多攝取全穀物食品的方法

- 選擇 100% 全麥麵包、 而非食品顏墨西哥薄餅、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。

2009 年 WIC 新菜色

WIC 新菜色

自 2009 年十月起，WIC 將提供孩童與多數婦女以下全穀物食品：

- 100% 全麥麵包、餐包或小圓餐包
- 糙米
- 燕麥
- 玉米薄餅
- 全麥墨西哥薄餅
- 小麥片
- 全穀粒大麥

養成日常健康習慣

This institution is an equal opportunity provider.
940158 Rev 7/09 Chinese

選購全穀類食品須知

注意食品標示而非食品顏色。

- 選購時注意食品標示是否標示 100% 全麥。
- 深色麵包並不等於 100% 全穀麵包。
- 選購將全穀列為主要成分的食品。

成份：
全麥麵粉、水、黑糖、酵母、麥麩、大豆與 / 或芥花籽油、鹽。

請認清魚目混珠的食品標示：

- 「採用全穀物製作」代表含少量全穀物成分。
- 「100% 小麥」(100% wheat)並不代表 100% 全麥，可能僅採用小麥製作。
- 「雜糧」(multigrain)代表採用多種穀物製作，不一定是全穀物食品。

養成日常健康習慣

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Ways to Eat More Whole Grains" WIF insert. If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.