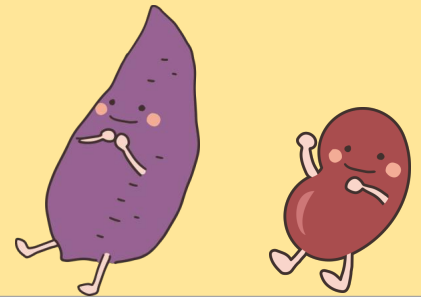
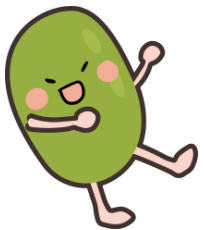
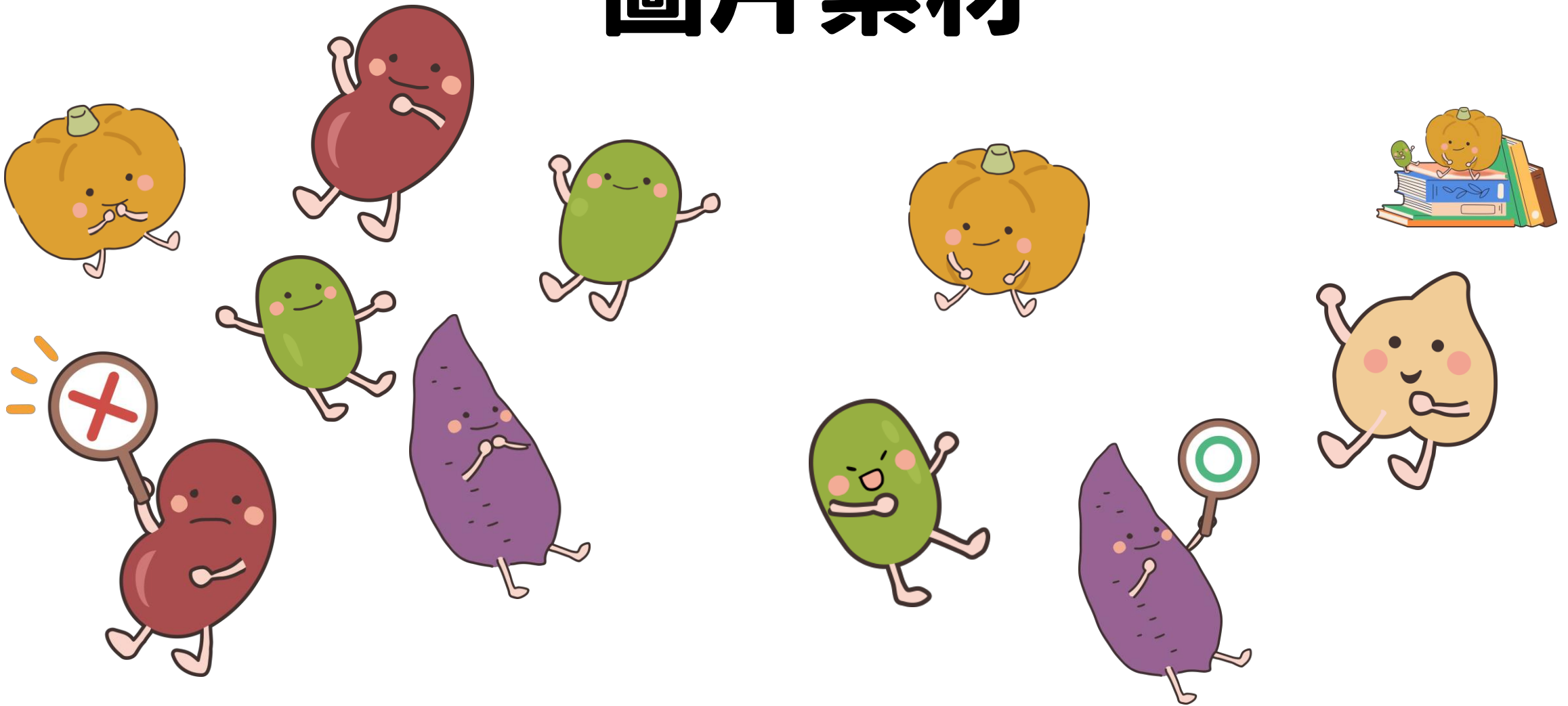




