



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：全穀及未精製雜糧家族

適用對象：幼兒

教案作者：蕭淑芬



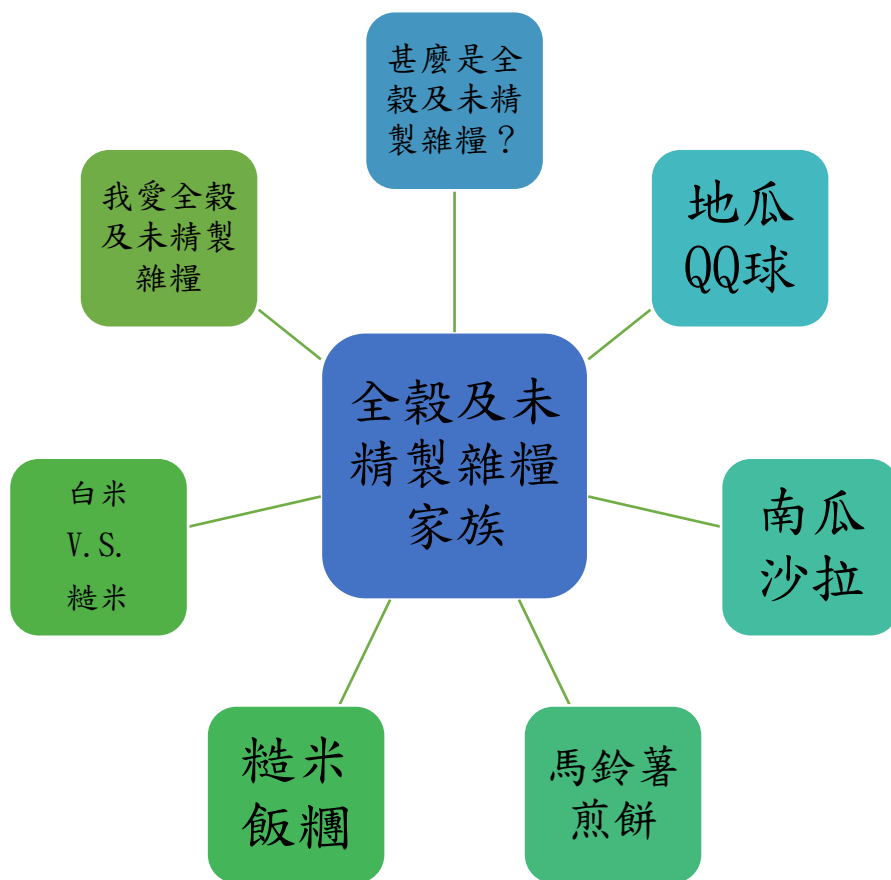
壹、設計緣由與目標

地瓜、馬鈴薯、南瓜、玉米等，都是餐桌上常見的食材，而它們同時也都是屬於全穀及未精製雜糧，甚麼是全穀及未精製雜糧呢？在華人文化的飲食習慣中，米飯也是全穀及未精製雜糧嗎？為什麼營養師說要多吃全穀及未精製雜糧呢？我們的身體需要全穀及未精製雜糧嗎？如何讓全穀及未精製雜糧變成好吃又有創意的料理呢？諸如上述的思考與討論，是教學團隊在進行課程發展教學研討以及園內餐點設計的會議中，大家所思考的議題，因此，我們透過課程的規劃與設計，讓親師生對於全穀及未精製雜糧不再陌生，漸漸地認識我們天天吃進肚子的食材之外，也更加理解全穀及未精製雜糧所具備的豐富營養，進而讓更多人接觸全穀及未精製雜糧、喜愛全穀及未精製雜糧。以下是此次課程規劃的主要目標：

- 一、認識在生活中常見的全穀及未精製雜糧
- 二、知道全穀及未精製雜糧的營養與重要性
- 三、製作好吃的全穀及未精製雜糧創意料理

我們結合了「全穀及未精製雜糧你哪位」和「天天吃全穀、營養多更多」的健康飲食理念，從幼兒對於地瓜的探索中，展開認識全穀及未精製雜糧的系列活動；接著，更透過認識全穀及未精製雜糧的營養價值後，鼓勵與推廣多吃全穀及未精製雜糧的想法，最後，再加上設計創意的料理小書，讓大家對於全穀及未精製雜糧更有感。

