

卡拉魯然排灣語

感謝譯者：mavaliw Ijaceng 杜東龍

tja nu kinsa

全穀雜糧類

tja nu Ijaceng

蔬菜類

a na vangaljan a vanga
(kudamunu)
水果類

tja nu alizang,ciawv,ecilu,
vutju
豆魚蛋肉類

tja nu miluku/etin
乳品類

tja nu alev ata ginucal
a vat
堅果種子類

每天均衡攝取六大類食物



請你跟我這樣吃

nu kenama ata kaiv,tja nu i vatjukung
a miluku
每天早晚一杯奶

a na kemang itjen ta kinsa,mulu tja
kinemeken a vanga(kudamunu)
每餐水果拳頭大

tja liyawv a Ijaceng ta vanga
(kudamunu) tu kedri
菜比水果多一點

a kinsa ata Ijaceng,mamau a pasa
liyawv
飯跟蔬菜一樣多

alizang,ciawv,ecilu,vutju,mulu tja
kaviyangan
豆魚蛋肉一掌心

ginucal a vat,tja nu ita i kizin
堅果種子一茶匙

nia en na katjapal/sala
我的餐盤



nia en na katjapal/sala 我的餐盤



tja nu miluku/etin

nu kenama ata kaiv,tja nu i vatjukung
a miluku

乳品類

每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



a na vangaljan a
vanga(kudamunu)

a na kemang itjen ta kinsa,mulu tja
kinemeken a vanga(kudamunu)

水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化



tja nu ljaceng

tja liyaww a ljaceng ta vanga
(kudamunu) tu kedri

蔬菜類

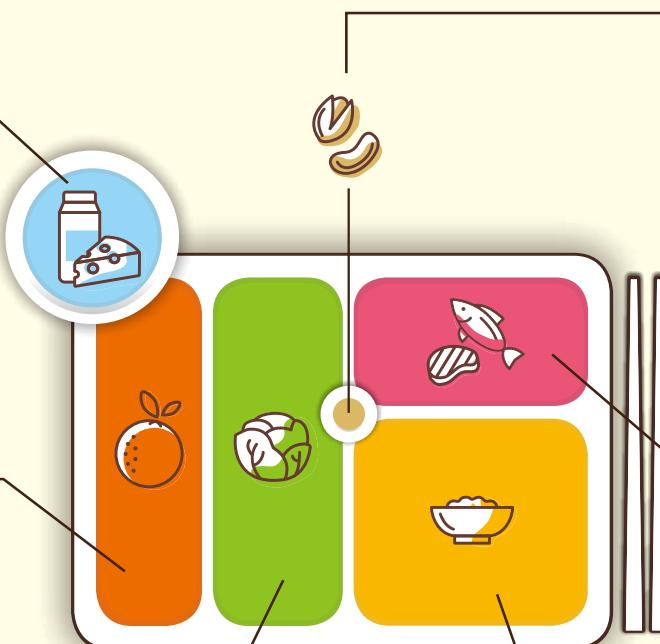
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



tja nu alev ata
ginucal a vat

ginucal a vat,tja nu ita i kizin



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

tja nu alizang,
ciawv,ecilu,vutju

alizang,ciawv,ecilu,vutju,
mulu tja kavyangan

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類



臺東縣社區營養推廣中心

臺東縣衛生局關心您的健康

tja nu kinsa
a kinsa ata ljaceng,
mamau a pasa liyaww



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

經費來自菸捐 廣告