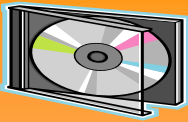


# ما هو حجم مقدار الطعام؟

## WHAT DOES A SERVING SIZE LOOK LIKE?



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



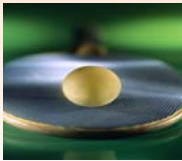
- فاكهة متوسطة الحجم = كرة تنس  
1 medium fruit = tennis ball



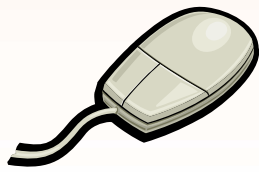
- أوقية من الجبن = حجم اثنان من النرد  
1 oz. cheese = 2 dice



- 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 المعكرونه المطبوخة =  
ماوس الكمبيوتر  
1/2 cup cooked pasta = computer mouse