



www.alkoholtfelelosen-2340.hu

ALKOHOLT – FELELŐSSÉGTELJESEN

2•3•4•0 program: felelősségteljesen élvezd az italod!

A HAFRAC (Magyar Szövetség a Kulturált Alkoholfogyasztásért) a jelentősebb hazai és külföldi szeszesital gyártó és forgalmazó cégek, valamint brüsszeli segédlettel másfél éves felvilágosító kampányt kezd a fenti címmel. Ennek lényege, hogy a fogyasztókban, és a társadalom véleményhordozóiban tudatosítsuk az alábbi kérdést:

MIKOR ÉS HOGYAN FELELŐSÉGTELJES AZ ALKOHOLFOGYASZTÁS?

Kulturált, felelősségteljes alkoholfogyasztásról akkor beszélünk, amikor alkoholt csak mérsékelt módon, egészséget nem károsító mennyiségben fogyasztunk.

„2•3•4•0 – ÉLVEZD AZ ITALODAT FELELŐSÉGTELJESEN!”

„2” Nők esetében ez napi legfeljebb két egységnyi alkohol fogyasztását jelenti.

„3” Férfiak esetében ez napi legfeljebb három egységnyi alkohol fogyasztását jelenti.

„4” Négy egységet csak alkalmakkor, ünnepek idején fogyasszunk.

„0” Tabu. Soha ne fogyasszunk alkoholt járművezetésnél, gyógyszer hatása alatt, várandósság idején, a „heti egy száraz nap” esetén.

EGY EGYSÉGNYI ALKOHOL

Egy alkohol egység alatt 8-12 gramm alkoholt értünk, amelyet egy óra alatt bont le a szervezetünk.

1 dl bor

2 cl rövidital

1 könnyed koktél

1 pohár sör

