低年級

83期午餐通訊-認識全穀雜糧類 3’34”

<https://www.youtube.com/watch?v=mtXeadsckHs>

均衡飲食 4’27’’

<https://www.youtube.com/watch?v=3N1Ul3EC6A8>

均衡飲食-全榖雜糧健康吃 7’08”

<https://www.youtube.com/watch?v=Id4nhLZhUE8>

中年級

均衡飲食-全榖雜糧健康吃 7’08”

<https://www.youtube.com/watch?v=Id4nhLZhUE8>

全榖及未精製雜糧動畫 3’59”

<https://www.youtube.com/watch?v=I4KZayB8PpM>

高年級

均衡飲食-全榖雜糧健康吃 7’08”

<https://www.youtube.com/watch?v=Id4nhLZhUE8>

用粗糧代替白米飯健康又減肥 3’11”

<https://www.youtube.com/watch?v=8FXgilYoKHg>