

你知道嗎？



**QUALITY
START**
LOS ANGELES

你的手就是你食物的份量！



2指乳酪



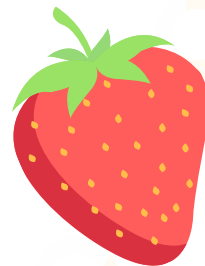
**每份 1 拳頭大小：
碳水化合物和蔬菜**



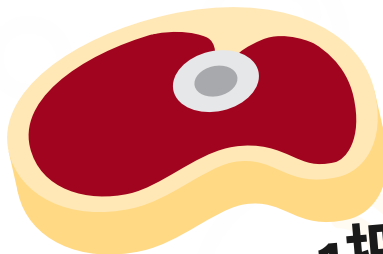
1指尖黃油



1拇指花生醬



**1把水果和
堅果**



**1把蛋白質 (烹調前
測量)**

[點擊此處了解更多並找到適合您和您的孩子的活動！](#)