

全穀賓果樂



全穀賓果樂 遊戲說明

請各位大朋友、小朋友

- 先將含有編號的全穀雜糧類隨意填入空白格子中
- 等等需要依照開獎順序將抽出的食材劃掉

看誰最先連成兩條線就贏了!

1. 台灣藜	7. 綠豆	4. 糙米
3. 地瓜	2. 紫米	6. 栗子
9. 小麥	8. 芋頭	5. 馬鈴薯

3 x 3 全穀賓果樂 遊戲說明

請各位大朋友、小朋友
將全穀雜糧類還有它的編號隨意填入空白格子中

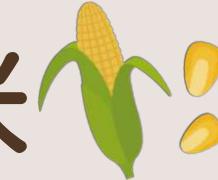


① 地瓜 

④ 南瓜 

⑦ 山藥 

② 糙米 

⑤ 玉米 

⑧ 馬鈴薯 

③ 芋頭 

⑥ 蓮藕 

⑨ 台灣藜 

3 x 3 全穀賓果樂 遊戲說明

請各位大朋友、小朋友
將全穀雜糧類還有它的編號隨意填入空白格子中



4 x 4 全穀賓果樂遊戲說明

請各位大朋友、小朋友

將全穀雜糧類還有它的編號隨意填入空白格子中



①地瓜

⑤玉米

⑨台灣藜

⑬紅豆

②糙米

⑥蓮藕

⑩紫米

⑭綠豆

③芋頭

⑦山藥

⑪小麥

⑮菱角

④南瓜

⑧馬鈴薯

⑫蓮子

⑯栗子

4 x 4 全穀賓果樂遊戲說明

請各位大朋友、小朋友
將全穀雜糧類還有它的編號隨意填入空白格子中

BINGO

	3		
		1	
		4	
2			5

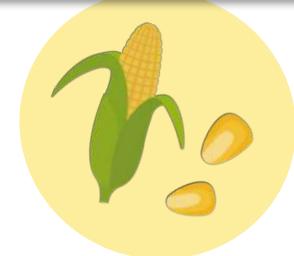
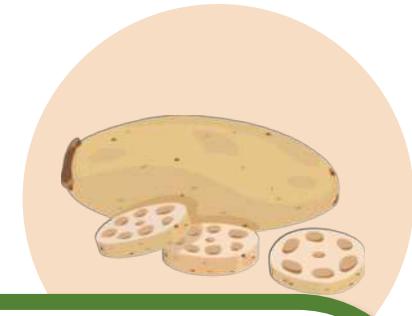
全穀賓果樂

