

全民餐餐吃全穀營養教育教案

教案名稱：全穀樂煮趣

適用對象：社區據點長者

教案作者：台北市衛生局(團隊)



全民餐餐吃全穀教學活動設計

教案名稱	全穀樂煮趣		
教學時間	120分鐘		
教學對象分析	社區65歲以上長者20位 教育程度：識字	教學者身分	社區營養師1位及全穀料理 競賽獲獎長者2位
設計理念	<p>在國民健康署推廣「我的餐盤」概念中，全穀及未精製雜糧食物因富含較多的營養素被推廣作為主食來源，但民眾經常對於全穀及未精製雜糧食物有口感偏硬及烹煮不易等印象。本中心於111年調查臺北市65歲以上社區長者不吃或少吃全穀及未精製雜糧食物的原因，有36.4%長者表示口感太硬咬不動，有15.2%長者覺得烹煮不易，進而降低全穀及未精製雜糧食物的接受度。另根據國民健康署之建議，每日全穀雜糧類攝取應至少1/3來自全穀及未精製雜糧食物。如何讓民眾清楚全穀及未精製雜糧食物種類及認同營養價值，並學會烹煮簡單且質地軟好入口技巧進而成為日常飲食，是當前健康飲食的重要議題。</p> <p>本教案期望藉由營養師簡報教學及實際體驗動手做料理方式，讓長者清楚全穀及未精製雜糧食物種類及營養價值，並能煮出好入口的全穀飯。除提升長者對於全穀及未精製雜糧食物的接受度外，也希望透過曾參加本中心全穀料理競賽獲獎的社區長者親自示範，讓參與課程長者認同在家也能煮出好吃的全穀及未精製雜糧料理並願意嘗試，以逐步達到日常飲食中超過1/3來自全穀及未精製雜糧食物之建議。</p>		

<p>教學目標</p>	<p>【知識面】</p> <p>1-1、清楚全穀及未精製雜糧食物種類及營養價值。</p> <p>1-2、了解全穀及未精製雜糧食物質地軟化方式。</p> <p>【情意面】</p> <p>2-1、願意將課程所學運用於日常生活中，製備出質地軟且美味的全穀及未精製雜糧料理。</p> <p>2-2、願意每週增加全穀及未精製雜糧主食之攝取頻率。</p> <p>2-3、願意分享上課所學資訊給周圍的親友。</p> <p>【技能面】</p> <p>3-1、習得烹調質地軟且美味的全穀及未精製雜糧料理技巧。</p>
<p>教學法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講述法：利用全穀樂煮趣簡報教學、全穀呷營養單張教材以及全穀米寶寶教具，介紹全穀及未精製雜糧食材種類、營養價值及質地軟化之方法。 2. 合作學習教學法：特過將學員們分組進行全穀猜猜樂遊戲活動，並利用簡報教材，使學員們辨別全穀及未精製雜糧食材。並進一步透過學員們共同烹調全穀飯，規劃紫米與糙米比例及電鍋內鍋水量，實際 DIY 烹煮出不同口感的全穀飯，各組彼此互相試吃品評烹調之全穀飯，討論全穀使用比例及最適水量。 3. 示範教學法：邀請曾參加本中心全穀料理競賽獲獎長者擔任課程講師，利用全穀及未精製雜糧食材並融入「我的餐盤」健康概念，向學員們示範在家如何烹調出美味且好入口的全穀及未精製雜糧料理。 4. 討論法：學員共同討論與分享烹煮全穀飯的經驗、過程中遇到哪些困難，以及當時透過哪些方式或管道解決，由學員與營養師進行雙向互動與交流。

