

# TEHTÄVÄ 1: JUOMISTA KOSKEVAN ALKUARVION TEKEMINEN

Ohjeet annosten laskemiseksi

Nyrkkisääntönä voit pitää alla olevaa yhden annoksen määrittelytapaa. Tässä esitetty annos on suunnilleen yhtä suuri kuin nk. ravintola-annos alkoholia. Yksi vakioannos sisältää noin 12 grammaa puhdasta alkoholia.



Meillä suosittuihin juomiin sisältyy annoksia seuraavasti:

- pullo 1-olutta 0,33 l = 0,5 annosta
- pullo A-olutta 0,33 l = 1,25 annosta
- tuoppi keskiolutta tai siideriä 0,5 l = 1,5 annosta
- tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä 0,5 l = 2 annosta
- pullo (12 %) mietoa viiniä 0,75 l = 6 annosta
- pullo väkeviä 0,5 l = 13 annosta

## TAVOITTEENI JUOMISEN SUHTEEN

Alkutilanteeni:

Yhteensä = \_\_\_\_\_ annosta/vk

Raittiita päiviä/vk \_\_\_\_\_

Yli 5 annoksen päiviä/vk \_\_\_\_\_

Pidä seuraavan viikon ajan kirjaa jokaisesta juomastasi alkoholiannoksesta ilman, että yrität vielä muuttaa kulutustasi. Merkitse annokset päivittäin joko tukkimiehen kirjanpidolla tai suoraan numeroina alle. Näin saat kuvan alkutilanteestasi.

Viikonpäivä	Annokset tukkimiehen kirjanpidolla	annokset numeroina
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Pvm \_\_\_\_\_

Nimi \_\_\_\_\_