# 全穀跳跳Tempo



# 圖片素材



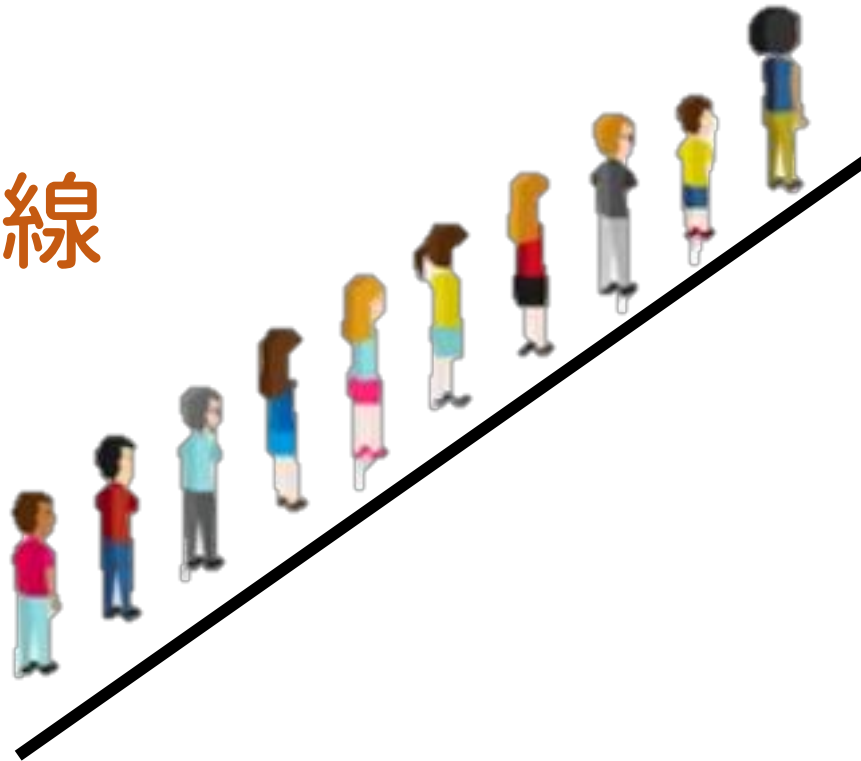
其他全穀雜糧素材：<https://www.dropbox.com/sh/cdxap2sig51wria/AAB9lTISPyfltMzwi8EU49tha?dl=0>