<p>成效評量</p>	<p>※使用認知、態度及行為問卷與課後活動進行評量，預計成效如下：</p> <p>〈認知目標〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學員能清楚辨別全穀及未精製雜糧食物種類，認知正確率提升10% 2. 學員知道全穀及未精製雜糧食材質地軟化方法，達成率至少提升10% <p>〈態度目標〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學員的整體滿意度填答為「滿意」以上，達成率至少80% 2. 學員於課後願意分享上課資訊給親友，達成率至少60% 3. 學員有信心每週可以增加全穀及未精製雜糧主食之攝取頻率或提高其攝取比例，達成率至少60% <p>〈行為目標〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學員於課後 Line 群組分享平時吃到的全穀及未精製雜糧食物，達成率至少60% 2. 學員應用課程所學於課後 Line 群組分享在家烹調全穀飯的照片與經驗，達成率至少60%
<p>教學活動素材</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程簽到單（附件1）、全穀飯烹煮比例標示牌（附件2）、全穀飯品評表（附件3）、課程滿意度問卷（附件4） 2. 全穀圈圈樂（學習單1）、「全穀及未精製雜糧食物」食記（學習單2） 3. 全穀猜猜樂（教材教具1）、全穀呷營養單張（教材教具2）、全穀米寶寶（教材教具3） 4. 全穀米（紫米、糙米）、烹調用具（電鍋、電鍋內鍋、米杯、飯杓、湯杓、秤子）及個人餐具（環保碗及湯匙） 5. 全穀樂煮趣簡報（課程講義1）、全穀料理（懷念雜糧粥）食譜（課程講義2） 6. 小禮物：糙米餅、全穀宣導紙捲筆、我的餐盤夾鏈袋及紫米糙米包（各300公克）、禮品（全穀萬花筒）及獎狀

參考資料	1. 衛生福利部國民健康署社區健康組（民110年）。全穀雜糧專區。民 110 年 12 月 22 日，取自： https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4559 （擷取時間：民 111 年 11 月 22 日）
------	---

教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
1-1	<p>壹、準備活動</p> <p>一、報到：</p> <p>1. 學員進行報到與依照組別入座。 （學員20人，共分成4組，一組5人）</p> <p>2. 請學員填寫全穀圈圈樂學習單。 指導語：請各位學員先進行簽到，並依照簽到單上的組別依序入座，桌上有一張學習單請大家先練習將全穀及未精製雜糧食材圈起來，而且可以依照自己的牙口判斷，那些是比較好煮軟的食材，並在食材旁邊打勾標記喔！</p> <p>二、全穀猜猜樂：</p> <p>1. 請各組學員們各派出1位組員，背對簡報上的食物圖片，並請每組剩下4位組員，透過言語描述食物外表顏色等（不可說出食物名稱），請派出的該組組員猜想食物名稱，並判斷是否為全穀及未精製雜糧食材，最快成功答對題目的該組組員即可得1分。得到最多分的組別會獲得小禮物。 指導語：請各組學員都先派出一位組員</p>	<p>簽到單（附件1）</p> <p>全穀圈圈樂（學習單1）</p> <p>全穀猜猜樂（教材教具1）、小禮物（糙米餅）</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>	

	<p>到台前，並請到台前的組員背對投影幕，待會營養師會播放幾張食物圖片，要請在台下的組員們，可以說出食物的形狀、顏色、盛產季節以及料理方式等，讓台前的組員猜出是哪一種食物，但不可以說出任何一個包含食物名稱的文字喔！猜出來是哪種食物後，還要判斷是不是全穀及未精製雜糧食材，就可以得1分，最高分那一組就會有小禮物。營養師先來示範一次，示範結束後，就換您們囉！</p> <p>準備好了嗎？遊戲準備開始囉！</p> <p>貳、發展活動</p> <p>1-1、1-2 一、簡報授課：</p> <p>營養師運用全穀樂煮趣簡報教材、全穀呷營養單張教材以及全穀米寶寶教具，說明全穀及未精製雜糧食材種類、營養價值及質地軟化之方法。</p> <p>指導語：相信剛剛各位學員們在全穀猜猜樂遊戲當中，都有認識不少全穀及未精製雜糧食物，等等營養師也會利用簡報跟學員們分享，哪些食物是全穀及未精製雜糧食物，怎麼吃比較營養，還有可愛的全穀米寶寶現身，讓您們知道白米跟糙米有甚麼差別。</p> <p>大家手上拿到的全穀呷營養單張也有煮全穀飯好吃的秘訣，在家也能簡單使用</p>	<p>全穀樂煮趣簡報（課程講義1）、全穀呷營養單張（教材教具2）、全穀米寶寶（教材教具3）</p>	<p>15分鐘</p>	
--	--	---	-------------	--

