

Alcól

Teorainneacha Seachtainiúla atá molta do riosca íseal

Níl aon ghá alcól a ól le bheith sláintiúil.

Ní mholtar alcól do dhaoine óga faoi 18 mbliana d'aois.

Ní mholtar alcól do mhná atá ag iompar clainne nó atá ag tabhairt cothú cíche do leanbh.

Tá calraí san alcól agus d'fhéadfadh sé dúil a chur sna sneaiceanna.

Mná aois 18–51+

11 deoch chaighdeánach

110g alcól i seachtain amháin

Fir aois 18–51+

17 deoch chaighdeánach

170g alcól i seachtain amháin

Níl aon teorainn sábháilte alcóil ann do leanaí faoi 18 mbliana d'aois
Ná hól aon alcól 2-3 lá sa tseachtain

Céard é deoch chaighdeánach amháin?

In aon deoch chaighdeánach amháin, tá:

Calra

100–150

Fíoralcól

10g

Samplaí de dheoch chaighdeánach amháin



½ phionta beorach nó lágair



Gloine bheag fíona



Miosúr amháin biotáille

Chun níos mó fíricí agus eolais faoi bhia agus moltaí i gcomhair ithe go sláintiúil féach air www.healthyireland.ie

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016