

# 吃得夠

mtngi maniq.

少量多餐，餐間補充點心  
ani minpira ru tcipoq maniq  
qutux ryax, ska nya zikan  
ga maniq cakah lozi.

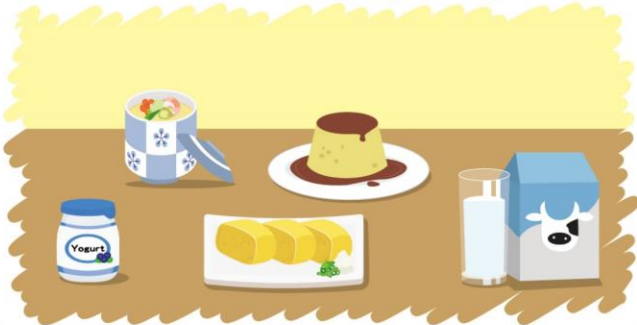
## 1 增加餐次，一天4~6餐

ttwan nniqun, qutux ryax ga mpyat ru  
mtzyu niqan ta.



## 2 餐間補充小點心如：蒸蛋、優格、牛奶等

ska nay pqaniq na zikan ga, ani maniq  
cakah batu, yo-ke ru buq kacing.



# 吃得巧

kinblaq maniq.

- 1 天然辛香料提味  
pgluw smi balay na shhya niqun qu  
nniqun qani.
- 2 家人朋友同共餐  
mplaw maniq kwara qu qutux ngasal  
ki rangi mamu.
- 3 擺盤美增加食慾  
pblaq ktan syun sa sara qu nniqun.
- 4 用餐氣氛要愉快  
pqas inlungan su maniq.



泰雅-Tayal



# 三好一巧 健康沒煩惱

cyugal ttuqi, ru ttwan qutux  
kinblaq, ungat kkyalan qu  
smlokah hi.



# 吃得下

mblaq maniq nniqun su.

調整烹調方式及食物質地助吞咬  
blequn tmahuk nniqun ru  
teta inblaq maniq

- 1 削除外皮  
glaqun yulaq nya.
- 2 切成小塊  
hmobing ga tcipoq.
- 3 蒸、煮、滷及燉軟化食材  
pkhnuk psklun, pahapuy, ini ga  
tmahuk qu nniqun.
- 4 選擇軟質食物  
gmwayay maniq mhnuq na nniqun.

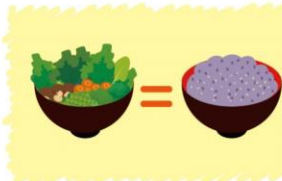
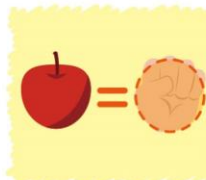


# 吃得對

blaq balay maniq.

依照我的餐盤口訣吃足六大類食物  
qutux sara ga, mstngi qu  
mtzyu nniqun mu.

- 1 每天早晚一杯奶  
mnbu buq kacing qutux  
qutux ryax na sasan ki  
gbyan.
- 2 每餐水果拳頭大  
yan ni qutux tumaw qba  
ga, nniqun qu kwara  
pinbahuw.
- 3 菜比水果多一點  
ramat ki beway ga,  
qaniq ramat pzyux  
hazi hiya.
- 4 飯跟蔬菜一樣多  
mami ki ramat ga,  
ptnaq niqun hiya.



## 5 豆魚蛋肉一掌心

qerang, qulih, batu ru syam ga, yan na  
qutux qba bengun kwara ktwa nya qu  
niqun.



## 6 堅果種子一茶匙

bway na qpuri ga, qutux cipoq na  
ngabih ktwa nya qu niqun.



# 三好一巧

cyugal ttuqi, ru ttwan  
qutux kinblaq

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 吃得下<br>mblaq maniq<br>nniqun su. | 2 吃得對<br>blaq balay<br>maniq. |
| 3 吃得夠<br>mtngi maniq.              | 4 吃得巧<br>kinblaq maniq.       |