

全穀雜糧

夢幻遊仙境



【全穀雜糧夢遊仙境】使用說明

看影片

先看個有趣的影片，和小朋友一起了解均衡健康飲食與全穀雜糧。



聽故事

與小朋友一同踏入全穀雜糧仙境，認識更多的全穀雜糧知識與故事。

玩遊戲

邊讀邊挑戰各個遊戲關卡，讓父母帶領小朋友闖關，一同互動學習。

小健是一個喜歡聽冒險故事的小朋友，他每天睡前期待的就是媽媽爲他說各種有趣的探險故事。



這天在聽故事時，
小健覺得媽媽的聲音
變得越來越遠……

迷迷糊糊間突然
有人抓住了小健
的手跟他說：快來！



小健揉揉眼睛，發現自己來到了一個
好漂亮的地方，這裡有著綠油油的
農田及許多的池塘。



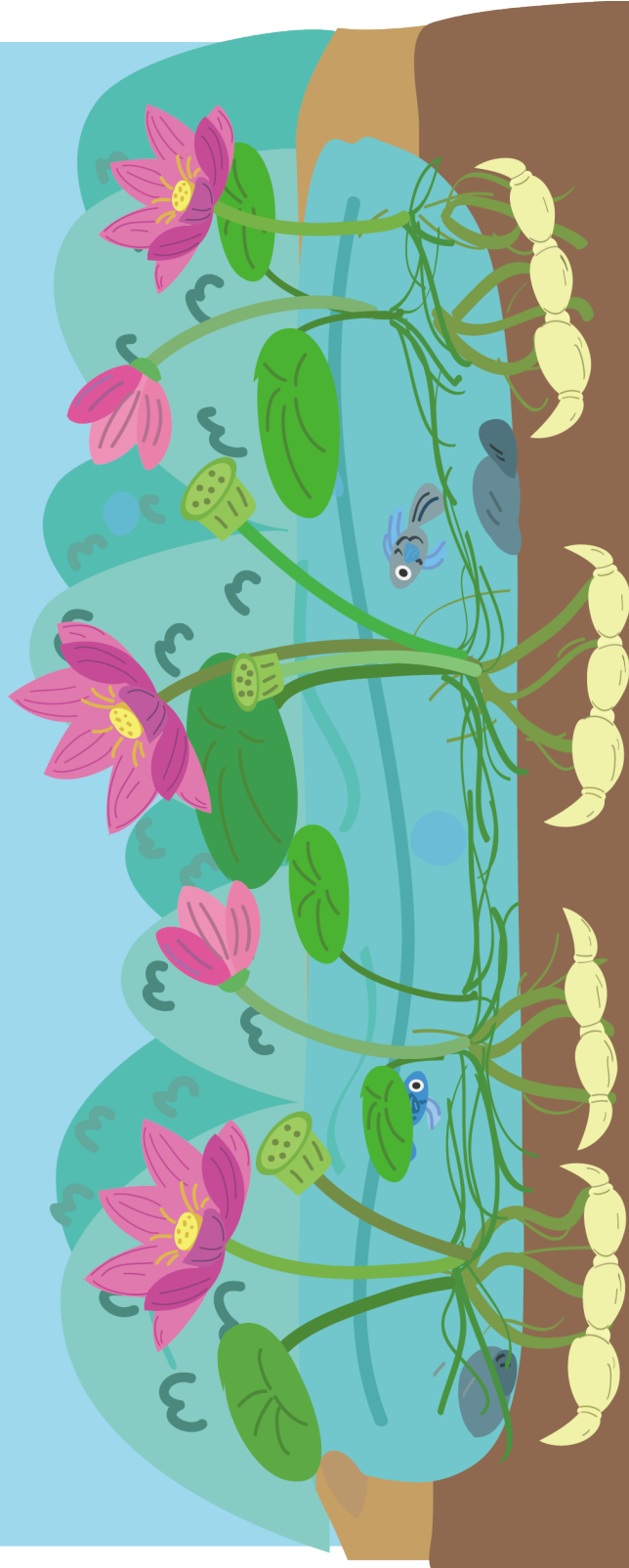
小玉和米對小健說：
哈囉小健，我們是全穀雜糧，你認識我們嗎？要不要來我們家玩呢？

