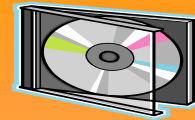


परोसे जाने वाली वस्तु का आकार कैसा दिखाई देता है? WHAT DOES A SERVING SIZE LOOK LIKE?

- 1 आउंस ब्रेड = सीडी वाक्स के आकार का
1 oz. bread = CD case



- 1 मध्यम आकार का फल = टेनिस बॉल के बराबर
1 medium fruit = tennis ball



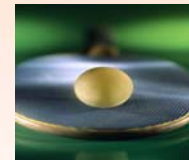
- 1 आउंस पनीर = 2 डाइस के आकार का
1 oz. cheese = 2 dice



- 3 आउंस मांस, मछली या मुर्गी = कैसेट टेप के बराबर
3 oz. meat, fish or Poultry = cassette tape



- 2 छोटा चम्मच पीनट बटर = पिंग-पोंग की गेंद के आकार का
2 Tbsp. peanut butter = ping-pong ball



- 1/2 कप पकाय गया पास्ता = कंप्यूटर माउस के आकार का
1/2 cup cooked pasta = computer mouse

