

E fia la le aofa'iga o Standard Drinks o lo'o i totonu o la'u meainu?

A'o le'i taumafaina lau meainu e tatau ona siaki le pepa pe fia le aofa'i o Standard Drinks o lo'o iai. O le pepa e iloa ai le aofa'iga o Standard Drinks i totonu o fagu, apa ma pusa ta'itasi.

I totonu o papu ma fale 'ava o lo'o tutusa lelei lava le fuaina o meainu uma. Peita'i afai e te inu i le fale e le mafai ona e silafiaina le aofa'i o Standard Drinks i totonu o fagu ta'itasi se'iloga ua siaki lelei le pepa.

Mo se fa'ata'ita'iga, afai o tusia i le pepa o se fagu uaina: e valu Standard Drinks, ae na o le fa ipu lapopo'a e maua ai. O lona uiga e lua Standard Drinks po'o le 20 kalama o le 'ava i totonu o le ipu lapo'a lea e tasi. Afai e tutumu ai ipu laiti e ono i le fagu lea, e 1.3 Standard Drinks po'o le 13 kalama o le 'ava i le ipu e tasi. Faigofie lava!

Ona e lē tususa le malosi o le 'ava i uaina uma, e le ta'i valu uma fo'i la Standard Drinks i fagu uaina uma. O isi fagu e malosi a o nisi fo'i e vaivai. Siaki pea le pepa.

E fa'apefea la o na ou iloa?

E tusia lava le aofa'iga o Standard Drinks i pepa o fagu, apa po'o pusa ta'itasi. Afai o le pepa o le fagu pia e 1.5 Standard Drinks o lona uiga ua e inuina le 15 kalama o le 'ava le filogia. Afai o se fagumalosi e iai le 32 Standard Drinks ua ligi i ni ipu se 16, o ipu ta'itasi la nei ua iai le lua Standard Drinks tusa lava pe fa'aopoopo i ai se isi mea e sui ai.



Pe e te fia silafia atili?

Afai e te fia silafia, atili alu i le www.alac.org.nz

:: WELLINGTON

ALAC National Office
PO Box 5023, Wellington
phone 04 917 0060
fax 04 473 0890
email central@alac.org.nz

:: AUCKLAND

ALAC Northern Office
PO Box 11791, Ellerslie, Auckland
phone 09 916 0330
fax 09 916 0339
email northern@alac.org.nz

:: CHRISTCHURCH

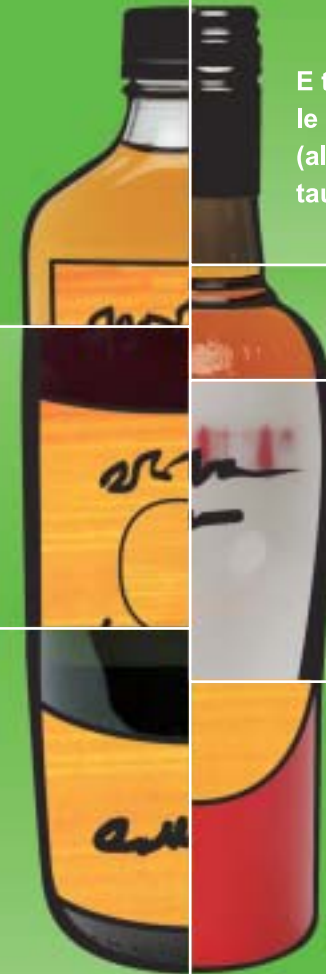
ALAC Southern Office
PO Box 2688, Christchurch
phone 03 365 8540
fax 03 365 8542
email southern@alac.org.nz

:: freephone 0508 258 258

AL404S
SEP2004

Ta'iala vave mo "Standard Drinks"

E tatau ona e silafia le aofa'iga o le 'ava (alcohol) o e taumafaina

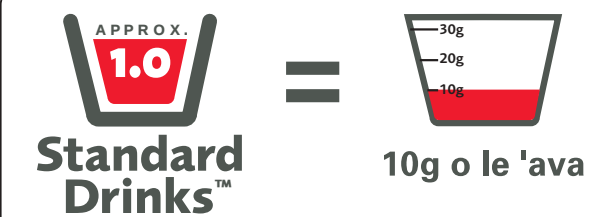


"Standard Drinks" – E tatau ona e silafia le aofa'iga o le 'ava o e taumafaina

O le "Standard Drinks" o se fua-fa'atatau faigofie lea e fua iai le aofa'iga o le 'ava o e inuina. O fagu uaina, pia, ma fagu malosi uma fa'apea fo'i apa po'o pusa o lo'o ua iai uma lava le aofa'iga o Standard Drinks i le pepa – ina ia faigofie ai ona e silafia le aofa'iga o Standard Drinks i totonu o lau meainu taumafa.

O le a le "Standard Drinks"?

O le Standard Drinks o le fua-fa'atatau lea o le aofa'iga o le 'ava le filogia (pure alcohol) o lo'o e taumafaina.



E tasi le meainu e tusa lea ma le 10 kalama o le 'ava le filogia.

E le tāua le aofa'iga o le vai o lo'o i totonu o le meainu – ae o le aofa'iga o le 'ava.

A e inuina: se apa pia e 330ml

se ipu uaina e 100ml



e tusa lea ua e inuina le 10 kalama o le 'ava, e fuafua lava fo'i la i le pasene o le 'ava o i totonu o le meainu. O meainu la ia e pei ona ta'ua i luga o le "standard drink" lea e tasi.

O Standard Drinks e fua ai le aofa'iga o le 'ava ae le o le aofa'iga o le vai o lo'o inuina – auā o le aofa'iga o le 'ava i totonu o le meainu e tāua tele ona e silafia.

Ona e le tutusa le aofa'iga o le 'ava i totonu o meainu 'ese'ese, o le aofa'iga fo'i la o Standard Drinks i fagu ta'itasi, apa po'o pusa e 'ese'ese fo'i.

O se ta'iala vave i le aofa'iga o le 'ava e te taumafaina

Ua tusia i lalo se ta'iala i le aofa'iga o Standard Drinks i ituaiga o meainu 'ese'ese – ina ia e silafia ai le aofa'iga o le 'ava o lo'o i totonu o le meainu o lo'o e taumafa ai. Ua na o se ta'iala. E tataua lava ona siaki le pepa ina ia silafia le aofa'iga o Standard Drinks o e taumafaina.

Pia



Uaina



Malosi

