DRINK VEILIG ALCOHOLVRIJ

RECEPTEN EN TIPS VOOR OUDERS

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING 4

ALCOHOLVRIJE OPVOEDING 6

TIPS VOOR OUDERS 12

RISICO'S VOOR JONGEREN 20

ALCOHOLVRIJE SCHOOL 27

DE FRISSE SPORTKANTINE 33

ADRESSEN VOOR INFORMATIE 38

INLEIDING

Dit boekje staat vol met lekkere recepten voor alcoholvrije cocktails. Ze zijn bedoeld om samen met uw zoon of dochter te maken, maar u kunt ze natuurlijk ook voor uw eigen feestjes en etentjes gebruiken! Ook staan er tips in om de omgeving van uw zoon of dochter zo alcoholvrij mogelijk te houden. Op school, op de sportclub, op vakantie, maar ook thuis.

Alcoholgebruik is sterk geaccepteerd in onze samenleving. Soms lijkt het wel of er bij iedere gelegenheid alcohol gedronken moet worden. Bij feestjes van uw kind maakt u zich misschien zorgen of er alcohol wordt geschonken. Op vakantiekampen en op de sportclub zijn vaak geen lekkere alcoholvrije drankjes te krijgen.

Het wordt op heel veel plekken heel gewoon gevonden als jongeren alcohol drinken. Dit patroon wil dit boekje doorbreken. Want alcoholgebruik heeft nadelige effecten op de gezondheid van jongeren die nog in de groei zijn. Oók op jongeren die al 18 jaar of ouder zijn. Want de hersenontwikkeling gaat zeker nog door tot het 24e levensjaar.

Vruchtensap is meestal de basis voor een alcoholvrij recept. In veel supermarkten zijn deze vers te verkrijgen. Als u een staafmixer of sapcentrifuge heeft kunt u zelf gaan persen.

Voor u ligt een boekje met verrassende recepten voor cocktails, longdrinks en smoothies en nog veel meer…

ALCOHOLVRIJE OPVOEDING

Hoe jonger kinderen beginnen met drinken, des te groter is de kans op gezondheidsproblemen en verslaving. U kunt het alcoholgebruik van uw zoon of dochter het beste zo lang mogelijk uitstellen. Sta uw kind tot zestien jaar in ieder geval niet toe om alcohol te drinken. Wanneer uw kind nog thuis woont kunt u het alcoholgebruik beter nog uitstellen tot 18 jaar of ouder.

U HEEFT MEER INVLOED DAN U DENKT

Vaak bent u als ouder bang dat uw kind stiekem gaat drinken als u het verbiedt. Het tegendeel is waar. Veel kinderen die al op jonge leeftijd mogen drinken van hun ouders, drinken ook vaker buitenshuis op jonge leeftijd en ze drinken vaak ook meer dan kinderen die niet mogen drinken. Andersom blijkt dat het stellen van regels, het geven van het goede voorbeeld en praten met uw zoon of dochter werkt om alcoholgebruik uit te stellen.

RISICO'S VAN TE JONG DRINKEN:

> ALCOHOLVERGIFTIGING DOOR COMAZUIPEN
> HERSENBESCHADIGINGEN
> SLECHTERE SCHOOLPRESTATIES
> VERSLAVING OP LATERE LEEFTIJD

ADVIES!
STEL ALCOHOLGEBRUIK ZO LANG MOGELIJK UIT

SANGRIA
onder de spaanse zon

4 dl rode druivensap
2 sinaasappels
1,5 citroen
Siroop naar smaak

HOE?

Pers de sinaasappels en de citroenen uit. Meng het sinaasappelsap, citroensap en druivensap met elkaar en voeg wat siroop toe. Laat de drank in de koelkast koud worden.

TIPS!

Schenk de sangria in hoge glazen en zet in elk glas een fruit “brochette” met een schijfje ananas, een stukje sinaasappel en een druif aan een houten prikker.