聰明的小健幫我們一起找找我們的
同伴吧！你知道哪些是我們全穀雜糧
的同伴嗎？

請圈出畫面中南瓜、
地瓜、馬鈴薯、芋頭、
山藥這5種雜糧食物。



不只農田中，池塘中的蓮子跟蓮藕也是米米和小玉的同伴唷！原來池塘裡的「蓮子」跟「蓮藕」也都是全穀雜糧！



請圈出蓮藕、蓮子長在哪裡？

要去小米家的路上，碰到了
迷宮中的麥家族，小米的
弟弟們已經在出口等著他們囉！

請沿著全穀雜糧類走出迷宮

雞蛋

薏仁

葵花子

橘子

燕麥

蕎麥

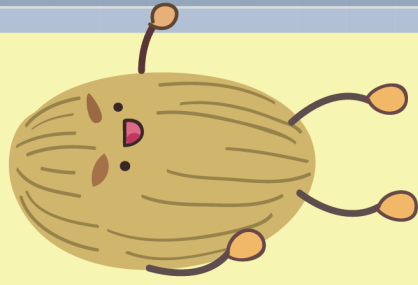
黑麥

菠菜

大麥

甜椒

小米的
弟弟們



通過迷宮後，到了米米家，米米向小健介紹其他的弟弟們，分別是胚芽米與白米。三兄弟是稻米採收後經過不同加工過程產生的，不僅顏色也不一樣，連營養價值也不同呦！

精米流程

除稻殼



稻穀



除糠層



糙米



除胚芽

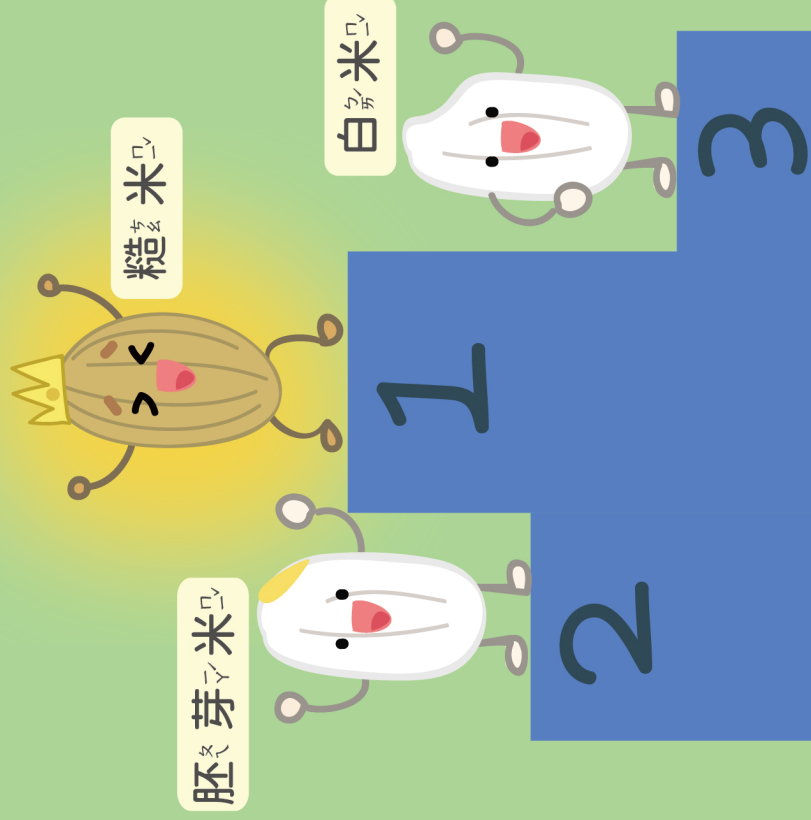


胚芽米



白米

三兄弟大哥中的「糙米」有著深色的外殼，他不但顏色最深，營養價值也是最高的！糙米有最多的膳食纖維、維生素B群及礦物質，都是可以讓體力更好，幫助腸胃消化的營養喔！



去掉糠層的
二哥哥「胚芽
米」顏色比
較白營養價
值也比糙米
少但頭上還
是有黃黃的
營養的胚芽
唷！

小健跟全穀雜糧小朋友在
米米家玩捉迷藏，結果隔
壁的蔬菜小朋友也偷偷躲
了進來，你能一起幫小健
