|  |
| --- |
| Útmutató az alkoholfogyasztással kapcsolatos naptár kitöltéséhez |

Annak érdekében, hogy fel tudjuk mérni az Ön ivási szokásait, szeretnénk megtudni, hogy mennyi alkoholt fogyasztott az elmúlt \_\_\_\_ napban. Ezért arra kérjük, hogy töltse ki a mellékelt naptárt.

* A naptár kitöltése nem nehéz.
* Próbáljon meg minél pontosabb válaszokat adni!
* Tudjuk, hogy nem fog pontosan emlékezni mindenre, és ez nem is baj.
* **MIT KELL KITÖLTENI?**

• Az a lényeg, hogy a naptár **minden napjára** írjon be egy számot.

• Azokra a napokra, amikor nem ivott, „0”-át írjon be!

• Azokra a napokra, amikor ivott, azt írja be, hogy összesen hány italt fogyasztott!

• Amikor beírja a naptárba, hogy mennyit ivott, a standard italmennyiségeket használja (lásd következő oldal)! *Például* ha 6 sört fogyasztott, a 6-os számot írja be arra a napra! Ha két vagy több különböző típusú alkoholtartalmú italt fogyasztott egy nap, például 2 sört és 3 pohár bort, akkor az 5-ös számot írja be arra a napra!

**Fontos, hogy minden napra legyen beírva egy szám, még ha az a „0” is!**

* **A LEGPONTOSABB BECSLÉS**

• Tudjuk, hogy nem lehet mindenre 100%-os pontossággal emlékezni.

• Ha nem biztos benne, hogy 7 vagy 11 italt fogyasztott-e, illetve hogy csütörtökön vagy pénteken ivott-e, **próbálja minél pontosabban megbecsülni!** A lényeg az, hogy jelentős különbség van 7-11 ital elfogyasztása és 1-2 vagy 25 ital elfogyasztása között. Az a cél, hogy képet kaphassunk arról, hogy milyen gyakran ivott, mennyit ivott, és hogy milyenek az ivási szokásai.

* **HASZNOS TIPPEK**

• Ha van határidőnaplója, a bejegyzései segíthetnek felidézni, hogy mikor mennyit ivott.

• A naptárban jelölve vannak az ünnepnapok (pl. a húsvét vagy a karácsony), ami segíthet könnyebben felidézni, hogy mikor mennyit ivott. Gondolhat arra is, hogy mennyit ivott a családi ünnepeken és eseményeken (pl. születésnapokon, szabadság ideje alatt vagy összejöveteleken).

• Ha az italozási szokásában valamilyen rendszer van, az is segíthet abban, hogy felidézze mikor mennyit ivott. Példa az ilyen rendszerességre, ha Ön naponta, hétvégeken vagy hétköznaponként iszik, vagy többet iszik nyáron vagy utazások alkalmával, esetleg szerdánként sportolás után.

* **A NAPTÁR KITÖLTÉSE**

• Mellékeltünk egy üres naptárt. Minden napra írja be, hány standard italt fogyasztott!

• A naptár a következő időtartamra vonatkozik:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

• Próbálja minél pontosabban megbecsülni, hogy mikor mennyit ivott!

• **MIELŐTT VISSZAADJA A NAPTÁRT, ELLENŐRIZZE, HOGY MINDEN NAPOT KITÖLTÖTT-E!**

• Mielőtt elkezdi a kitöltést, tekintse meg a **MINTANAPTÁRT ÉS A STANDARD ITALLISTÁT** a következő oldalon!

|  |
| --- |
| Útmutató az alkoholfogyasztással kapcsolatos naptár kitöltéséhez |

* **MINTANAPTÁR**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000 | VASÁRNAP | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT |
|  |  |  |  |  |  | 1  8 | 2  0 |
| SZ E P T | 3  7 | 4  0 | 5  3 | 6  8 | 7  1 | 8  0 | 9  11 |
| 10  2 | 11  2 | 12  0 | 13  3 | 14  5 | 15  14 | 16  4 |
| 17  2 | 18  0 | 19  0 | 20  0 | 21  0 | 22  2 | 23  13 |
| 24  0 | 25  0 | 26  6 | 27  0 | 28  0 | 29  0 | 30  2 |

## MAGYARORSZÁGI STANDARD ITALLISTA

### Egy standard ital:

◆ **0,3 l SÖR (5%) (USA: 0,35 l)**

◆ **1 dl BOR (10% – 12%) (USA: 1,5 dl)**

◆ **0,6 dl DESSZERT BOR (16% – 18%) (USA: 0,9 dl)**

◆ **4 cl RÖVIDITAL (43% – 50%) (USA: 4 cl)**

◆ BOR: 1 üveg

0,75 l = 7 és 1/2 standard ital (USA: 5 standard ital)

1,5 liter = 15 standard ital (USA: 8 standard ital)

0,75 l desszert bor (USA: 0,74 l) = 12 és 1/2 standard ital (USA: 8 1/3 standard ital)

◆ RÖVIDITAL: 1 üveg

0,2 l (USA: 0,35 l) = 5 standard ital (USA: 8 standard ital)

0,7 l (USA: 0,77 l) = 17 és 1/2 standard ital (USA: 17 és 1/3 standard ital)

1 l (USA: 1,2 l) = 25 standard ital (USA: 26 és 2/3 standard ital)