

손을 사용한 음식량 가능 가이드

9 인치 접시는 다음과 같아야 합니다:

야채가 $\frac{1}{2}$ 을 차지

3 온스의 단백질 혹은 고기가 $\frac{1}{4}$ 을 차지

곡물 또는 녹말 식품이 $\frac{1}{4}$ 을 차지



음식량을 위한 가이드로 손을 사용하십시오.

손가락					
	1 주먹 = 1 컵	1 엄지 = 1 온스 또는 1 큰 술	한 줌 = 스낵 1 온스	1 손바닥 = 3 온스	1 엄지 끝 = 1 작은 술
식품	과일이나 채소의 1 인분	땅콩 버터 1 큰술	한줌의 견과류	요리한 고기 1 인분	버터 1 인분

균형 잡힌 식단을 위해 매일 모든 음식 그룹에서 골고루 먹도록 하십시오.

성인을 위한 음식량 예는 다음과 같습니다:

야채	육류와 콩	과일	우유	곡물
매일 2 1/2 컵	매일 5 1/2 온스	매일 2 컵	매일 3 컵	매일 6 온스
<ul style="list-style-type: none"> 시금치 같은 잎이 진한 녹색 야채 당근과 고구마 핀토콩, 강낭콩, 렌즈콩과 같은 말린 콩, 완두콩 	<ul style="list-style-type: none"> 생선, 콩, 완두, 견과류, 두부 또는 칠면조를 선택 굽거나, 찌거나, 브로일 하거나, 석쇠에 굽기 저지방 또는 지방이 적은 육류 및 가공육 	<ul style="list-style-type: none"> 생, 냉동, 통조림 또는 말린 과일 사과, 바나나, 배 및 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 저지방 또는 무지방 우유, 요구르트, 또는 기타 우유제품 선택 	<ul style="list-style-type: none"> 통곡물 시리얼, 빵, 크레커, 쌀 및 파스타 선택

**** 통조림된 과일이나 야채를 먹기 전에 모든 액체는 따라 내십시오 ****