南王卑南語

感謝譯者：Malradram Pokawyan 陳志偉

請你跟我這樣吃

sa kupuan na miruku an semaluwan aw karawub
每天早晚一杯奶

sa tremelan na kalimudan
每餐水果拳頭大

na kulang marasadru kana kalimudan
菜比水果多一點

kamawanaw sadru mekan na tinalrek aw na kulan
飯跟蔬菜一樣多

saya dalukapan na kubay/kuraw/bitrenun/patraka
豆魚蛋肉一掌心

saya idrusan na radis
堅果種子一茶匙

nanku sara
我的餐盤

nanku sara

我的餐盤

miruku

sa kupuan na miruku an semaluwan aw karawub

乳品類

每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

kalimudan

sa tremelan na kalimudan

水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

kulan

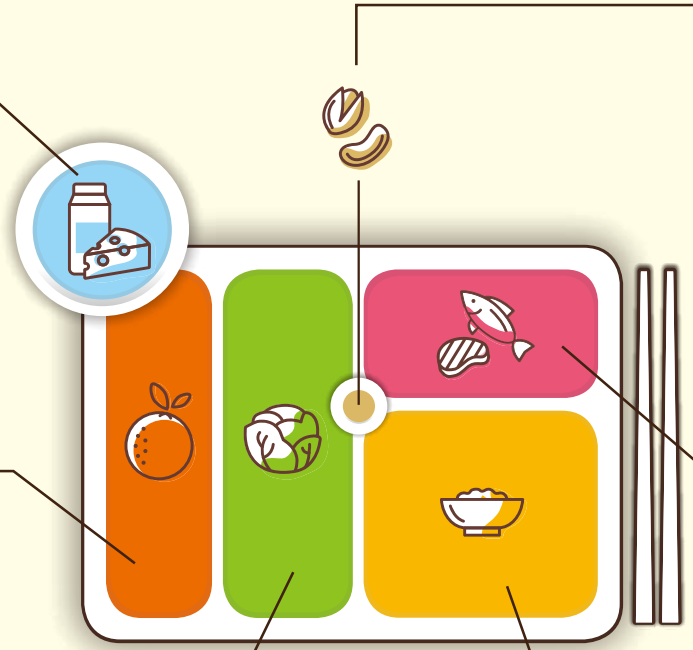
na kulang marasadru kana kalimudan

蔬菜類

菜比水果多一點
當季且1/3選深色

每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料



na radis

saya idrusan na radis

堅果種子類

堅果種子一茶匙
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

kubay/kuraw/bitrenun/patraka

saya dalukapan na kubay/kuraw/bitrenun/patraka

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

na lumalumay driyan

kamawanaw sadru mekan na tinalrek aw na kulan

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食