

Порции напитков, овощей и фруктов

23 августа 2018
Вопросник STEPS

1 порция алкоголя



1 стандартная
бутылка
обычного пива
(285 мл)



1 порция **крепких**
спиртных напитков
(30 мл)



1 бокал **вина**
среднего размера
(120 мл)



1 доза
аперитива
(60 мл)



1

30 мл*

2

40 мл*

3

30 мл*

4

50 мл *

*Объем жидкости в таре



150 мл*

150 мл*

150 мл*

500 мл*

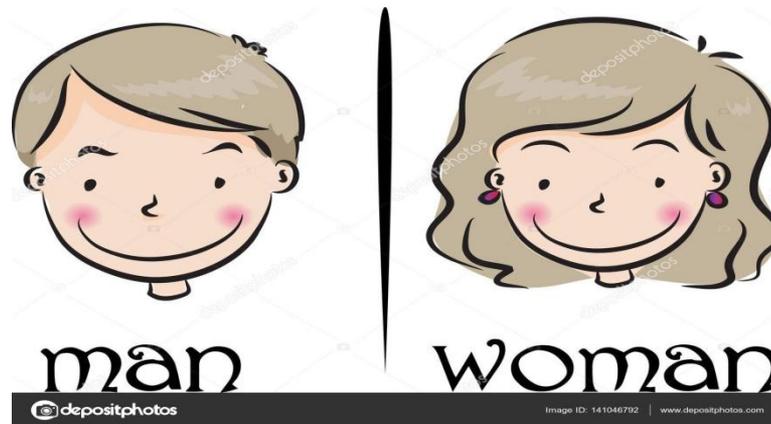
*Объем жидкости в таре

Таблица с указанием порций в зависимости от крепости алкогольного напитка

Рюмка водки	Рюмка ликера	Бокал коньяка	Крепкие напитки	Бокал портвейна	Фужер шампанского	Бокал вина	Банка пива
40%	20%	40%	40%	18%	13%	9%	4%
100 мл	50 мл	100 мл	100 мл	120 мл	180 мл	200 мл	330 мл
4 порции	1 порция	4 порции	4 порции	2 порции	2 порции	2 порции	1 порция

Бутылка водки	Бутылка ликера	Бутылка коньяка	Бутылка виски	Бутылка портвейна	Бутылка шампанского	Бутылка вина	Бутылка пива
1000 мл	500 мл	350	1000 мл	750 мл	750 мл	750 мл	500 мл
40 порций	10 порций	14 порций	40 порций	13 порций	8 порций	7 порции	2 порции

