

恆春阿美語

感謝譯者：Wasang 周菊英

kahilahila a kakaenen

全穀雜糧類

kahilahila a dateng

蔬菜類

kahirahira no faluheci

水果類

全穀雜糧類

kahilahila a kalitang、futing、
fitaol、titi
豆魚蛋肉類

kahilahila no miloku
乳品類

simal ato
堅果種子類

每天均衡攝取六大大營食物

請你跟我這樣吃

To cilacila papacem ato dadaya
minanom to cecay kupu a miloku
每天早晚一杯奶

komaen to faluheci to ciracira
hatiranen kamec no kamay ka adihay
每餐水果拳頭大

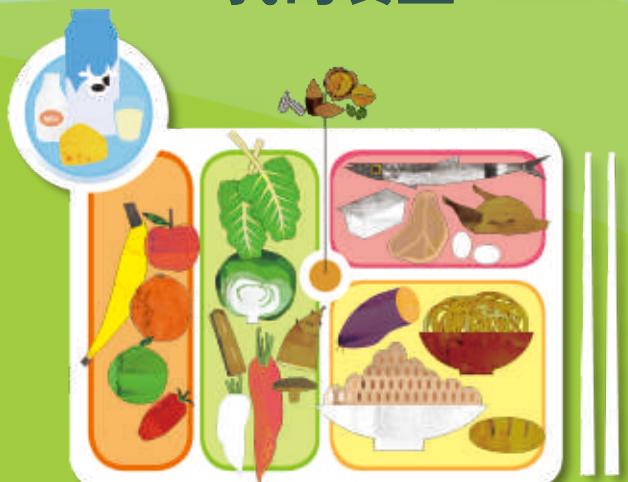
komaen to dateng ikakaen to faluheci
to miming ka adihay
菜比水果多一點

holo ato dateng pahecadan ka adihay
飯跟蔬菜一樣多

ko maen to tofu、futing、fitaol、titi
hatiraen to cecay kamec no kamay ka
adihay
豆魚蛋肉一掌心

kudasing、dangka cecayen a ilos
堅果種子一茶匙

I salaay a taheka no maku
我的餐盤



I salaay a taheka no maku

我的餐盤



kahilahila no miloku

To cilacila papacem ato dadaya
minanom to cecay kupu a miloku

乳品類

每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



kahilahila no faluheci

komaen to faluheci to ciracira
hatiranen kamec no kamay ka adihay

水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化



kahilahila a dateng

komaen to dateng ikakaen to
faluheci to miming ka adihay

蔬菜類

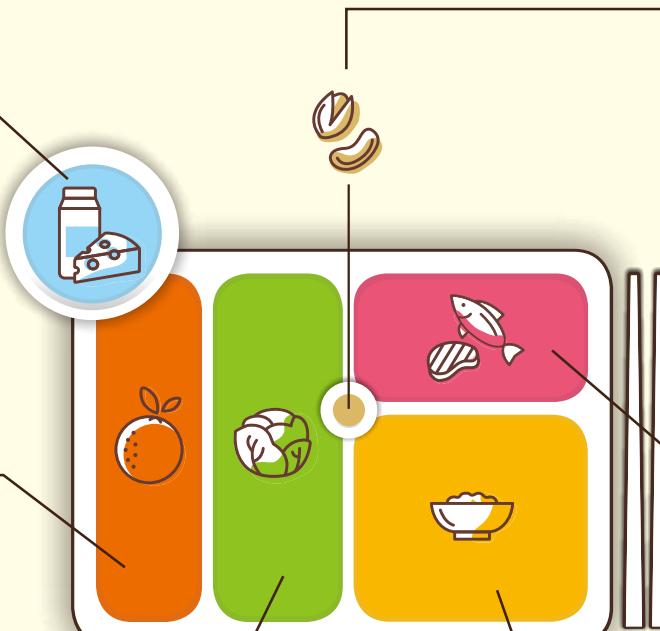
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



simal ato

kudasing、dangka cecayen a ilos

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



kahilahila a kalitang、 futing、fitaol、titi

ko maen to tofu、futing、fitaol、
titi hatiraen to cecay kamec no
kamay ka adihay



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

kahilahila a kakaenen

holo ato dateng pahecaden ka adihay



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