



## VYBÍREJ

- Pečlivě vybírej, jaké víno piješ, a dej přednost kvalitě před kvantitou.
- Přemýšlej, kdy pít a kdy nepít.
- Vybírej s respektem k okolí a okolnostem.

## PEČUJ

- Zajímej se o to, odkud víno pochází, kdo jej stvořil a v jakém prostředí.
- Užívej víno zodpovědně, vyhni se nebezpečnému chování.
- Nikdy nepij, pokud máš řídit, nemáš ještě 18 let nebo během těhotenství.
- Pamatuj, že péčí a staráním se o sebe pečuješ i o druhé.



## SDÍLEJ

- Neboj se rozdělit, sdílej své víno s přáteli a blízkými.
- Spojuj víno s dobrým jídlem a vodou.
- Objevuj jedinečný charakter a harmonii.
- Vychutnávej každý doušek.

## Kolik vína je příliš?

Podle nejnovějších vědeckých poznatků se za nízkorizikovou konzumaci vína u zdravých dospělých osob považuje:



DO 2  
NÁPOJOVÝCH  
JEDNOTEK PRO

ŽENY



DO 3  
NÁPOJOVÝCH  
JEDNOTEK PRO

MUŽE



NE VÍCE JAK  
4 NÁPOJOVÉ  
JEDNOTKY  
BĚHEM

JEDNÉ  
PŘÍLEŽITOSTI

Tato doporučení platí při konzumaci vína v rámci zdravého a aktivního životního stylu.

## Co je nápojová jednotka?

Jedna celá nápojová jednotka představuje 10 g čistého alkoholu, což odpovídá cca 100 ml vína s 13 obj. % alk.

## VÍNO ZODPOVĚDNĚ

VYBÍREJ | PEČUJ | SDÍLEJ



Víno zodpovědně je mezinárodní hnutí, které se zaměřuje na šíření zodpovědného přístupu při pití vína. Klade si za cíl důsledně informovat o konzumaci alkoholu, a tím snižovat její potenciálně škodlivé vlivy.



Více informací o zodpovědném přístupu k pití vína naleznete na:

[www.vinozodpovedne.cz](http://www.vinozodpovedne.cz)

[www.wineinmoderation.eu](http://www.wineinmoderation.eu)



Více informací o vědeckých poznatcích naleznete na:

[www.wineinformationcouncil.com](http://www.wineinformationcouncil.com)



O projekt Víno zodpovědně se v České republice stará Národní vinařské centrum, o.p.s.

[www.vinarskecentrum.cz](http://www.vinarskecentrum.cz)



@narodni\_vinarske\_centrum



/NVC.SalonVin