貳、主題概念網



臺北市立中正幼兒園全穀與未精製雜糧營養教育教學活動設計教案

主題名稱	全穀及未精製雜糧家族	班級	海豚班
活動名稱	地瓜 QQ 球	年齡層	4-6 歲中大混齡
活動緣起與目標	<p>孩子們喜歡吃各式的地瓜料理，經過調查後，選出了四種最愛吃的料理，希望可以在學習區時製作、享用。孩子們同時也希望能夠做給家人分享，於是決定要練習自己獨力完成。</p> <p>1.體驗製作地瓜料理的樂趣</p> <p>2.認識地瓜的營養價值</p>		
學習指標	<p>身-中-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材</p> <p>身-中大-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為</p> <p>認-小-1-2-1 觀察動植物的生長變化</p>		
教學活動流程			
教學活動		教學資源	
<p>一、引起動機(3-5 分鐘)</p> <p>兒歌：美味的地瓜</p> <p>透過兒歌律動讓幼兒對於地瓜產生好奇與興趣，並在團體討論中，分享對於地瓜的經驗與認識。</p> <p>二、發展活動(25-30 分鐘)</p> <p>◎將地瓜 QQ 球的食譜，製作成海報，和幼兒一起研究每個步驟後，準備相關食材和器具，讓幼兒於學習區時間時，可以自由探索與操作，</p> <p>◎學習區活動：地瓜 QQ 球製作</p> <p>三、綜合活動(5-10 分鐘)</p> <p>◎分享完成的地瓜 QQ 球，邀請幼兒表達想法，老師可以進如下的提問：</p> <p>Q1.品嚐後，你喜歡地瓜 QQ 球嗎?為什麼?</p> <p>Q2.地瓜吃的感覺和味道是甚麼樣的?你喜歡嗎?</p> <p>Q3.地瓜還有哪些營養又健康的吃法呢?</p> <p>Q4.地瓜吃起來是甚麼感覺呢?切開來，摸一摸，你有甚麼發現呢?</p> <p>◎親子學習單的說明與延伸活動</p>		<p>白板、食譜</p> <p>手提音響</p> <p>地瓜圖卡</p> <p>地瓜、鍋具、磅秤、削皮刀、波浪菜刀</p> <p>烹飪區相關器材等</p> <p>*使用刀具前請提醒幼兒需要注意的安全，如：手放的位置、握刀子的時候不走動等、刀鋒不對著人、小心使用等。</p>	
<p>學習評量：以觀察紀錄、體驗操作、實作評量來評估幼兒進行地瓜 QQ 球的學習過程之表現。</p>			

