



全穀及未精製雜糧營養教育教案

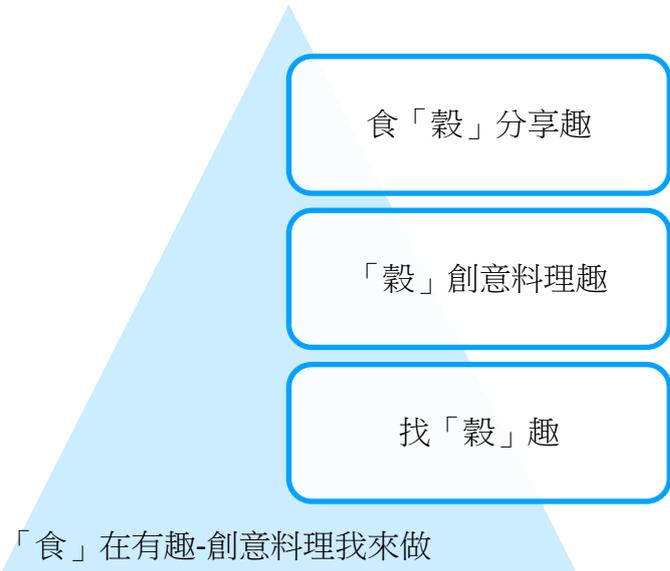
教案名稱：「食」在有趣-全穀雜糧創意料理我來做

適用對象：國小二年級

教案作者：曾麗美



教案名稱	「食」在有趣-創意料理我來做
學習領域	生活領域
設計理念	<p>(一)寓教於樂，輕鬆學習</p> <p>我們深信：「寓教於樂」不應該只是一句口號，而是學生學習的最高境界。喚醒「玩」的能力、讓學生從遊戲中學習，已被教育專家肯定其成效，因為學生是主動建構知識的人，是自發的學習者，當他們對某項事物感興趣時，其投入、認真和堅持會令大人感動。對於學生而言，「對對碰」恰巧可以滿足學生「玩」的興趣，學生可用簡短、容易、明確、愉快的方式來認識全穀、未精製雜糧，寓教於樂，潛移默化。</p> <p>(二)融入課程，具體可行</p> <p>十二年國教強調課程的統整，現在課程都壓縮得很厲害，各科教學都強調其重要性，而二下生活課程剛好有主題是「米食好好吃」，第一單元是「米食大集合」，教學活動包括「營養午餐」吃什麼、菜單裡的祕密、飯食餐點大集合、米製食物大觀園，第二單元是「食在感謝」，教學活動包括「是誰煮的飯、訪問大廚師、煮飯大廚師、我會煮飯、煮飯經驗分享、為米飯努力、習唱〈幸福的米食〉、米食接力賽、感謝付出的人」。在生活課程中，已經完整並系統地介紹「米食是什麼、怎麼來的」、「米食料理」、「感恩惜福」等概念，所以本教學設計是融入課程，並做全穀雜糧類的教學延伸，具體可行。</p> <p>(三)創意料理，建立健康飲食習慣</p> <p>學校營養午餐滿意度調查，小學生都喜歡吃白米飯，對全穀及未精製雜糧很排斥，最好每餐是白米飯，就算「苦口婆心」說全穀及未精製雜糧很營養，對身體健康有幫助，但調查學生家裡吃全穀及未精製雜糧的並不多，這與國人生活飲食有關，國人還是偏愛白米飯。希望透過自己動手做創意料理，建立健康飲食習慣。</p> <p>(四)操作學習，翻轉教學</p> <p>談到翻轉，就是扭轉過去課堂上「老師說、學生聽」的單向填鴨，進而重視「以學生學習為中心」的教學，除了把學習的主導權交給學生外，更重視學習動機和學生自主學習能力；美國教育諺語：「告訴我，我會忘記；給我看，我會記得；讓我參與，我會了解。」透過操作學習，讓學生設計「我的營養餐盤」、動手做創意料理，深入觀察與體驗，學生是學習者也是創作者、欣賞者，每位學生都扮演重要角色，操作學習，翻轉教學。</p> <p>(五)善用資源，食育事半功倍</p> <p>坊間現在有非常多的媒體影片，內容非常豐富多元，尤其是國健署的影音、海報作品琳琅滿目，製作簡潔又能吸引學生目光，老師上課時可利用巧思加以運用，可收事半功倍之效。</p> <p>(六)推廣宣導，簡易可行</p>