Раздел. Вредное употребление алкоголя: примеры



Еженедельно
2 бокал пива

- 2 порции

Свадьба
2 бокала вина
3 рюмки водки

- 2 порции
- 3 порции

• **Еженедельно**

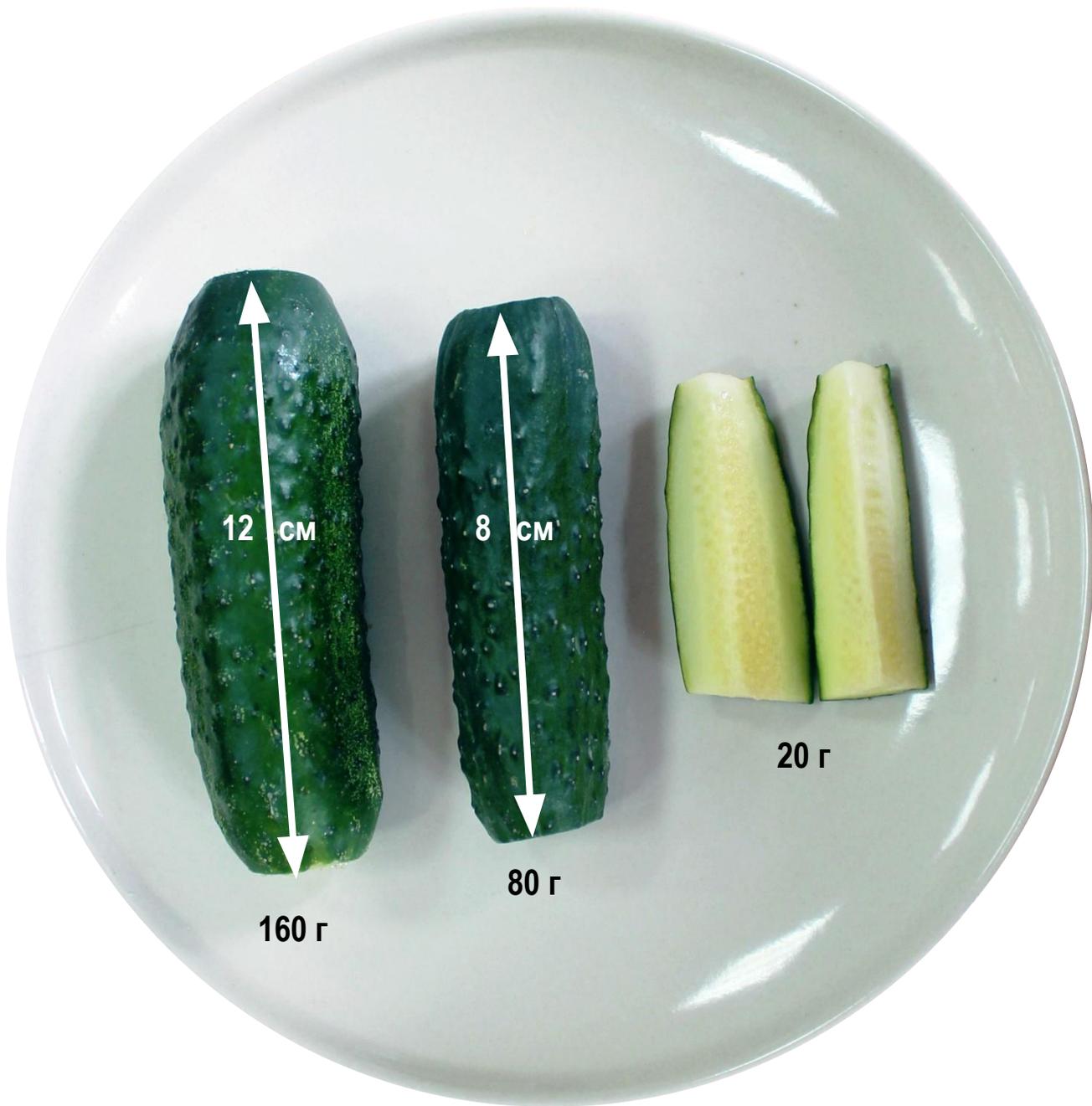
