

全穀雜糧

夢遊仙境



【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，他每天睡前最期待的就是媽媽為他說著各種有趣的故事。



這天在聽故事時，
小健覺得媽的聲音
變得越來越遠…

迷糊間突然
有人抓住了小健
的手跟他说：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和小玉的同伴唷！原來池塘裡的「蓮子」跟「蓮藕」也都是一全穀雜糧！



要く去く小こ米こめ家いえ的の路じ上じょう，碰ま到つ了は
迷めぐら宮みや中なか的の麥むぎ麥むぎ家いえ族ぞく，米こめ米こめ的の
弟わい弟わい們わい已い經じ在い出で
口くち等だ著お他ほか們わい囉う！

請く沿の著お全ぜん穀こく雜ざ糧りょう
類るい走はし出で迷めぐら宮みや



通過迷宮後，到了米米家，米米向小健介紹他的弟弟們，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，不僅顏色不一樣，連營養價值也不同呦！

精米流程

除稻殼

除糠層

除胚芽



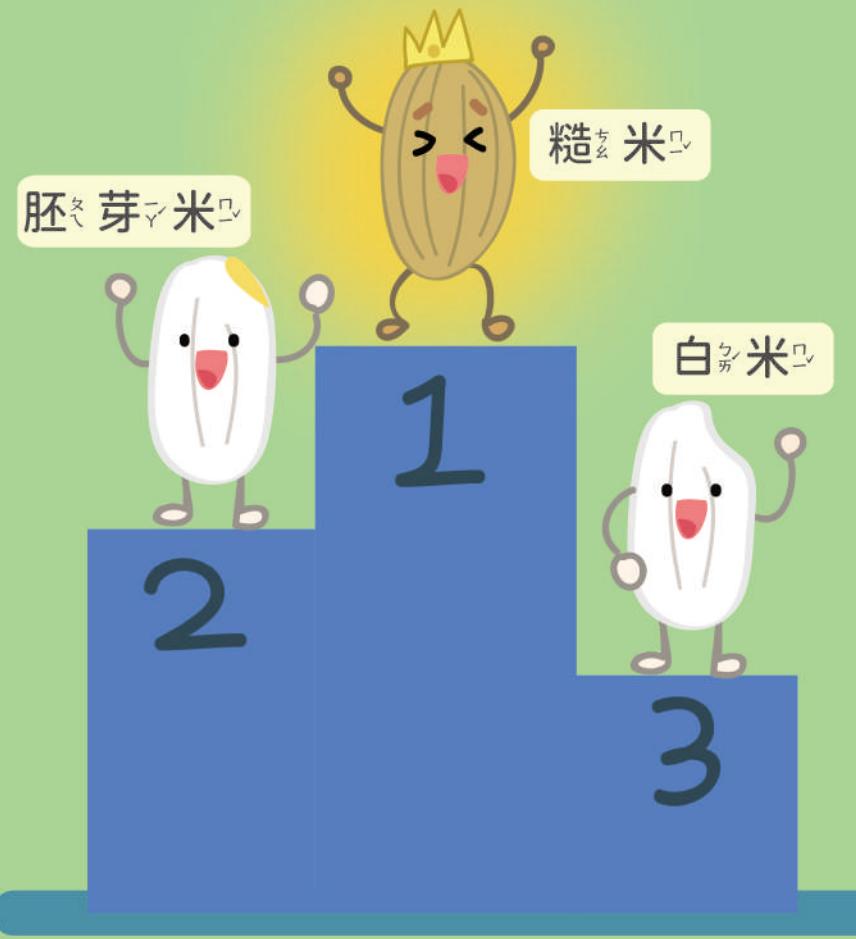
稻殼

糙米

胚芽米

白米

三兄弟弟大哥哥中的「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「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！

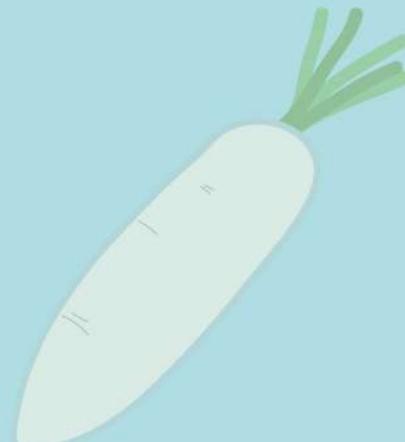
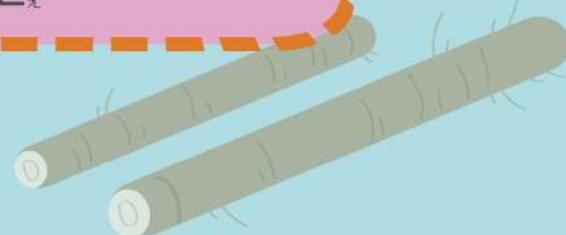
小健跟全穀雜糧小朋友在米米家玩捉迷藏，結果隔壁的蔬菜小朋友也偷偷躲了進來，你能一起幫小健找出來嗎？