	<p>的料理方法，來讓全穀食材可以煮得比較軟比較好咬喔！</p> <p>2-1、3-1 二、全穀抓米趣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 營養師進行全穀抓米趣的活動流程解說，每一組須使用400公克（約5人份）的紫米或糙米，煮出美味的全穀飯。 2. 請各組學員討論煮出美味且質地鬆軟的全穀飯，設計全穀飯的紫米及糙米比例和電鍋內鍋水量。 3. 各組決定好的紫米量及糙米量與電鍋內鍋水量寫在全穀飯烹煮比例標示牌上，讓其他學員作為參考。 指導語：剛剛經過營養師的分享後，各位學員們應該都清楚全穀食材的營養價值比精製的更高，也學會把全穀食材煮軟的方法，待會進行全穀抓米趣活動，讓大家實際操作看看煮出心目中最好吃的全穀飯，也請學員們調配您們覺得最適合的紫米糙米及內鍋水量黃金比例，內鍋水可以使用溫熱開水會更快將米粒煮軟，決定好就可以寫在標示牌上喔！ 4. 各組開始秤量紫米與糙米，經清洗後， 5. 以學員們討論適合煮軟的電鍋外鍋水量進行烹煮，並紀錄使用水量、烹煮及燜煮時間於標示牌上。同時營養師也會準 	<p>全穀飯烹煮比例標示牌（附件2）</p> <p>全穀米（紫米、糙米）、烹調用具（電鍋、電鍋內鍋、米杯、飯杓、湯杓、秤</p>	<p>25分鐘</p>	
--	---	--	-------------	--

	<p>備好一鍋紫米與糙米，按照上課時所教的比例與水量一同烹煮，讓學員們可以試吃。</p> <p>6. 在學員討論與抓米烹煮時，也請曾參加本中心全穀雜糧料理競賽獲獎長者講師們於教室場地外，先進行待會全穀料理示範教學食材的前處理，以及預先烹調較難煮軟的食材，以便後續課程教學進行。</p> <p>指導語：學員們可以利用桌上的紫米與糙米，按照剛剛討論好的比例放入內鍋當中，清洗2至3次後瀝乾，可以加入您們設計的溫熱開水量後，再於外鍋放入您們覺得適合煮軟的水量烹煮，電鍋開關打開後，就可以把外鍋水量和烹調時間寫在標示牌上，等等電鍋跳起來，我們來試吃看看各組煮出的紫米糙米飯口感有甚麼不一樣。營養師也有準備一鍋按照上課教導比例製作的紫米糙米飯，等煮好就可以互相試吃比較看看。</p>	子)		
2-1、3-1	<p>三、全穀料理示範教學：</p> <p>邀請曾參加本中心全穀雜糧料理競賽獲獎長者們擔任課程講師，並使用已經過預先處理的食材，包含全穀及未精製雜糧食材、豆魚蛋肉及蔬菜食材，以符合「我的餐盤」健康概念，現場示範在家如何烹調出美味且好入口的全穀及未精製雜糧料</p>	全穀料理（懷念雜糧粥）食譜（課程講義2）	35分鐘	

	<p>理，並提供學員「懷念雜糧粥」食譜。</p> <p>指導語：今天課程有隱藏版的社區講師群，我們邀請到全穀料理競賽獲獎的長者們，這些老師們年紀都與您們相仿，來教大家在家就能做出好吃美味的全穀及未精製雜糧料理，等等也能試吃到他們煮的「懷念雜糧粥」好料理，並可拿到「懷念雜糧粥」料理食譜，讓我們以熱烈掌聲歡迎兩位講師。</p> <p>2-1 四、討論與分享：</p> <p>在全穀飯與懷念雜糧粥烹煮期間，請學員填寫「全穀及未精製雜糧食物」食記學習單，並邀請各組學員分享學習單內容，也討論以下問題，讓學員與營養師進行雙向交流，分享者可獲得小禮物一份。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 會或不會吃全穀飯的原因？ 2. 烹煮全穀飯的過程有遇過哪些困難？ 3. 當時烹煮全穀飯的解決方法是甚麼？ 4. 課程教學當中，學到哪些全穀烹煮技巧？ <p>指導語：剛剛各組學員們都有親自動手烹煮紫米糙米飯，那大家平時在家或外食會吃到全穀飯嗎？營養師有一張「全穀及未精製雜糧食物」食記學習單，讓大家把平常吃到的全穀及未精製雜糧類</p>	<p>「全穀及未精製雜糧食物」食記（學習單2）、小禮物（全穀宣導紙捲筆）</p>	<p>20分鐘</p>	
--	--	--	-------------	--