	<p>從小養成均衡飲食習慣，讓小朋友了解全穀及未精製雜糧食物的重要及營養，是國健署特別舉辦教案徵件活動的目的，然教學要能推廣宣導，就必須學生玩得開心、家長樂得參與、老師教得愉快，而本教案從「趣」出發，推廣宣導，簡易可行。</p>		
教學時間	120 分/3 節 ※教學對象之一節課時間為： <u>40</u> 分鐘		
課程架構	 <p style="text-align: center;">「食」在有趣-創意料理我來做</p>		
教學對象	國小組 二年級		
徵件形式	教案		
核心素養項目	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	核心素養 具體內涵	生活-E-A1 生活-E-A2 生活-E-C2 健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3
學習表現	【健體】 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 【生活】 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。	議題融入	【品德教育議題】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
學習內容	【健體】 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	統整相關領域	生活、健康與體育

	<p>【生活】 E-I-1 生活習慣的養成。</p>		
<p>教學前準備</p>	<p>(一)教師準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蒐集全穀及未精製雜糧之相關圖片 2. 蒐集全穀及未精製雜糧之相關實物 3. 製作學習單(我的營養餐盤、穀類創意料理菜單、我的全穀及未精製雜糧日記) 4. 製作創意料理家長通知書 <p>(二)學生準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蒐集全穀及未精製雜糧實物 2. 學校營養午餐菜單 		
<p>教學目標</p>	<p>(一) 知識方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能探究學校營養午餐中常見的全穀和未精製雜糧的種類。 2. 能分辨全穀及未精製雜糧的種類。 3. 能說出最喜歡的全穀及未精製雜糧名稱。 4. 能探究認識吃全穀及未精製雜糧的好處。 5. 能認識「我的營養餐盤」應該包含的營養種類。 <p>(二) 技能方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分享自己吃過的全穀及未精製雜糧餐點。 2. 能運用媒材製作穀類創意料理。 3. 能利用營養餐盤的原則，與同學分組討論，完成穀類創意料理菜單設計。 4. 能天天吃全穀及未精製雜糧，營養多更多。 5. 學生能分享自己的創意料理歷程。 <p>(三) 情意方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能積極參與創意料理分享會活動。 2. 能夠享受創意料理教學的樂趣。 3. 知道食物是經過許多人的辛苦才能製作完成，培養珍惜食物的態度。 4. 能與他人合作，以創意料理，表達豐富的創作力。 		
<p>教學活動素材</p>	<p>(請列點呈現教材/教具，如:學習單、講義、簡報檔、海報、影音...等，並可檢附相關照片、圖片，若有教學相關影音、簡報、圖檔則可註記另附原始檔於光碟中)</p> <p>(一)學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《創意小廚師》 2. 我的全穀及未精製雜糧日記 <p>(二)通知書：製作創意料理家長通知書</p> <p>(三)影片 食民曆 06-紅豆蓮子糙米露 https://www.youtube.com/watch?v=GIthVrSXx9c</p>		

食民曆 03-芋香珍穀飯

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4KGZdhv4eo>

食民曆 04-養氣翡翠雞粥

<https://www.youtube.com/watch?v=mRVex0rHmog>

「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇

<https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs>

83 期午餐通訊-認識全穀雜糧類-一起吃穀粒，提升免疫力

<https://www.youtube.com/watch?v=mtXeadsckHs>

(四)海報

我的餐盤海報(兒童)聰明吃營養跟著來

https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10413/File_11870.jpg

每日飲食指南海報

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>

(五)電子書

全穀雜糧尋寶趣(台北市政府教育局)

<http://www.cdway.com.tw/gov/tped/book1/index.html>

教學計劃

第一單元：找「穀」趣 (1 節/40 分)