# 全穀跳跳Tempo 遊戲說明

## 題目

請各位大朋友、小朋友

大家先站出來，**排成一直線**





# 全穀跳跳Tempo 遊戲說明

看到問題後，答案是O就往右跳，答案是X就往左跳

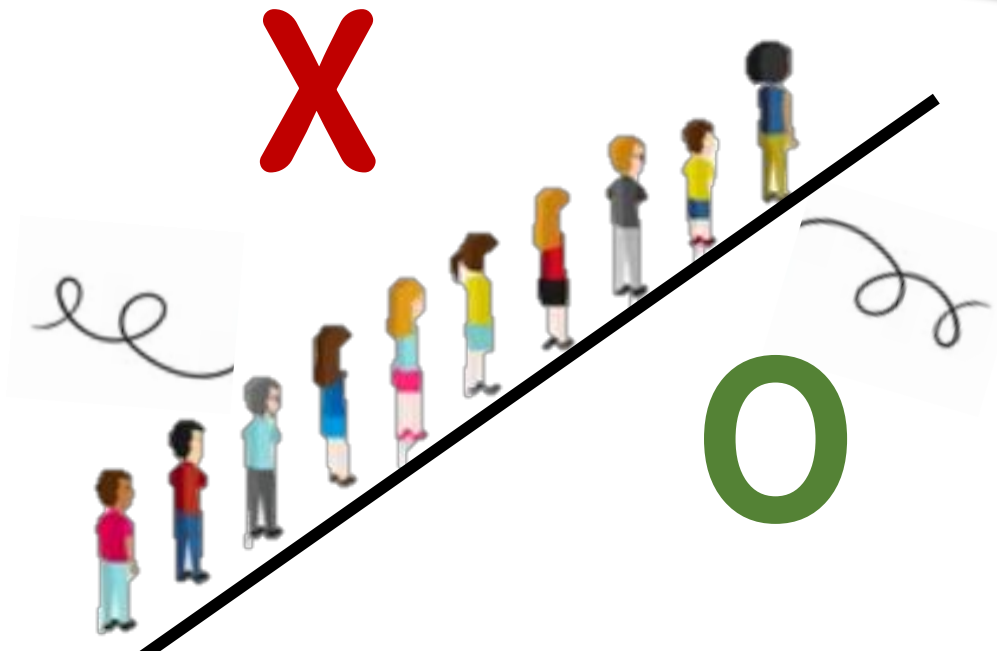
答錯、節拍落後、沒有跳動 **淘汰!**

不方便跳動者，以伸手代替！

答案是O，手就往右伸 

答案是X， 手就往左伸

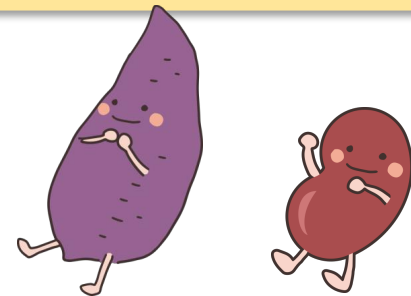
題目





準備好了嗎？

遊戲要開始囉！



1




糙米比白米含有更多營養？



1

糙米比白米含有更多營養!



 糙米 份量 煮熟  $\frac{1}{4}$  碗  = 飯  $\frac{1}{4}$  碗 

(40克)

## 保存最完整的營養素

- ✓ 富含膳食纖維
- ✓ 維生素B1、E
- ✓ 礦物質鎂



糙米

含有糠層  
才能含有豐富的營養！

## 烹調秘招

- 烹煮前先浸泡，可以縮短烹煮時間
- 混米煮可以讓口感較柔軟

~糙米家族的秘密~

黑米、紫米都屬於糙米的一種

只是外皮（糠層）不同顏色



2

南瓜的籽也是全穀雜糧類？



?



2

南瓜的籽也是全穀雜糧類



全穀雜糧類



油脂與堅果種子類





# 南瓜

份量

$\frac{1}{2}$  碗



(85克)

= 飯  $\frac{1}{4}$  碗



## 南瓜-全穀雜糧類



果肉呈金黃色  
又稱金瓜

營養價值:

- ✓ 富含礦物質鉀離子
- ✓ 富含胡蘿蔔素

## 南瓜籽

-油脂與堅果種子類



營養價值:

- ✓ 富含礦物質鋅
- ✓ 富含維生素E

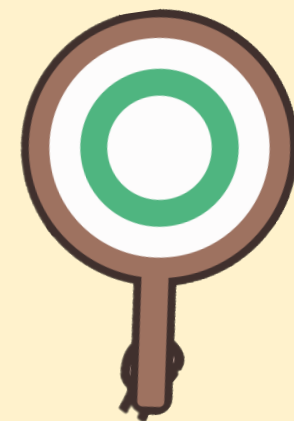
3

紫米的顏色是天然的？






3

紫米的顏色是天然的



天然花青素



 紫米 份量 煮熟  $\frac{1}{4}$  碗  (50克) = 飯  $\frac{1}{4}$  碗 



紫米

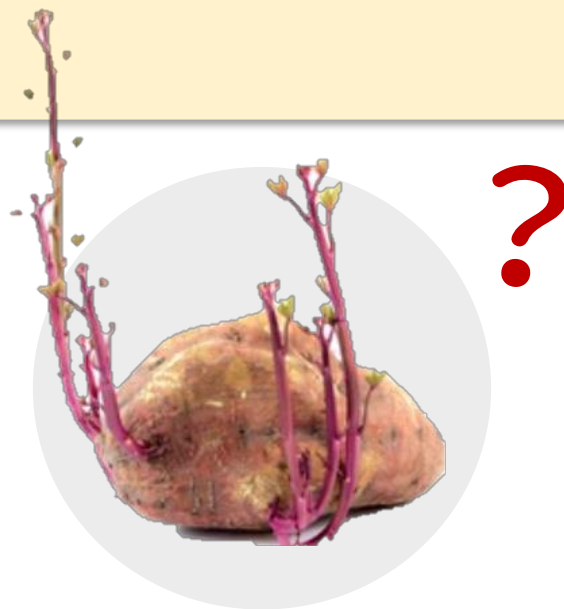
- 富含花青素,是顏色紫色的來源
- 常見的紫米為糯米的一種,不易消化因此食用份量需注意,避免產生脹氣、腹部不適

### 知識小補帖

花青素是水溶性色素,  
因此洗米水有淡淡的紫色是正常的!

