

全穀又

女士女士

要回家



是非題
答案為：是→請畫「○」
答案為：非→請畫「x」

出發 GO

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「x」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「x」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「x」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「○」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「○」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「○」

全穀身分證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

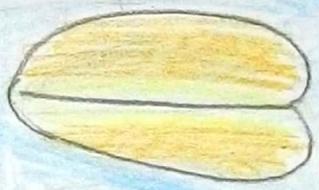
我的名字(任一全穀類名字): 全小麥

我住在 食物王國 的 全穀 村

我的優點: 擁有多種維生素

我可以做成: 大麥麵包、大麥片

請畫出全穀粒



Home!



愛的穀粒，給你活力！

健康吃 快樂動 董氏基金會

全穀又健康 西女回家



出發 GO

是非題
答案為：是→請畫「○」
答案為：非→請畫「×」

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「×」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「×」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「×」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「○」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「○」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「○」

全穀身分證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

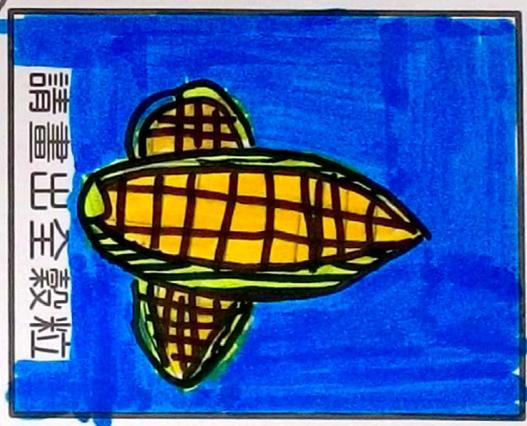
我的名字(任一全穀類名字): 玉米

我住在 食物王國的 全穀根莖類

我的優點: 可以預防糖尿病。

我可以做成: 魚玉米蛋餅。

請畫出全穀粒



Home!



全穀又壯女士 西女回家



是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「X」

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
 A: 「X」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
 A: 「X」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
 A: 「X」

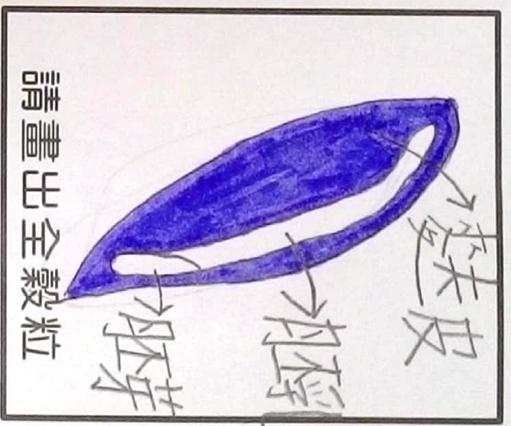
Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
 A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
 A: 「○」

Home!

全穀身分證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!



請畫出全穀粒

我的名字(任一全穀類名字):

紫米

我住在

食物王國的

全穀村

我的優點:

降低罹患第二型糖尿病

我可以做成:

紫米飯

愛的穀粒，給你活力！

健康吃 快樂動 董氏基金會

全

康

又

女

士

女

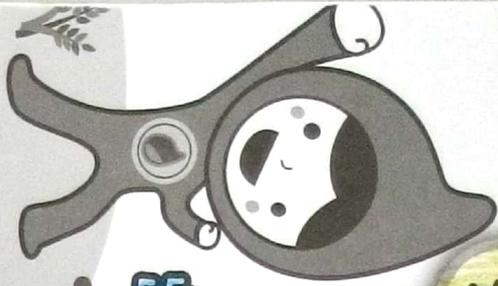
士

5-2-18

楊

芷

回家



出發 GO

是非題
答案為：是→請畫「○」
答案為：非→請畫「x」

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「x」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「x」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「x」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「○」

