Egna anteckningar

Folkhälsomyndigheten

978-91-7603-123-0 (print) 978-91-7603-122-3 (pdf) Grafisk produktion: AB Typoform Tryck: Edita, 2014

ALKONACKA

DATUM	TID-PUNKT	VAD FÖR DRYCK	HUR MYCKET	VAR	MED VEM	KÄNSLOR FÖRE*	KOSTNAD

Du kan översätta din dryck till ”standardglas”. Med ett ”standardglas” menas:

50 cl folköl, 3,5 %

eller

33 cl starköl eller cider, 5,2 %

eller

1 glas vin, 12 %, 12–15 cl, rött eller vitt

eller

1 litet glas starkvin eller punsch, 7,5 cl

eller

1 shot, 4 cl, 40 % starksprit

Tips!

En flaska vin = 5 standardglas

En stor stark (5,2 %) = 1½ standardglas

En stor stark (8 %) = 2½ standardglas

*)

1	Glad	**7**	Spänd, nervös
2	Avslappnad	**8**	Arg
3	Mysig, nöjd	**9**	Trött, sömnig
4	Uttråkad	**10**	Ledsen
5	Romantisk	**11**	Illamående
6	Sexig	**12**	Annat