各階段教學目標	教學活動	教學活動 素材	教學 時間	教學 評量
知道食物是經過	<p>一、引起動機</p> <p>(一) 全穀及未精製雜糧是什麼？</p> <p>1. 問學生有聽過全穀嗎？ 請學生猜猜看全穀是什麼意思？</p> <p>2. 問學生有聽過未精製雜糧嗎？ 請學生猜猜看未精製雜糧是什麼意思？</p> <p>3. 老師先賣個關子，先不公布答案。</p> <p>(二) 預告課程</p> <p>老師說明生活課「米食好好吃」的延伸是接下來的三節課，教學重點主要是在介紹全穀及未精製雜糧，同學除了認識全穀、未精製雜糧外，還要動手做創意料理。</p> <p>(三) 生活課-「米食好好吃」</p>	生活課本	5 分	學習態度 觀察評量

<p>許多人的辛苦才能製作完成，培養珍惜食物的態度。</p> <p>能分辨全穀及未精製雜糧的種類。</p> <p>能說出最喜歡的全穀和未精製雜糧名稱。</p> <p>能分享自己吃過的全穀及未精製雜糧餐點。</p> <p>能探究認識吃全穀及未精製雜糧的好處。</p>	<p>1. 老師複習生活課-「米食好好吃」單元中，各位小朋友已經學到營養均衡的重要性了，「米食是什麼、怎麼來的」、「米食料理」、「感恩惜福」等概念，這節課我們要討論全穀及未精製雜糧的相關問題。</p> <p>二、教學活動</p> <p>(一) 全穀及雜糧是什麼</p> <p>1. 播放影片《電子書》。</p>  <p>上述圖片引自： https://www.youtube.com/watch?v=AbGmL-nTV9Y</p> <p>2. 電子書內容：為雙語繪本，透過電子書有趣有系統的介紹全穀及雜糧是什麼？</p> <p>4. 教師和學生討論電子書的內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 請學生發表有吃過爆米香或爆麥香嗎？味道如何？ (2) 小麥可以做哪些食物？ (3) 小麥最營養的地方在哪裡？ (4) 小麥種在哪裡呢？ (5) 糙米和白米有什麼不一樣呢？ (6) 糙薏仁和薏仁有什麼不一樣呢？ (7) 全穀家族有哪些？ (8) 雜糧家族有哪些？ <p>5. 老師說明：我們已經上過「米食好好吃」，已經認識從稻穀、去殼、糙米、胚芽米、白米到飯的生產歷程。「全穀」簡單的說，是脫殼之後沒有精製的糧食，如糙米。</p> <p>而「未精製雜糧」簡單說其實就是「原態」(原本農作物的樣子)。如未精製：綠</p>	<p>電子書</p>	<p>15 分</p>	<p>資料蒐集 學習態度 觀察評量</p>
--	---	------------	-------------	-------------------------------

<p>能探究學校營養午餐中常見的全穀及未精製雜糧的種類。</p>	<p>豆，精製：綠豆糕；未精製：地瓜，精製：地瓜粉圓。</p> <p>(二) 全穀雜糧多多有元氣</p> <p>1. 播放影片《83 期午餐通訊-認識全穀雜糧類-一起吃穀粒，提升免疫力》。</p>  <p>2. 影片時間：3 分 34 秒。</p> <p>3. 影片內容：透過有趣的動畫，除了提醒疫情下應注意的防疫措施外，主要說明全穀營養價值高，我們一起吃穀粒，提升免疫力。</p> <p>上述圖片引自：營養探索樂園</p> <p>4. 教師和學生討論影片的內容：</p> <p>(1) 看完影片有什麼想法？（學生自由發揮）</p> <p>(2) 請學生發表為什麼「一起吃穀粒」，可以提升免疫力呢？</p>	<p>影片</p>	<p>7 分</p>	<p>口頭報告 口頭討論 學習態度 觀察評量</p>
<p>能分辨全穀及未精製雜糧的種類。</p>	<p>(四) 全穀雜糧對對碰</p> <p>1. 複習課程及延伸課程</p> <p>請學生複習米食課程中白米可以製作那些食物？再延伸到玉米呢？麵粉(小麥粉)呢？馬鈴薯呢？燕麥呢？蕎麥呢？</p> <p>2. 對對碰遊戲說明</p> <p>(1) 隨機發給學生每人一小張全穀雜糧或生活中會接觸到的相關食物圖片，如白米可以製作蘿蔔糕或湯圓、玉米可以製作爆米花，餅乾蛋糕對應白麵粉(小麥粉)、薯片或薯餅對應馬鈴薯、燕麥奶對應燕麥、蕎麥涼麵對應蕎麥，請學生去找同伴，可以直接告訴對方自己的名稱。</p> <p>(2) 在時間內能找到同伴者則獲勝。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 統整今日課程重點並做課程說明</p> <p>老師說明全穀及未精製雜糧有益身心健康，請多食用全穀及未精製雜糧。</p>	<p>全穀雜糧或生活中會接觸到的相關食物圖片</p>	<p>8 分</p>	<p>操作評量 學習態度 觀察評量</p>
			<p>5 分</p>	<p>學習態度 觀察評量</p>

