

Control your portions, control your diabetes

식사량을 조절하여
당뇨병을 관리해 보세요.

ASIAN AMERICAN
NATIVE HAWAIIAN
& PACIFIC ISLANDER

AANHPI INITIATIVESM

 American Diabetes Association.



your fist = 1 cup

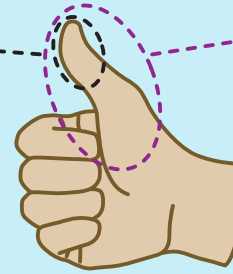
serving size = 1 cup
Recommended to measure: beverages, cereals, casseroles, soup, salads, fresh fruit

주먹 = 1 컵
섭취량 = 1 컵
측정 권장 식품: 음료수, 시리얼, 캐서롤, 수프, 샐러드, 신선한 과일

thumb tip = 1 teaspoon

serving size = 1 teaspoon
Recommended to measure: butter, mayonnaise, oil

엄지손가락 끝부분 = 1 티스푼
섭취량 = 1 티스푼
측정 권장 식품: 버터, 마요네즈, 오일



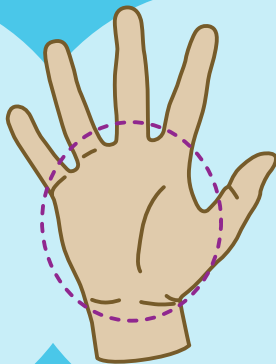
thumb = 1 ounce

serving size = 1 ounce
Recommended to measure: 1 ounce of cheese, salad dressing, peanut butter, sour cream

엄지손가락 = 1 온스
섭취량 = 1 온스
측정 권장 식품: 치즈 1 온스, 샐러드 드레싱, 땅콩 버터, 사워 크림

1.800.DIABETES

diabetes.org/aanhpi



your palm = 3 ounces

serving size = 3 ounces
Recommended to measure: beef, pork, chicken, fish

손바닥 = 3 온스
섭취량 = 3 온스
측정 권장 식품: 닭고기, 소고기, 돼지고기, 생선

one handful = 2 ounces or ½ cup

serving size = 2 ounces or ½ cup
Recommended to measure: 2 ounces of snack food or dry cereal, pasta, rice, beans, cooked veggies, ice cream

한 줌 = 2 온스 또는 ½ 컵
섭취량 = 2 온스 또는 ½ 컵
측정 권장 식품: 스낵 식품 또는 마른 시리얼 2 온스, 파스타, 쌀, 콩, 익힌 채소, 아이스크림