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

DECORATIE

- stem de kleur van de garnering af op het drankje
- een suikerrand maak je door de rand van het glas eerst in sap te dopen en dan in een schoteltje suiker
- een suikerrand gekleurd met siroop staat extra mooi
- in plaats van suiker kan ook kokosschaafsel gebruikt worden op de rand van het glas
- spies verse vruchten aan een prikker en leg die op de rand
- een plakje citrusvrucht inkepen en aan de rand hangen
- maak mooie figuurtjes van vruchten zoals appelsterren of meloenbolletjes
- gebruik per cocktail een bijpassend glas
- muntblaadjes doen het altijd goed

TIPS VOOR OUDERS

MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN

Kinderen weten vaak niet of ze van hun ouders wel mogen drinken. Daardoor drinken ze vaak op te jonge leeftijd en drinken ze snel te veel. Maak daarom met uw kind afspraken over alcohol. Tot 18 jaar kunt u het beste met uw kind afspreken dat hij of zij niet mag drinken. U heeft dan de meeste kans om het moment waarop uw kind voor het eerst alcohol drinkt uit te stellen. Bedenk van tevoren een beloning en ook wat de consequenties zijn als uw kind zich niet houdt aan de afspraak.

LEG ALLES GOED UIT

Kinderen nemen uw regels serieus als u goed uitlegt waarom het beter is om niet te drinken voor je 18e jaar. Wat veel kinderen niet weten is dat de hersenen schade kunnen oplopen door alcoholgebruik. Korte termijn effecten zijn voor jongeren nog belangrijker. Leg bijvoorbeeld uit dat je een black-out kunt krijgen en zo rare dingen kunt gaan doen waar je spijt van krijgt, of zelfs in coma kan raken door overmatig alcoholgebruik. Jongeren merken het niet zo snel als volwassenen wanneer ze teveel op hebben. Informatie over de gevolgen van alcoholgebruik leest u op www.alcoholvrijeomgeving.nl en op www.alcoholinfo.nl.

GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen leren door af te kijken bij anderen. Daarom is het belangrijk hoe u zelf met alcohol omgaat. Als u drinkt en u wilt het goede voorbeeld geven aan uw kind, houdt u dan aan de onderstaande richtlijnen over alcohol en gezondheid:

> Vrouwen lopen het minste risico als ze niet meer dan 1 glas per dag drinken.
> Mannen lopen het minste risico bij niet meer dan 2 glazen per dag.
> Drink tenminste twee dagen in de week geen alcohol.
> Leg ook uit dat alcohol drinken voor volwassen iets anders is dan voor kinderen. Alcohol is extra schadelijk als het lichaam nog in ontwikkeling is.

TEMPTING ORANGE
verfrissend drankje

20 cl sinaasappelsap
6 cl passievruchtensap
2 cl amandelsiroop
(toko of koffiewinkel)
2 cl room
¼ citroen
Gemalen amandelen
IJsblokjes

HOE?

Doe alle ingrediënten met 4 ijsblokjes in de shaker en schud het geheel ongeveer 15 seconden door elkaar. Doe 3 á 4 ijsblokjes in het glas en giet de inhoud van de shaker door een barzeef er overheen.

TIPS!

Draai voor de bereiding van het drankje de rand van een long-drinkglas door een kwart citroen en druk deze dan in een bord gemalen amandelen. Verwijder het te veel aan amandelen door zacht tegen het glas te tikken.

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

ROMIG

KENNISTEST

1. Een gevolg van regelmatig alcoholgebruik bij jongeren kan zijn: een vier maal zo grote kans op verslavingsproblemen.
a. Juist
b. Onjuist

2. Een gevolg van regelmatige dronkenschap bij jongeren kan zijn: hersenschade waardoor je minder goed kunt plannen, onthouden en organiseren.
a. Juist
b. Onjuist

ANTWOORDEN:
1. a: JUIST Uit onderzoek blijkt dat jongeren die veel drinken op jonge leeftijd een vier keer zo grote kans hebben om verslaafd te raken dan jongeren die niet of nauwelijks drinken.

2. a: JUIST De ontwikkeling van de hersenen wordt belemmerd door alcoholgebruik op jonge leeftijd. Dit merk je pas op latere leeftijd. Het is nadelig voor je gehaugen en je leervermogen.