• **1 бокал вина - 1 порции**

• **Свадьба**

• **2 бокала вина - 2 порции**

Порции овощей и фруктов

23 августа 2018
Вопросник STEPS



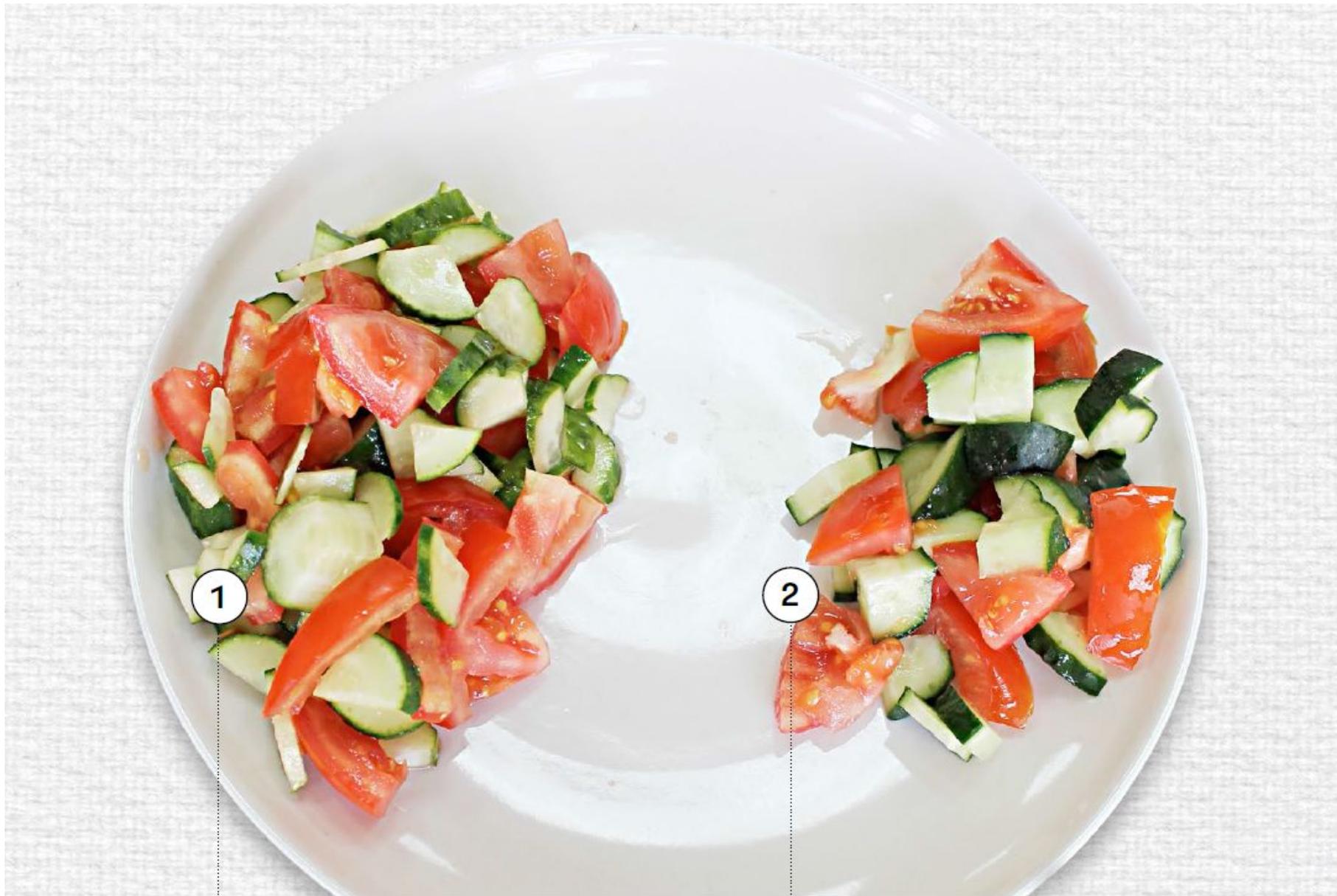
12 CM

