全麦饼干，一般的饼干都是用白面粉做的，质地精细，容易消化吸收，膳食纤维含量极低。营养知识比较丰富的人都知道，全麦饼干更有利于身体健康，因为它富含纤维素，能帮助人体打扫肠道垃圾，还能延缓消化吸收，有利预防肥胖。孩子可以开始尝试吃全麦饼干，面包，以培养爱吃粗食的好习惯。全麦饼干是指用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作的饼干。它的特点是颜色微褐，肉眼能看到很多麦麸的小粒，质地比较粗糙，但有香气。由于它的营养价值比普通饼干高，B族维生素丰富