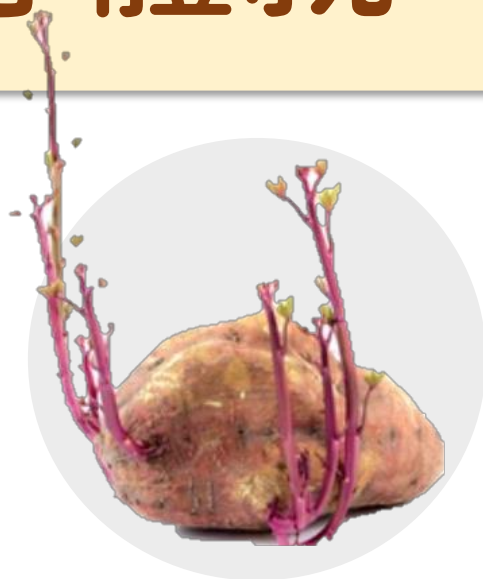
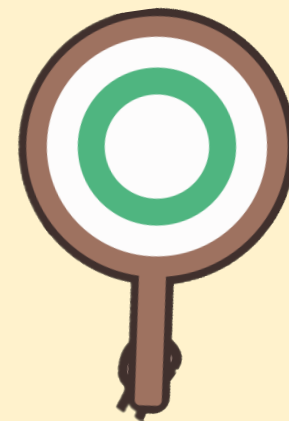
4

地瓜發芽可以吃嗎？



4

地瓜發芽無毒，  
去除芽體就可以囉！







地瓜 份量

$\frac{1}{3}$

碗



(55克)

=

飯

$\frac{1}{4}$

碗



## 常見品種

橘肉



含有胡蘿蔔素、維生素C

黃肉



膳食纖維最高

紫肉



富含花青素

## 保存妙招

- 陰涼通風處
- 先煮熟處理後，再冷凍保存

5

喝紅豆水可以消水腫？



?



?

5

紅豆水因為富含鉀離子

可以促進體內排尿機制，進而達到消水腫！





紅豆

份量

紅豆(乾)



x2 = 飯  $\frac{1}{4}$  碗



紅豆

- 蛋白質含量較高的雜糧類
- 富含花青素

### 知識小補帖

健康消水腫,除了紅豆水還能怎麼辦?

多吃蔬果、全穀雜糧,補充鉀離子就可以避免水腫啦!

6

綠豆椪的餡料是綠豆做的，  
所以吃綠豆椪也算吃全穀及未精製雜糧類？



?

=



6

綠豆椪的餡料是綠豆做的，  
所以吃綠豆椪也算吃全穀及未精製雜糧類

全穀雜糧類



精製澱粉





綠豆份量 綠豆(乾)



x2 = 飯  $\frac{1}{4}$  碗



綠豆

- 蛋白質含量較高的雜糧類
- 富含礦物質鎂離子

### 知識小補帖

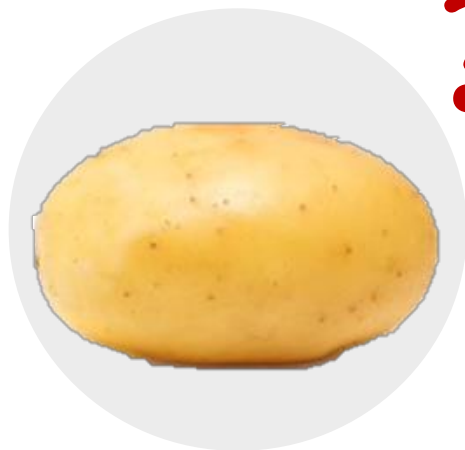
目前臺灣市面常見的綠豆品種—粉綠豆

粉綠豆，顧名思義特徵就是外皮略帶粉質，

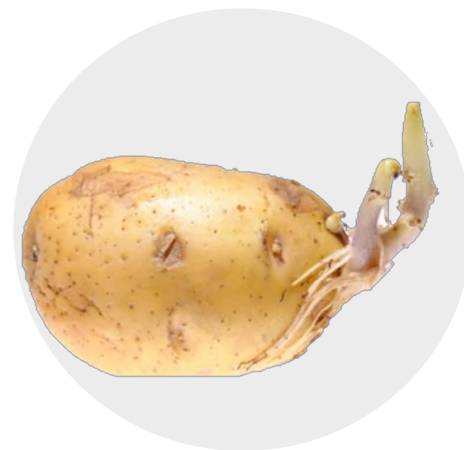
適合作為甜湯、甜品直接食用

7

馬鈴薯發芽不能吃？



?



