

全

王

高

又

西

女

回

家



女

女

回家

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: 「X」

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: 「X」

Q5:

白米所含的膳食
纖維比糙米多嗎?

A: 「X」

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: 「○」

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

Home!