

# UPPGIFT 1: INLEDANDE KARTLÄGGNING AV DRICKANDET

## Anvisningar för hur du räknar standardglas

Den nedan angivna metoden för att definiera ett standardglas kan du använda som tumregel. Standardglaset är enligt definitionen nedan ungefär samma sak som en så kallad restaurangportion alkohol. En standardportion innehåller cirka 12 gram ren alkohol.



## Populära drycker hos oss innehåller följande antal standardglas:

- flaska lättöl 0,33 l = 0,5 standardglas
- flaska starköl 0,33 l = 1,25 standardglas
- stop mellanöl eller cider 0,5 l = 1,5 standardglas
- stop starköl eller stark cider 0,5 l = 2 standardglas
- flaska vin (12 %) 0,75 l = 6 standardglas
- flaska starksprit 0,5 l = 13 standardglas

## MINA MÅL FÖR DRICKANDET

Startläge:

Sammanlagt = \_\_\_\_\_ standardglas/vecka

Nyktra dagar/vecka \_\_\_\_\_

Dagar med över fem standardglas/vecka \_\_\_\_\_

Anteckna under nästa vecka varje standardglas alkohol som du dricker utan att försöka förändra din konsumtion. Anteckna varje dag antalet standardglas antingen med staketuppställning eller i siffror. På så sätt skapar du dig en bild av ditt startläge.

Datum \_\_\_\_\_

Namn \_\_\_\_\_

Veckodag	Antal standardglas med staketuppställning	Antal standardglas med siffror
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		