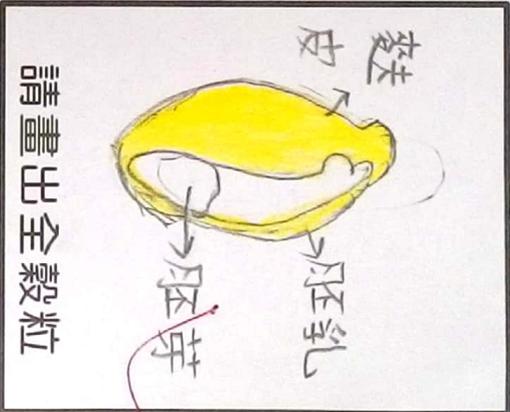
Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「○」

Home!

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證



請畫出全穀粒

我的名字(任一全穀類名字):

全玉米

我住在

食物王國的 全穀 村

我的優點: 幫助排

便

我可以做成: 玉米濃

湯

全穀女士

女士女士

3-219 黃日兔
西回家



出發 GO

是非題
答案為：是→請畫「○」
答案為：非→請畫「X」

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「X」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「X」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「X」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「○」

Home!

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證



請畫出全穀粒

我的名字(任一全穀類名字):

米造米

我住在

食物王國的

全穀村

我的優點:

幫助排便

我可以做成:

米造米梅

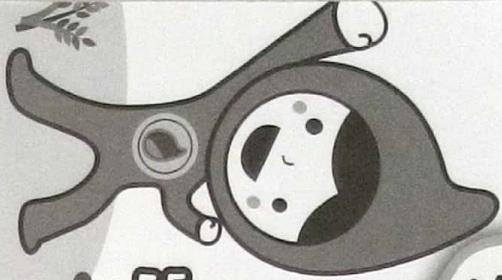
愛的穀粒，給你活力!

健康吃 快樂動 董氏基金會

全穀又壯女 西女回家

是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「x」

3-3 18 許家寧



出發 GO

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
 A: 「x」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
 A: 「x」

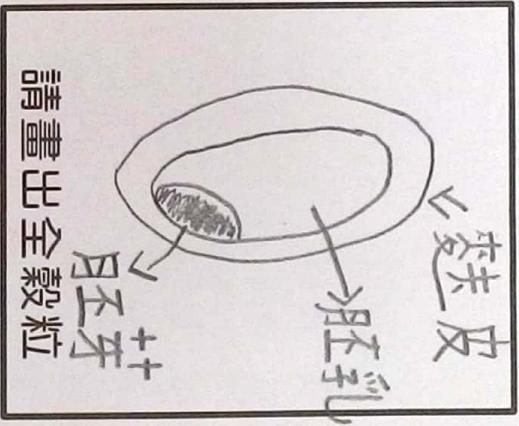
Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
 A: 「x」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
 A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
 A: 「○」

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!



身分證

我的名字(任一全穀類名字):

紫米

我住在食物王國的 全穀又壯女村

我的優點: 幫助力排便秘

我可以做成: 全穀又壯女麵包

Home!

愛的穀粒，給你活力！

健康吃 快樂動 董氏基金會

全 高 几 西 女 回 家

是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「×」

馮健峰
 3-318號



出發 Go

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?

A: 「×」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?

A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?

A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?

A: 「×」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?

A: 「×」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?

A: 「○」

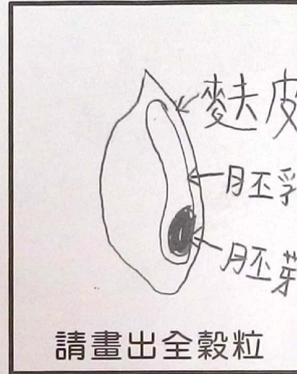
Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?

A: 「○」

Home!

全 穀 身 分 證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!