CHOCO-COCO
een romige, zoete drank

8 cl ananassap
2 cl kokossiroop
2 cl chocoladesaus
1 eetl geklopte room of bolletje vanille ijs chocoladeschaafsel of kokosrasp
4 ijsblokjes

HOE?

Doe het ananassap, de kokossiroop, chocoladesaus en 1 cl room met 4 ijsblokjes in de shaker en schud het geheel ongeveer 15 seconden door elkaar. Giet de inhoud van de shaker door de zeef in een glas. Schep met een lepel de geklopte room of het ijs erop en strooi daar het chocoladeschaafsel of kokosrasp overheen.

TIPS!

Kan ook als dessert geserveerd worden!

SMAAKGIDS

ZOET

ROMIG

KENNISTEST

3. In een glas Bacardi Breezer zit minder alcohol dan in een glas bier.
a. Juist
b. Onjuist

4. Beginnende bestuurders mogen maximaal 0,5 promille alcohol in hun bloed hebben.
a. Juist
b. Onjuist

5. Iemand die onder invloed is van alcohol mag op de fiets naar huis.
a. Juist
b. Onjuist

ANTWOORDEN:
3. b: ONJUIST In beide zit ongeveer 10 gram alcohol.

4. b: ONJUIST Sinds 2006 is de grens voor alcohol in het verkeer voor beginnende bestuurders verlaagd van 0,5 naar 0,2 promille.

5. b: ONJUIST Je bent ook strafbaar als je onder invloed op de fiets stapt. In de wegenverkeerswet is vastgelegd dat voor de fietser dezelfde regels gelden als voor automobilisten. Wel is de boete lager.

ALOHA
VERFRISSEND DRANKJE

10 cl ananassap
5 cl appelsap
4 cl sinaasappelsap
1 cl vers geperste citroensap
IJsblokjes

HOE?

Doe alle ingrediënten met de ijsblokjes in de shaker en schud het geheel ongeveer 15 seconden door elkaar. Doe 3 á 4 ijsblokjes in een glas en giet de inhoud van de shaker door een barzeef er overheen.

TIPS!

Lekker voor een middagje in de zon.

SMAAKGIDS

RISICO'S VOOR JONGEREN

VERTEL JE ZOON OF DOCHTER HET VOLGENDE:

(OVERMATIG) ALCOHOLGEBRUIK OP JONGE LEEFTIJD HEEFT DE VOLGENDE RISICO'S:

> Alcoholvergiftiging met kans op coma
> Kans op verslaving
> Kans op hersenbeschadigingen
> Slechtere schoolprestaties en moeite met leren, concentreren en organiseren
> Meer kans op vechtpartijen en ongelukken

ADVIES ALCOHOLGEBRUIK:

Drink zo lang mogelijk geen alcohol, en drink in ieder geval niet voor je 18e.

BEN JE 18 JAAR OF OUDER:

Tot je 24e zijn de hersenen nog in ontwikkeling. Het is voor je hersenen het beste om alcoholgebruik zo lang mogelijk uit te stellen.

ALS JE DRINKT:

> Drink hooguit 1 keer per week: jongens maximaal 2 glazen, meisjes maximaal 1 glas
> Drink niet teveel in een keer en wissel alcoholhoudende dranken af met water of frisdrank
> Drink alleen in je vrije tijd en niet als je gaat sporten, werken, rijden of als je moet leren.

FLAMINGO
EEN ZOETE AARDBEIEN SHAKE

Benodigdheden 4 glazen:
150 gr roze en
witte marshmallows
5 dl volle melk
400 gr aardbeien
Aardbeiensiroop
4 el slagroom

Extra aardbeien en
marshmallow voor
de garnering

TIPS!

Dien de glazen met
extra marshmallows en
aardbeien op.

Bron: De sap en smoothie bijbel

HOE?

Doe de marshmallows
en de helft van de melk
in een pan en warm dit
mengsel al roerend op
tot de marshmallows zijn
gesmolten in de melk.
Doe de aardbeien in een
blender of keukenmachine
en pureer ze tot een glad
mengsel. Giet de aardbeien-
puree, het marshmallowmeng-
sel, de rest van de melk en
de slagroom bij elkaar. Zet
de shake en vier grote glazen
circa 1 uur in de koelkast.
Vul de glazen met de milkshake.

