

TIPATON pubivisa

Tipattomalla tammikuulla tarkoitetaan vuoden ensimmäisen kuukauden viettämistä ilman alkoholia. Ajankohta on hyvä, sillä joulun ja uudenvuoden jälkeisillä ”härkäviikoilla” palataan usein arkisen aherruksen ääreen ja haetaan elämään uutta tasapainoa.

Monelle tammikuu on muutoksen kuukausi, sillä uutenavuonna on itselle ja läheisille tehty erilaisia lupauksia. Lupaukset saattavat liittyä esimerkiksi säästämiseen tai ystävien parempaan huomioimiseen, mutta uutenavuonna voidaan myös luvata huolehtia omasta terveydestä paremmin. Tyypillisiä lupauksia ovat laihduttaminen, tupakoinnin lopettaminen tai alkoholin käytön vähentäminen.

Tipatonta tammikuuta ei omista kukaan, eikä se ole kenenkään oma kampanja. Se on tarkoitettu kaikille alkoholittomuutta kokeileville aikuisille. Tipattoman tammikuun aikana alkoholinkäytöstä pidättäytymistä ei tarvitse perustella, joten jokaisen on helppo viettää tipatonta juuri omalla tavallaan.

Ravintoloissa Tipatonta tammikuuta voidaan viettää esimerkiksi kehittämällä uusia alkoholittomia drinkkejä tai ottamalla valikoimiin alkoholittomia oluita. Oheinen pubivisa toimii hyvänä starttina teemakuukaudelle.

Katso lisää osoitteesta tipaton.fi

**Seuraa somessa:
#tipaton
#uusiatottumuksia
#nyavanor**

TIPATON pubivisa

1. Kuinka moni suomalainen alkoholia käyttävä aikuinen viettää vuosittain tipatonta tammikuuta?

- a) Noin puolet aikuisista, eli 50 %
- b) Ei juuri kukaan, eli 4 % aikuisista
- c) Todella moni, eli 70 % aikuisista
- d) Aika moni viettää tipatonta, noin 15–18 %

2. Tipatonta vietetään sekä maalla että kaupungissa, mutta missä tipattoman viettäminen oli tammikuussa 2020 yleisempää?

- a) Pääkaupunkiseudulla
- b) Maaseutumaisissa ja kaupunkimaisissa kunnissa
- c) Tipattoman viettäminen on yhtä yleistä kaikkialla
- d) Taajaan asutuissa kunnissa

3. Tipattoman tammikuun viettäminen on monelle vuosittainen tapa. Mutta kummat viettävät tipatonta useammin, miehet vai naiset?

- a) Naiset, he ovat usein kiinnostuneita terveydestä ja hyvinvoinnista
- b) Miehet, koska tipaton on yhden tarinan mukaan kahden miehen keksimä tempaus
- c) Molemmat viettävät yhtä usein tipatonta
- d) Varmuudella ei tiedetä, kummat viettävät useimmin tipatonta, miehet vai naiset

4. Joskus tipattoman tammikuun viettäminen katkeaa, mutta kuinka yleistä se on?

- a) Todella yleistä, usein yli puolet Tipattomalla olevista jättää sen kesken
- b) Aika yleistä, kaksi kolmesta jättää vuosittain Tipattoman kesken
- c) Kukaan ei jätä tipatonta kesken
- d) Aika harvinaista, yksi prosentti jättää Tipattoman kesken

5. Suomessa on suunnilleen yhtä paljon aikuisia alkoholin suurkuluttajia, kuin on heitä, jotka eivät juo alkoholia milloinkaan. Kuinka paljon heitä on?

- a) 20 000
- b) 100 000
- c) 300 000
- d) 500 000

6. Miten monta olutpulloa kertyy vuoden aikana, jos joka päivä ottaa kaksi olutta?

- a) Viitisensataa
- b) Reilu tuhat
- c) Yli seitsemäsataa
- d) En tohdi edes arvata

7. Milloin tipaton tammikuu on saanut alkunsa?

- a) Vuonna 1931, kun kieltolaki kumottiin
- b) Vuonna 1942, kun haluttiin tukea jatkosodan sotilaiden raittiutta
- c) Vuonna 1969, kun keskiolutta sai ruveta ostamaan kaupoista
- d) Vuonna 2004, kun alkoholiveroa laskettiin

8. Tipattoman viettoon on monia hyviä syitä. Mikä on tutkimusten mukaan ollut yleisin syy jo useamman vuoden?

- a) Itsensä haastaminen
- b) Uudenvuodenlupaus
- c) Terveysyyt
- d) Tipaton on perinne

9. Viettämällä alkoholittoman kuukauden voi parantaa hyvinvointiaan. Mikä väittämistä ei kuitenkaan ole totta?

- a) Viettämällä tipatonta tammikuuta voi parantaa unen laatua
- b) Tipaton tammikuu voi tukea laihtuttamista
- c) Tipattoman tammikuun viettäminen parantaa näkökykyä
- d) Tipattoman tammikuun aikana verenpaine laskee

10. Miten paljon pullollisessa viiniä on keskimäärin kaloreita?

- a) Melkein 600 kaloria
- b) Noin tuhat kaloria
- c) Viitisenkymmentä kaloria
- d) 220 kaloria

11. Mikä on tipattoman tammikuun teema vuonna 2021?

- a) Positiivisia tuloksia terveydelle!
- b) Rahan säästäminen: Tipattomalla säästät!
- c) Tsemppiä alkuvuoteen Tipattoman avulla
- d) Omien alkoholitottumusten kyseenalaistaminen: Löydä uusia tottumuksia!

Oikeat vastaukset:

- 1: D / Määrä vaihtelee hieman, liikkuen 15-18 prosentin välillä. Tipattoman viettoja tutkitaan vuosittain (Kantar TNS)
- 2: B / Tipatonta vietettiin eniten maaseutumaisissa ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvien keskuudessa vuonna 2020.
- 3: C / Miehet ja naiset viettivät yhtä ahkerasti tipatonta vuonna 2020 (Kantar TNS)
- 4: D / Keskeyttäneiden määrä on ollut yhden prosentin luokkaa viime vuosina (Kantar TNS)
- 5: D / Noin 500 000. Suomalaiset juovat vuosittain noin 10 litraa 100 % alkoholia jokaista 15 vuotta täyttäneeltä kohden (THL)
- 6: C / Kaksi olutpulloa päivässä tekee yli seitsemäsataa olutpulloa vuodessa.
- 7: B / Tipaton tammikuu on tiettävästi vuodelta 1942, jolloin Propaganda-Aseveljet -järjestö kehitti kampanjan. (Terveyden edistämisen keskus)
- 8: C / Terveys on yleisin syy viettää tipatonta, mutta kaikki mainitut syyt voivat olla lähtökohtia tipattomalle. (Kantar TNS)
- 9: C / Alkoholin välttäminen ei paranna näkökykyä, mutta se nopeuttaa aineenvaihduntaa ja vähentää sydämen rasitusta. (Lääkärikirja Duodecim)
- 10: A / Pullollisessa viinissä on keskimäärin noin 600 kaloria.
- 11: D / Vuoden 2021 teema on omien alkoholinkäyttötottumusten pohtiminen. Sosiaalisessa mediassa keskustelua voi seurata #uusiatottumuksia #nyavanor