

РАЗМЕРЫ ПОРЦИЙ WHAT DOES A SERVING SIZE LOOK LIKE?

- 1 унция хлеба = коробка CD
1 oz. bread = CD case
- 1 средний фрукт = теннисный мяч
1 medium fruit = tennis ball
- 1 унция сыра = 2 игральные кости
1 oz. cheese = 2 dice
- 3 унции мяса, рыбы или птицы =
коробка из-под кассеты
3 oz. meat, fish or Poultry = cassette tape
- 2 ст. ложки арахисового масла =
мячик для пинг-понга
2 Tbsp. peanut butter = ping-pong ball
- 1/2 чашка вареных макарон =
компьютерная мышка
1/2 cup cooked pasta = computer mouse