?



7

馬鈴薯發芽不能吃!



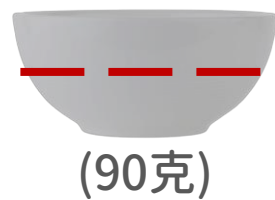
發芽表示含有生物鹼，嚴重可能中毒！

所以不能吃！



馬鈴薯 份量

$\frac{1}{2}$  碗



= 飯  $\frac{1}{4}$  碗



### 促進發芽的原因

- 溫度變化劇烈
- 儲放過久

含有生物鹼，  
嚴重可能中毒！



富含維生素C



馬鈴薯

### 如何保存

- 陰涼避光
- 煮熟後冷凍保存

8

玉米屬於蔬菜類？



?

8

玉米屬於蔬菜類？



全穀雜糧類



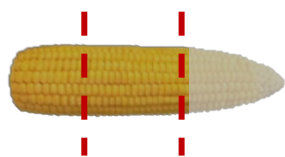


# 玉米

份量

$\frac{2}{3}$  根

根



(85克)

= 玉米粒

$\frac{1}{2}$  碗

= 飯

$\frac{1}{4}$  碗

碗



## 常見品種

鋅、維生素 C



白玉米

葉黃素和玉米黃素



黃/甜玉米

花青素



紫玉米

知識小補帖



玉米筍

蔬菜類！

9

臺灣藜是臺灣特有種？



?

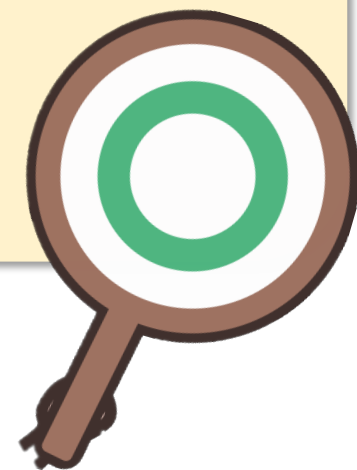


9

臺灣藜是臺灣特有種！



=





台灣藜 份量

煮熟

$\frac{1}{4}$  碗



(50克)

= 飯

$\frac{1}{4}$  碗



台灣藜



- 台灣特有作物
- 蛋白質含量較一般穀物高
- 富含甜菜素

知識小補帖

台灣藜和藜麥為相同特性之同屬作物,但是!

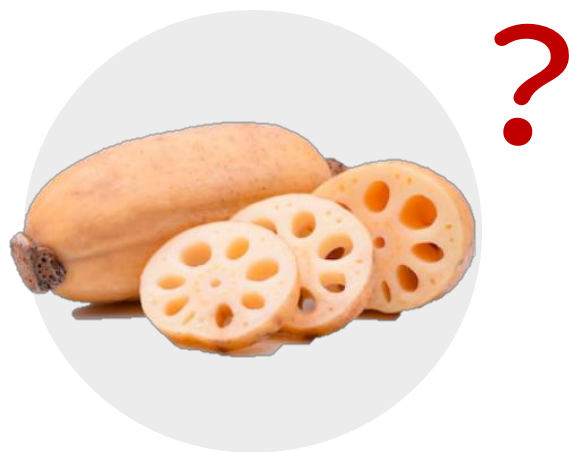
同重量下台灣藜所含的膳食纖維、

鈣、鉀比藜麥還多!



