



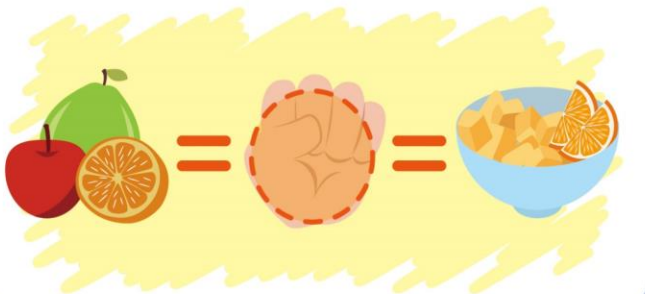
每天早晚一杯奶  
mnbu buq kacing qutux  
qutux ryax sasan ki gbyan.

每天早晚各喝一杯240毫升的乳品  
minqutux mnbu 240ml na buq kacing qu  
qutux qutux ryax sasan ki gbyan.



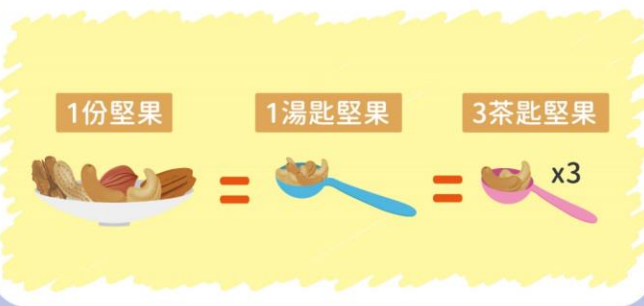
每餐水果拳頭大  
yan ni qutux tumaw qba ga,  
nniqun qu kwara pinbahuw.

1份水果=1個拳頭大=切塊約碗八分滿  
minqutux maniq bebway =yan na qutux qba  
su ktwa nya = sobeh ms'un qutux pyatu (8/10).



堅果種子一茶匙  
bway na qpuri ga, qutux  
cipoq na ngabih ktwa nya  
qu niqun.

每天應攝取1份堅果種子類  
(1份=1湯匙量=3茶匙)  
minqutux maniq qutux ryax qu bway  
na qpuri  
(qutux niqun = qutux ngabih = cyugal  
cipoq ngabih)



我的餐盤  
ssyun nniqun muw sara qani.



泰雅-Tayal

我的餐盤聰明吃

營養跟著來

inblaq maniq qu qutux sara na  
nniqun qani lga, yasa qu  
musa lokah balay hi la.





菜比水果多一點  
rramat ki bebway ga,  
pzyux qaniq rramat hiya.

選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上

(包括深綠和黃橙紅色)

gmwayaw nisan minhbku na rramat  
sramat ru 1/3 ktwa nya mtasiq rramat  
hya.

(mtasiq iyal, mhibung, ru mtalah qu  
iro na rramat)



飯跟蔬菜一樣多  
mami ki rramat ga tnaq  
ktwa nya niqun.

至少應有1/3為未精製全穀雜糧類

1/3 niqun mami hiya ga siki ini bwaxi  
na bwax.



豆魚蛋肉一掌心  
qerang, qulih, batu ru quqoh  
ga, yan na qutux qba bengun  
kwara ktwa nya niqun.

優先順序應為：

豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉

qerang > qqulih > batu > syam

