

**TNO-rapport****TNO/LS/2012.010****Eindrapportage Monitor Gezond Gewicht***Cohort***Behavioural and Societal  
Sciences**Wassenaarseweg 56  
2333 AL Leiden  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden[www.tno.nl](http://www.tno.nl)

T +31 88 866 90 00

F +31 88 866 06 10

[infodesk@tno.nl](mailto:infodesk@tno.nl)

Datum	Januari 2012
Auteur(s)	M. van der Klauw P. van Domelen N. van Kesteren M.W. Verheijden
Aantal pagina's	184 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	1
Opdrachtgever	Het Voedingscentrum
Projectnaam	Monitor Gezond Gewicht
Projectnummer	031.12154/01.01

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor opdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belang-hebbenden is toegestaan.

© 2011 TNO

## Samenvatting

De programma's Gezond Gewicht (2007 – 2009) en Voorbeeldgedrag Ouders (2010- 2011) waren erop gericht om bij te dragen aan het doel van het Voedingscentrum en het ministerie van VWS om een stijging in het aantal mensen met overgewicht en obesitas te voorkomen. Het Voedingscentrum heeft hiertoe een viertal (massamediale) campagnes opgezet waarin *energiebalans* een centrale rol speelde. De Monitor Gezond Gewicht heeft gedurende de periode 2007 – 2011 met behulp van een cohortonderzoek een vinger aan de pols gehouden over energiebalans gerelateerde gedragingen van de Nederlandse bevolking. In de huidige eindrapportage van dit onderzoek staan de volgende vragen centraal:

- Wat is het bereik van de campagnes van de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders?
- In hoeverre is er een verandering in energiebalans gerelateerd gedrag gedurende de periode 2007 -2011?
- In hoeverre hebben de verschillende campagnes van het Voedingscentrum een rol gespeeld in de veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag?

Uit de resultaten blijkt dat de campagnes van de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders een relatief laag bereik hebben gehad. Dit geldt zowel voor het aantal Nederlanders dat de spots op tv en internet gezien heeft, als wat betreft het aantal keer dat zij de spots zagen.

Er zijn met name ongunstige veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag in de periode 2007 – 2011: Gemiddeld genomen zijn de deelnemers aan het onderzoek in de afgelopen 4 jaar minder gaan letten op de balans tussen eten en bewegen, minder gaan letten op wat ze eten en minder gaan bewegen. Er zijn geen veranderingen in het cohort wat betreft letten op hoeveel je eet. Wel is het aantal mensen dat wel eens een Balansdag houdt gestegen. De campagnes hebben echter geen rol hebben gespeeld in de veranderingen: Mensen die de campagnes zeggen gezien hebben, zijn niet meer op hun energiebalans gaan letten of een balansdag gaan houden dan mensen die de campagnes niet gezien hebben.

De massa-mediale aanpak zoals gekozen is in de periode 2007 – 2011 in de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders is, wellicht mede door het lage bereik, onvoldoende toereikend gebleken om de doelstellingen van het Voedingscentrum te realiseren.

## Summary

In the current report, two lifestyle programs are evaluated aiming to contribute to the goals of the Netherlands Nutrition Centre (*Het Voedingscentrum*) and the ministry of Health Welfare and Sport to oppose expansion of the prevalence of overweight and obesity. Therefore, the Netherlands Nutrition Centre (*Het Voedingscentrum*) developed four (mass media) campaigns around the concept of *energy balance*. From the year 2007 until 2011, the Monitor Gezond Gewicht (*Healthy Weight Survey*) kept track of the changes of energy balance related behaviors. The current research describes the outcomes of the cross-sectional study with respect to the following questions:

- What is the reach of the campaign advertisements of the two lifestyle programs?
- To what extent are there changes in energy balance related behaviors during 2007 until 2011?
- To what extent did the lifestyle programs of the Netherlands Nutrition Centre contribute to the changes in energy balance related behavior?

The results on the eight measurements of the cohort-study show that the campaigns reached relatively few people. This accounts both for the amount of people that saw the advertisements on TV or internet, as the frequency in which people saw the advertisements.

Mainly negative changes in energy balance related behaviors are found from 2007 until 2011: On average, the extent to which participants mind the balance between food and physical exercise, mind what they eat, and the extent to which they are physically active decreased. No changes are found in the extent to which people mind how much they eat. The amount of people that take a Balanceday, however, increased during 2007 until 2011. Moreover, the results show that whether participants had seen the campaigns of the Netherlands Nutrition Centre did not influence their energy related behavior.