請圈出不是全穀雜糧類的食材



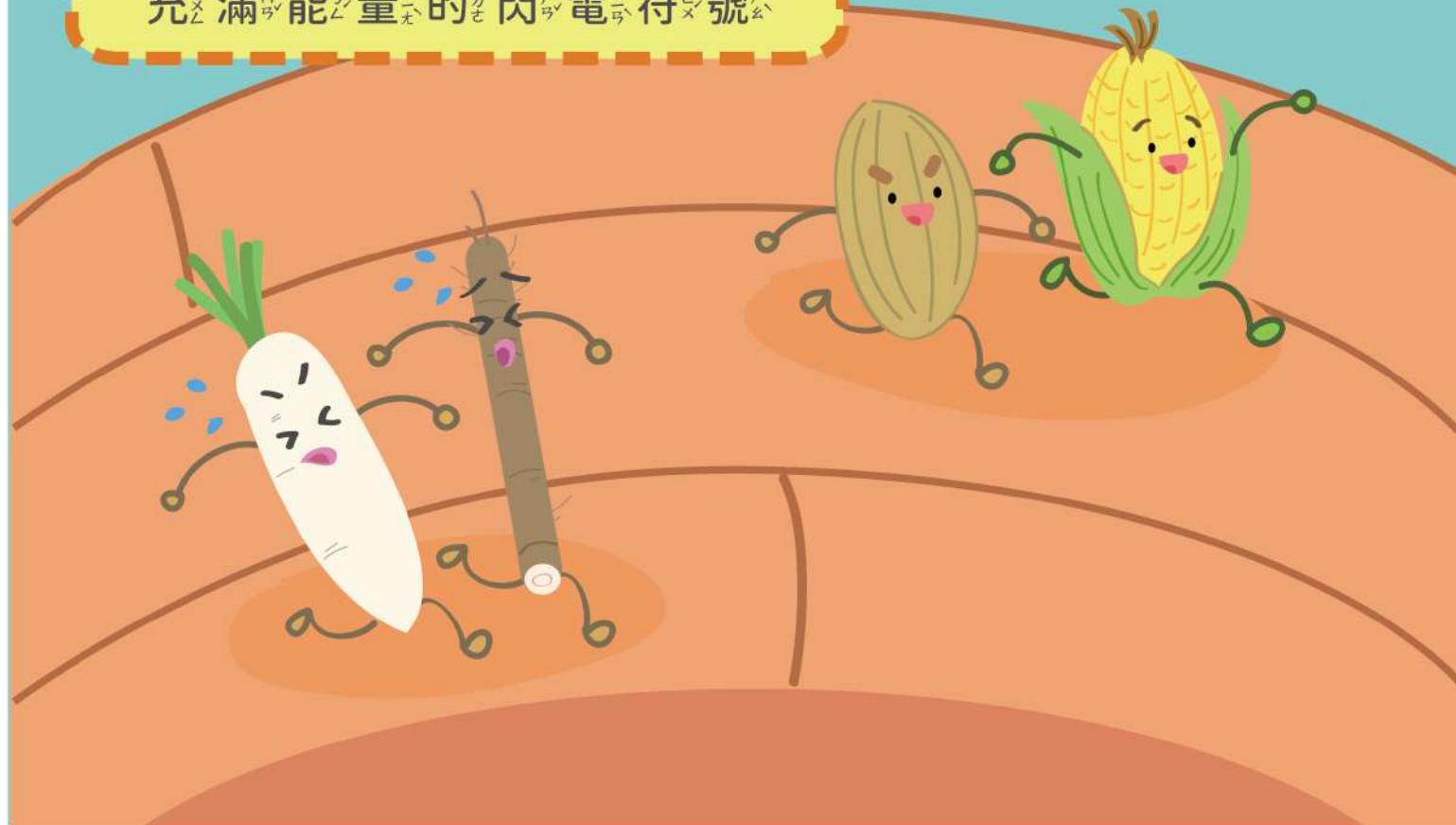
小健發現原來是「白蘿蔔」和「牛蒡」偷偷跑進來了！他們兩個其實是隔壁「蔬菜類」的小朋友，跟「全穀雜糧類」不一樣唷！