	<p>食物都寫下來。在學習單有標註星號的題目可以跟組員互相討論，像是平常會吃到全穀飯，是因為口感、營養價值還是其他原因？有曾經煮過全穀飯厲害的撇步想要和大家分享的嗎？或是有碰到甚麼烹煮困難的地方？今天課程有學到那些烹煮技巧？完成後待會邀請各組學員分享。</p> <p>大家都寫得差不多了嗎？那我們邀請各組學員上台分享，有疑問的地方也都可以大家共同討論。</p> <p>2-1、2-2、3-1 五、料理試吃與品評：</p> <p>1. 請學員試吃懷念雜糧粥及各組烹煮的全穀飯，全穀飯可依照口感、風味與外觀等項目填寫於品評表上。</p> <p>指導語：剛剛社區講師們已經把香噴噴色香味俱全的懷念雜糧粥煮好囉，請學員們可以來試吃品嚐！各組學員們親自動手烹煮的紫米糙米飯也同時都煮好囉！每組的成品都好香看起來很好吃，待會請大家試吃各組的紫米糙米飯，並依照口感硬度、風味跟美味度還有外觀看起來有沒有食慾等作為評分標準，請將試吃評分都填寫在剛剛發的品評表上喔！</p> <p>2. 邀請各組學員分享試吃品評心得、全穀比例、烹調水量和烹煮時間。</p>	<p>個人餐具（環保碗及湯匙）、全穀飯品評表（附件3）</p>	<p>20分鐘</p>	
--	--	---------------------------------	-------------	--

	<p>指導語：大家都有試吃到每組的紫米糙米飯嗎？有沒有覺得哪一組特別好吃呢？營養師會來邀請幾位學員來跟大家分享，他心目中的第一名是哪一組，並了解這一組使用米的比例、使用水量是多少才會這麼好吃！</p> <p>參、綜合活動 (含評值方式)</p> <p>一、營養師重點回顧今日活動主題</p> <p>1-1、2-3 二、填寫後測問卷與課程滿意度問卷</p> <p>指導語：各位學員們都還記得我們今天在課程中有分享到全穀食材以及如何將他們煮軟的訣竅嗎？為了確保大家都有學到，再來試試看課程前填寫的學習單是不是變得很簡單呢！也歡迎學員們可以將課程的建議和回饋部分也一併寫在滿意度問卷。</p> <p>三、建立 Line 群組，參與課後活動</p> <p>2-2 1. 活動1：請學員於課後一週內拍攝自己吃到的全穀及未精製雜糧食物照片，並且寫上該種類名稱，只要有吃到1種全穀及未精製雜糧食物，即可獲得1點。活動結束後，每天都有獲得點數的學員，即可獲獎得到小禮物一份，另外統計點數最高前三名，即可額外獲得獎狀及禮品。(獎項包含：最佳全穀營養獎、最佳全穀行銷獎、最佳全穀獵人獎等)</p>	<p>全穀圈圈樂 (學習單1)、滿意度問卷 (附件4)</p> <p>小禮物 (我的餐盤夾鏈袋)、獎狀、禮品 (全穀萬花筒)</p>	<p>10分鐘</p>	
--	---	--	-------------	--

	<p>指導語：這次課程為了讓大家有機會可以跟營養師互動，有建立一個 Line 群組，讓您們將自己平時吃到的全穀雜糧食物分享給大家，無論是自己烹煮還是買外食只要上傳照片並寫出吃到哪一種全穀及未精製雜糧食物，就會獲得營養師的貼心回饋，只要每天都有分享就能獲獎得到小禮物，分享越多的學員還有額外的獎狀及禮品可以拿喔！歡迎大家隨時分享到 Line 群組一起得獎！</p> <p>2-1、2-3、3-1 2. 活動2：課程結束後會提供小禮物（紫米及糙米），請學員於一週內烹煮小禮物，將烹煮方法及成品照片上傳群組，並分享試作及品嚐心得，也邀請學員可以將上課所學到全穀及未精製雜糧食材質地軟化技巧分享給親友，只要有完成 Line 群組分享即可獲得獎狀。（獎項包含：最佳比例獎、最佳全穀獎、最佳進步獎等）</p> <p>指導語：歡迎學員們也可以回家後就試作看看全穀飯，我們有提供小禮物紫米及糙米給大家帶回家試煮，可依照您喜歡的米水比例，加入足夠的水量，煮好後記得將烹煮方法及成品照片上傳群組然後分享，只要有分享就會得獎，其他學員也可以互相交流學習，今天有來上課的學員們都收穫滿滿也都變成老師</p>	<p>小禮物（紫米及糙米）、獎狀</p>		
--	--	----------------------	--	--

