



ITALIAN SPRIZERO

0,5 dl appelsiinimehua

10 ml tyrni-, puolukka- tai karpalomehua

1 dl sooda- tai tonic-vettä, jäitä

Koristeeksi appelsiinisiivu ja syötäviä kukkia

Kippistä korkeintaan kohtuudella

Jos käytät alkoholia:

- 1. Suosi mietoja alkoholijuomia ja pieniä annoskokoja.** Jos juot yhtä useamman annoksen, juo välissä aina lasi vettä tai muu alkoholiton juoma.
- 2. Älä juo tyhjään vatsaan.** Veren alkoholipitoisuus nousee hitaammin, kun olet syönyt hyvin.
- 3. Pidä taukoa.** Päätä esimerkiksi, että et juo enempää kuin yhden annoksen tunnissa ja pidä päätöksestäsi kiinni.
- 4. Tunnista vaikutukset.** Tapaturmariski kohoaa jo kahdesta alkoholiannoksesta, sillä alkoholi vaikuttaa mm. tasapainoon ja reaktioaikoihin.
- 5. Ilmaise tahtosi.** Kerro haluavasi pysyä kohtuudessa ja pyydä, etteivät muut pyri vaikuttamaan päätökseesi. Valmistaudu sanomaan myös ei. Reilu lähipiiri auttaa pysymään päätöksessä.

Ei
alkoholia
alaikäisille.