請將下列全穀雜糧類食材對應的「數字」隨機填入左方的空白格子中，每格填入一個數字，並且數字不能重複。

① 地瓜	⑨ 紅藜
② 糙米	⑩ 紫米
③ 芋頭	⑪ 小麥
④ 南瓜	⑫ 蓮子
⑤ 玉米	⑬ 紅豆
⑥ 蓮藕	⑭ 綠豆
⑦ 山藥	⑮ 菱角
⑧ 馬鈴薯	⑯ 栗子

都填完了嗎？

準備開獎囉！



全穀賓果樂 遊戲說明

依照開獎順序將抽出的食材劃掉

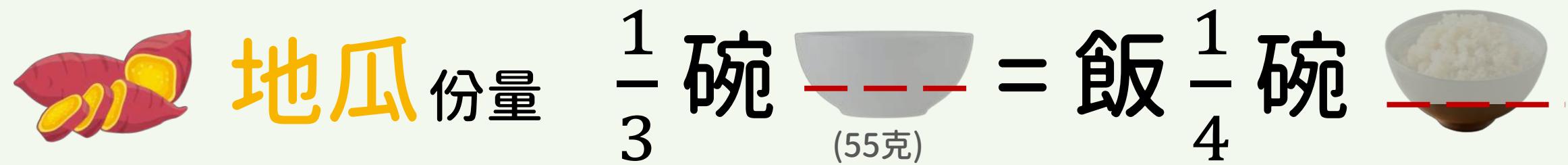


看誰最先連成兩條線就贏了！

1. 台灣藜	7. 綠豆	4. 糙米
3. 地瓜	2. 紫米	6. 栗子
9. 小麥	8. 芋頭	5. 馬鈴薯

① 地瓜





常見品種



含有胡蘿蔔素、維生素C



膳食纖維最高



富含花青素

搶答時間

Q: 地瓜發芽有沒有毒？還能吃嗎？

A: 答案是無毒！

把芽體去除後就可以吃囉！

② 糙米



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



糙米

含有糠層
才能含有豐富的營養！

~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

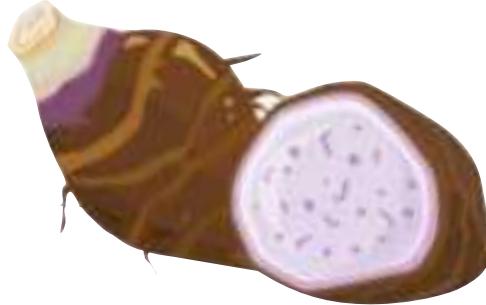
糙米保存最完整的營養素

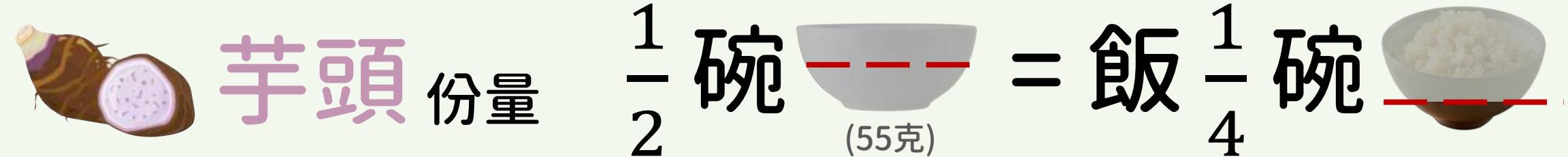
- ✓ 富含膳食纖維
- ✓ 維生素B1、E
- ✓ 矿物質鎂

享用糙米小訣竅

- 烹煮前先浸泡，可以縮短烹煮時間
- 混米煮可以讓口感較軟

③芋頭





檳榔心芋是栽培歷史最悠久的品種！

富含礦物質鉀離子

健康知識大補帖

Q: 芋頭怎麼吃更健康?