我的名字(任一全穀類名字):

全玉米

我住在

食物王國的全素雜糧村

我的優點:

幫助排便

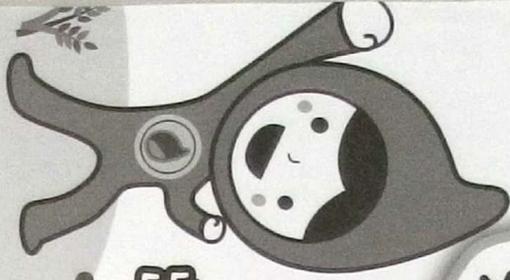
我可以做成:

玉米濃湯

愛的穀粒，給你活力！

健康吃 快樂動 董氏基金會

全家又吉 西女回家



是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「X」

出發

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
 A: 「X」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
 A: 「○」

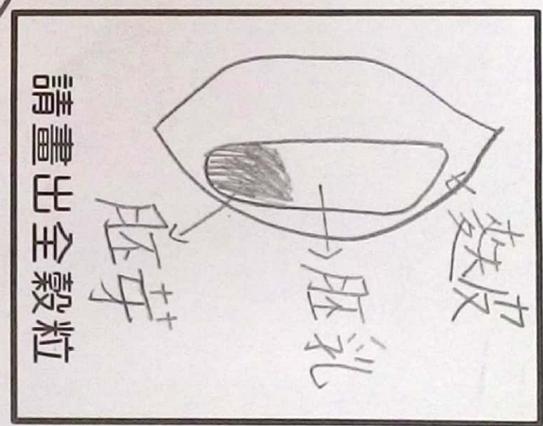
Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
 A: 「X」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
 A: 「X」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
 A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
 A: 「○」

Home!



請畫出全穀粒

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證

我的名字(任一全穀類名字):

全小麥

我住在

食物王國的全穀雜糧村

我的優點:

幫助排便

我可以做成:

全穀麵包

全穀又

女士

女士

回家

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證

我的名字(任一全穀類名字):

全玉米

我住在

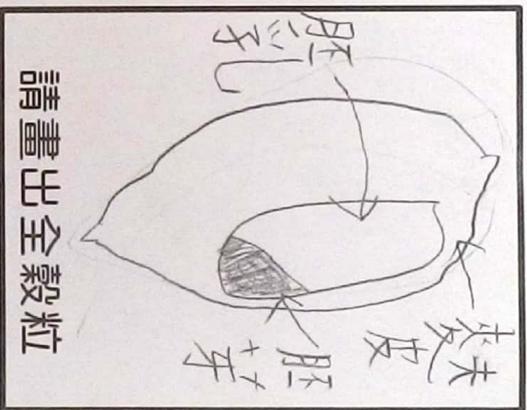
食物王國的全穀架維米量村

我的優點:

幫助排便

我可以做成:

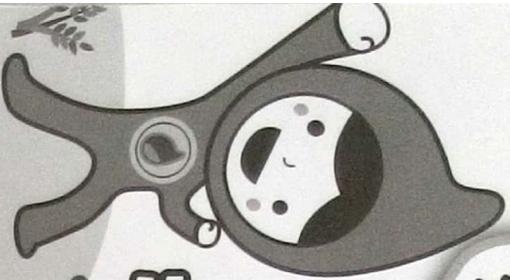
全索麥西包



請畫出全穀粒

是非題
答案為：是→請畫「O」
答案為：非→請畫「X」

3-3-9
甘立精



出發GO

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「X」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「O」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「O」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「X」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「X」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「O」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「O」

Home!

全穀要回家



是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「×」

出發go

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
 A: 「×」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
 A: 「×」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
 A: 「×」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
 A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
 A: 「○」

Home!



全穀身分證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

- 我的名字(任一全穀類名字): 全玉米
- 我住在食物王國的 全穀 村
- 我的優點: 控制糖尿病, 預防痛症, 心血管疾病, 高血壓。
- 我可以做成: 爆米花

401 22 周佳琦

愛的穀粒，給你活力！

健康吃 快樂動 董氏基金會



西女回家

Happy

是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「×」

謝典艾

全穀身分證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!