10

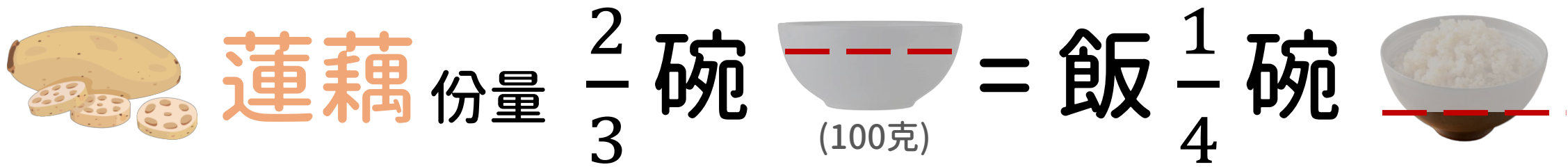
蓮藕粉是蓮藕製成的？



10

蓮藕粉是蓮藕製成的！





富含維生素C、  
礦物質鉀離子

### 知識小補帖

**蓮藕是蓮花的莖！**

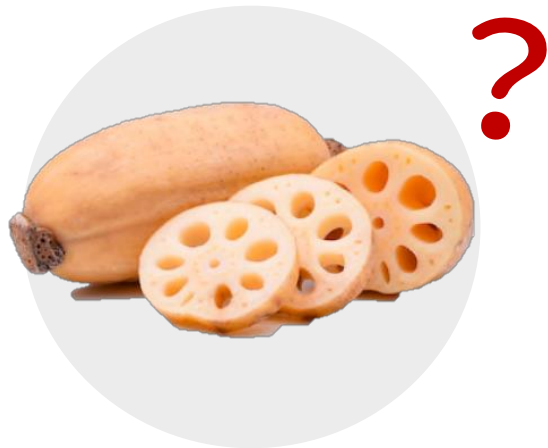
由於蓮是水生植物，生長在不缺水的環境，所以根系不發達

蓮藕



11

蓮子是從蓮藕中挖出來的？



11

蓮子是從蓮藕中挖出來的？



蓮的莖部, 蓮藕



蓮的果實, 取自蓮蓬





蓮子

份量

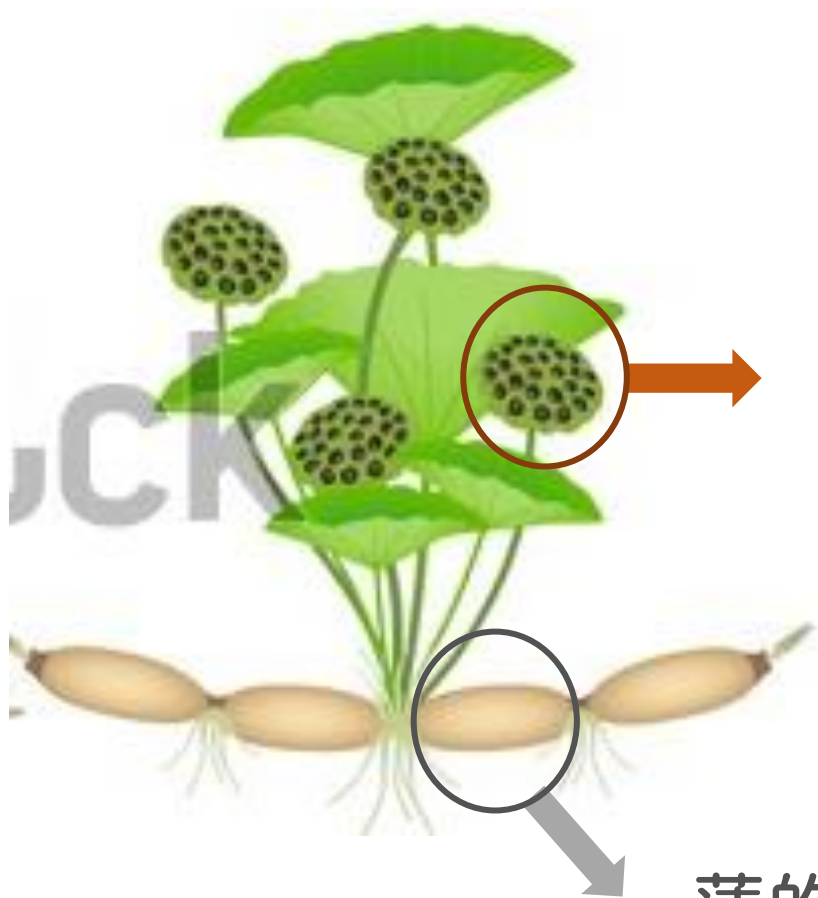


x 20 顆  
(乾重25克)

= 飯  $\frac{1}{4}$  碗



## 蓮子



蓮的莖部, 蓮藕

- 蓮的果實, 取自蓮蓬
- 盛產期: 六月上旬至七月中旬
- 臺南市白河是台灣最大的蓮子產地

12

菱角屬於全穀雜糧類？



12

菱角屬於全穀雜糧類！







菱角 份量



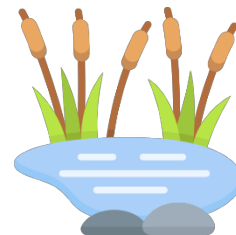
x 8 顆  
(60克)

= 飯  $\frac{1}{4}$  碗



菱角

- 外型特殊又稱作「龍角」
- 種植在池塘或沼澤地



## 台南市—官田菱角節



DIY

每年9—11月正是菱角的盛產期，也是連續舉辦20多年的菱角節開幕時機！

## 挑選菱角技巧

- 兩個角尖硬
- 外觀完整
- 泡水後沉下去的品質較優

13

栗子長在樹上？



?