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



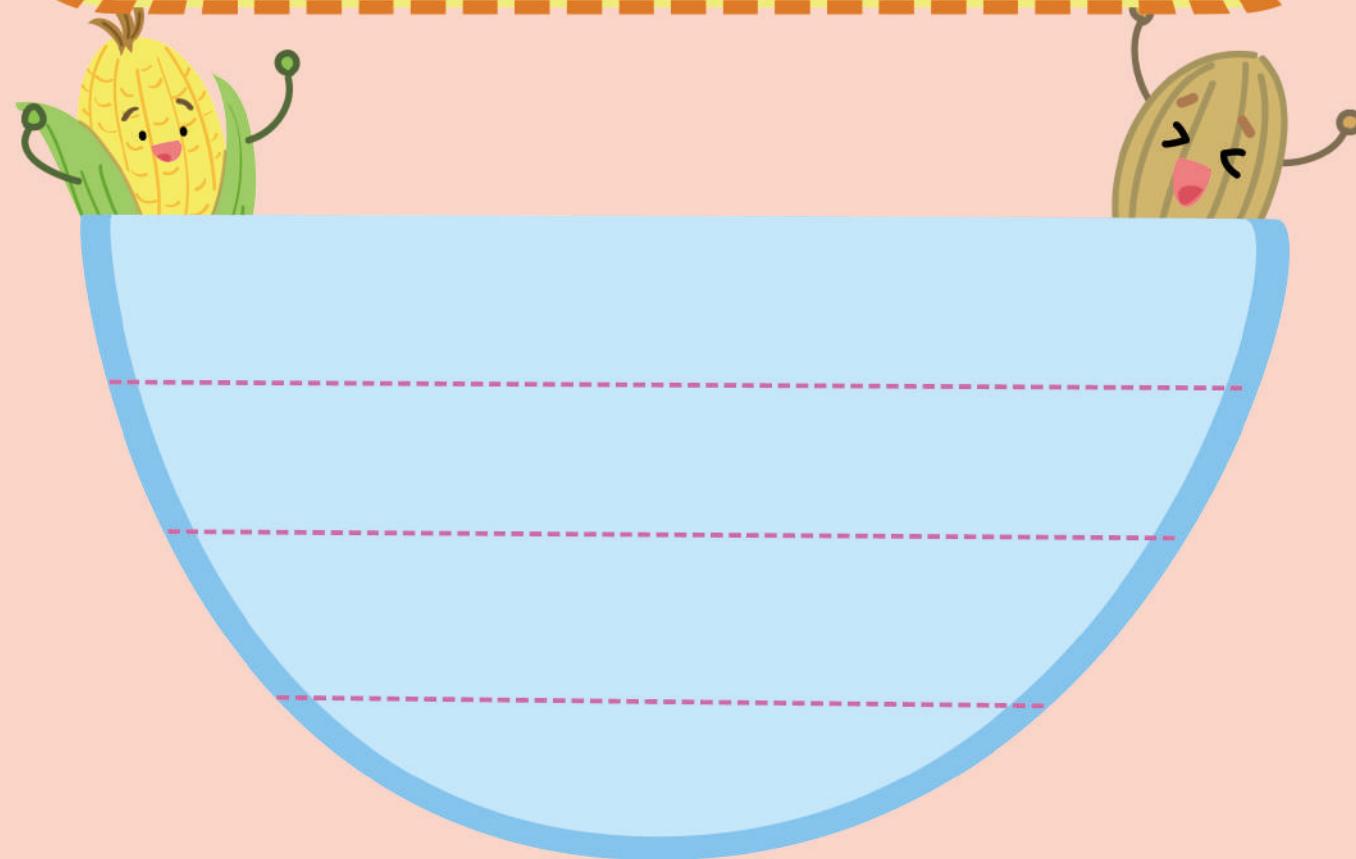
玩完捉迷藏後，小健提議來場接力賽跑！大家分成了蔬菜組和全穀雜糧組。比賽時因為全穀雜糧組擁有很多的糖類，所以他們能量更多！一下就超越了蔬菜組的小朋友們！

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！

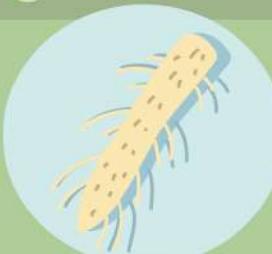
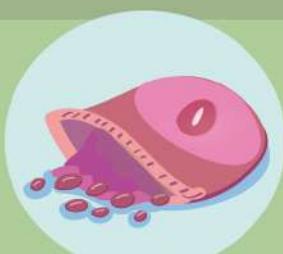