臺北市立中正幼兒園全穀與未精製雜糧營養教育教學活動設計教案

主題名稱	全穀及未精製雜糧家族	班級	海豚班
活動名稱	甚麼是全穀及未精製雜糧？	年齡層	4-6 歲中大混齡
活動緣起與目標	<p>地瓜是我們常常食用的全穀及未精製雜糧，除了地瓜還有哪些呢？透過海報展示和討論，讓幼兒認識餐桌上常見的全穀及未精製雜糧，並加入蔬菜水果等，透過分類的活動，讓幼兒對於全穀及未精製雜糧有更多的了解。</p> <p>1.知道全穀及未精製雜糧類中常見的食材</p> <p>2.區別全穀及未精製雜糧和蔬果類的差異</p>		
學習指標	認-小-1-2-1 觀察動植物的生長變化		
教學活動流程			
教學活動		教學資源	
<p>一、引起動機(3-5 分鐘)</p> <p>回顧先前對地瓜的認識後，進一步展示全穀及未精製雜糧海報，邀請幼兒說說看海報上讀到的訊息。</p> <p>二、發展活動(25-30 分鐘)</p> <p>◎先將全穀及未精製雜糧家族製作成小圖卡，以供遊戲進行使用，並加入蔬菜水果的圖卡，先讓幼兒進行配對遊戲後，接著可以進行分類的遊戲。並邀請幼兒說說配對和分類的想法。</p> <p>◎學習區活動：全穀及未精製雜糧配對遊戲，每人一次翻開兩張牌卡，若一樣且能說出名稱，即可獲得牌卡，最先集滿三組牌卡即勝利。</p> <p>三、綜合活動(5-10 分鐘)</p> <p>進行學習區後的分享時，可以邀請幼兒分享剛剛遊戲的發現，以及在海報上讀到的訊息~</p> <p>Q1.全穀及未精製雜糧和蔬果一樣嗎?哪些是全穀雜糧?哪些是蔬果呢?</p> <p>Q2.這些全穀及未精製雜糧，你都有吃過嗎?你喜歡嗎?</p> <p>Q3.海報上有說全穀及未精製雜糧對我們的身體有哪些好處呢?</p>		<p>澧食良食圖譜-全穀雜糧家族海報(附件)</p> <p>全穀及未精製雜糧圖卡</p> <p>書面紙 彩色筆 白板 白板筆</p>	
<p>學習評量：以口語評量來評估幼兒對於全穀及未精製雜糧的了解，並觀察紀錄幼兒進行遊戲體驗操作之表現和參與情形。</p>			

臺北市立中正幼兒園全穀與未精製雜糧營養教育教學活動設計教案

主題名稱	全穀及未精製雜糧家族	班級	海豚班
活動名稱	南瓜沙拉	年齡層	4-6 歲中大混齡
活動緣起與目標	<p>我們從全穀及未精製雜糧海報上認識到南瓜，再加上秋天也是屬於南瓜的季節，於是，孩子們一起到家樂福超市買了南瓜，回到教室中，我們決定來製作南瓜 QQ 球之外，也來嘗試新的做法，製作南瓜沙拉。</p> <p>1.體驗製作南瓜料理的樂趣</p> <p>2.認識南瓜的營養價值</p>		
學習指標	<p>身-中-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材</p> <p>身-中大-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為</p> <p>認-小-1-2-1 觀察動植物的生長變化</p>		
教學活動流程			
教學活動		教學資源	
<p>一、引起動機(10-15 分鐘)</p> <p>以南瓜布偶開場和幼兒對話，並邀請幼兒一起到超市找找南瓜在哪裡喔!帶幼兒到家樂福超市中採買南瓜，同時也邀請觀察市場中南瓜的不同種類。</p> <p>二、發展活動(25-30 分鐘)</p> <p>◎回顧之前地瓜 QQ 球的食譜海報，讓幼兒對於製作的步驟更加熟悉後，將地瓜替換成南瓜，並和幼兒一起清洗南瓜後，切開觀察剖面，同時準備相關食材和器具，讓幼兒於學習區時間時，可以自由探索與操作。</p> <p>◎學習區活動：南瓜 QQ 球和南瓜沙拉的製作。</p> <p>三、綜合活動(5-10 分鐘)</p> <p>製作好後分享給園內班級和教師品嚐，並邀請他們提供回饋的建議，最後邀請幼兒記錄下製作的過程，以及思考下次要調整的部分。</p> <p>Q1.摸一摸切開來的南瓜，是甚麼樣的感覺呢?黏黏的、滑滑的、還有呢?</p> <p>Q2.南瓜吃起來，你有甚麼感覺或發現呢?</p>		<p>南瓜布偶</p> <p>南瓜、鍋具、磅秤、削皮刀、波浪菜刀</p> <p>烹飪區相關器材等</p> <p>學習區紀錄單</p>	
學習評量：以實作評量來進行幼兒學習情形之評估。			

