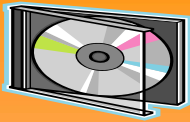


ایک خوراک کیسی دکھائی دیتی ہے؟

WHAT DOES A SERVING SIZE LOOK LIKE?



• 1 اونس روٹی = سی ڈی کیس

1 oz. bread = CD case



• 1 متوسط پھل = ٹینس بال

1 medium fruit = tennis ball



• 1 اونس پنیر = 2 پانسے

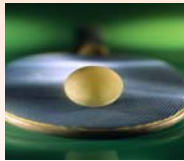
1 oz. cheese = 2 dice



• 3 اونس گوشت، مچھلی یا

پولٹری = کیسٹ ٹیپ

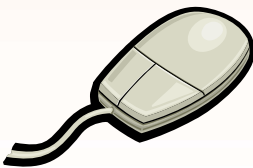
3 oz. meat, fish or Poultry = cassette tape



• 2 بڑے چمچے مونگ پھلی کے

مکھن کے = پینگ پانگ بال

2 Tbsp. peanut butter = ping-pong ball



• 1/2 کپ پاسٹا = کمپیوٹر ماؤس

1/2 cup cooked pasta = computer mouse