請畫出全穀粒

- 我的名字(任一全穀類名字)：紫米
- 我住在食物王國的 全穀 村
- 我的優點：有膳食纖維
- 我可以做成：健康的紫米飯

出發 go

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
 A: 「×」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
 A: 「×」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
 A: 「×」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
 A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
 A: 「○」

Home!

愛的穀粒，給你活力！

健康吃 快樂動 董氏基金會

全穀
女士

回家



是非題
答案為：是→請畫「○」
答案為：非→請畫「x」

4-124
粒粒

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證



請畫出全穀粒

我的名字(任一全穀類名字):
稻米

我住在
食物王國的 全穀 村

我的優點: 很營養。

我可以做成: 好吃的米
糠。

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「x」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「x」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「x」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「○」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「○」

Home!



全穀又壯女士西女回家



出發 GO

是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「x」

木易正煌

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
 A: 「x」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
 A: 「x」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
 A: 「x」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
 A: 「○」

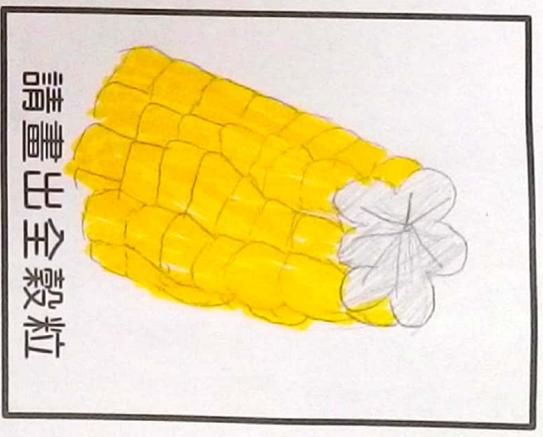
Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
 A: 「○」

Home!

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證

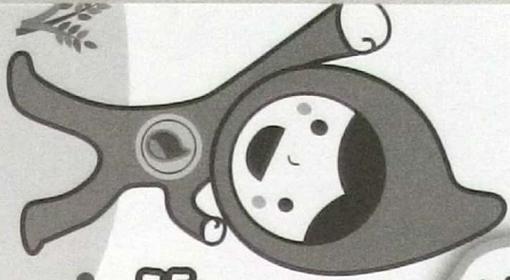


請畫出全穀粒

- 我的名字(任一全穀類名字): 玉米
- 我住在 食物王國的 全藜 村
- 我的優點: 預防癌症
- 我可以做成: 玉米農湯

全穀又女士 西女回家

402 廿重宸



是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「x」

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
 A: 「x」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
 A: 「x」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
 A: 「x」

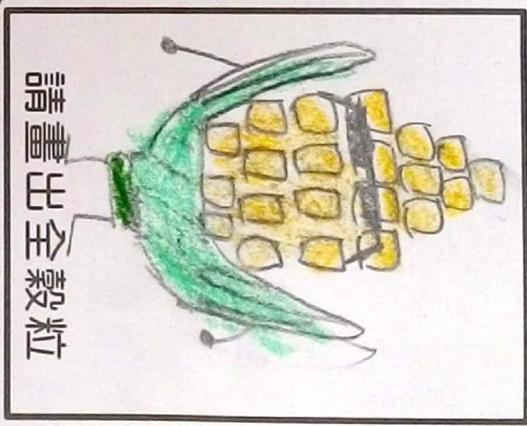
Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
 A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
 A: 「○」

Home!

全穀身分證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!



我的名字(任一全穀類名字): 玉米

我住在 食物王國的全穀 村

我的優點: 膳食纖維
可以掃除肚子裡的不好

我可以做成: 烤玉米



要回家

402 劉芷綾



出發 GO

是非題
答案為：是→請畫「○」
答案為：非→請畫「x」

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「x」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「x」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「x」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「○」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「○」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「○」



請畫出全穀粒

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證

• 我的名字(任一全穀類名字):

玉米

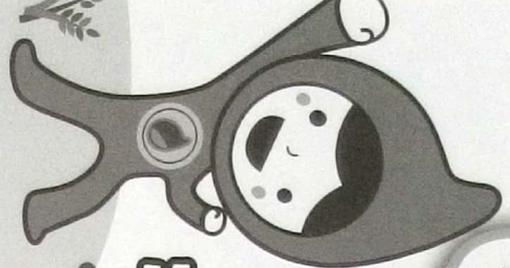
• 我住在 食物王國的 全穀 村

• 我的優點: 我可以預防癌症呀!

