

À QUOI RESSEMBLE UNE PORTION ? WHAT DOES A SERVING SIZE LOOK LIKE?

- 1 once de pain = un boîtier de CD
1 oz. bread = CD case



- 1 fruit de taille moyenne =
une balle de tennis
1 medium fruit = tennis ball



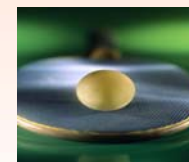
- 1 once de fromage = 2 dés
1 oz. cheese = 2 dice



- 3 onces de viande rouge, de
viande blanche ou de poisson =
cassette audio
3 oz. meat, fish or Poultry = cassette tape



- 2 cuillers à soupe de beurre
d'arachide = balle de ping-pong
2 Tbsp. peanut butter = ping-pong ball



- 1/2 tasse de pâtes cuites =
souris d'ordinateur
1/2 cup cooked pasta = computer mouse