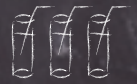
SMAAKGIDS

ZOET

ROMIG

SLUSH PUPPY

EEN ZOET HALFBEVROREN FRUITDRANKJE



2 sinaasappels
250 gr bosbessen
schepje basterdsuiker
3 dl koud water

TIPS!

Dien het drankje op met bosbessen of andere vruchten.

Bron: De sap en smoothie bijbel

HOE?

Snijd de sinaasappels zonder schil in partjes. Verwerk de sinaasappelpartjes en de bosbessen tot sap met een sapcentrifuge. Voeg de suiker en 3 dl koud water toe aan het sap. Roer het sap tot de suiker is opgelost. Giet het geheel in een niet-metalen diepvries-bakje en zet het geheel 1-2 uur in de vriezer tot het sap net begint te vriezen. Breek de bevroren delen met een vork en doe het geheel in een blender of keukenmachine. Maal het glad en zacht. Schep het drankje in glazen.

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

KENNISTEST

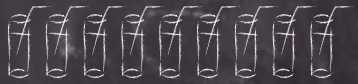
6. De meeste ouders onderschatten het alcoholgebruik van hun kinderen.
a. Juist
b. Onjuist

7. Hoe jonger kinderen met alcohol leren omgaan, des te kleiner de kans dat ze later alcoholproblemen krijgen.
a. Juist
b. Onjuist

ANTWOORDEN:
6. a: JUIST De meeste ouders weten dat hun kinderen drinken, maar zewéten niet hoeveel en hoe vaak ze drinken. Ouders schatten hetgebruik van hun kind meestal te laag in.

7. b: ONJUIST Onderzoek wijst uit dat je minder risico loopt om op latere leeftijd verslaafd te raken aan alcohol, als je er later mee begint. Daarom is het belangrijk dat kinderen niet voor hun 18e beginnen met drinken.

AFRIKAANSE ZON
ZONNIGE LASSIE



4 passievruchten
1 mango
8 sinaasappels
½ liter yoghurt
5 kleine bananen
Basterdsuiker naar smaak
Schijfjes sinaasappel

HOE?

Pers de sinaasappels uit. Prak de bananen in een kom goed fijn. Voeg de yoghurt, de sinaasappelsap, de mango en de passievruchten toe. Meng met een garde of handmixer alles goed doorelkaar. Schenk de drank in hoge glazen, serveer elk glas met een rietje en een lange lepel. Garneer de lassie met een schijfje sinaasappel.

TIPS!

Snij een banaan in plakjes en leg deze midden op de drank. Serveer de glazen met een rietje en een lange lepel.

Bron: De sap en smoothie bijbel

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

ROMIG

ALCOHOLVRIJE SCHOOL

FEITEN:

> Bijna de helft van de scholen organiseren alcoholvrije feesten
> Steeds meer Nederlandse scholen voor voortgezet onderwijs zijn geheel alcoholvrij.

SCHOOLFEESTEN EN WERKWEKEN

Op veel scholen is het normaal dat er alcohol verkrijgbaar is op het schoolfeest. Ook is indrinken erg populair onder jongeren (ruim een derde drinkt in voor een schoolfeest). Op werkweken drinkt de helft van de leerlingen in het voortgezet onderwijs wel eens alcohol. Op een alcoholvrije school wordt met blaasapparatuur gecontroleerd of jongeren hebben ingedronken.

ALCOHOLGEBRUIK ONDER SCHOOLTIJD

Uit onderzoek blijkt dat 14% van de leerlingen in het VO wel eens overdag alcohol drinkt. Veel ouders weten dit niet. Wellicht kunt u met uw school afspreken dat er beter gecontroleerd wordt op alcoholgebruik overdag.

