

布農族語

感謝譯者：Ali istanda 胡梅芳

cilas、paz tu kakaunu tan

全穀雜糧類

sanglav
蔬菜類

kaununkaunun
(kudamunu)
水果類

水

每天均衡攝取六大大營食物

luhu、iskan、lulubunun、
cici tan
豆魚蛋肉類

itu miluku tu sinkauni tu
kaununkaunun tan
乳品類

avula mas tus tan
堅果種子類

請你跟我這樣吃



kaupakaupa tu hanian sia cingmut at
sanavan hai huda tastu kupu tu miluku
每天早晚一杯奶



mai mas maun mas kaununkaunun tan
hai asa tu liska-uniia mas ana-anak
tu laipaz-ima tu mapadusa
每餐水果拳頭大



maza tastu hanian na iskakaun hai asa
tu mastan supahuna sanglav maun
mas kaununkaunun cia
菜比水果多一點



maza sanglav hai piszangav mas
haising tu bun cia maun
飯跟蔬菜一樣多



maza luju、iskan、lulubunu、cici hai
liskauni mas ana-anak tu laipaz-ima
cia kaunun
豆魚蛋肉一掌心



maszang bat tu tus cia tu kaununkaunun
hai tastu taku ikit cia kanun
堅果種子一茶匙

inak tu padangian mas kaununkaunu tu sala
我的餐盤



inak tu padangian mas kaununkaunu tu sala

我的餐盤

itu miluku tu

sinkauni tu

kaununkaunun tan

asa tu kaupakaupa hanian isa
cingmut at sanavan hai huda mas
tastu kupu tu miluku



乳品類

每天早晚一杯奶
每天1.5 - 2杯
(1杯240毫升)

**kaununkaunun
(kudamunu)**

mais maun mas kaununkaunun tan
hai asa tu liska-uniia mas ana-anak
tu laipaz-imma tu mapadusa



水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

sanglav

maza tastu hanian na iskakaun hai
asa tu mastan supahuna sanglav
maun



蔬菜類

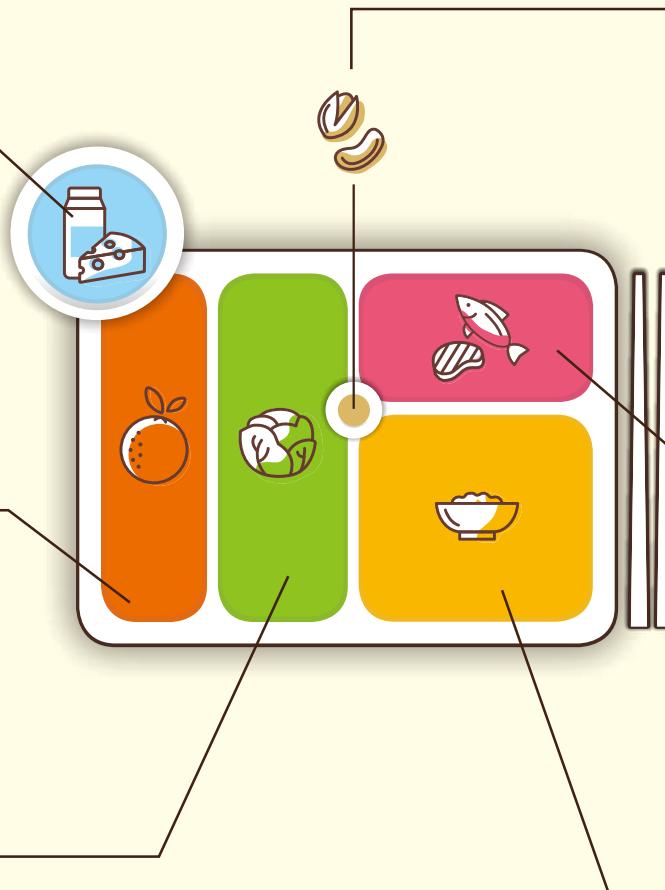
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



avula mas tus tan

maszang bat tu tus cia tu
kaununkaunun hai tastu taku
ikit cia kanun



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

**luhu 、 iskan 、
lulubunu 、 cici tan**

maza luhs 、 iskan 、 lulubunu 、
cici hai liskauni mas ana-anak tu
laipaz-imma cia kaunun



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

**cilas 、 paz tu
kakaunu tan**

maza sanglav hai piszangav mas
haising tu bun cia maun



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