8 CM

160 г

80 г

20 г

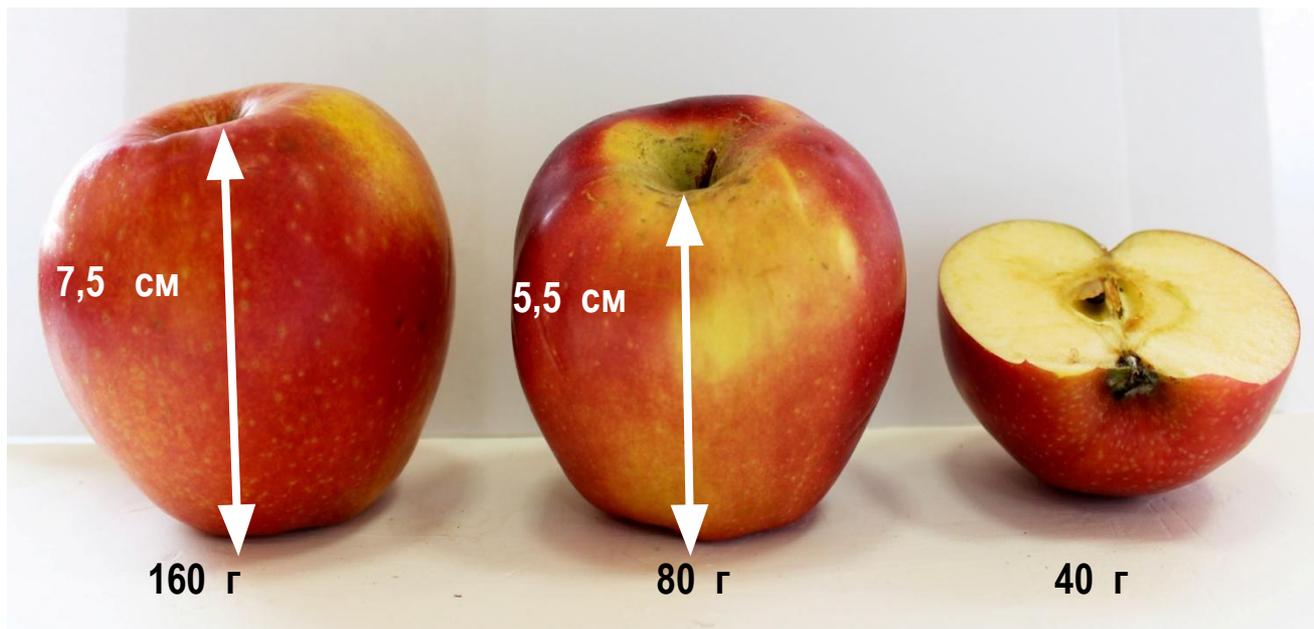


1

2

160 g

80 g



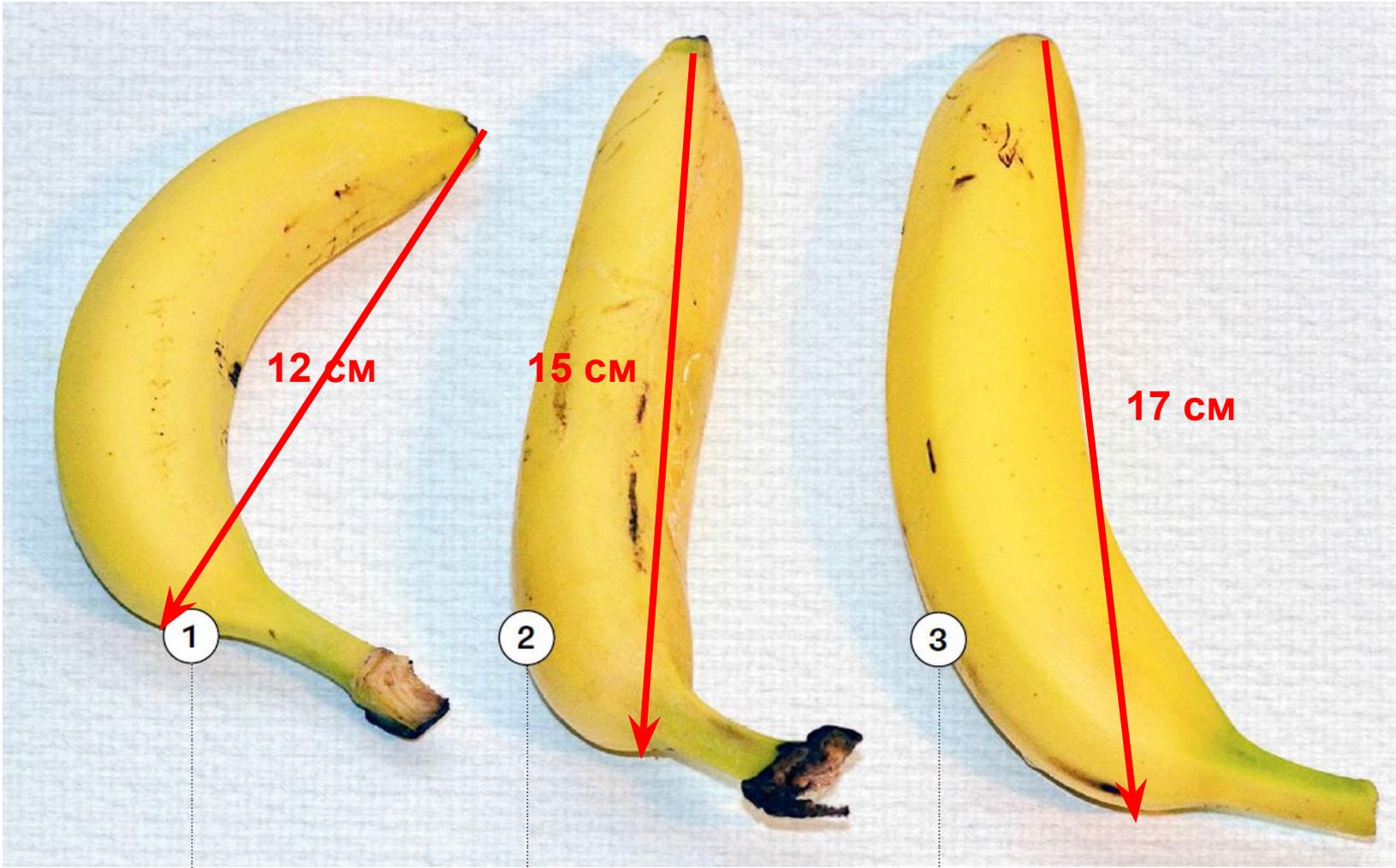
7,5 CM

160 г

5,5 CM

80 г

40 г



12 cm

15 cm

17 cm

1

