



教具及作業本

教師說明書

指導單位：行政院衛生署食品藥物管理局
編製單位：財團法人董氏基金會



緣起：

正確的飲食習慣對學童的健康成長助益良多，而兒童階段是建立飲食行為的關鍵期，在校的營養教育不但可培養孩子們的良好飲食習慣，更可以進一步影響父母們的食品購買行為，進而改善整個家庭的飲食狀況。

「吃全穀」是健康新趨勢，行政院衛生署於民國100年公布的國民飲食指南指標中，建議三餐以全穀根莖類為主食，且至少應有三分之一主食來自全穀類。由於「全穀」定義是這兩、三年新發展的觀念，為協助師長教導兒童認識全穀、了解全穀的好處，故設計此「吃全穀 健康So Good」教具及作業本，期望提供師長觀念正確、方便於教學中使用之教具，使兒童從小養成良好的飲食觀念。



教學目標：

讓學童對於全穀的種類、好處及如何攝取有更多的認識。



教學對象：

幼稚園大班至國小四年級學生。

吃全穀 健康 So Good!

— 教學前的準備 認識全穀 —

搭配「我的全穀作業本」第1~3頁



為什麼要改吃全穀？

現代外食人口日增，飲食過於精緻，蔬果纖維素的攝取量有限，因此主食改吃「全穀」，可攝取維生素、礦物質及植物植化素等，還有麩皮中豐富的膳食纖維，有助於控制及預防癌症、第二型糖尿病及心血管疾病等多種慢性病，提升整體飲食健康品質。

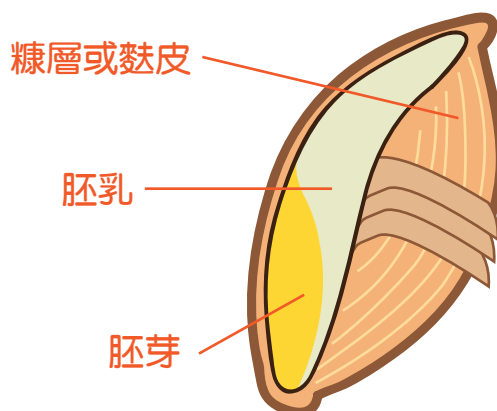
行政院衛生署於100年公布的國民飲食指南指標中，也將「五」穀改為「全」穀根莖，建議國人三餐以全穀根莖為主食，至少應有1/3 來自全穀類。



什麼是全穀？

全穀的「全」有全部和完整之意，是未精製的穀粒，保留了更完整的營養，須包括以下3個重要部分：

1. **果皮(糠層、麩皮)**：含有豐富膳食纖維，幫助排便、預防消化道癌（如：小腸、結腸癌）。
2. **胚乳**：植物生命的泉源，僅佔小麥籽粒的2%，但營養含量卻占整個籽粒的97%。
3. **胚芽**：種子發芽時，供給胚芽所需要的養分。



.....
作業本解答：(順序由上往下)
麩皮、胚乳、胚芽。

吃全穀 健康 So Good!



行政院衛生署食品藥物管理局於99年公布「全穀產品宣稱及標示原則」，定義「全穀」如下：

- 全穀 (whole grain) 係指包括果皮 (糠層、麩皮)、胚芽及胚乳之穀物。
- 如果整顆穀物經過破碎、粉碎、磨成細粉，或成片狀，但保有與原來穀物相同比例的內胚乳、胚芽和麩皮，始得稱為全穀類。
- 產品中的全穀成分佔整個產品配方總重量的百分比51%以上，才可宣稱為全穀產品，如全麥麵包。
- 如果產品中的全穀成分未達配方總重量的百分比51%以上，不得宣稱為全穀產品，僅能以「本產品部分原料使用全穀粉」或「本產品含全穀粉」等方式宣稱。



全穀有那些~國人常吃的全穀種類：



糙米



全燕麥



紫米
(有色糙米)