	<p>(二) 預告下次課程 請學生家裡若有全穀及未精製雜糧可以帶來學校和大家分享。</p>			
第二單元：「穀」創意料理趣 (1 節/40 分)				
各階段教學目標	教學活動	教學活動 素材	教學 時間	教學評量
<p>能認識「我的營養餐盤」應該包含的營養種類。</p> <p>能認識「我的營養餐盤」應該包含的營養種類。</p>	<p>一、引起動機 (一) 全穀及未精製雜糧分享 1. 請學生分享蒐集到的全穀及未精製雜糧實物或圖片。 2. 老師分享蒐集到的全穀及未精製雜糧實物或圖片。</p> <p>(二) 我的餐盤 1. 播放影片《「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇》。</p>  <p>2. 影片時間：1 分 15 秒。 3. 影片內容：把食物 6 大類的建議份量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到 6 大類食物。除了圖像以外，並配合 6 句口訣，幫助民眾記憶各類食物的建議攝取量。 上述圖片、文字引自：「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇</p> <p>4. 教師和學生討論影片的內容： (1) 看完影片有什麼想法？(學生自由發揮) (2) 教師說明等下大家一起設計一份健康飲食的菜單。</p> <p>5. 老師展示我的餐盤海報</p>	<p>全穀及未精製雜糧實物或圖片</p> <p>影片</p> <p>我的餐盤海報</p>	<p>5 分</p> <p>10 分</p>	<p>口頭報告 資料蒐集 觀察評量</p> <p>口頭報告 口頭討論 學習態度 觀察評量</p>



二、主要活動

(一) 欣賞穀類創意料理

1. 食民曆 03-芋香珍穀飯



影片

10分

學習態度
觀察評量

(1) 影片時間：1分19秒

(2) 影片內容：糙米是未精製的全穀雜糧類，富含維生素B1、鎂、鉀、膳食纖維、醣類等營養素，是很棒的主食，紅豆蓮子湯加入糙米粉，不只可以讓甜湯口感變得濃厚暖心，更增添了豐富的營養。

上述文字、圖片引自：

<https://www.youtube.com/watch?v=GIthVrSx9c>

2. 食民曆 04-養氣翡翠雞粥

<https://www.youtube.com/watch?v=mRVec0rHmog>

影片



(1) 影片時間：1分53秒

(2) 影片內容：菠菜又名菠薐，耐寒性強，所以主要產季為冬天到春天。菠菜富含鉀、鐵、維生素 A、及維生素 C 等，是很不錯的抗氧化食物。

上述文字、圖片引自：

<https://www.youtube.com/watch?v=6Idhb1LwExA>

3. 食民曆 06-紅豆蓮子糙米露



影片

(1) 影片時間：1 分 19 秒

(2) 影片內容：

糙米屬於全穀及未精製雜糧，富含維生素 B1、鎂、鉀、膳食纖維、醣類等營養素，是很棒的主食，紅豆蓮子湯加入糙米粉，不只可以讓甜湯口感變得濃厚暖心，更增添了豐富的營養。。