找出來嗎？

請圈出不是全穀
雜糧類的食材

薏仁

蕎麥

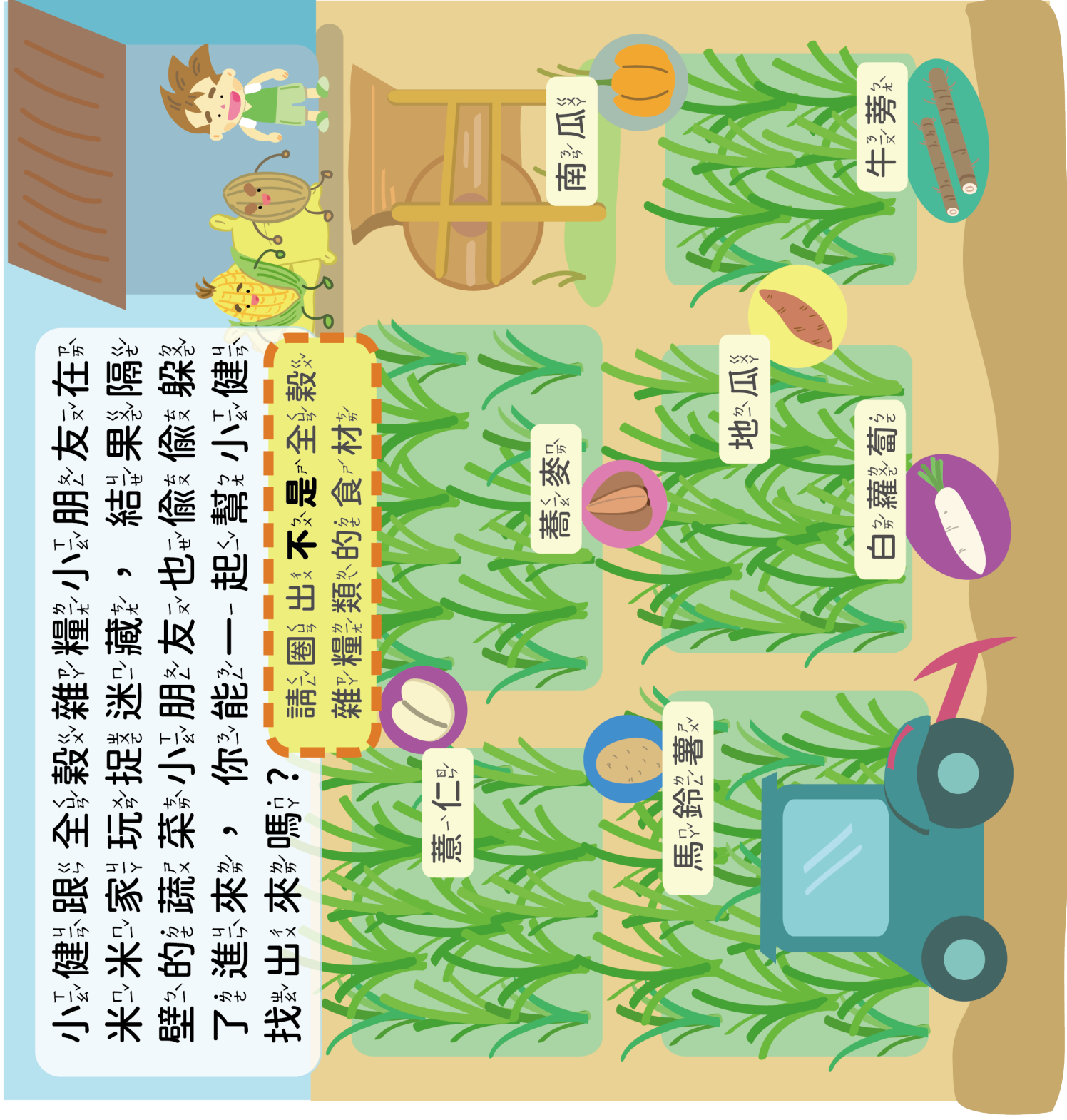
馬鈴薯

地瓜

白蘿蔔

牛蒡

南瓜



小健發現原來是「白蘿蔔」和「牛蒡」偷偷跑進來了！他們兩個其實是隔壁「蔬菜類」的小朋友，跟「全穀雜糧類」不一樣唷！

1. 請把農作物塗上原本的顏色
2. 並以「褐色」描出全穀雜糧類、「綠色」描出蔬菜類外框



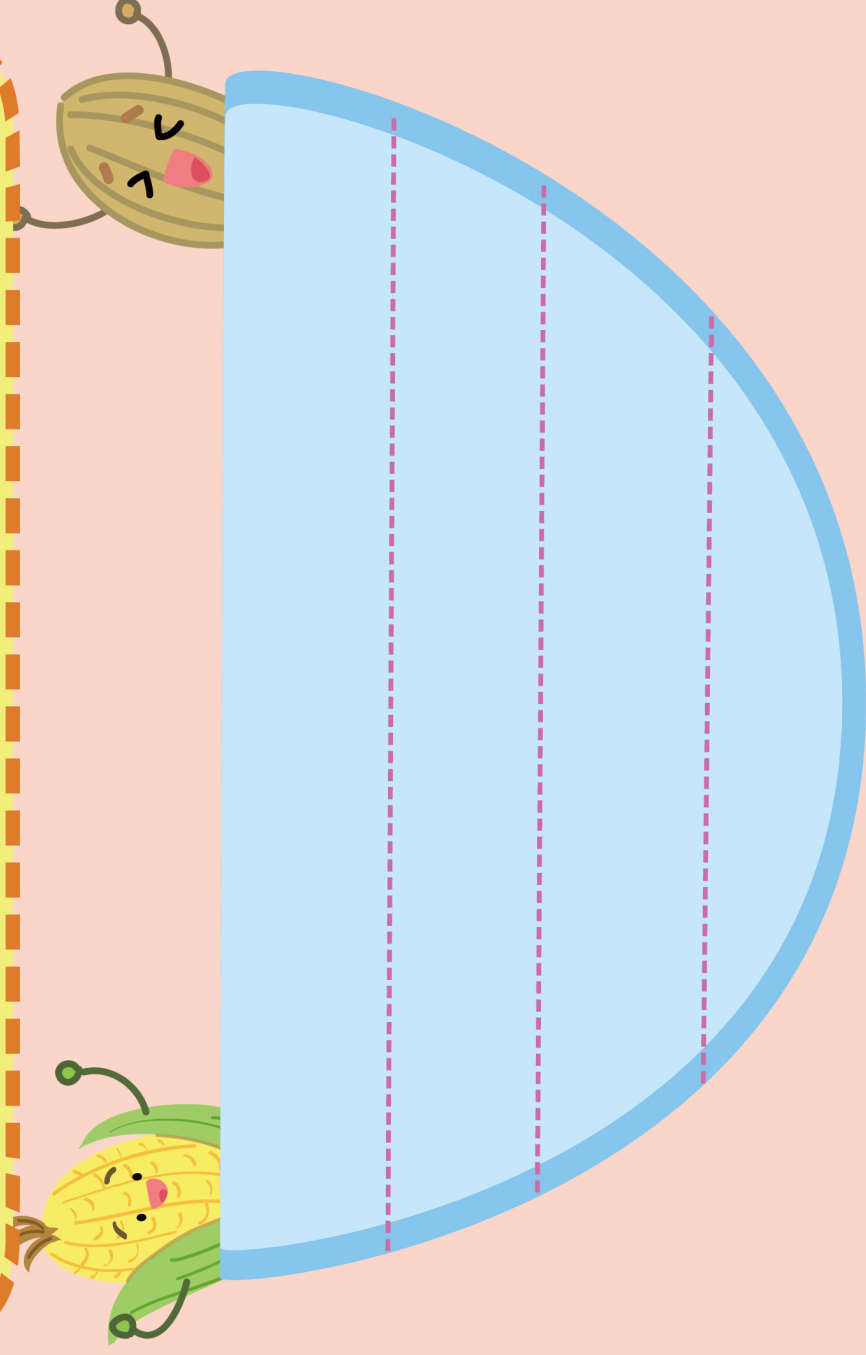
玩完捉迷藏後，小健提議來場接力賽跑！大家分成了蔬菜組和全穀雜糧組。比賽時因為全穀雜糧組擁有多更多的醣類，所以他們能量更多！一下就越過了蔬菜組的小朋友們！