OK的芋頭吃法



看得到芋頭本體



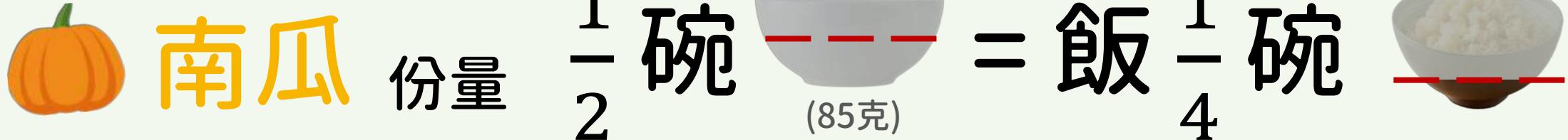
加工後芋頭含量低



只有味道不見本尊

④ 南瓜





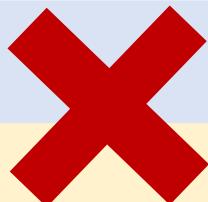
因為果肉呈金黃色又稱金瓜

營養價值：

- ✓ 富含礦物質鉀離子
- ✓ 富含胡蘿蔔素

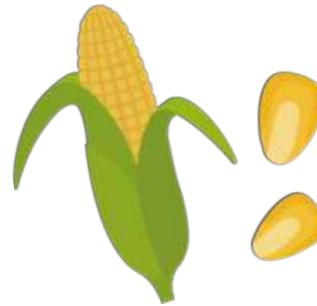
搶答時間

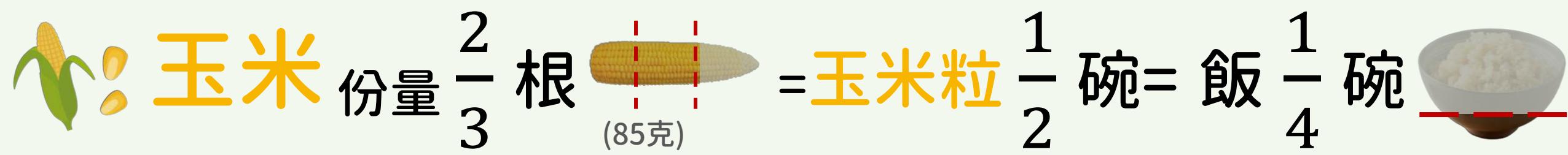
南瓜的籽也是全穀雜糧類嗎？



- 南瓜籽屬於油脂及堅果種子類
- 南瓜的果肉才是全穀雜糧類！

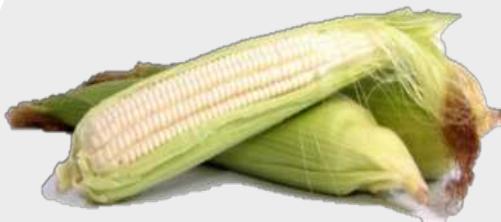
⑤ 玉米





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

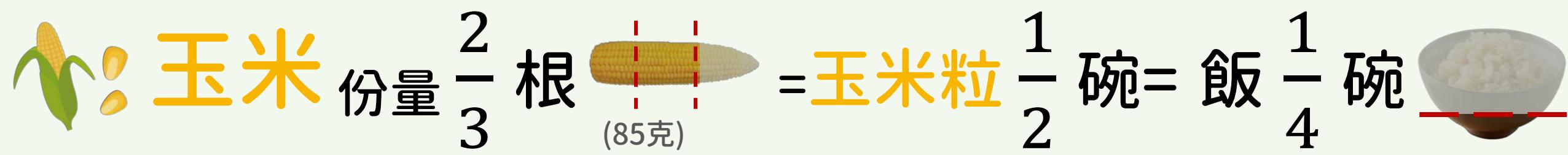
搶答時間

玉米筍是哪一類？



玉米筍

蔬菜類！



常見品種

葉黃素和玉米黃素



黃/甜玉米

花青素



紫玉米

搶答時間

玉米、玉米粒、玉米筍都是全穀雜糧類嗎?



玉米

全穀雜糧類!



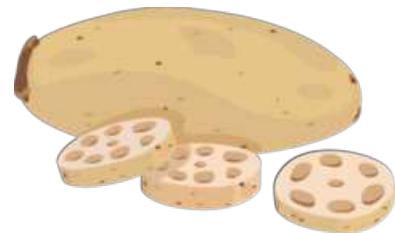
玉米粒

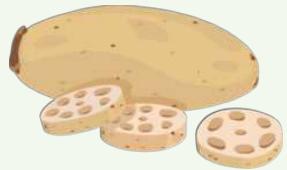
蔬菜類!



玉米筍

⑥蓮藕





蓮藕 份量

$\frac{2}{3}$ 碗



= 飯 $\frac{1}{4}$ 碗



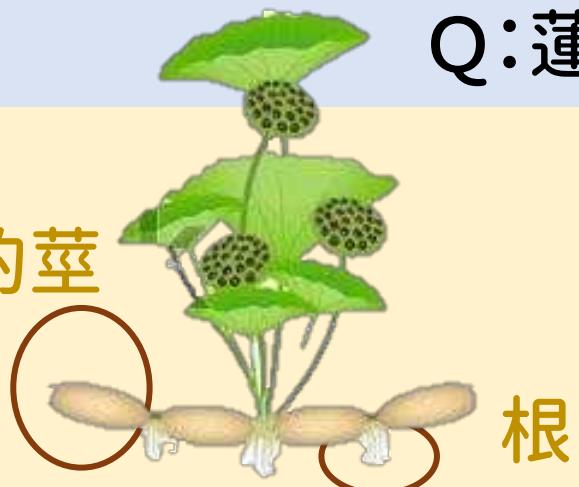
富含維生素C、
礦物質鉀離子



搶答時間

Q: 蓮藕長在土裡, 所以是植物的根? A: 錯!

蓮藕, 蓮花的莖



根

由於蓮是水生植物, 生長在不缺水的環境,
所以根系不發達

⑦ 山藥





常見品種：

膳食纖維
促進腸胃健康



山藥

花青素
對抗體內發炎好幫手



紫山藥

搶答時間

Q: 山藥要吃生的還是熟的?

A: 都可以!