小健想了想原來他每餐都有吃到「比拳頭還要多一點」的全穀雜糧，難怪他早上都很有精神、打球時不但體力很好、讀書時也都不會累，假日出去玩也都跑跳一整天呢！



小健和米米玩了一整天，到了要分別時，小健回想起今天認識了好多人的全穀雜糧好朋友，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

請將餐桌桌上全穀
雜糧類圈出來



早^{アラ}上^{アガル}小^{コトハ}健^{ケン}吃了^{カサ}
媽^{マム}媽^{マム}準^{スル}備^{ハレバ}的^{カタ}全^{コン}
穀^{コク}雜^{ヤツ}糧^{リヤウ}早^{アラ}餐^{チマ}，
覺^{ハセ}得^{ケル}精^{シラフ}神^{ジン}好^{ハシメル}好^{ハシメル}
，開^{ハラフ}心^{ハラハラ}的^{カタ}去^ル上^{アガル}
學^{ハセラ}，準^{スル}備^{ハレバ}好^{ハシメル}展^{ハラフ}
開^{ハラフ}充^{ミメテ}滿^{マダラ}活^{ハツキ}力^{カーナ}的^{カタ}
校^{カウ}園^{ユウ}生^ム活^{ハツキ}。



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

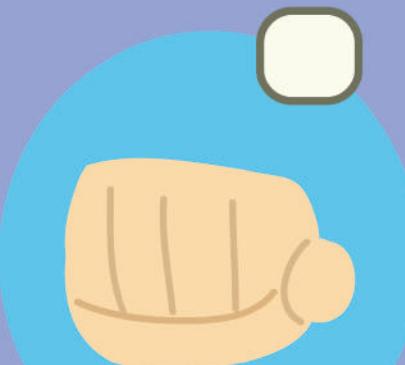


小健跟好朋友說：「你知道嗎？每餐吃多少其實也很重要，你猜猜看一餐要吃多少全穀雜糧呢？」

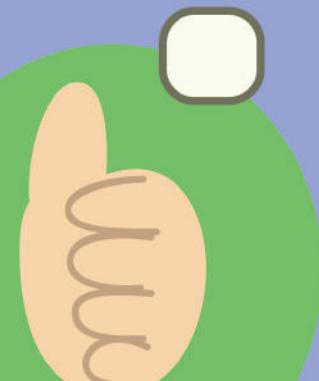
請小朋友勾選出一餐要吃分量。



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。一個拳頭多一點的糙米飯，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！



多虧了昨天睡夢中全穀雜糧小朋友教的秘訣，讓小朋友吃出好體力，才能跟朋友合力幫上班上跑贏接力賽，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



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」不太一樣唷！

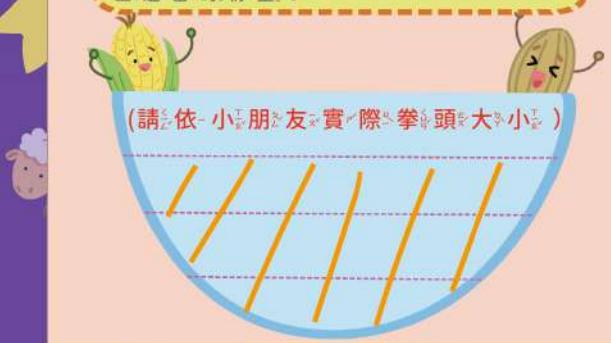
1. 請把農作物塗上原本的顏色。
2. 並以「褐色」描出全穀雜糧類、「綠色」描出蔬菜類外框。



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)



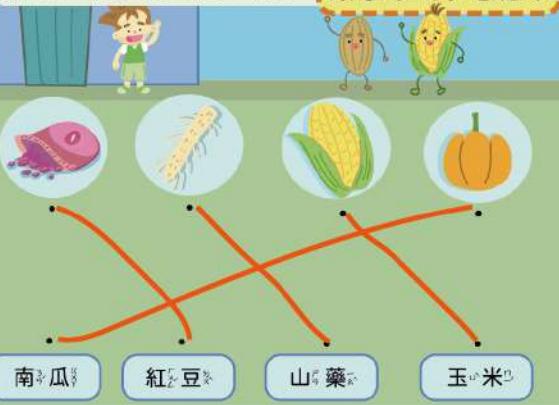
玩完捉迷藏後，小健提議來場接力賽跑！大家分成了蔬菜組和全穀雜糧組。比賽時因為全穀雜糧組擁有更多的醣類，所以他們能量更多！一下就超越了蔬菜組的小朋友們！

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





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