請把全穀雜糧類畫上充滿能量的閃電符號

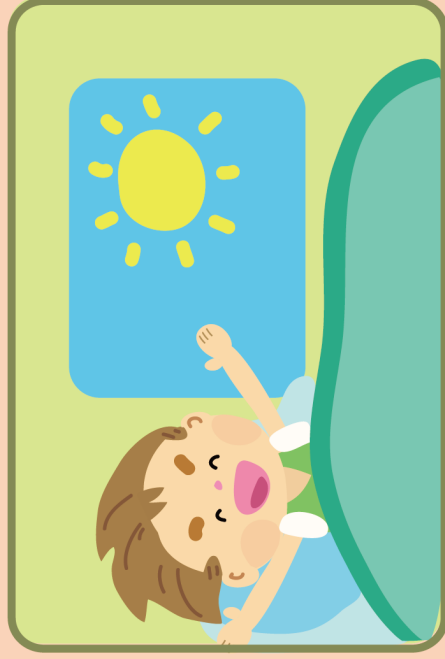


米_{コメ}說_{イハス}，全_{ゼン}穀_コ雜_{ザイ}糧_{リョウ}類_{ルイ}是_ハ每_{メイ}天_{テン}最_{モトメ}重_{ジュウ}要_{ヨウ}的_テ能_{スベテ}量_{リヤウ}來_カ源_{ゲン}，每_{メイ}一_{イチ}餐_{サン}吃_ク到_ク「比_ヒ拳_{ケン}頭_{トウ}多_タ一_{イチ}點_{テン}」就_{シテ}能_{スベテ}跟_カ全_{ゼン}穀_コ雜_{ザイ}糧_{リョウ}小_コ朋_{トモ}友_{トモ}一_{イチ}樣_{ヤウ}厲_{リキ}害_{ガイ}喔_エ！

請_ク拿_ナ出_{デス}家_カ中_{チュウ}的_ノ飯_{ハン}碗_{ワン}比_ヒ一_{イチ}，一_{イチ}個_コ拳_{ケン}頭_{トウ}多_タ一_{イチ}點_{テン}大_{ダイ}概_{ガイ}要_{ヨウ}吃_ク多_タ少_{シウ}呢_ネ？請_ク在_ニ下_カ方_フ畫_{エガク}上_カ適_{テキ}當_{トウ}的_ノ份_{ベン}量_{リヤウ}！

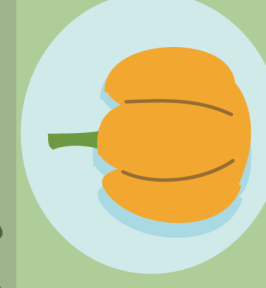
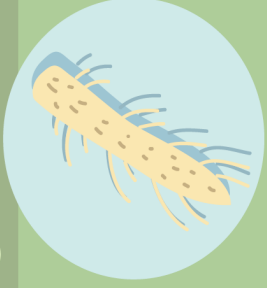
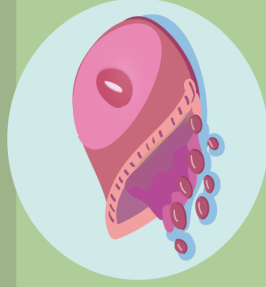
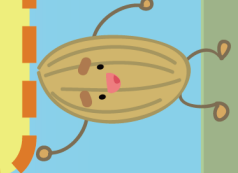


小健想了想原來他每餐都有吃到「比
拳頭還要多一點」的全穀雜糧，難怪
他早上都很精神、打球時不但體力
很好、讀書時也都不会累，假日出去
玩也都能够跑跳跳——整天呢！