生吃可以吃到…

山藥黏液含有特殊蛋白質及酵素，
可保養腸胃道及促進消化吸收

熟吃可以吃到…

- 水溶性膳食纖維，促進腸胃健康
- 補充礦物質鉀離子



常見品種：

膳食纖維
促進腸胃健康



山藥



紫山藥

花青素
對抗體內發炎好幫手

搶答時間

Q: 山藥、牛蒡都是全穀雜糧類嗎？



牛蒡



蔬菜類！

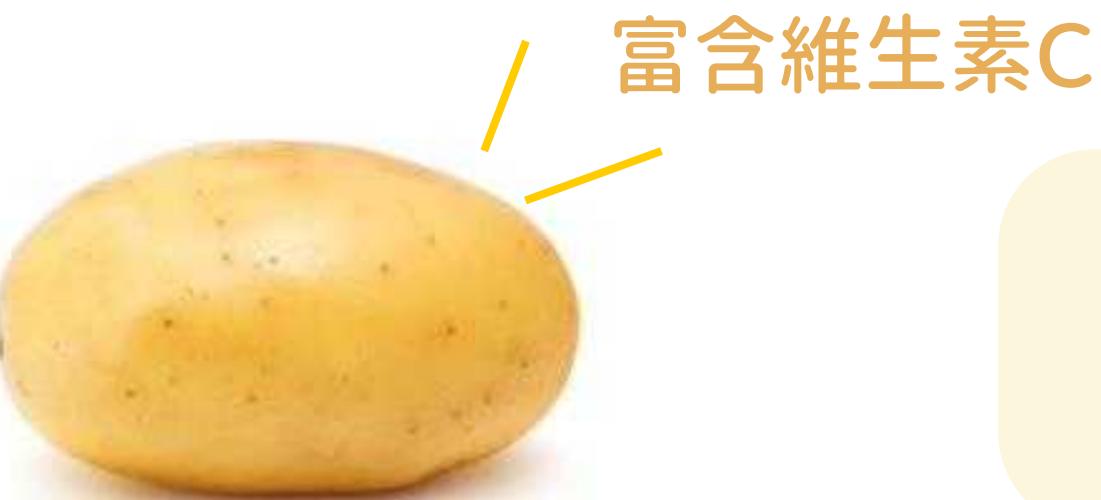
山藥



全穀雜糧類！

⑧ 馬鈴薯





富含維生素C

小知識充電站

因為富含維生素C，所以削皮或切塊的馬鈴薯與空氣接觸後一下子就會氧化變黑



泡冰水阻隔空氣就可以解決囉！

搶答時間

誰發芽還可以吃？

1. 發芽的馬鈴薯



不可以吃！

表示含有生物鹼，嚴重可能中毒！

2. 發芽的大蒜



⑨ 台灣藜





台灣藜份量 煮熟 $\frac{1}{4}$ 碗 = 飯 $\frac{1}{4}$ 碗



台灣藜

小知識充電站

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！

- 台灣特有作物
- 蛋白質含量較一般穀物高
- 富含甜菜素



⑩ 紫米



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



紫米

- 富含花青素
- 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

搶答時間

1. 紫米、黑米是一樣的嗎？

A: 不一樣！

紫米大多屬於「籼糯米」
黑米為「籼稻米」

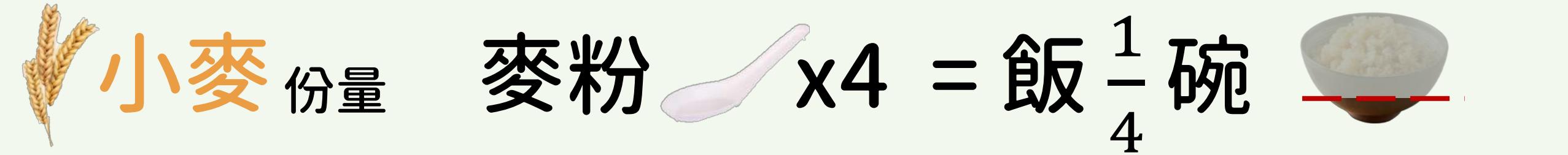
2. 紫米以清水沖泡，洗米水呈現紫紅色是正常的嗎？

A: 正常！

花青素是水溶性色素，因此洗米水有顏色是正常的！

⑪ 小麥





小麥

Q: 你吃的是真全麥還是色素?

A: 從標示判斷

「全麥」製品



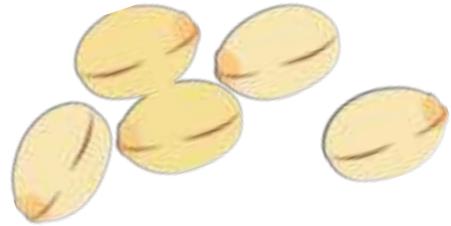
全穀成分達配方總重量 > 51%

「本產品含(部分)使用全麥麵粉」



全穀成分達配方總重量 < 51%

⑬ 蓮子





蓮子

搶答時間

雪蓮子？蓮子？一樣嗎？

A: 不一樣！

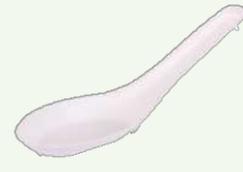
- 雪蓮子就是鷹嘴豆，也屬於全穀雜糧類，但其含有較多蛋白質營養哦！



鷹嘴豆/雪蓮子

13 紅豆



紅豆 份量 紅豆(乾)  x2 = 飯 $\frac{1}{4}$ 碗 



- 蛋白質含量較高的雜糧類
- 富含花青素

小知識充電站—健康消水腫，除了紅豆水還能怎麼辦？

- 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
- 平時可以透過多吃蔬果、全穀雜糧，補充鉀離子就可以避免水腫啦！