TIP:

Zoek een alcoholvrije school voor uw kind.
Kijk op www.alcoholvrijeschool.nl.
Of maak afspraken met andere ouders en docenten om de school van uw kind ook alcoholvrij te krijgen!
Voor advies kunt u contact opnemen met met het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid (STAP), info@stap.nl of 030-6565041.

ALCOHOLVRIJE SCHOOL 0,0‰

DOUBLE DUTCH

EEN BEETJE VREEMD

5 dl heldere appelsap
5 dl zwarte bessensap
1 scheutje Chinees-Indische gembersiroop (verkrijgbaar bij de toko's)

HOE?

Meng de vruchtensappen met een scheutje van de Chinees-Indische gembersiroop. Roer dit mengsel goed. De garnering kan bestaan uit een partje sinaasappel of citroen dat samen met bijvoorbeeld een druif aan een spiesje wordt gestoken en in het glas gezet.

TIPS!

Voeg niet gelijk teveel Chinees-Indische gembersiroop toe, want deze is nogal scherp. Het is beter om eerst even te proevenen indien nodig wat extra toe te voegen.

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

PITTIG

CHINESE HONEYMOON
EEN TIKJE OOSTERS

0,5 dl gembersiroop
Citroensap naar smaak
1,5 dl tonic

HOE?

Vermeng de siroop en de tonic voorzichtig, maar goed met elkaar en voeg citroensap naar smaak toe. Serveer deze drank in een lang glas en zet in ieder glas een satéstokje waaraan een bolletje gember is geschoven.

TIPS!

Omdat de koolzuur (de prik) in de tonic vrij snel verdwijnt, is het verstandig de glazen pas vlak voor het serveren te vullen en de schenkkan daarna goed af te dekken

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

PITTIG

ALCOHOLVRIJE DRANKEN EN WIJNEN

Proef en drink eens alcoholvrije likeuren, cocktails en wijnen.

> Eisberg rosé
> Eisberg riesling
> Vini vici chardonnay
> Alcoholvrije Pina colada
> Eminazero Sparkling (alcoholvrije cava)

Alternatieve feestelijke alcoholvrije dranken:

> Amé
> Bionade
> Crodino
> En de zelf te maken Happy Drinks (www.happydrinks.nl)

8. Als je zwarte koffie drinkt, onderdruk je het effect van alcohol.
a. Juist
b. Onjuist

8. b: ONJUIST Het effect van alcohol wordt bepaald door hoeveel je drinkt en dus door de hoeveelheid alcohol in je bloed. Koffie heeft daar geen invloed op.

DE FRISSE SPORTKANTINE

Alcohol en sport gaan niet goed samen. Alcohol beïnvloedt de sportprestaties negatief en de kans op blessures is groter.

ADVIES: DRINK GEEN ALCOHOL VOOR OF DIRECT NA HET SPORTEN.

FEITEN:

Alcoholgebruik na intensief sporten veroorzaakt extra vochtverlies. Teveel vochtverlies levert een tekort op aan allerlei belangrijke mineralen. Meestal hebben sporters na het sporten een lege maag. Alcohol op je lege maag wordt extra snel opgenomen, waardoor de effecten van alcohol sterker kunnen zijn.

WAT KUNT U DOEN?

Ga bij de sportclub van uw kind na of er een alcoholbeleid is voor jeugd. Zijn er bijvoorbeeld aangepaste schenktijden wanneer de jeugd traint of een wedstrijd heeft? Zijn er alcoholvrije feesten en evenementen voor de jeugd? Vraagt het barpersoneel naar de leeftijd en de ID wanneer jongeren alcohol kopen? Wordt er reclame gemaakt voor alcohol langs de sportvelden? Kaart deze zaken eens aan bij het bestuur van de sportclub.

CAR DRIVER
FRUITY ON THE ROAD

10 cl sinaasappelsap
6 cl ananassap
2 cl vers geperste limoensap
2 cl maracujasiroop
(of 2 verse passievruchten en een schepje suiker)
IJsklontjes

HOE?

Doe alle ingrediënten met 4 à 5 ijsblokjes in een cocktail-shaker. Schud het geheel ongeveer 15 seconden krachtig door elkaar. Doe 3 à 4 ijs-blokjes in een glas en giet daar de inhoud van de shaker door een zeef overheen.