	<p>了，當然也可以把上課學到的都教給周圍不清楚怎麼把紫米糙米煮軟的親友！如果您有試作隱藏版料理「懷念雜糧粥」亦可上傳分享嘞！</p>			
--	---	--	--	--



全穀樂煮趣

社區營養師

您知道…



全穀種類、營養好處





資料來源：行政院農業委員會 (2021)

3

每天至少1/3

全穀及未精製雜糧富含較多
膳食纖維、維生素B群、維生素E、礦物質



腸道健康



體力來源



保護心血管



穩定情緒

資料來源：國民健康署 (2021)

4

我的餐盤



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

這些食物都是全穀及未精製雜糧

米類



糙米



紫米



小米



紅藜

麥類



燕麥



蕎麥

乾豆



紅豆



綠豆



花豆



鷹嘴豆



蠶豆

這些食物都是全穀及未精製雜糧



山藥



皇帝豆



薏仁



蓮藕



玉米



南瓜



栗子



荸薺



地瓜



芋頭



蓮子



馬鈴薯



菱角

7

分享...



全穀及未精製雜糧類烹煮技巧



8



三好一巧

均衡營養
健康快樂

9

銀髮軟質好食光

三好一巧

吃得夠

吃得對

吃得巧

吃得下

透過一些小技巧，像是調整食物的軟硬度、切割大小與烹調方式，來幫助長者吃得歡喜、輕鬆自在

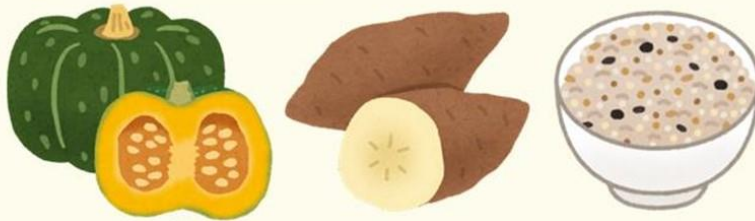


資料來源：國民健康署 (2020)

10

軟質食材好好嚼

全穀及未精製雜糧類



根莖類和全穀米飯及其製品

11

您會怎麼煮較硬的全穀及雜糧食材？

食材烹調小技巧



米：水
1：1.5



將全穀及未精製雜糧食材
洗淨後，加水浸泡
(或免浸泡使用溫熱水烹煮)

放入冰箱冷藏
或冷凍1天後取出



外鍋2杯水

取出後可以放入電鍋中
烹煮，煮好後燜30分鐘

12

全穀及未精製雜糧自煮沒煩惱

1 主食	2 配菜	3 點心
 <p>準備糙米、燕麥等 取代白米</p>	 <p>可加入南瓜、山藥等 作為料理食材</p>	 <p>以烤地瓜、馬鈴薯沙拉 等未精製雜糧料理取代 糕點類等精製澱粉</p>
糙米飯、地瓜飯、 南瓜米粉	玉米炒蛋、咖哩 (馬鈴薯)、山藥雞湯	芋頭鮮奶、銀耳蓮子湯 、綠豆薏仁湯

資料來源：國民健康署 (2021)

13

全穀及未精製雜糧外食輕鬆選

1 早餐店	2 便利商店	3 自助餐
 <p>選擇雜糧饅頭 取代白饅頭</p>	 <p>選擇烤地瓜、即食玉米、 藜麥蔬菜沙拉</p>	 <p>選擇紫米飯、糙米飯 取代白飯</p>
全麥麵包、紫米飯糰 、雜糧饅頭	即食玉米、燕麥飲 烤地瓜(冰心地瓜)	選五穀飯、紫米飯 取代白米飯

資料來源：國民健康署 (2021)

14

為了攝取全穀及未精製雜糧 假如這是您的便當，您會如何改造？



1. 有玉米作為配菜
2. 可以把白米換成全穀類

15

為了攝取全穀及未精製雜糧 假如這是您的便當，您會如何改造？



1. 可增加雜糧食材作為配菜
2. 可以把米粉換成全穀類食材

16

為了攝取全穀及未精製雜糧
假如這是您的便當，您會如何改造？



- 1.有玉米作為配菜
- 2.冬粉減量
- 3.可以把白米換成全穀類

17

為了攝取全穀及未精製雜糧
假如這是您的午餐，您會如何改造？



- 1.有南瓜作為配菜
- 2.可以將胚芽米比例增加至1/3全穀類

18

為了攝取全穀及未精製雜糧 假如這是您的午餐，您會如何改造？



1. 有玉米和芋頭作為配菜
2. 使用至少1/3 全穀類(糙米)