上述文字、圖片引自：

<https://www.youtube.com/watch?v=6Idhb1LwExA>

4. 問題討論

分組討論：

- (1) 各組先想想看，設計創意料理菜單需要注意的事項有哪些呢？
- (2) 我們要如何選用全穀及未精製雜糧食材呢？

(二) 分組討論設計全穀未精製雜糧創意菜單

1. 小朋友完成全穀及未精製雜糧創意菜單學習單《創意小廚師》(附件一)。
2. 請各組小朋友選出你們那一組最佳的菜單，分別上台分享各組的菜單。

3. 問題討論

- (1) 問題一：為何這個是你們這組的最佳菜單？它有什麼特別之處呢？

能運用媒材製作穀類創意料理。

能夠享受創意料理教學的樂趣。能與他人合作，以創意料理，表

學習單

10 分

口頭報告
口頭討論
觀察評量

<p>達豐富的創作力。</p> <p>能利用營養餐盤的原則，與同學分組討論，完成穀類創意料理菜單設計。</p>	<p>(2) 問題二：你認為一份菜單中，它需要包含哪些要素？它需要考慮的有什麼？</p> <p>(三) 實際操作做出穀創意料理</p> <p>1. 老師說明在生活課有一活動主題是「米食好好吃」，小朋友「煮飯大廚師、我會煮飯、煮飯經驗分享」都做得很好，接著要進階做「穀創意料理」。</p> <p>2. 請小朋回家試著創作《創意小廚師-穀創意料理》。(自由參與)</p> <p>3. 老師鼓勵兒童拍下照片成為記錄，下節上課分享。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 依據學生分組討論，腦力激盪結果，教師給予鼓勵。</p> <p>(二) 期勉學生能從菜單設計的過程中，實際了解健康飲食的觀念。</p> <p>(三) 預告下次課程。</p> <p>(四) 發通知單-請家長「穀創意料理」配合事項(附件3)。</p>	通知單	5分	觀察評量
---	--	-----	----	------

第三單元：食「穀」分享趣 (1節/40分)

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量
<p>學生能分享自己的創意料理歷程。</p> <p>能享受參與創意料理分享會活動。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>(一)經驗分享：問學生最近吃了那些全穀及未精製雜糧呢？</p> <p>(二)全穀及未精製雜糧創意料理經驗分享</p> <p>1. 教師提問：在家做創意料理時，是誰在旁邊陪你的呢？</p> <p>2. 鼓勵兒童自由發表。</p> <p>3. 教師提問：家人知道你會創意料理，有什麼感覺呢？</p> <p>4. 教師引導兒童分享自己創意料理的經驗。</p> <p>5. 鼓勵兒童發表。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)我是大廚師：</p> <p>1. 請各組小朋友票選小朋友發表的最佳創意料理。</p> <p>2. 教師提問</p>	<p>學生創意料理照片或影片</p>	<p>5分</p> <p>5分</p>	<p>口頭報告</p> <p>口頭討論</p>

(1) 問題一：為何這個是班上票選的最佳「穀創意料理」呢？它有什麼特別的地方呢？

(2) 問題二：你認為「穀創意料理」中，需要包含哪些營養？它需要考慮的有什麼？

(3) 問題三：你認為食物的口味重要還是營養重要呢？為什麼？

(4) 問題四：天天吃全穀、營養多更多，喜歡吃全穀及未精製雜糧嗎？

(5) 問題五：如果你不喜歡吃全穀及未精製雜糧，可以怎樣更好吃？

(三)不挑食：《不挑食歌》

1. 教師說明：讓學生從菜單設計的過程中，實際了解健康飲食的觀念。

2. 請小朋友一起來唱跳影片。

(1)中文版



(2)英文版

A Healthy Meal | Healthy Eating Song
| Healthy Habits | Pinkfong Songs
for Children



