

全

王

青

又

女

女

女

女

女

女

女

女

全

穀

身

分

證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

•我的名字(任一全穀類名字):

•我住在  
食物王國的 \_\_\_\_\_ 村

•我的優點: \_\_\_\_\_

•我可以做成: \_\_\_\_\_

請畫出全穀粒

是非題

答案為:是→請畫「○」

答案為:非→請畫「×」

出發 go

Q1:

全穀只含胚芽與麩皮  
兩個部分嗎?

A:「」

Q2:

紫米、糙米  
是全穀類嗎?

A:「」

Q3:

全玉米、全燕麥  
是全穀類嗎?

A:「」

Q4:

白吐司比全麥吐司  
營養嗎?

A:「」

Q5:

白米所含的膳食  
纖維比糙米多嗎?

A:「」

Q6:

吃全穀有助於  
控制糖尿病嗎?

A:「」

Q7:

吃全穀可以  
預防癌症嗎?

A:「」

Home!

愛的穀粒，給你活力!

健康吃 快樂動 董氏基金會