14 綠豆





綠豆

- 蛋白質含量較高的雜糧類
- 富含礦物質鎂離子

小知識充電站—綠豆湯、綠豆餡用的綠豆不同品種！

- 加工製餡：使用皮厚且具光澤的**油綠豆**
- 甜湯、甜品直接食用：使用皮略帶粉質的**粉綠豆**，煮後味香無硬粒

為目前臺灣市面常見的綠豆品種

15 菱角



菱角 份量 $\times 8$ 顆 = 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



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！

挑選菱角小技巧

- 兩個角尖硬
- 外觀完整
- 泡水後沉下去的品質較優

⑯ 栗子



栗子 份量  X 3 顆 = 飯 $\frac{1}{4}$ 碗



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

搶答時間

栗子長在哪裡？



A: 樹上!

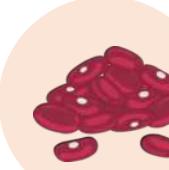
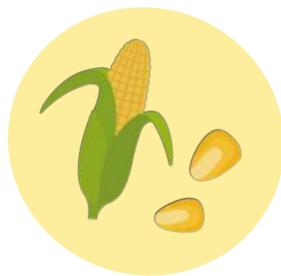
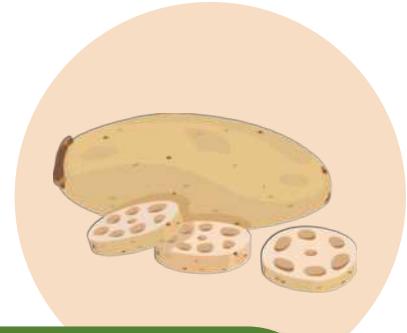