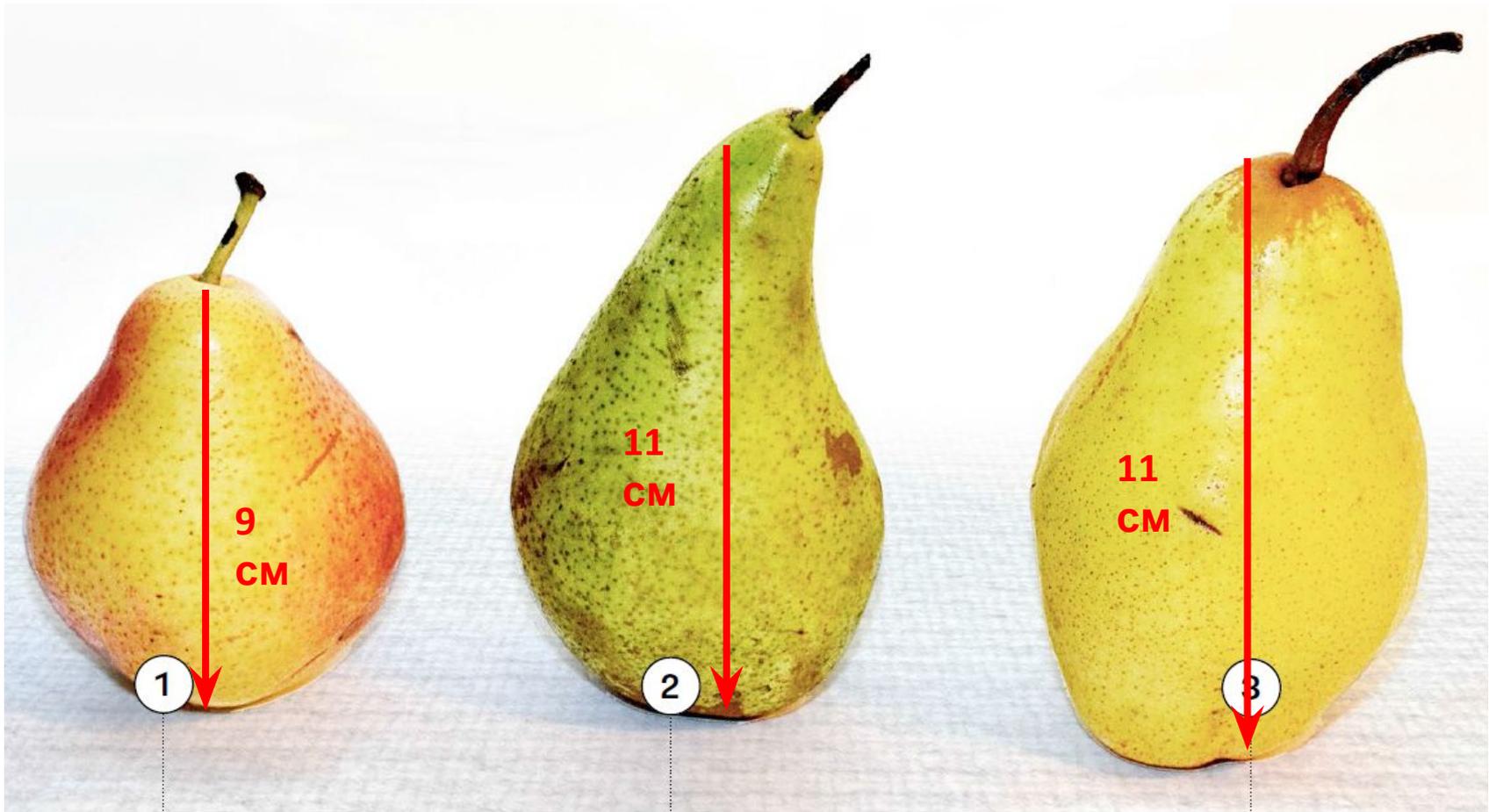
2

3

100 g

130 g

165 g



1

9
CM

160 g

2

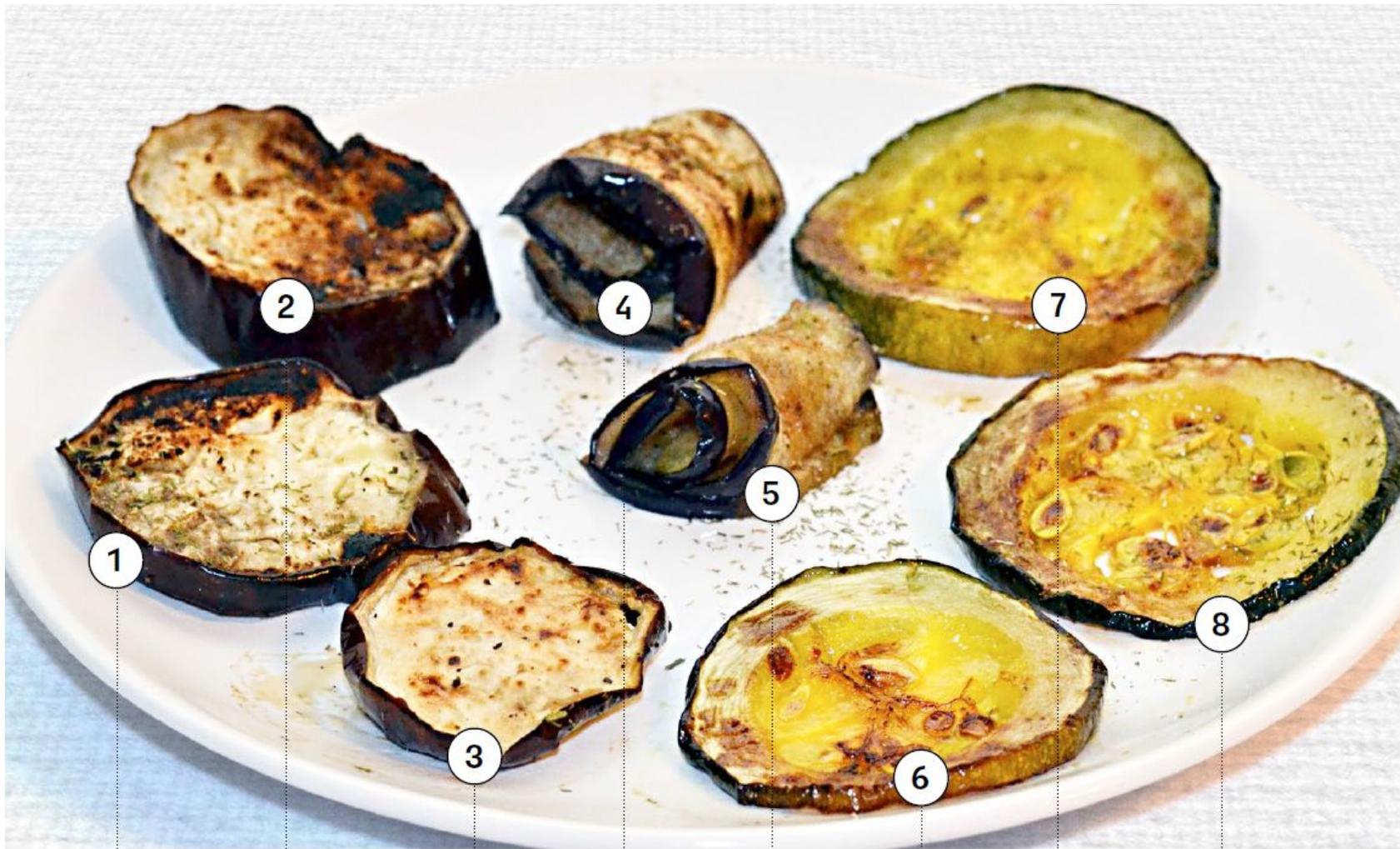
11
CM

185 g

3

11
CM

255 g



Баклажан
35 г

45 г

20 г

