半數的穀物攝取應為全穀類

習作頁

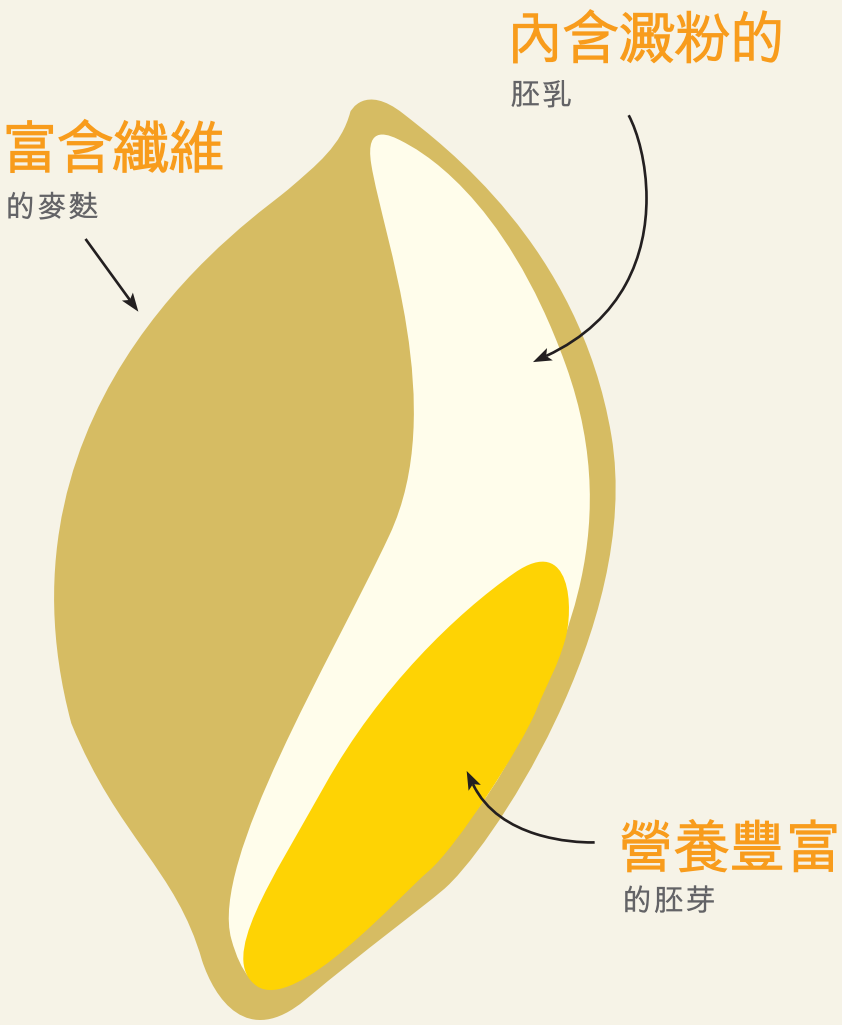
此為全穀物食品習作頁，請填妥所有習作頁。若有任何疑問，請發問！

養成日常健康習慣

活動1　什麼是全穀物食品？

活動說明：
以下敘述均為事實，請詳讀下列敘述並在首次得知的資訊旁打勾 (✓)。

- ☐ 全穀物有三個部份含纖維的麥麩、內含澱粉的胚乳以及營養豐富的胚芽所組成。
- ☐ 全穀物製成麵粉、麵包或穀片時，仍完整保留以上三部分。
- ☐ 攝取全穀物食物可降低罹患以下疾病的風險：
  - 高血壓
  - 膽固醇過高
  - 後天性糖尿病
  - 某類型癌症
- ☐ 全穀物食品給你的身體能量。
- ☐ 攝取全穀物食品可預防便秘。



全穀物

活動 2 食品標示比較

活動說明：
請詳讀以下麵包成分標示，並圈選最佳的全穀物麵包。

全穀食品選擇

選擇將全穀物列為首要成分的食品，該食品主要使用該成分所製作而成。

1

成分：

麥粉、水、玉米糖漿、酵母、蜜糖...

2

成分：

全麥麵粉、水、黑糖、酵母...

活動 3 辨識魚目混珠的食品標示

活動說明：
閱讀第1題至第5題題目，並標示各敘述句的說明為正確（**是**）或不正確（**非**）。

1	深色麵包就是 100% 全穀物麵包。	是	非
2	食品標示「100% 小麥」(100% wheat) 代表此食品僅採用小麥作為主要原料。	是	非
3	「雜糧」(Multigrain)即代表為全穀物食品。	是	非
4	食品標示「採用全穀物製作」(made with whole grains) 即可確定為「100% 全穀物」(100% whole grain)食品。	是	非
5	尋找全穀物食品最簡單的方式就是尋找食品標示中標有「100% 全穀物」(100% whole grain) 的字眼。	是	非

檢討答案：

1. **非**：多數深色麵包僅是添加色素，使其看起來類似全麥麵包。
2. **是**：「100% 小麥」(100% wheat) 代表僅採用小麥作為原料，但不一定是全麥。
3. **非**：「雜糧」(Multigrain) 代表食品中添加多種穀物，但不一定是全麥。
4. **非**：「採用全穀物製作」(Made with whole grains) 代表此食品部分採用全穀物製作，請確認主要成分。
5. **是**：尋找食物標示中是否「100% 全穀物」(100% whole grain) 字眼，是選擇全穀物食品最快速、最簡單的方式。

活動4 多攝取全穀物的方法

活動說明：
勾選 (✓) 您願意嘗試的方法：

- ◯ 選擇100% **全麥**全麥麵包、墨西哥薄餅、貝果以及口袋麵包。
- ◯ 試著改吃原味爆米花或糙米糕。
- ◯ 選擇全麥義大利麵。
- ◯ 在湯品與焗烤料理中添加糙米、大麥或其他全穀物。
- ◯ 改用白麵粉與全麥麵粉參半製作家常餅乾或鬆餅。
- ◯ 試著改吃 Cheerios、Mini-Wheats、Life、Oatmeal Squares 或 Instant Oatmeal 以上其中一種 WIC 穀片。
- ◯ 嘗試新菜色，可向當地圖書館借閱食譜。

活動5

即將發放的 2009 年 10 月份 WIC 全穀物食物券

活動說明：
自2009年10月起，WIC 將發放食物券讓您購買以下全穀物食品。
請圈選有意願購買的食品。

糙米

傳統燕麥

小麥片

玉米薄餅

100% 全麥麵包

100% 全麥墨西哥薄餅

需要有關全穀物新煮法或食譜？

請洽 WIC 人員

感謝您參與本活動！

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Make Half Your Grains Whole" Worksheet. If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER

940160 Chinese