成熟後落下

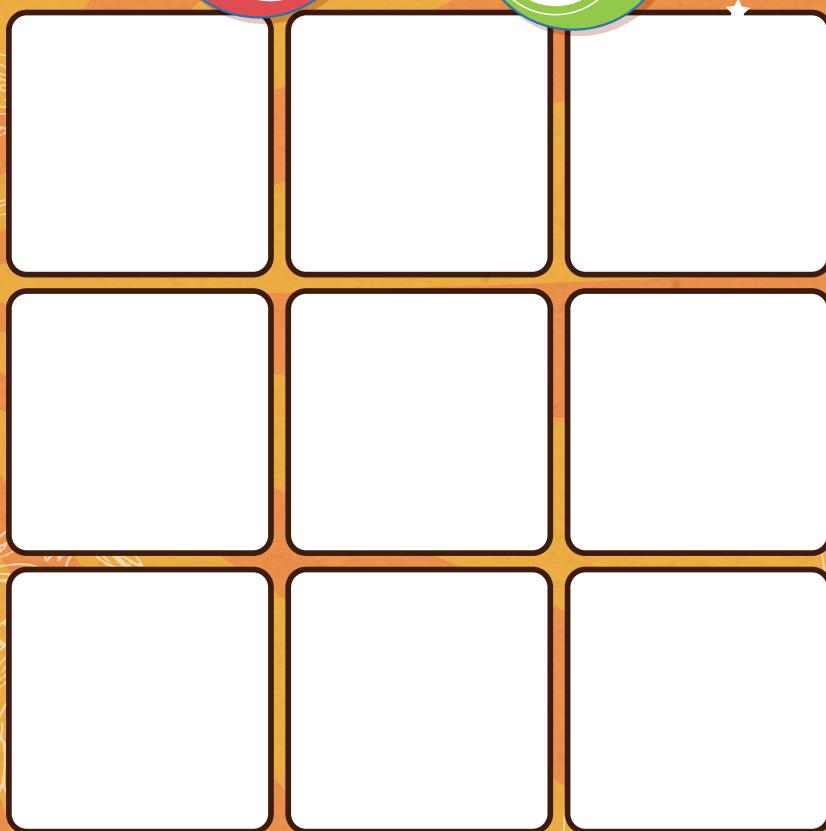


外殼像刺蝟有硬刺，去除後就是我們常見的咖啡色外殼

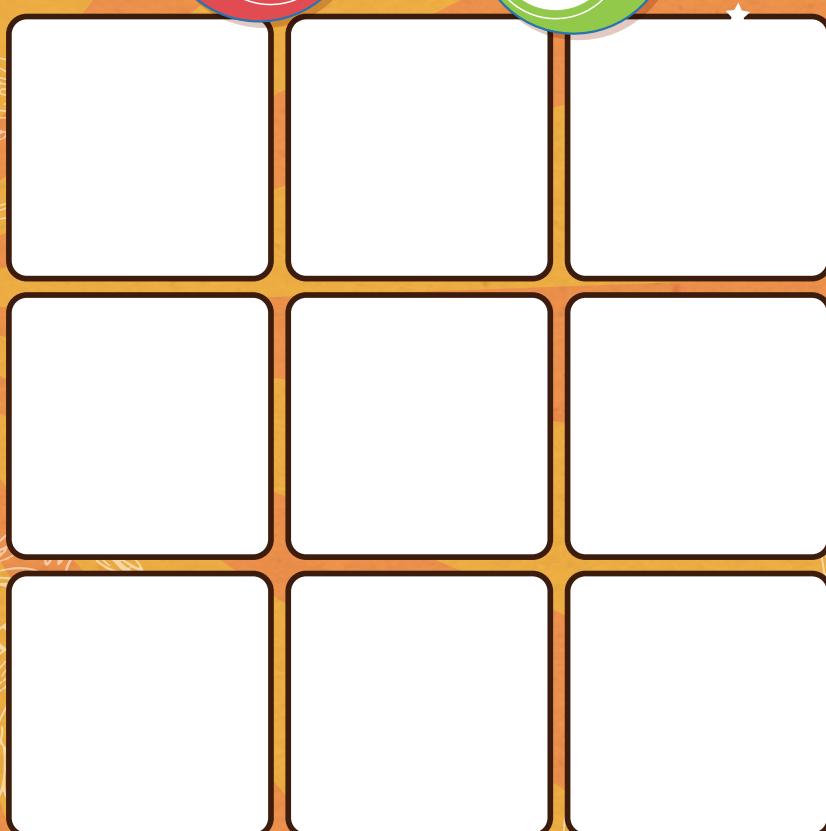
全穀賓果樂



B I N G O



B I N G O



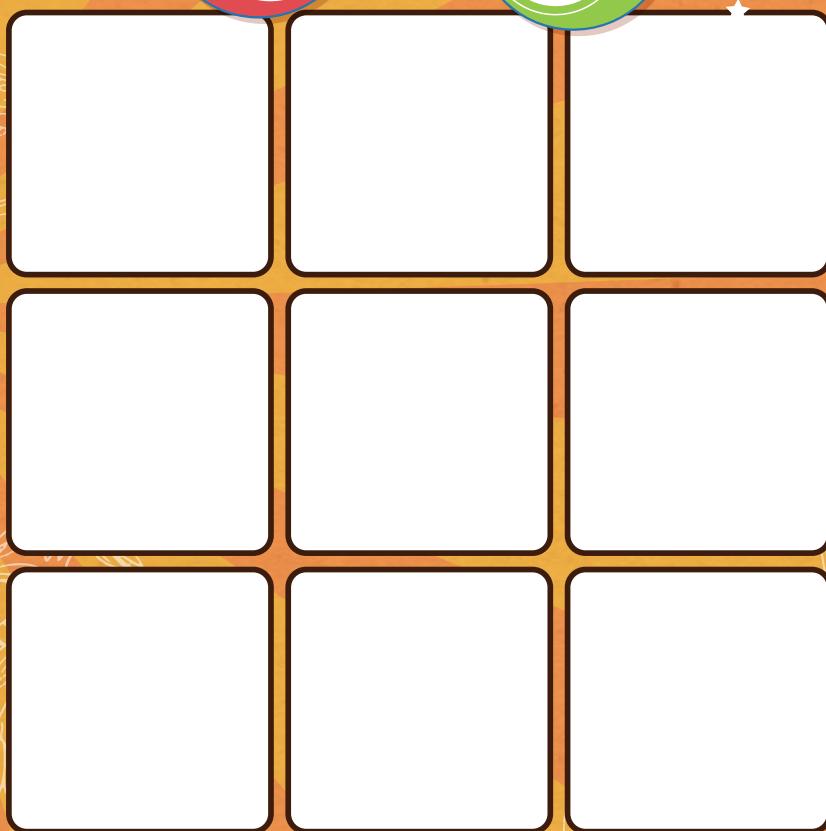
全穀

