

建和卑南語

感謝譯者 : Cokim Ruvulreng 洪淳嵐

na rumarumay di na vurarasi diya

全穀雜糧類

kulakulang
蔬菜類

kudamono
[inaakan na vuwa']
水果類

每天均衡攝取六大大營食物



kuvay vulraw vucinun
tiwngan
豆魚蛋肉類

dinaway da miruku
乳品類

na lrawlraw di na
milrawlraw
na macu'a tu ukak
堅果種子類

請你跟我這樣吃

kana wariwari nu semavalr di nu
karaurauv 'au da sakupu milukui
每天早晚一杯奶

saya wari pareterun ta mekan da
saya'emet tu ika'idang na kudamono
每餐水果拳頭大

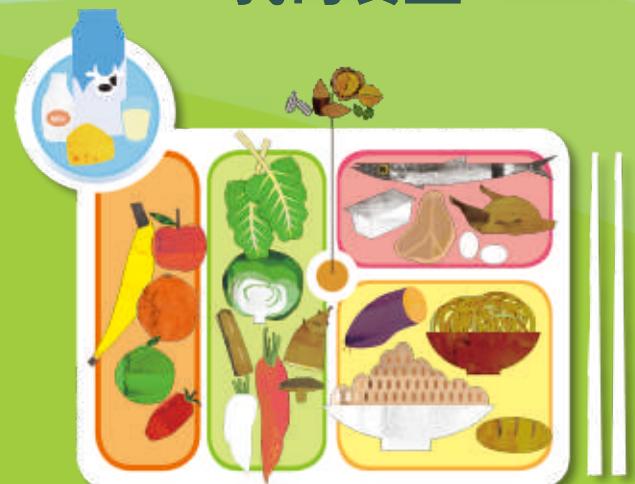
na kulang marsadu kana kudamono
菜比水果多一點

tuy kasaadu na maderu ta paresanaw
kana kulang
飯跟蔬菜一樣多

na kuvay di vulraw, vucinun, tiwngan
penauwa sadalikapan
豆魚蛋肉一掌心

na inaakan na macu'a tu ukak mu, saya
wari mu, sakalayupan nu mekan ta
堅果種子一茶匙

nangku saara
我的餐盤



nangku saara

我的餐盤



dinaway da miruku

kana wariwari nu semavalr di nu
karaurauv 'au da sakupu milukui

乳品類

每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



kudamono

[inaakan na vuwa']

saya wari pareterun ta mekan da
saya'emet tu ika'idang na kudamono

水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化



kulakulang

na kulang marsadu kana kudamono

蔬菜類

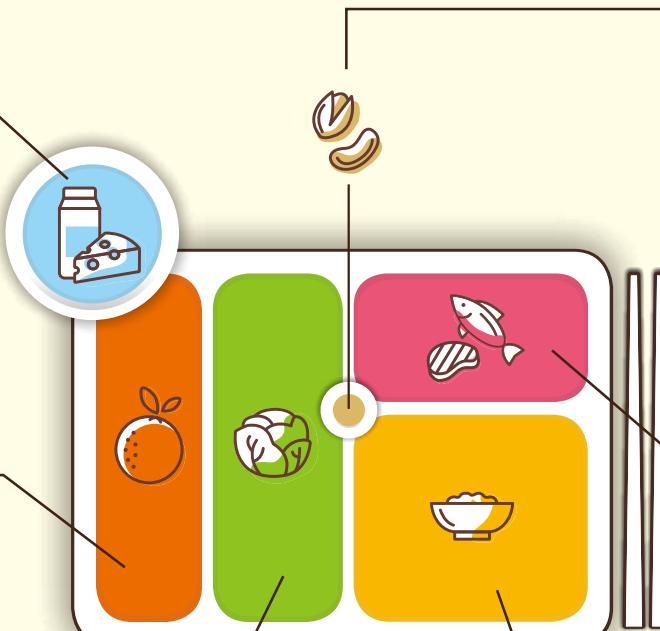
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



na lrawlraw di na milrawlraw na macu'a tu ukak

na inaakan na macu'a tu ukak mu, saya
wari mu, sakalayupan nu mekan ta



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

kuvay vulraw vucinun tiwngan

na kuvay di vulraw, vucinun, tiwngan
penauwa sadalikapan



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

na rumarumay di na vurarasi diya

tuy kasaadu na maderu ta paresanaw
kana kulang



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