臺北市立中正幼兒園全穀與未精製雜糧營養教育教學活動設計教案

主題名稱	全穀及未精製雜糧家族	班級	海豚班
活動名稱	馬鈴薯煎餅	年齡層	4-6 歲中大混齡
活動緣起與目標	<p>除了南瓜之外，我們還認識到馬鈴薯也是全穀及未精製雜糧家族的一員，於是我們也和幼兒分享平日吃的薯條、薯餅和薯球等等，其實都是馬鈴薯製作而成的；於是，這次我們嘗試讓幼兒製作馬鈴薯煎餅。</p> <p>1.體驗製作馬鈴薯料理的樂趣</p> <p>2.認識馬鈴薯的營養價值</p>		
學習指標	<p>身-中-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材</p> <p>身-中大-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為</p> <p>認-小-1-2-1 觀察動植物的生長變化</p>		
教學活動流程			
教學活動		教學資源	
<p>一、引起動機(3-5 分鐘)</p> <p>兒歌：One Potato, Two Potatoes</p> <p>隨著歌曲律動，邀請幼兒扮演馬鈴薯，一個又一個的登場，也可以利用體能時間進行，一個又一個的滾動登場。</p> <p>二、發展活動(25-30 分鐘)</p> <p>◎和幼兒一起共讀馬鈴薯的煎餅食譜後，與幼兒一起準備相關食材，清洗馬鈴薯等；後續再讓幼兒可以在學習區中進行自由探索。</p> <p>◎學習區活動：製作馬鈴薯煎餅</p> <p>三、綜合活動(5-10 分鐘)</p> <p>將完成好的煎餅與大家分享，邀請大家說說吃的感受與建議。老師也可以進行以下提問：</p> <p>Q1.地瓜、南瓜、馬鈴薯，你最喜歡哪種呢？</p> <p>Q2.全穀及未精製雜糧家族中，還有哪些呢？</p> <p>Q3.馬鈴薯，除了做煎餅，你還想做甚麼呢？</p> <p>Q4.切開馬鈴薯的時候，摸一摸，你有甚麼發現呢？</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=efMHLkyb7ho</p> <p>馬鈴薯、鍋具、磅秤、削皮刀、波浪菜刀</p> <p>烹飪區相關器材等</p> <p>白板</p> <p>白板筆</p>	
學習評量：透過體驗操作和實作評量來觀察幼兒的學習情形。			

臺北市立中正幼兒園全穀與未精製雜糧營養教育教學活動設計教案

主題名稱	全穀及未精製雜糧家族	班級	海豚班
活動名稱	糙米飯糰	年齡層	4-6 歲中大混齡
活動緣起與目標	<p>在全穀及未精製雜糧家族中，除了地瓜、南瓜、馬鈴薯之外，還有未精製的穀類，比如說：糙米；幼兒園的餐點中，有時午餐也會吃到糙米喔！透過讓幼兒製作糙米飯糰，品嚐糙米滋味。</p> <p>1.體驗製作糙米飯糰的樂趣</p> <p>2.認識糙米的營養價值</p>		
學習指標	<p>身-中-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材</p> <p>身-中大-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為</p>		
教學活動流程			
教學活動		教學資源	
<p>一、引起動機(3-5 分鐘)</p> <p>與幼兒分享<u>小班做飯糰</u>的繪本故事，引發幼兒製作飯糰的興趣。</p> <p>二、發展活動(25-30 分鐘)</p> <p>◎和幼兒一起洗米煮好糙米飯，並到家樂福購買相關食材，如：玉米、鮭魚、海苔片等；準備好食材和器具後，讓幼兒利用學習區時間進行動手實作與品嚐。</p> <p>◎學習區活動：製作糙米飯糰</p> <p>三、綜合活動(5-10 分鐘)</p> <p>讓幼兒一起將製作過程紀錄下來並拍照，完成飯糰製作寶典；並設計親子學習單，讓親子可以在家中一起製作完成。</p> <p>Q1.你吃過糙米嗎?吃起來是甚麼感覺呢?</p> <p>Q2.做成糙米飯糰有比較好吃嗎?</p> <p>Q3.平常吃的白米和糙米，有甚麼不一樣呢?</p> <p>Q4.玉米也是全穀及未精製雜糧家族的成員之一嗎?</p>		<p>繪本：小班做飯糰</p> <p>延伸閱讀：</p> <p>1.飯糰大對決，各就各位！</p> <p>2.飯糰忍者</p> <p>糙米、玉米、鮭魚罐頭、飯糰模具等</p> <p>烹飪區相關器材等</p> <p>圖畫紙</p> <p>彩色筆</p> <p>國健署海報：我的餐盤</p>	
<p>學習評量：以口語評量、實作評量來進行幼兒學習表現的了解，透過親子學習單的完成，讓幼兒的學習延伸到家庭之中。</p>			