全玉米



糙薏仁



全大麥



全小麥



全蕎麥



全小米



全高粱



全穀飲食停看聽，從標示選出「真」全穀：

停看聽燈號	代表的意義	實際範例
綠燈	一定是	糙米(又稱玄米)、有色糙米(紫米(又稱黑糯米)、紅糯米)、發芽米(非胚芽米)、全燕麥等全穀類
黃燈	部分是	五穀飯、蕎麥麵 (須注意全穀成分是否佔總成分的51%以上?)
紅燈	易造成混淆與全穀無關	有機、天然、五穀(粉)、多穀(粉)、雜糧(粉)、石磨、健康養生、天然素材、醇麥、全粒麥
	一定不是	麩皮麵粉、強化麵粉、胚芽米、胚芽、小麥胚芽、小麥粉、玉米粉



— 全穀教具使用說明 —

教具包含「全穀教學影片」與「全穀記憶翻翻牌」兩部份



全穀教學影片—穀穀去呷

片長：2分50秒

作者：李定偉、李顯恩、蘇恆

編製：董氏基金會

內容：以生動的相聲方式呈現，說明全穀的定義、種類及如何辨識等知識；建議可於教學前撥放，引起孩子的興趣，或教學後替孩子複習。



全穀記憶翻翻牌

目的：幫助學童從遊戲中認識各種全穀類及其相關製品。

內容：一盒有25張圖卡，包括9張常見的「全穀穀粒牌」及16張「全穀製品牌」。

使用時間：15分鐘／一回合

使用人數：2~10人／次

使用方法：準備相同的兩盒牌，玩法如下。

- 玩法一：
 1. 分別拿出兩盒牌的「全穀穀粒牌」，洗牌後把牌蓋住(全穀超人朝上)。
 2. 請小玩家先翻開一張牌，看看牌上的圖案是那種全穀粒。
 3. 請小玩家再翻開第二張牌，如果跟第一張牌相同，例如第一和第二張牌都是「糙米」，就可將兩張牌拿掉，並得一分；如果不同，則須把牌蓋上並換下一位玩家。
 4. 全部的全穀粒牌都配對完即可結束遊戲。
- 玩法二：改拿出兩盒牌的「全穀製品牌」，請小玩家翻出相同的牌配對，例如第一和第二張牌都是「水煮全玉米」，就可將兩張牌拿掉，並得一分。
- 玩法三：改成翻出相同種類的「全穀穀粒牌」+「全穀製品牌」配對，例如「糙薏仁」+「糙薏仁白木耳湯」。
- 玩法四：改成翻出兩張相同種類的「全穀製品牌」配對，例如「水煮全玉米」+「三色全玉米」。



— 全穀教學活動 —

● 搭配「我的全穀作業本」第6~9頁 ●



全穀好活力~到底那一個會發芽呢？

目的：讓學童親手播種、照顧，引發對全穀的喜愛感，並了解「全穀」和「精製穀物」的差異。

工具：棉花5~6片、2個培養容器（如塑膠碗）、同種類的全穀粒及精製穀粒各約7~10顆（例如：糙米和白米、糙薏仁和白薏仁、全大麥和大麥仁）

活動前說明：

為什麼要改吃「全穀根莖類」呢？因為精製穀粒已經去除了富含纖維素的麩皮，和營養滿點的胚芽，所以全穀粒比精製穀粒更有活力喔！我們今天就來作個小實驗，一起種全穀粒和精製穀粒，看看到底那一個會發芽，充滿生命力，大家也來猜猜看吧。

活動步驟：

1. 將穀粒泡水，水量約蓋過穀粒即可，大約4~6小時後取出穀粒。
2. 將棉花放入兩個培養容器，加水沾濕，再把泡過的全穀粒和精製穀粒分別均勻平鋪在兩個培養容器中。
3. 把容器放在陽光可照到的地方，每天記得加水保持棉花濕度，但不要太濕。
4. 將每天的觀察情形記錄在「我的全穀作業本」第6~9頁，每一頁可分別記錄兩天的全穀粒及精製穀粒觀察記錄。
5. 約7~10天後，全穀粒應會長出綠芽，但精製穀粒會發霉黑掉。

活動後討論：

經過大家的細心照顧，全穀粒已經長出綠綠的小芽囉，但精製穀粒卻完全沒有動靜，還變得黑黑的；因為精製穀粒已經去除了胚芽，沒有了生氣，所以我們應該要改吃全穀，像是糙米等，才可以吃到更完整的營養喔。