賓果樂

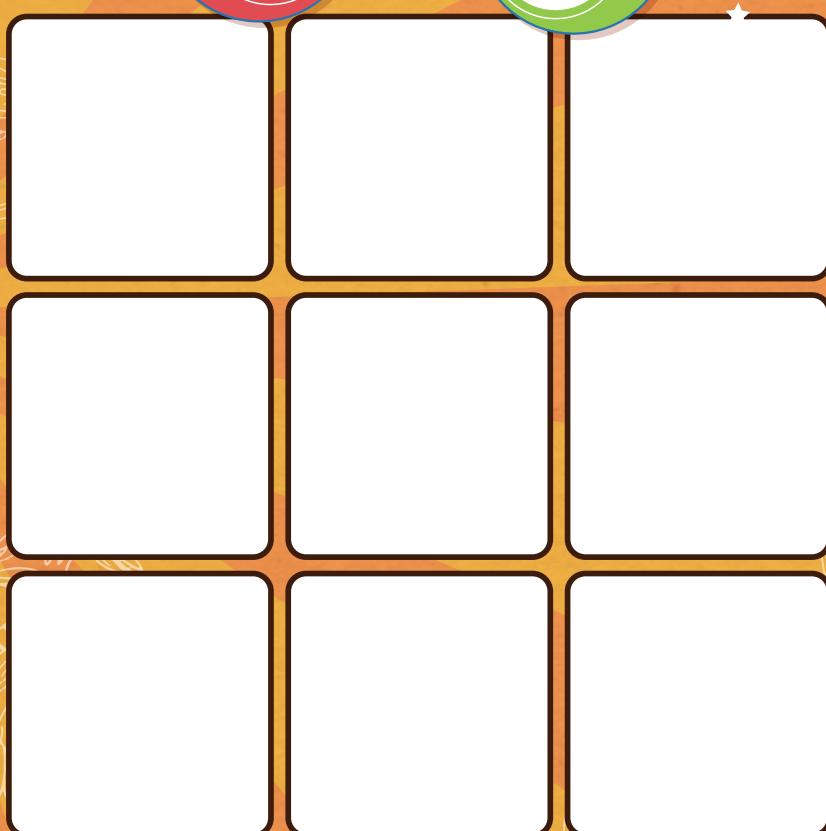
請將下列全穀雜糧類食
材對應的「數字」隨機填
入左方的空白格中，每格
填入一個數字，並且數字
不重複。

- | | |
|------|-------|
| ① 地瓜 | ⑥ 蓮藕 |
| ② 糙米 | ⑦ 山藥 |
| ③ 芋頭 | ⑧ 馬鈴薯 |
| ④ 南瓜 | ⑨ 紅藜 |
| ⑤ 玉米 | |