3. 影片時間：1 分 25 秒。

4. 影片內容：透過簡單動畫兒歌說唱，讓學生不偏食印象更深刻。

上述圖片引自：

<https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I>

影片

20 分

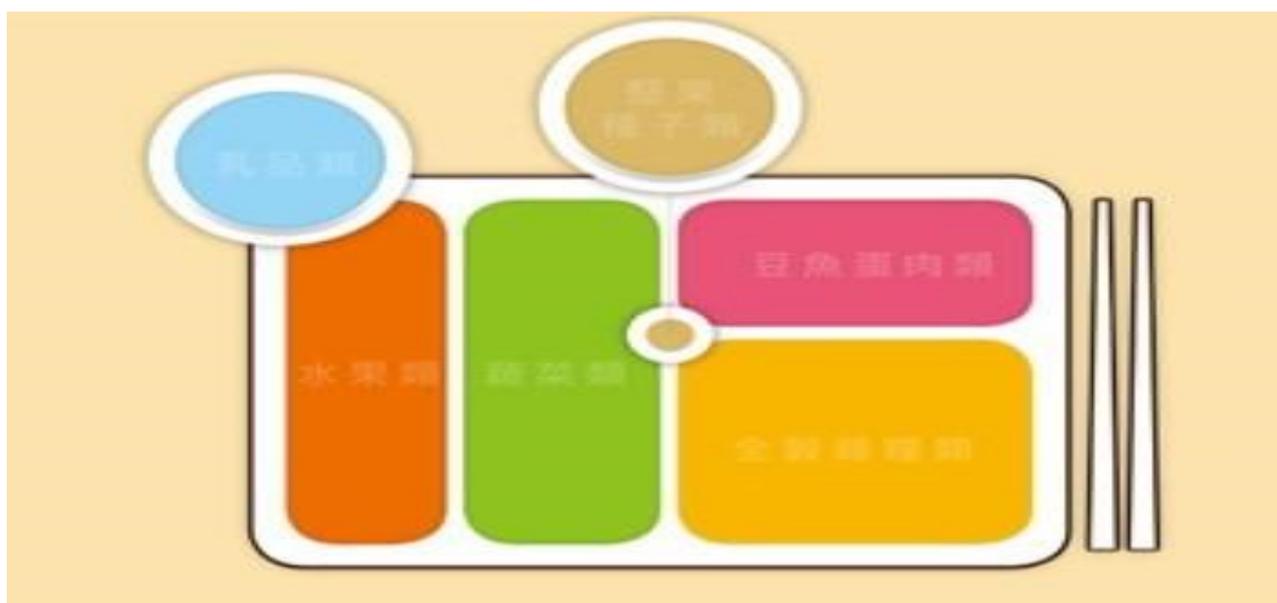
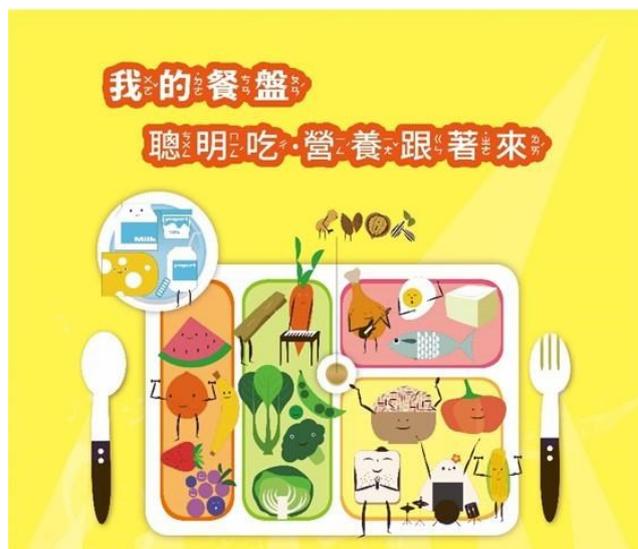
學習態度
觀察評量

