

Italian spritzero

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.

ehyt.fi/kippistäkohtuudella

Aivovammaliitto. EHYT.