

含碳水化合物的食物

第一課 有「營」食物

活動2 頁5

除了白飯和白麩包外，還有哪些食物含豐富的碳水化合物？



白飯



白麩包

除了白飯和白麩包外，哪些食品含豐富的碳水化合物？



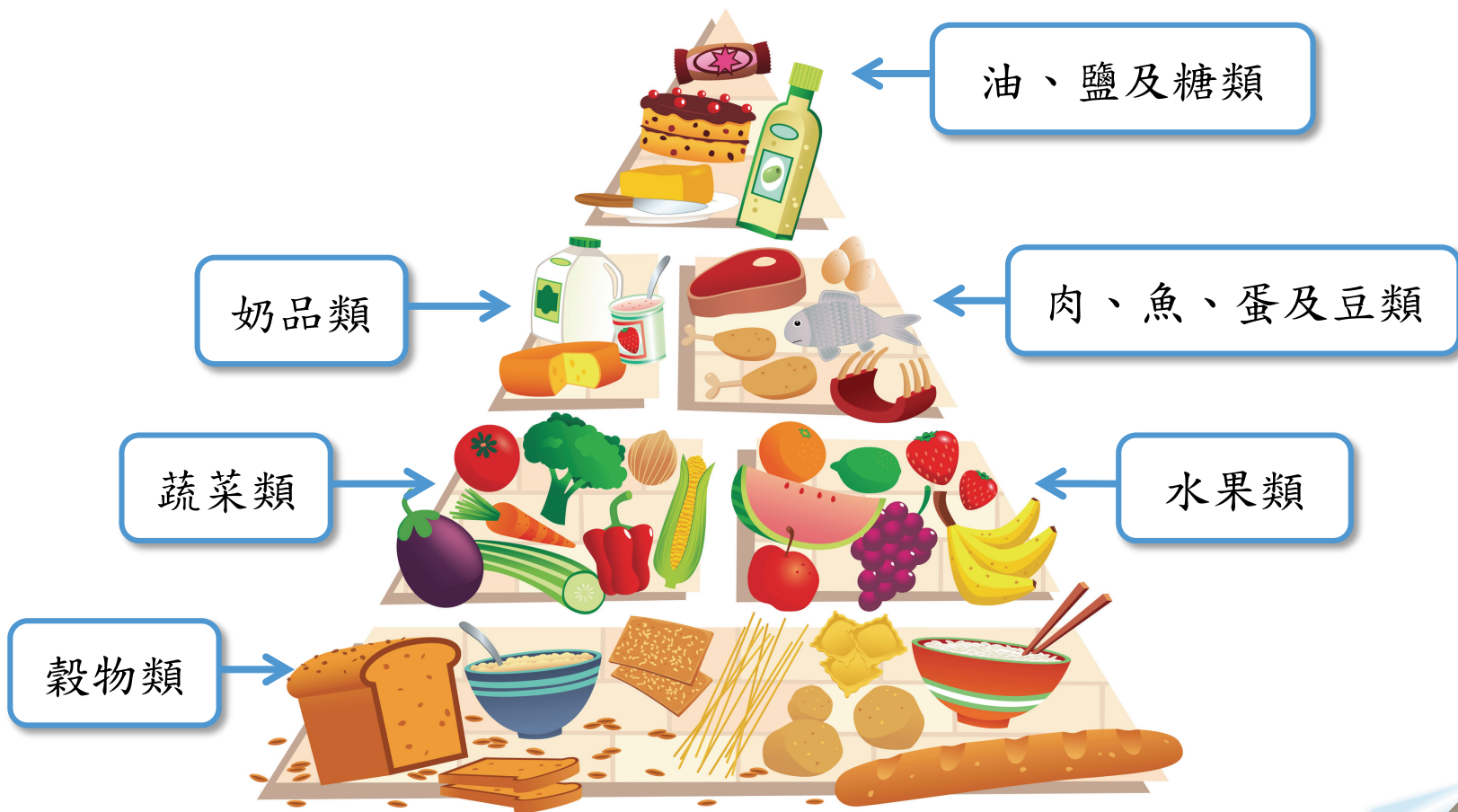
餅乾



麩食

餅乾、麩食等食物都含有
豐富的碳水化合物。

上述的食物屬於「健康飲食金字塔」中
哪個種類？



它們都是屬於穀物類的食物。



一些非穀物類食物都含有豐富碳水化合物



馬鈴薯



糖

馬鈴薯、糖等非穀物類食物都含有豐富的碳水化合物。

總結

有很多食物都有碳水化合物，其中穀物類食物含有豐富碳水化合物。



白飯



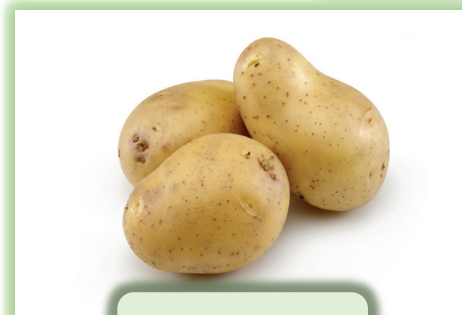
餅乾



麵食



白麩包



馬鈴薯