TIPS!

Snijd een schijfje limoen of ananas tot het midden in en steek het op de rand van het glas.

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

HOT SPICED ORANGE TEA
THEE MET EEN PITTIG SMAAKJE

1 liter water
4 eetl suiker
8 kruidnagels
stukje verse gember
1 pijpje kaneel
4 eetl sinaasappelrasp
3 theezakjes
2 eetl citroensap

HOE?

Breng het water aan de kook met de suiker, kruidnagels, kaneel, gember en sinaasappelrasp. Laat het mengsel van de ingrediënten even doorkoken, zeef het en breng het weer aan de kook. Schenk het in een theepot en laat het met de theezakjes enkele minuten trekken. Voeg de sinaasappelsap en de citroensap bij de thee. Naar smaak suiker toevoegen en zo heet mogelijk opdienen.

TIPS!

Serveer de thee in vuurvaste theeglazen.

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

PITTIG

RECEPTEN GESCHIKT VOOR DIABETICI

Voor diabetici is het belangrijk dat een drankje past binnen hun dieet. Daarom is het handig dat bij deze recepten het aantal koolhydraten is vermeld en dat de hoeveelheid vetten wordt aangegeven.

INDIAN LOVER

EEN SPECIALE LIEFDE

20 ml vers geperste limoensap
40 ml sinaasappelsap
100 ml light ijsthee
(kant-en-klaarproduct)
2-3 ijsblokjes

HOE?

Doe 2 à 3 ijsblokjes in een longdrinkglas en giet daar limoensap, sinaasappelsap en ijsthee overheen. Roer alles goed door elkaar en serveer het drankje met een rietje.

VOEDINGSINFORMATIE

Kcal(oriën): 38
Koolhydraten: 7 gr
Eiwitten: -
Vetten: -
Waarvan verzadigd: -

SMAAKGIDS

ZUUR

ZOET

AARDBEIEN SMOOTHIE

SUNNY SIDE OF FRUIT

100 ml magere bevroren aardbeienyoghurt (geen suiker toegevoegd).
handje aardbeien
150 ml light frisdrank, bionade of amé

HOE?

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix alles goed door elkaar. Serveer de drank met rietjes en garneer met verse aardbeien.

VOEDINGSINFORMATIE

Kcal(oriën): 66
Koolhydraten: 13 gr
Eiwitten: 4 gr
Vetten: -
Waarvan verzadigd: -

SMAAKGIDS

ZOET

ROMIG

ADRESSEN VOOR INFORMATIE

www.stap.nl

Voor alle informatie over alcohol en alcoholbeleid.

www.alcoholinfo.nl

Informatie over alcohol en de mogelijkheid voor het stellen van vragen.

www.uwkindenalcohol.nl

Informatie voor ouders over alcohol en opvoeding.

www.drinktest.nl

Alcohol drinktest voor 18+.

www.alcoholvrijeomgeving.nl

Voorbeelden, projecten en advies voor particulieren en organisaties om de omgeving van jongeren alcoholvrij te houden.

Informatielijnen

Alcohol Infolijn: 0900 500 20 21 (0,10 p/m)
Iedereen kan hier (anoniem) terecht die meer wil weten over alcohol, of een persoonlijk gesprek wil voeren. Ook is op dit nummer 24 uur per dag informatie over alcohol te beluisteren.

Websites alcoholvrije recepten

www.happydrinks.nl

www.boodschapineenfles.be

COLOFON

Dit is een uitgave van de
Algemene Nederlandse
Drankbestrijders Organisatie
(ANDO) margalliti.dolfijn@gmail.com (tevens besteladres)

Algemeen secretariaat ANDO
Paviljoenstraat 32
9001 BR Grou
Tel: 0566 621389

Auteur
I. Verhoef (Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid, STAP)

Ontwerp
Heldergroen, Haarlem

Druk
Heruitgave.
Drukwerkdeal.nl
Juni 2012

ALCOHOLVRIJE SCHOOL 0,0%

DRINK VEILIG
ALCOHOLVRIJ

WWW.STAP.NL