B I N G O



B I N G O



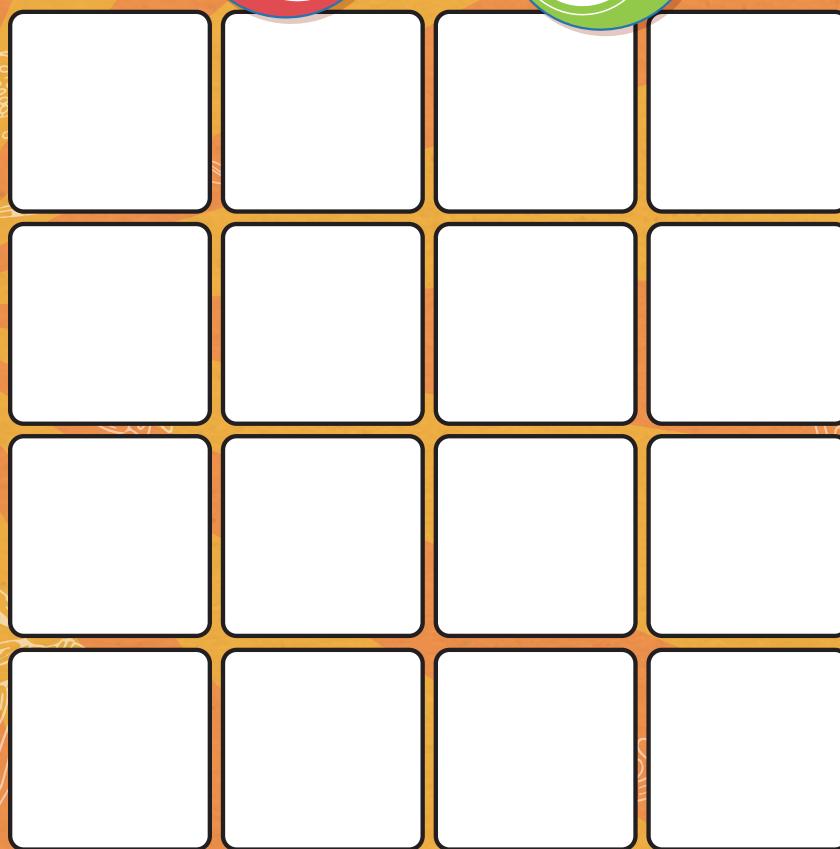
全穀

賓果樂

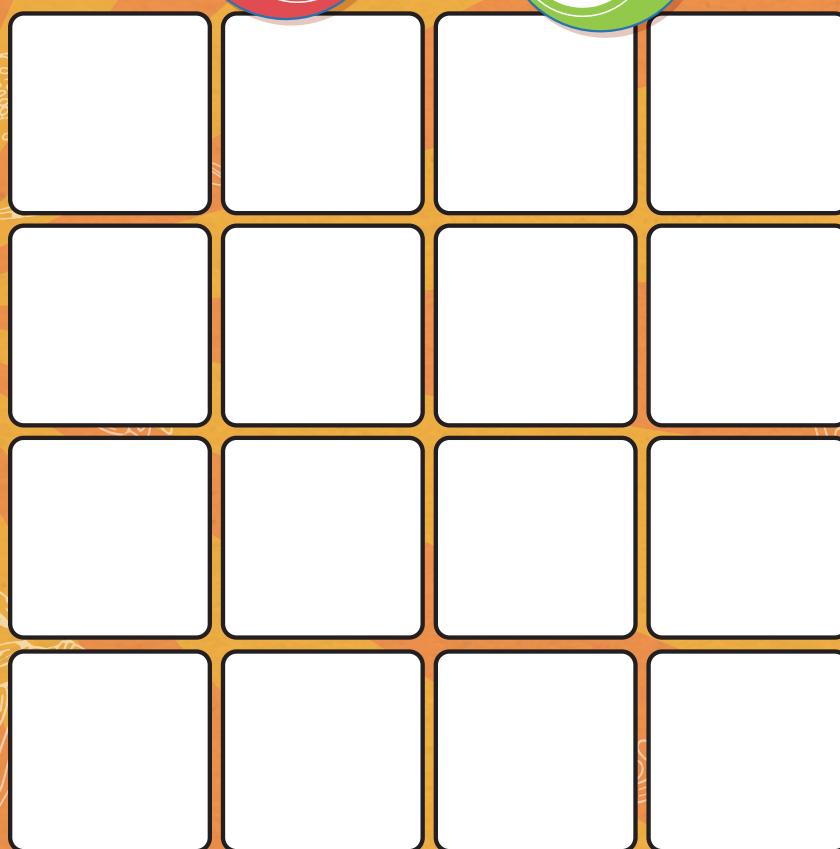
請將下列全穀雜糧類食
材對應的「數字」隨機填
入左方的空白格中，每格
填入一個數字，並且數字
不重複。

- | | |
|------|-------|
| ① 地瓜 | ⑥ 蓮藕 |
| ② 糙米 | ⑦ 山藥 |
| ③ 芋頭 | ⑧ 馬鈴薯 |
| ④ 南瓜 | ⑨ 紅藜 |
| ⑤ 玉米 | |

B I N G O



B I N G O



全穀

賓果樂

請將下列全穀雜糧類食材對應的「數字」隨機填入左方的空白格中，每格填入一個數字，並且數字不重複。

- | | |
|-------|------|
| ① 地瓜 | ⑨ 紅藜 |
| ② 糙米 | ⑩ 紫米 |
| ③ 芋頭 | ⑪ 小麥 |
| ④ 南瓜 | ⑫ 蓮子 |
| ⑤ 玉米 | ⑬ 紅豆 |
| ⑥ 蓮藕 | ⑭ 綠豆 |
| ⑦ 山藥 | ⑮ 菱角 |
| ⑧ 馬鈴薯 | ⑯ 栗子 |

B I N G O

全穀

賓果樂

請將下列全穀雜糧類食材對應的「數字」隨機填入左方的空白格中，每格填入一個數字，並且數字不重複。

- | | |
|-------|------|
| ① 地瓜 | ⑨ 紅藜 |
| ② 糙米 | ⑩ 紫米 |
| ③ 芋頭 | ⑪ 小麥 |
| ④ 南瓜 | ⑫ 蓮子 |
| ⑤ 玉米 | ⑬ 紅豆 |
| ⑥ 蓮藕 | ⑭ 綠豆 |
| ⑦ 山藥 | ⑮ 菱角 |
| ⑧ 馬鈴薯 | ⑯ 栗子 |