小健和米米小玉玩了整整一天，到了要分別時小健回想起今天認識了好多的全穀雜糧好朋友，請大家幫忙想一想，這些小朋友分別叫什麼名字呢？

請將下列食物和相對應的名字連起來



南瓜

紅豆

山藥

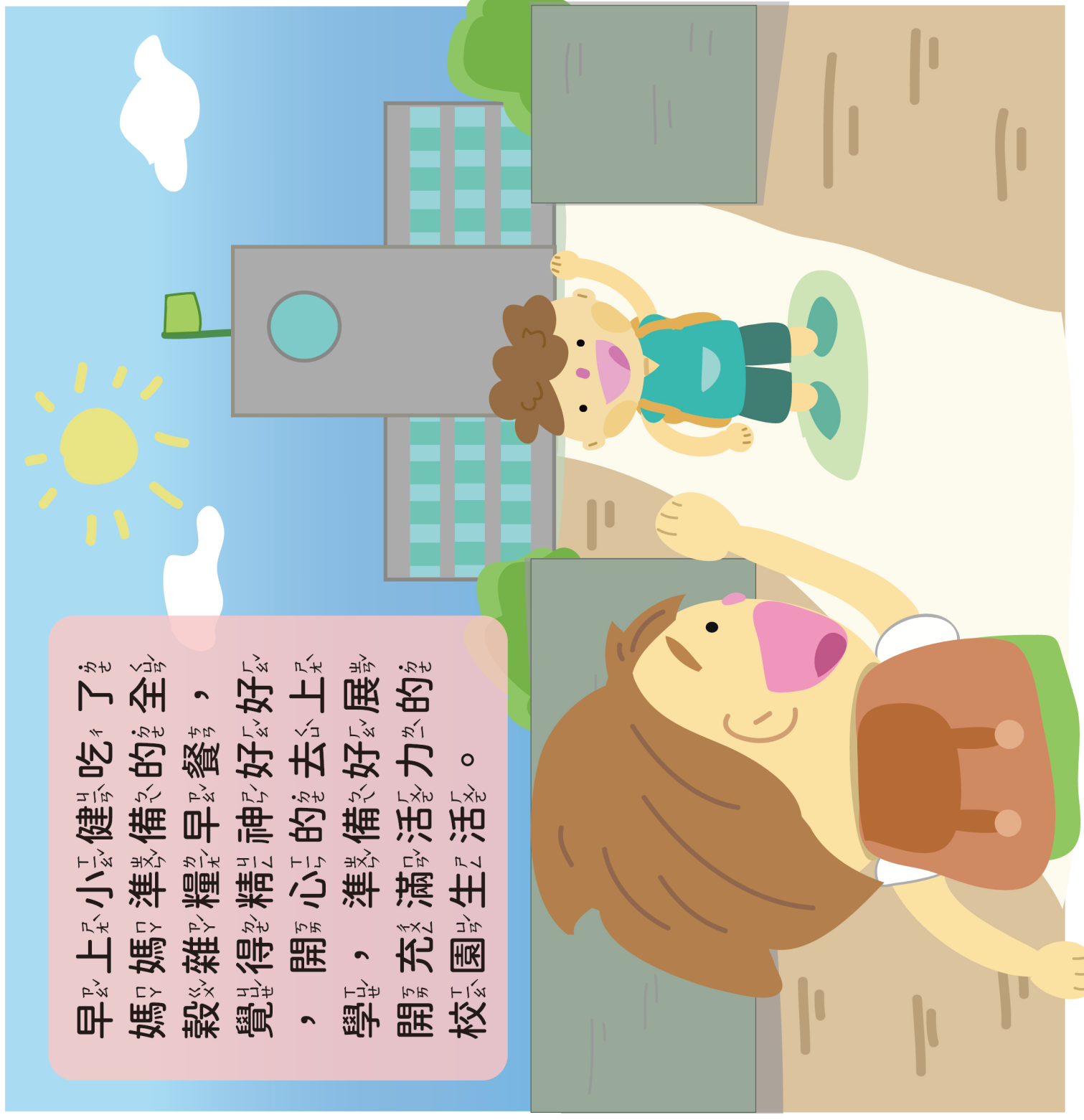
玉米

「小健，小健起床吃早餐囉！」媽媽
呼喊著小健，小健從睡夢中驚醒：「
原來是一場夢阿！」小健迫不及待的跟
媽媽分享昨天在夢中
認識的新朋友

請將餐桌上的全穀
雜糧類圈出來



早上小健吃了
媽媽準備的全
穀雜糧早餐，
覺得精神好好
，開心的去上
學，準備好展
開充滿活力的
校園生活。



到了中午吃飯時間，小健打開便當和朋友分享好精神的秘訣，「每餐都要吃到全穀雜糧」整天才有好體力喔！