臺北市立中正幼兒園全穀與未精製雜糧營養教育教學活動設計教案

主題名稱	全穀及未精製雜糧家族	班級	海豚班												
活動名稱	白米 V.S.糙米	年齡層	4-6 歲中大混齡												
活動緣起與目標	<p>透過製作糙米飯糰，讓幼兒對於糙米有好的印象，並準備白米和糙米，讓幼兒觀察，進而實地品嚐後進行比較。</p> <p>1.觀察白米和糙米的外型、顏色和味道。</p> <p>2.知道糙米就是未精製的穀類食物</p>														
學習指標	<p>認-小-2-2-2 比較動植物特徵的異同</p> <p>認-中大-1-2-3 以圖像或符號記錄自然現象的多項訊息</p> <p>語-小-2-5-2 運用簡單的圖像符號標示或記錄</p>														
教學活動流程															
教學活動			教學資源												
<p>一、引起動機(3-5 分鐘)</p> <p>將之前幼兒在學習區製作糙米飯糰的過程，製作成小短片來回顧經驗，並提供白米和糙米，讓幼兒有多認識和具體比較的機會。</p> <p>二、發展活動(25-30 分鐘)</p> <p>◎先讓幼兒觀察白米和糙米的外型和顏色、聞一聞味道、說一說品嚐過的滋味，並且以小卡記錄下來。</p> <p>Q1.白米糙米聞起來味道有不一樣嗎?</p> <p>Q2.外型的比較是否包含白米頭上缺一角(去胚芽)、糙米有戴帽子(含胚芽)、穿外套?</p> <p>◎透過海報方式，以圖表來整理幼兒提到的發現。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 25%;">外型</th> <th style="width: 25%;">顏色</th> <th style="width: 35%;">味道</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>白米</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>糙米</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>三、綜合活動(5-10 分鐘)</p> <p>邀請幼兒說說看透過圖表整理與比較後的發現，老師可進行以下的提問：</p> <p>Q1.說說看，你發現了哪些跟糙米有關的事情呢?</p> <p>Q2.未精製是甚麼意思呢?</p> <p>Q3.白米和糙米都是稻米嗎?</p>				外型	顏色	味道	白米				糙米				<p>糙米飯糰影片</p> <p>白米</p> <p>糙米</p> <p>書面紙</p> <p>彩色筆</p> <p>照片</p>
	外型	顏色	味道												
白米															
糙米															
學習評量：以觀察紀錄和口語評量來評估幼兒對白米和糙米的認識與了解。															