• 我可以做成: 香甜可口的烤玉米呀!

Home!

全穀又回家



是非題
答案為：是→請畫「○」
答案為：非→請畫「×」

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「×」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「×」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「×」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「○」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「○」

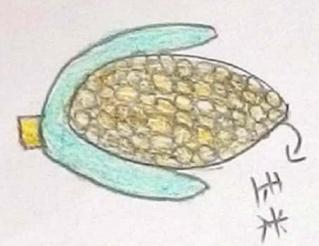
Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「○」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「○」

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證



玉米

請畫出全穀粒

• 我的名字(任一全穀類名字):
玉米

• 我住在 食物王國的 全穀 村

• 我的優點: 很營養

• 我可以做成: 烤玉米

Home!

402 14 黃婕涵

全穀要回家

是非題
答案為：是→請畫「○」
答案為：非→請畫「×」



出發GO

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
A: 「×」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
A: 「×」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
A: 「×」

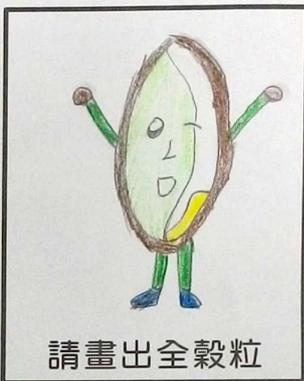
Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
A: 「○」

Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
A: 「○」

Home!

全穀身分證

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!



- 我的名字(任一全穀類名字): 糙米寶寶
- 我住在食物王國的 全穀 村
- 我的優點: 比白米還要健康, 還可以預防癌症和糖尿病
- 我可以做成: 健康營養的食品

愛的穀粒，給你活力！

健康吃 快樂動 董氏基金會

全穀西女回家

402 7 9 泰



出發 GO

是非題
 答案為：是→請畫「○」
 答案為：非→請畫「×」

Q1: 全穀只含胚芽與麩皮兩個部分嗎?
 A: 「×」

Q2: 紫米、糙米是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q3: 全玉米、全燕麥是全穀類嗎?
 A: 「○」

Q4: 白吐司比全麥吐司營養嗎?
 A: 「×」

Q5: 白米所含的膳食纖維比糙米多嗎?
 A: 「×」

Q6: 吃全穀有助於控制糖尿病嗎?
 A: 「○」

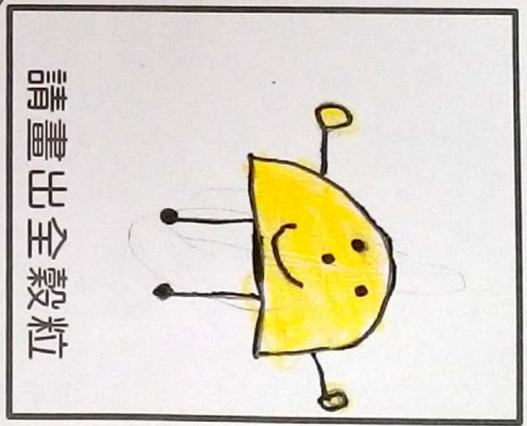
Q7: 吃全穀可以預防癌症嗎?
 A: 「○」

Home!

全穀

小朋友~請幫全穀粒填寫個人資料吧!

身分證



請畫出全穀粒

• 我的名字(任一全穀類名字):

玉米

• 我住在

食物王國的 全穀 村

• 我的優點: 可預防癌症

症。

• 我可以做成: 全穀土

司。