













## How Much is Your Serving?

Food Group/ How Many you Need in a day	Standard Serving Size	What it looks like
<b>DAIRY FOODS</b> 3 cups a day 	Milk 1 cup (8 ounces) Cheese, natural 1 ½ ounces Processed Cheese 2 ounces Yogurt 1 cup (8 ounces)	A small carton milk 2-9 volt batteries A CD case A baseball
<b>PROTEINS</b> 5 ½ ounces a day 	Meat 2-3 ounces Chicken 2-3 ounces Fish 2-3 ounces Beans 1 cup Peanut Butter 2 Tablespoons Nuts 1/3 cup Eggs 1 egg	A deck of cards Palm of your hand A deck of cards A baseball A roll of film A level handful 1 egg
<b>VEGETABLES</b> 2 ½ cups a day 	Raw, leafy greens 1 cup Cooked, chopped ½ cup French Fries 10 fries Baked Potato 1 medium	A baseball Computer mouse A deck of cards A baseball
<b>FRUITS</b> 2 cups a day 	Fruit Juice ¾ cup Canned, cooked ½ cup Fresh, whole 1 medium Dry, raisins ¼ cup	2 golf balls Computer mouse A baseball A golf ball
<b>GRAINS</b> 6 ounces a day 	Bread, tortilla 1 slice Dry Cereal ¾ to 1 cup Pasta, Rice ½ cup Popcorn 2 cups	A CD case A baseball Computer mouse 2 baseballs
<b>FATS/OILS</b> sparingly	Salad Dressing 1 Tablespoon Potato Chips 1 ounce	2 dice 15-20 chips

Prepared by the Hillsborough County Nutrition Program for education of SCNAP participants-4<sup>th</sup> quarter 2008  
 Adapted from the Hillsborough County Extension



## ¿Cuánto debe ser tu porción?

<b>Grupo de Alimento/ ¿Cuánto Necesitas en un día?</b>	<b>Tamaño de Porción Estandar</b>	<b>A que se parece</b>
<b>ALIMENTOS LÁCTEOS</b> 3 tazas al día 	Leche 1 taza (8 onzas) Queso, natural 1 ½ onzas Queso Procesado 2 onzas Yogur 1 taza (8 onzas)	Un cartón pequeño de leche 2- baterías de 9 voltios Una caja de CD Una bola de béisbol
<b>PROTEÍNAS</b> 5 ½ onzas al día 	Carne 2-3 onzas Pollo 2-3 onzas Pescado 2-3 onzas Frijoles/Habichuelas 1 taza Mantequilla de maní 2 Cucharadas Nueces 1/3 taza Huevos 1 huevo	Un paquete de barajas La palma de tu mano Un paquete de barajas Una bola de béisbol Un rollo de cámara Una mano llena 1 huevo
<b>VEGETALES</b> 2 ½ tazas al día 	Cruda, hojas verdes 1 taza Cocida, picada ½ taza Papas Fritas 10 papitas Papa Asada 1 mediana	Una bola de béisbol Ratón de computadora Un paquete de barajas Una bola de béisbol
<b>FRUTAS</b> 2 tazas al día 	Jugo de frutas ¾ taza Enlatado, cocido ½ taza Frescas, enteras 1 mediana Secas, pasa ¼ taza	2 bolas de golf Ratón de computadora Una bola de béisbol 2 bolas de golf
<b>GRANOS</b> 6 onzas al día 	Pan, tortilla 1 rebanada Cereal Seco ¾ a 1 taza Pasta, Arroz ½ taza Rocetas de maíz 2 tazas	Una caja de CD Una bola de béisbol Ratón de computadora 2 bolas de béisbol
<b>GRASAS/ACEITES</b> esporadicamente	Aderezo de Ensalada 1 Cucharada Papitas (Chips) 1 onza	2 dados 15-20 papitas