臺北市立中正幼兒園全穀與未精製雜糧營養教育教學活動設計教案

主題名稱	全穀及未精製雜糧家族	班級	海豚班
活動名稱	我愛全穀及未精製雜糧	年齡層	4-6 歲中大混齡
活動緣起與目標	<p>從地瓜開始，幼兒陸陸續續透過在學習區的探索，製作了和地瓜、南瓜、馬鈴薯、糙米、玉米等相關的美味料理後，我們透過照片和圖表的整理回顧，讓幼兒對於全穀及未精製雜糧有深刻的認識之外，也透過小書製作與他人分享全穀及未精製雜糧的好處，推廣多吃全穀及未精製雜糧的健康理念。</p> <p>1.認識全穀及未精製雜糧家族並願意食用</p> <p>2.理解全穀及未精製雜糧對於身體的益處</p>		
學習指標	<p>身-中大-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為</p> <p>語-小-2-5-2 運用簡單的圖像符號標示或記錄</p> <p>語-大-2-5-4 運用訊息類文本解決問題</p>		
教學活動流程			
教學活動			教學資源
<p>一、引起動機(3-5 分鐘)</p> <p>利用照片回顧之前烹飪區的學習經驗後，也邀請幼兒分享對於地瓜、南瓜、馬鈴薯、糙米、玉米等的感覺；利用食材造型的布偶或圖卡，與幼兒進行對話互動。</p> <p>二、發展活動(25-30 分鐘)</p> <p>幼兒分成兩組來進行全穀及未精製雜糧小書和兒歌編創：</p> <p>◎小書組：將全穀及未精製雜糧的美味料理食譜，分工合作繪製而成小書，並加上各個食材的簡單介紹和說明。</p> <p>◎兒歌組：將全穀及未精製雜糧家族中的地瓜、南瓜、馬鈴薯、糙米、玉米等編創兒歌唸謠，可用熟悉的小星星旋律來進行改編並加上肢體動作；最後，鼓勵大家多吃全穀及未精製雜糧，有益身體健康。</p> <p>三、綜合活動(5-10 分鐘)</p> <p>利用園裡的朝會集合或是午餐時間，與大家分享我們的發現，或錄製成影片，跟園裡親師生共同分享，讓更多人喜愛全穀及未精製雜糧，不再只吃白米飯。</p>			<p>全穀及未精製雜糧布偶或圖卡</p> <p>圖畫紙</p> <p>蠟筆</p> <p>美勞區相關素材與工具</p>
學習評量：以觀察紀錄和口語評量來評估幼兒對全穀及未精製雜糧的認識。			

全穀雜糧家族

全穀雜糧類是每天都會吃到的食物，不僅能提供飽足感，還有許多營養。但是，你知道全穀究竟是什麼意思？而雜糧又包含哪些呢？一起來探索吧！

米麥類

稻米
去穀後呈米白色，亞洲國家多以此為主食，像是蓬萊米、在來米、糯米等。

燕麥
淺咖啡色，通常會碾壓呈扁平狀販售，常做成燕麥粥、燕麥麵包，或是加入牛奶中食用。

玉米
外表一粒粒的玉米，常見白色、黃色或紫黃相間的品種，中南美洲國家會做成玉米糊當主食，台灣則喜歡直接水煮或是入菜。

小麥
咖啡色的外觀，是許多歐美國家的主食，會先加工製成麵粉，再做成麵包、麵條等。

紅藜麥
像精緻的紅色小寶石，經常與米飯搭配烹煮，是近年來新興的健康食材。

薏仁
小小白白的外型，中間有一個凹溝，常作成飲品或甜點。

根莖類

地瓜
生長在泥土裡，肉色有黃色、橘紅色、紫色等不同品種，可蒸熟吃、煮成地瓜粥，或做成甜點。

馬鈴薯
土色外皮白色肉，本身沒有明顯的味道，經常加工做成洋芋片、薯條、薯餅。

蓮藕
蓮花的莖，外型一節一節，裡頭有7個或9個孔洞，可以做成清脆的涼拌蓮藕，或是鬆軟的蓮藕排骨湯。

山藥
土褐色的外皮，有白肉、紫肉等多種品種，去皮後外表會產生黏液，可切塊炒食或煮成湯，日本喜歡磨成泥拌飯吃。

豆類與果實

紅豆
紅色外皮，經常拿來作甜點，像是紅豆湯、車輪餅或豆沙餡料，用途很廣泛。

綠豆
比紅豆更嬌小，有綠色外皮，是夏季消暑聖品，常拿來做成綠豆湯。

南瓜
除了扁圓飽滿的橘色，台灣也有產綠色外表、葫蘆狀的品種。無論入菜、做成濃湯或甜點，都很美味。

皇帝豆
又稱為白扁豆，顧名思義就是白白扁扁的豆子，無論拿來香炒或煮湯都很對味。

蓮子
蓮花的種子，生長在蓮蓬裡，取出後可做甜品食用，也可當藥引。

為什麼黃豆不屬於雜糧類？

不同於紅豆、綠豆的澱粉含量高，黃豆的澱粉含量低，而且含有高蛋白質，與雞蛋相比，黃豆每100公克含有35.6克的蛋白質，雞蛋則含13公克的蛋白質。因此在營養學上，將黃豆歸為富含蛋白質的「豆魚肉類」。