13

栗子長在樹上！





栗子 份量



$\times 3$  顆 = 飯  $\frac{1}{4}$  碗

(大顆/20克)



栗子



- 適合於12-14°C 涼爽的山坡地生長
- 嘉義縣 中埔鄉是臺灣主要種植的鄉鎮

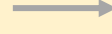
## 栗子的一生



長在樹上



成熟後落下



外殼像刺蝟有硬刺，去除後  
就是我們常見的咖啡色外殼

14

牛蒡、山藥都是全穀雜糧類？



?

=



14

# 牛蒡、山藥都是全穀雜糧類？

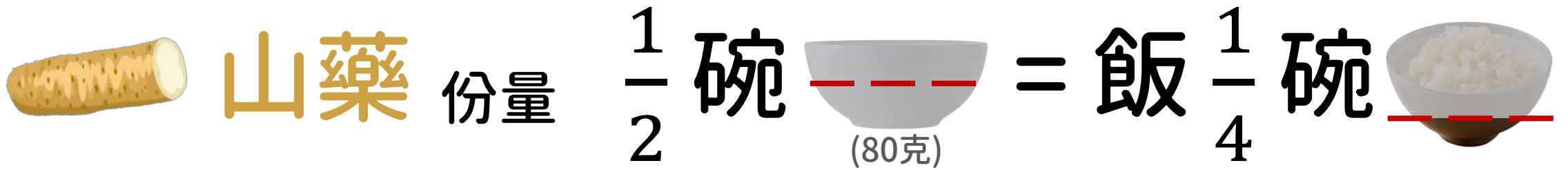
牛蒡－蔬菜類



山藥－全穀雜糧類







## 常見品種

富含膳食纖維  
促進腸胃健康



山藥



紫山藥

富含花青素  
對抗體內發炎好幫手

15

吃芋圓和吃芋頭是一樣健康的？



?



?



15

# 吃芋圓和吃芋頭是一樣健康的？

原態食物，營養不流失



加工品，芋頭含量少





芋頭 份量

$\frac{1}{2}$

碗



(55克)

= 飯

$\frac{1}{4}$

碗



檳榔心芋是栽培歷史最悠久的品種！

富含礦物質鉀離子

營養充電站—聰明吃芋頭

OK的芋頭吃法



看得到芋頭本體

芋頭粥  
芋頭排骨湯

芋頭饅頭  
芋圓

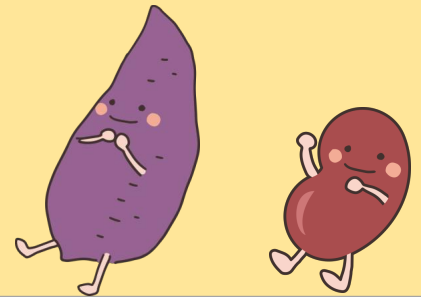
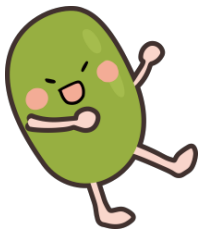
加工後芋頭含量低



只有味道不見本尊



# 全穀跳跳Tempo



8

想來杯麥片時，

選擇**即溶燕麥**比**看得到整粒燕麥**的還要好？



8

想來杯麥片時，  
即溶燕麥 比 整粒燕麥的還要好？



整粒燕麥才吃得到完整營養！



須注意看標示





麥片 份量



x3 = 飯  $\frac{1}{4}$  碗



β-葡聚糖，是一種具有保健功效的水溶性  
調節血脂功能

燕麥是營養價值很高的食物，含有豐富的膳食纖維，特別是其中的關鍵指標β-葡聚糖，是一種具有保健功效的水溶性膳食纖維。

燕麥片是個好東西，但千萬別這樣吃法 - Heho健康

<https://heho.com.tw/archives/10717>