking warmer.

瓜子让聊天更热闹。

过年、看电视、和家人朋友聊天时，桌上有一盘瓜子，大家边嗑边说笑，气氛就慢慢暖起来。

亲子提问：你想和谁一起分享一盘瓜子？

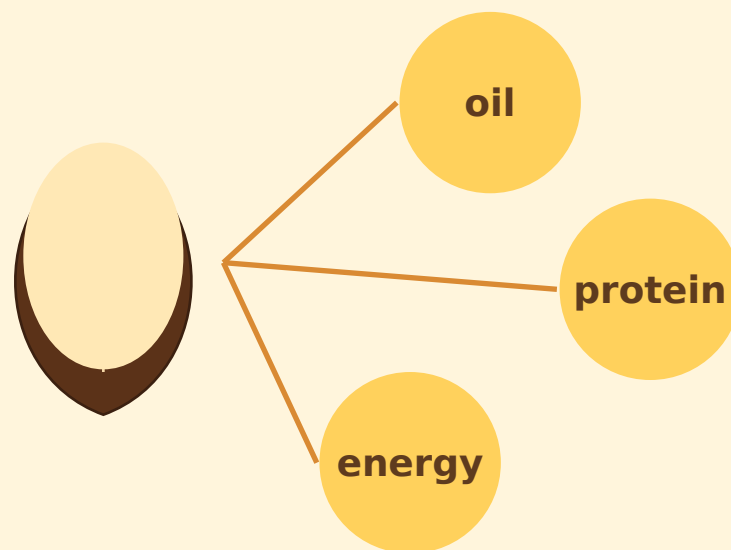


Seeds come from sunflowers.

瓜子来自向日葵。

很多瓜子是向日葵的种子。向日葵像小太阳一样长大，花盘里藏着许多小种子。

亲子提问：你见过向日葵吗？它像不像太阳？



Inside is a little energy.

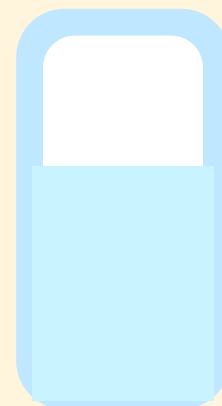
瓜子仁里有一点能量。

瓜子仁里有油脂和营养，所以吃起来香香的。不过它只是小零食，不能一下子吃太多哦。

亲子提问：为什么好吃的东西也要适量？



sip water

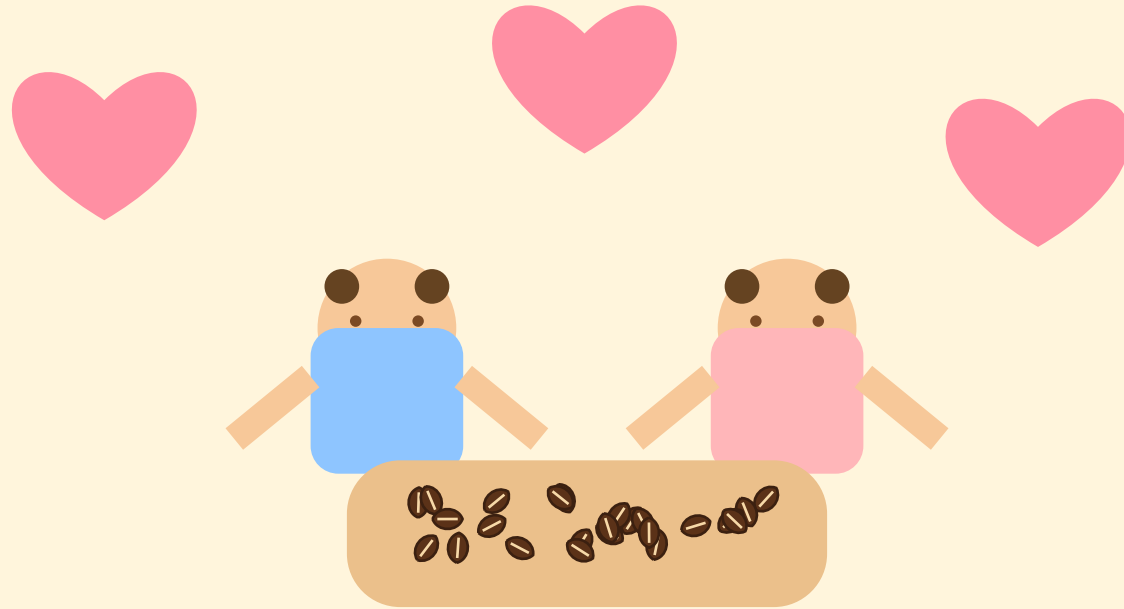


We keep shells tidy.

瓜子壳要收拾好。

嗑完瓜子，瓜子壳要放进小碟子或垃圾桶里。吃得有礼貌，桌子也会干干净净。

亲子提问：如果你在嗑瓜子，瓜子壳应该放在哪里？



A little snack can feel like love.

小零食里也有爱的味道。

人们喜欢嗑瓜子，因为它有声音、有动作、有分享，还有和家人在一起的温暖感觉。

亲子提问：今天你想和家人分享什么小快乐？