有些雜糧發芽還可以吃嗎？

經過浸泡與催芽的過程後，長出小芽的糙米就叫做「發芽米」，它因內部的酵素活化變得更加美味營養。除此之外，發芽的地瓜與芋頭也可以吃，但是馬鈴薯發芽含有「龍葵鹼」，吃了會產生噁心、嘔吐、腹瀉等症狀，所以不能吃。

什麼是全穀食物？

全穀是指完整、未精製的穀粒，以米為例，保留了米糠層、胚芽與胚乳的糙米，就是「全穀食物」，也稱「粗食」。

當糙米去除米糠與胚芽，就會變成白米。在精製化的過程中，維生素、礦物質與纖維質容易被去除。

稻米

糙米

胚芽米

白米

低

↓ 精製度

高

哪些雜糧適合成長中的小孩？

雜糧除了可以提供飽足感之外，也含有維生素、礦物質與膳食纖維，例如：玉米含有維生素E，紅豆富含維生素B群與鐵質，南瓜也有類胡蘿蔔素、鋅、鎂等礦物質……建議「多元攝取」，每餐至少1/3為未精製的全穀雜糧，不偏食才更健康囉！

豐食公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org

教師引導重點：引導幼兒認識海報上所提到的全穀雜糧類有哪？

教師提問參考：

Q1.地瓜和馬鈴薯，也是全穀雜糧家族嗎？你還有吃過哪些全穀雜糧呢？

Q2.甚麼是全穀食物？稻米和糙米，有甚麼不一樣呢？

我的餐盤：飯和蔬菜一樣多

全穀雜糧類的營養

全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源，目前全穀雜糧類食物的問題是「過度精製」，像是白米、白吐司，因此我們應該多選擇「未精製的全穀雜糧類」，像是糙米、玉米、南瓜，這類食物加工程度低，能保留較多的營養素，像是維生素（如：B群、維生素E...等）、膳食纖維、礦物質（如：鉀、鎂...等），因此建議多選擇未精製的全穀雜糧類食物。

為什麼建議吃未精製的全穀雜糧？

營養素	糙米	白米
膳食纖維	5.0	1.4
維生素B1	2.8	1.1
維生素E	5.5	1.0
鉀	2.8	1.0
鎂	5.7	1.0
鐵	3.8	1.0
鋅	1.4	1.0

*資料取自衛福部食藥署食品營養成分資料庫（新版）

糙米或小麥在精製過程中，去除糠層（麩皮）先形成胚芽米，再去除胚芽形成白米，這過程會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維，因此建議要吃未精製的全穀雜糧類食物，全穀比例要達到1/3以上，能幫我們補充多種營養！

全穀雜糧怎麼吃？

要吃多少量？

我的餐盤口訣中，「飯和蔬菜一樣多」，飯就是指全穀雜糧類，因此在「蔬菜量正常」的前提下，無論男生女生，用自己的拳頭比一比，每一餐吃略比一個拳頭大，就能滿足「我的餐盤」的全穀雜糧的建議攝取量。

飯和蔬菜的攝取量可以怎麼調整呢？

Q1：若飯吃比較少，蔬菜也要跟著吃少嗎？
A1：不需要減少！！蔬菜必須要優先吃足。

Q2：若蔬菜吃比較多，飯也要跟著多吃嗎？
A2：飯不需要再多吃！！蔬菜吃多一點沒關係，但飯量如果增加，會使熱量攝取過多，因此維持略比拳頭大一點的量即可。

這些都是全穀雜糧類

全穀雜糧類不只有小麥或稻米，在攝取總份量不變情形下，建議也能多選擇雜糧和薯類，達到多元攝取，均衡飲食！

日常中常見的隱藏澱粉

勾芡和加工食品中常會加入澱粉，因此增加了這些食物的熱量，建議以「原型、未精製食物」為主。

教師引導重點：認識全穀雜糧的重要，為什麼對我們的身體來說是重要的？

教師提問參考：

Q1. 你有看到那些全穀雜糧類的食物呢？我們在幼兒園有吃過哪些呢？

Q2. 飯和蔬菜一樣多是甚麼意思呢？