19



提問時間





感謝您的 聆聽



課程講義 2 料理名稱	「懷念雜糧粥」	
雜糧粥菜單設計(4人份)		
材、調味料名稱/重量(公克/克)		
<p style="text-align: center;">【食材】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 糙米/50克 2. 十穀米(綠豆仁、小米、薏仁、蕎麥、燕麥、長糙米、圓糙米、黑米、紅扁豆)/180克 3. 黑米/30克 4. 奇亞籽/30克 5. 紅藜/30克 6. 紅扁豆/30克 7. 糯小米/50克 8. 鷹嘴豆/50克 9. 燕麥/50克 10. 南瓜/0.6個 11. 皇帝豆/200克 	<p style="text-align: center;">【配料】適量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雞胸肉片1片/約180克 2. 鮮蝦/75克 3. 魷仔魚/50克 4. 大紅棗/15克 5. 枸杞/15克 6. 雞蛋2個 7. 小白菜1把 8. 清水/2100毫升 	<p style="text-align: center;">【調味料】適量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鹽/20克 2. 冰糖/10克 3. 蒜粒/2粒 4. 薑泥/5克 5. 紅蔥酥/15克 6. 芹菜末/15克 7. 青蔥1隻 8. 蝦皮/15克 9. 胡椒粉/5克 10. 植物油/15克 <p style="text-align: center;">【份量(1cc=1克概算)】</p> <p>1大杯= 180克 1小杯= 50克 1大匙= 15克 1小匙= 5克</p>
作法		
<ol style="list-style-type: none"> (1) 平底鍋放入油及水加熱，再放雞胸肉片、鮮蝦(需先剝殼，留尾)，半煎煮熟後，雞肉切小丁、鮮蝦對半切開，並將鍋內殘餘湯汁，另外裝起備用。 (2) 鍋內放入少許油，將雞蛋打散後煎成蛋皮，再切細絲，部份可取出放在雜糧粥表層裝飾，剩餘部分可放入雜糧粥內。起一深鍋加水開火加熱後，依次放入糙米、十穀米、紅棗，待煮滾加熱 20分鐘後，再放入黑米、紅藜、紅扁豆、南瓜、皇帝豆、奇亞籽等剩餘全穀食材，食材放入後需不斷翻攪，避免鍋底焦糊。 (3) 待鍋內食材皆煮熟軟透後，加入已煮熟的雞肉丁及小白菜段煮軟後，最後加入調味料(鹽、冰糖、蒜粒、薑泥、紅蔥酥、芹菜末、蔥末、蝦皮、胡椒粉等)，即可關火。 (4) 準備碗盛裝雜糧粥，依序擺上雞肉小丁、蛋絲、鮮蝦、紅棗，即完成色彩鮮艷美味的雜糧粥。 		
料理照片		



圈選出全穀及未精製雜糧類食物 (並勾出好煮軟的食材)

範例 1. 馬鈴薯



2. 青豆仁



3. 毛豆



4. 糙米



5. 花生



6. 南瓜



7. 紅薏仁



8. 芝麻



9. 黃豆



10. 蓮子



11. 黑豆



12. 皇帝豆



13. 四季豆



14. 紅豆



15. 山藥



16. 菱角



17. 蓮藕



18. 玉米



19. 南瓜籽



20. 鷹嘴豆



3.請寫出您平常會在哪些餐次吃到全穀及未精製雜糧類食物？

(如：糙米飯、紫米飯、五穀飯、地瓜、南瓜、芋頭、玉米、燕麥片等)

早餐	我會吃到 1. _____ 每週____天 2. _____ 每週____天 3. _____ 每週____天
午餐	我會吃到 1. _____ 每週____天 2. _____ 每週____天 3. _____ 每週____天
晚餐	我會吃到 1. _____ 每週____天 2. _____ 每週____天 3. _____ 每週____天
點心/宵夜	我會吃到 1. _____ 每週____天 2. _____ 每週____天 3. _____ 每週____天



