






# Healthy Russian Meals: Estimating Serving Sizes

## Здоровая русская пища: размер порции






Зная размер порции, Вы можете определить, сколько Вы едите на самом деле. Зная правильный размер порции, Вам легче будет определить, какое количество можно есть. Если у Вас нет мерных стаканчиков или ложечек, Вы можете пользоваться своей рукой для примерного измерения.

Часть руки	Приблизительное количество	Количество, измеренное моей рукой
<p>Ладонка</p> 	от 90 до 120 г (3-4 унции) приготовленного мяса, рыбы, птицы без костей	_____
<p>Пригоршня</p> 	120 мл (1/2 стакана) или 30 г (1 унция) чипсов, сухих крендельков, посыпанных солью	_____
<p>Большой палец руки</p> 	15 мл (1 мерная столовая ложка) сливочного сыра, заправки для салата или 30 г (1 унция) сыра	_____
<p>Кончик большого пальца</p> 	5 мл (1 мерная чайная ложка) маргарина или майонеза	_____
<p>Кулак</p> 	240-360 мл (1-1.5 стакана) картофеля, приготовленных макарон или овсянки	_____

# Healthy Russian Meals: Estimating Serving Sizes

## Healthy Russian Meals: Estimating Serving Sizes

Measuring food servings helps you know how much food you are actually eating. Once you are familiar with the servings that are healthy for you, it will be easier to estimate the correct servings. When measuring cups and spoons are not convenient, you can estimate your servings using your hand as a guide. Try using actual measuring cups/spoons occasionally to be certain you are estimating correctly.

Part of Hand	Approximate amounts	Using My Hand
Palm of Hand 	3 to 4 ounces (cooked boneless meat, fish or poultry)	_____
Open Handful 	½ cup (120 ml) or 1 ounces (30 gm) pretzels or chips	_____
Thumb 	1 Tablespoon (15 ml) cream cheese or salad dressing or 1 ounce (30 gm) piece of cheese	_____
Tip of Thumb 	1 teaspoon (5 ml) margarine or mayonnaise	_____
Fist 	1 to 1 ½ cups (240 – 360 ml) potato, cooked pasta or cooked oatmeal	_____

If you are counting carbohydrates using 15 gm servings of carbohydrates, also practice to see much carbohydrate would be in each of the above examples.