請將全穀雜糧
塗上咖啡色

小健跟好朋友說：「你知不知道嗎？每餐吃多少其實也很重要，你猜看看一餐要吃多少全穀雜糧呢？」

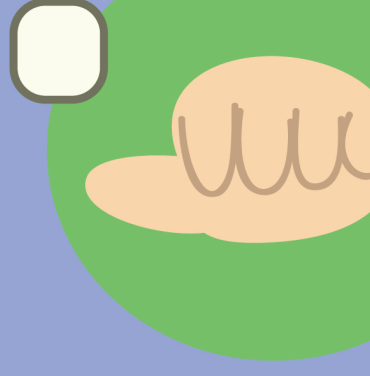
請小朋友勾選出
一餐要吃分量。



比手掌
多一點



比拳頭
多一點



比拇指
多一點

小健跟好朋友中午都有吃了一餐，頭多一點的糙米飯，下午體育課跟隔壁班比接力賽！有滿滿的體力！最後幫班上贏得了比賽！



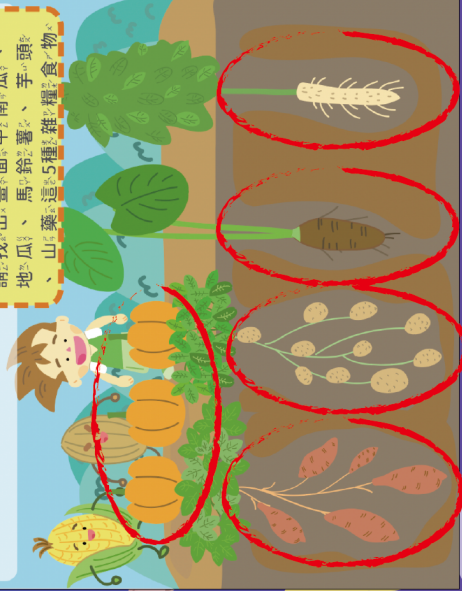
多虧了昨天睡覺中全穀雜糧小朋友
教的秘訣，讓小健吃出好體力，才
能跟朋友合力幫班上跑贏接力賽，
小朋友們也別忘了每餐都要吃比拳
頭還要多一點的全穀雜糧食物唷！



