

ما هو حجم مقدار الطعام؟

WHAT DOES A SERVING SIZE LOOK LIKE?



- أوقية واحدة من الخبز = غلاف قرص مدمج
1 oz. bread = CD case



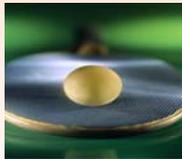
- فاكهة متوسطة الحجم = كرة تنس
1 medium fruit = tennis ball



- أوقية من الجبن = حجم اثنان من النرد
1 oz. cheese = 2 dice



- 3 أوقيات من اللحم، أو السمك، أو لحم
الدجاج = حجم شريط صوتي
3 oz. meat, fish or Poultry = cassette tape



- ملعقتان شاي من زبدة الفول السوداني =
كرة تنس الطاولة
2 Tbsp. peanut butter = ping-pong ball



- 1/2 كوب من المعكرونة المطبوخة =
ماوس الكمبيوتر
1/2 cup cooked pasta = computer mouse