<p>能天天吃全穀， 營養多更多。</p>	<p>(二)我的全穀未精製雜糧日記 提醒學生已經知道每日蔬果的重要性了也 之認識了不少蔬果類，最重要的是每日都 能，請學生每日記錄「我的全穀及未精製 雜糧日記」(附件二)。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)教師統整：「食」在有趣-全穀及 未精製雜糧創意料理我來做，主要是希望 大家認識全穀及未精製雜糧、全穀及未精 製雜糧多多有元氣，雖然口感沒有白米飯 好吃，但是只要經過創意巧思還是可以更 好吃。</p> <p>(二)期許大家吃得健康，有健康的身 體，大家除了均衡飲食，更要聰明吃，才 能讓我們健康快樂的成長茁壯。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p> <p>5分</p>	<p>資料蒐集 學習態度 觀察評量</p> <p>學習態度 觀察評量</p>
<p>附件</p>	<p>請依序列出:學習單 學習評量</p>			
<p>參考資料</p>	<p>衛生福利部國民健康署網站 翰林版—國小生活二下</p>			

附件一：學習單 1【穀類創意料理菜單】

_____國民小學 _____年_____班 姓名_____ 座號_____

小朋友，你們已經知道「我的餐盤」，每日應攝取的六大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品與堅果種子的 6 句簡易口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，用拳頭、掌心即可瞭解每餐六大類食物要吃的量，也欣賞了 3 種創意料理。請你們發揮創意設計一道美味可口營養的穀類創意料理吧！

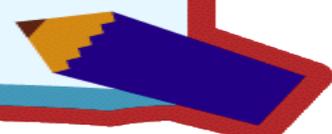


1. 我們穀類創意料理菜單名稱

()

2. 我們用了哪些材料

()



附件二：學習單 2【我的全穀未精製雜糧日記】

_____國民小學 _____年_____班 姓名_____座號_____

小朋友請你記錄這星期你吃了哪些全穀及未精製雜糧，有不懂的全穀及未精製雜糧名稱記得請教爸爸媽媽喔！並算算看你得了幾顆星星喔！

	全穀及未精製雜糧名稱	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
全穀 (米麥類)	糙米							
	胚芽米							
	糙薏仁							
	燕麥							
	紫米(或黑米)							
	蕎麥(如蕎麥麵)							
	小麥(指全麥麵包、全麥吐司、全麥饅頭)							
	藜麥(或紅藜)							
	玉米							
	小米							
	其他							
澱粉含量 豐富的根 莖類	番薯(地瓜)							
	馬鈴薯							
	芋頭							
	山藥							
	蓮藕							
	其他							
澱粉含量 豐富的豆 類及果實 類	皇帝豆							
	紅豆							
	綠豆							
	蠶豆							
	青豆仁							
	栗子							
	蓮子							
	南瓜							
	菱角							
	其他							

我共得了 () ★。 我的想法是 ()

附件三：通知單【製作創意料理家長通知書】

結合生活課程

親愛的家長：

- 1.您好，上次在家「煮飯大廚師、我會煮飯、煮飯經驗分享」，小朋友都做得很好，感謝家長配合指導，這次是結合生活課程「米食好好吃」，作課程的延伸，。
- 2.學校營養午餐滿意度調查，小學生都喜歡吃白米飯，對全穀未精製雜糧很排斥，最好每餐是白米飯，然而全穀未精製雜糧很營養，對身體健康有幫助，希望透過「穀創意料理」讓學生動手做穀創意料理，做完後請拍照傳給老師，讓同學分享。
- 3.這是自由參加喔！
- 4.完成時間在6/1前完成即可，有2個星期的時間。

全穀及未精製雜糧是什麼

「全穀」簡單的說，是脫殼之後沒有精製的米麥穀物，保有完整的麩皮、胚芽和胚乳，例如：糙米、小米、紫米、紅藜…等。雖然有的會磨成粉或壓扁壓碎，但只要保留麩皮、胚芽，也可稱全穀，例如：全麥粉、燕麥片。「未精製雜糧」是指米麥以外的澱粉食物，沒有精製加工、保持「原態」（接近原本農作物的樣子）。

- (1) **米麥類**：糙米、胚芽米、紫米、藜麥(紅藜)、糙薏仁、燕麥、黑麥、蕎麥、小麥、大麥、玉米、小米等。
- (2) **澱粉含量豐富的根莖類**：番薯、馬鈴薯、芋頭、山藥、蓮藕等。
- (3) **澱粉含量豐富的豆類及果實類**：紅豆、綠豆、花豆、青豆仁、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角、南瓜等。