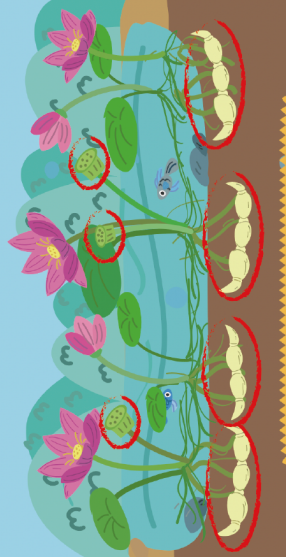
解答

聰明的小健幫我們一起找找我們的同伴吧！你知道哪些是我們全穀雜糧的同伴嗎？

請找出畫面中：南瓜、地瓜、馬鈴薯、芋頭、山藥這5種雜糧食物。

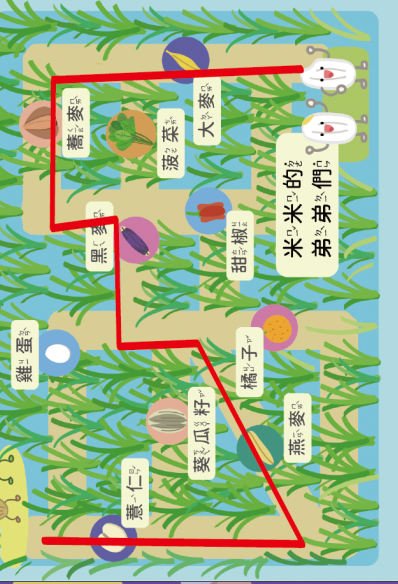


不只農田中，池塘中的蓮子跟蓮藕也是米米和小玉玉的同伴唷！原來池塘裡的「蓮子」跟「蓮藕」也都是全穀雜糧！



請圈出蓮藕、蓮子長在哪？

要去小米家的路上，碰到了一隻迷宮中的麥家族，米米的弟弟們已經在出口等著他們囉！請沿著全穀雜糧類走出迷宮！



小健跟全穀雜糧小朋友在米米家玩捉迷藏，結果躲躲的蔬菜小朋友也偷偷躲進了進來，你能一起幫小健找出來嗎？

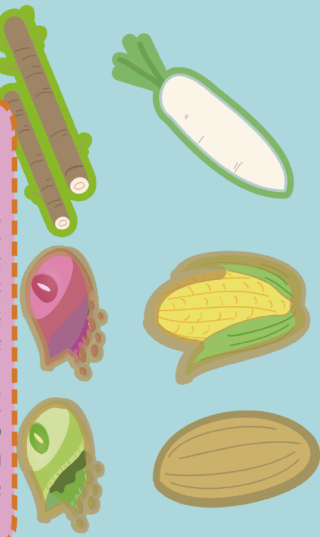
請圈出不是全穀雜糧類的食材。



解答

小健發現原來是「白蘿蔔」和「牛蒡」偷偷跑進來了！他們兩個其實是隔壁「蔬菜類」的小朋友，跟「全穀雜糧類」不一樣唷！

1. 請把農作物塗上原本的顏色。
2. 並以「褐色」描出全穀雜糧類、「綠色」描出蔬菜類外框。



米米說，全穀雜糧類是每天最重要、的能量來源，每一餐吃到「比拳頭多一點」就能跟全穀雜糧小朋友一樣厲害喔！

請拿出家中的飯碗比一比，一個拳頭多一點大概要吃多少呢？請在下方畫上適當的份量！



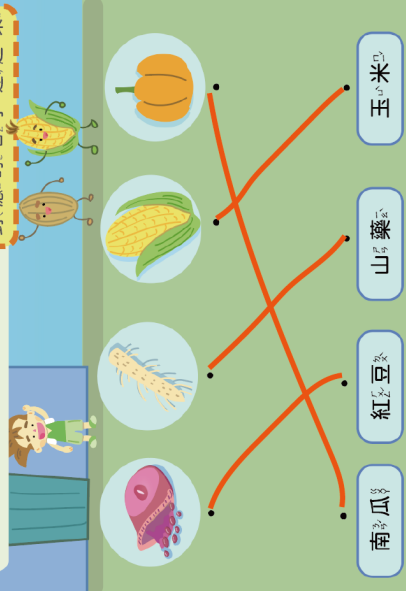
(請依小朋友實際拳頭大小)

玩完捉迷藏後，小健提議來場接力賽跑！大家分成了「蔬菜類」和「全穀雜糧類」。比賽時因為全穀雜糧組擁有更多的醣類，所以他們能跑更多！一下就越起了蔬菜組的小朋友們！

請把全穀雜糧類畫上充滿能量的閃電符號。



小健和米米玩了一整天，到了要分別時小健回想起來，今天認識了好多的全穀雜糧好朋友，請大家幫忙想一想，這些小朋友分別叫什麼名字呢？請將下列食物和相對應的名字連起來。



解答

「小健，小健，起床吃早餐囉！」媽媽呼喚著小健，小健從睡夢中驚醒：「原來是一場夢阿！」小健迫不及待地跟媽媽分享昨天在夢中認識了好多新的朋友。

請將餐桌上全穀雜糧類圈出來。



到了中午吃飯時間，小健打開便當和好朋友分享好神的秘訣：「每餐都要吃到全穀雜糧」，整天才會有力喔！



小健跟好朋友說：「你知道嗎？每餐吃多少其實也很重要，你猜看一餐要吃多少全穀雜糧呢？」

請小朋友勾選出一餐要吃的量。





發行單位：國民健康署

發行人：吳昭軍 署長

編審：賈淑麗、羅素英、黃巧文、秦義華、黃莉婷

地址：臺北市大同區塔城街36號

電話：(02) 2522-0888

出版：2022年12月

編輯、企劃執行、文案及遊戲設計、美術設計：好食課股份有限公司

美術設計：繪師 黃心沂