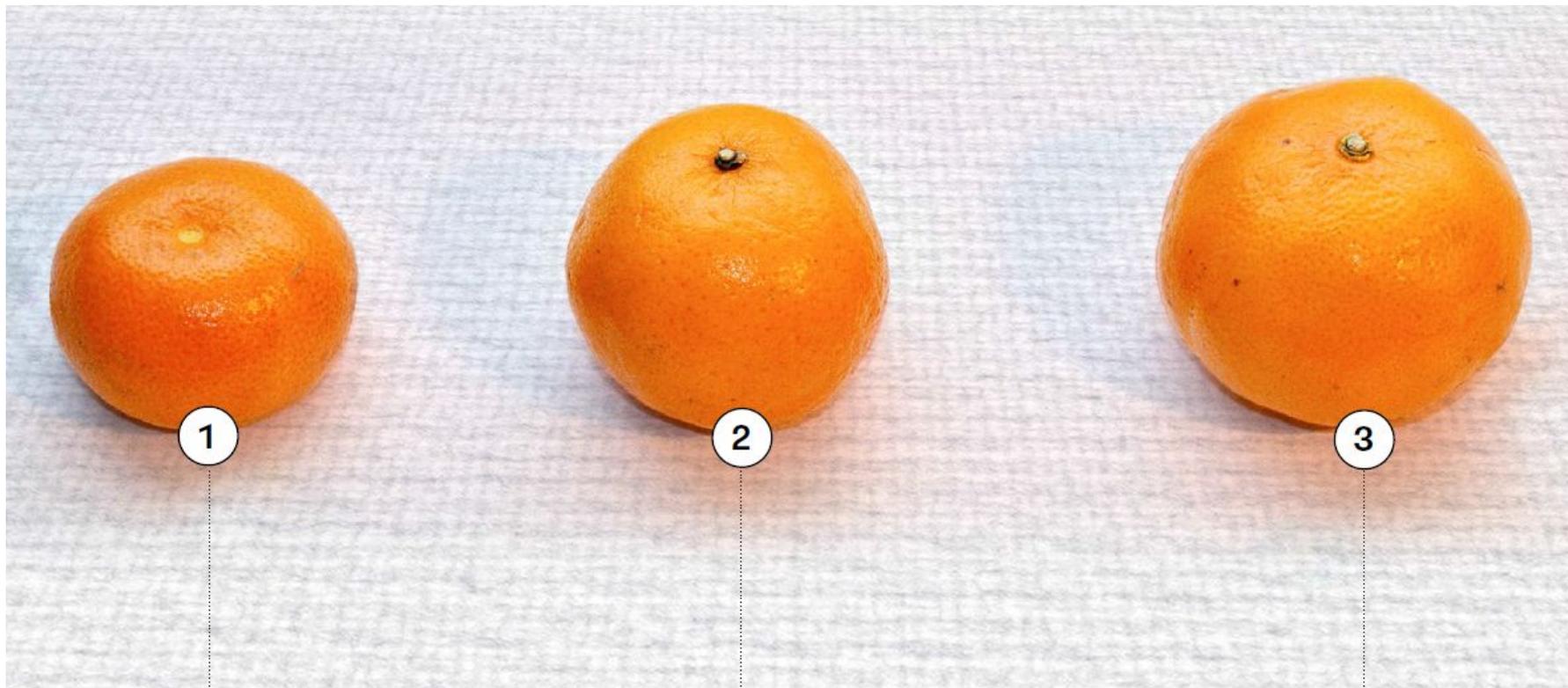
40 г

20 г

Кабачок
20 г

45 г

30 г



1

35 g

2

70 g

3

80 g



1

60 г

2

40 г

3

25 г



1

20 г

2

50 г

3

45 г

4

25 г

5

70 г



1

80 г



2

160 г



80 г

160 г



40 г

200 г



1

Объем стакана **250 мл**,
объем жидкости **200 мл**



2

Объем стакана **300 мл**,
объем жидкости **250 мл**



3

Объем стакана **350 мл**,
объем жидкости **300 мл**