

魯凱族/東魯凱語

感謝譯者：Lravawso 張小芳、Masegesege 謝文晟

takwa cobo (siya cobo)

全穀雜糧類

Iraceng
蔬菜類

akaneanea ka madro
水果類

Ire'elre'e, kaang, batoko,
bwate (bolrabolray)
豆魚蛋肉類

Ira 'esebe
乳品類

sima (bata)
堅果種子類

每天均衡攝取六大類食物

請你跟我這樣吃

 tohadalane amiyaleale si Iro miyaboongolrota satiawa sa 'esebe
每天早晚一杯奶

 Iro torokodrota si tokodralrita si tokwaobota, kaneta sa mararamaw takadrava ki gemegeme sa madro
每餐水果拳頭大

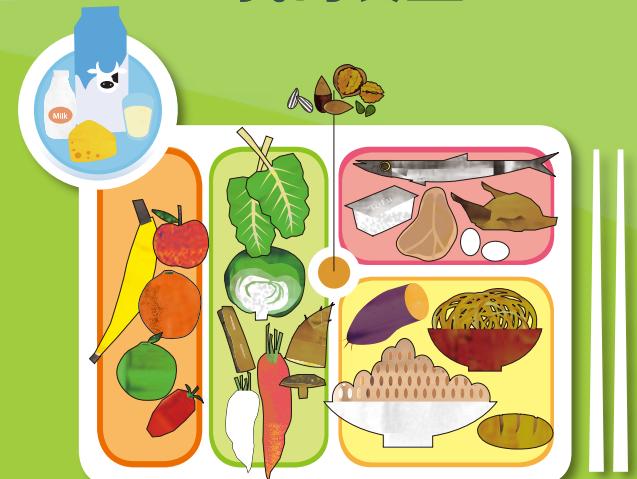
 Iro kaneta kai Iraceng angikalata ki madro
菜比水果多一點

 kai aga si Iraceng Iro kaneta aramaramawta kala'a (Iro kaneta sa saromaiya sa aga, kaneta saromaiya sa Iraceng)
飯跟蔬菜一樣多

 Ire'elre'e, kaang, batoko, bwate eea ka sata'ai
豆魚蛋肉一掌心

 radisi、ca'e sa kidringnga (tikiyano ka kidring)
堅果種子一茶匙

tawmere Iri
我的餐盤



tawmere Iri

我的餐盤



Ira 'esebe

tohadalane amiyaleale si iro
miyaobo ongolrota satiawa sa 'esebe

乳品類

每天早晚一杯奶
每天1.5 - 2杯
(1杯240毫升)



akaneanea ka madro

Iro torokodrota si tokodralrita si
tokwaobota, kaneta sa mararamaw
takadrava ki gemegeme sa madro

水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

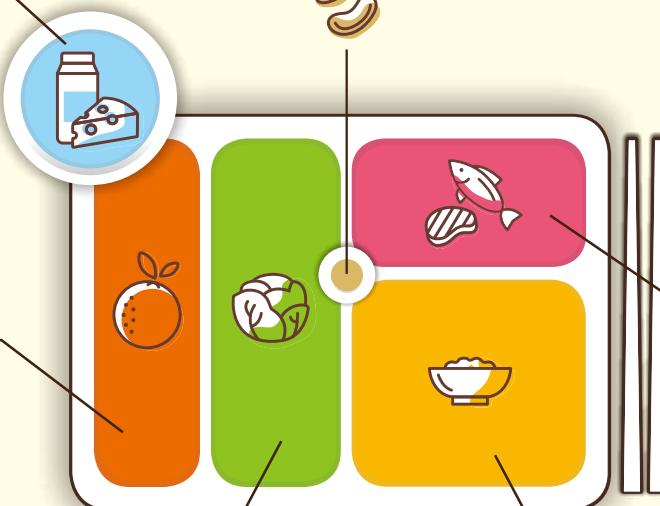


Iraceng

Iro kaneta kai Iraceng angikalata ki
madro

蔬菜類

菜比水果多一點
當季且1/3選深色



sima (bata)

radisi、ca'e sa kidringnga
(tikiyano ka kidring)



堅果種子類

堅果種子一茶匙
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

Ire'elre'e, kaang, batoko,bwate (bolrabolray)

Ire'elre'e,kaang,batoko,
bwate eea ka sata'ai



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

takwa cobo (siya cobo)

kai aga si Iraceng Iro kaneta
aramaramawta kala'a (Iro kaneta sa
saromaiya sa aga, kaneta saromaiya sa
Iraceng)



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



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料