Possibly due to the low reach of each of advertisements of the lifestyle programs of the Netherlands Nutrition Centre, the mass media approach seems not to be sufficient to reach the goals set by the ministry of Health, Welfare and Sports and the Netherlands Nutrition Center.

# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b> .....	<b>2</b>
<b>Summary</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Inleiding</b> .....	<b>5</b>
1.1 Aanleiding .....	5
1.2 Theoretisch kader .....	6
1.3 Programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders .....	8
1.4 Monitor Gezond Gewicht .....	10
<b>2 Materiaal en methoden</b> .....	<b>12</b>
2.1 Onderzoeksdeelnemers .....	12
2.2 De vragenlijst.....	13
2.2.1 Persoonskenmerken.....	14
2.2.2 Energiebalans (hoofdgedrag) .....	14
2.2.3 Letten op wat en hoeveel je eet (subgedrag) .....	14
2.2.4 Regelmatig bewegen (subgedrag) .....	14
2.2.5 Balansdag (subgedrag) .....	15
2.2.6 Campagnekenmerken .....	15
2.3 Statistische analyses .....	16
<b>3 Resultaten</b> .....	<b>18</b>
3.1 Uitval.....	18
3.2 Bereik van de campagne-uitingen .....	18
3.3 Veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag .....	20
3.4 Invloed van de campagnes op gedrag .....	21
<b>4 Discussie en Conclusie</b> .....	<b>22</b>
4.1 Resultaten.....	22
4.2 Beweggedrag in andere onderzoeken .....	22
4.3 Methodologische overwegingen .....	23
4.4 Bereik en invloed van de campagnes.....	23
4.5 Conclusie en aanbevelingen .....	25
<b>Literatuur</b> .....	<b>26</b>
<b>Bijlage A: Vragenlijsten</b> .....	<b>28</b>

# 1 Inleiding

Eten en drinken geeft je de energie die je lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren en te bewegen. Maar wat je eet moet je ook verbranden. Je blijft op gewicht als er balans is tussen de hoeveelheid energie uit je eten en drinken en de hoeveelheid energie die je lichaam verbruikt. Die verhouding tussen wat en hoeveel je eet en hoeveel je beweegt wordt ook wel *energiebalans* genoemd. Hoewel deze term niet iedereen direct iets zal zeggen, zijn toch aardig wat Nederlanders zich er wel van bewust dat een gezond gewicht een wisselwerking is tussen bewegen en eten. Echter, weten is één, maar doen is een tweede. Daarom heeft het Voedingscentrum in de periode 2007 tot en met 2011 campagne gevoerd om mensen in Nederland te motiveren daadwerkelijk te letten op hun energiebalans. Maar in hoeverre hebben deze campagnes invloed gehad en zijn mensen meer gaan letten op gezond eten en voldoende bewegen? Met deze vragen heeft TNO zich tussen 2007 en 2011 bezig gehouden middels de Monitor Gezond Gewicht.

## 1.1 Aanleiding

Overgewicht (BMI  $\geq 25$ ) is een groeiend gezondheidsprobleem in Westerse landen. In Nederland had in 2008 36% van de volwassenen overgewicht (BMI tussen 25 en 30) en was 10% obees (BMI  $\geq 30$ ) (CBS, 2009). Overgewicht is gerelateerd aan verschillende gezondheidsproblemen, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes en kanker en daardoor een groeiend probleem voor de volksgezondheid. Bovendien kan overgewicht ook andere nadelige gevolgen hebben, zoals verminderde productiviteit op het werk of sociaal isolement. Reden dus om gezond gewicht onder de aandacht te brengen.

Van 2002 tot 2007 heeft het Voedingscentrum met het programma Maak je niet dik! (MJND) gestreefd naar agendering en bewustwording van het overgewichtprobleem onder jong volwassenen tussen de twintig en veertig jaar. Tevens was deze campagne erop gericht om het vertrouwen in het eigen kunnen (*eigen effectiviteit*) te vergroten in het gebruik van middelen om gewicht te beheersen, zoals de Schrijf van Vijf, de Nederlandse Norm Gezond bewegen en de door Stichting Voedingscentrum Nederland geïntroduceerde Balansdag. Een belangrijk resultaat van deze campagne was de bevinding dat 80% van de doelgroep gemotiveerd is om op zijn of haar gewicht te letten (Voedingscentrum, 2006). De campagne MJND behaalde daarmee haar doelstellingen voor kennis en bewustzijn.

Echter, het aantal mensen met overgewicht bleek na afronding van MJND nog steeds erg hoog (Voedingscentrum, 2006). Kennis en intentie enerzijds bieden dus geen garantie voor daadwerkelijk gezond gedrag anderzijds. Met andere woorden: het hebben en handhaven van een gezond gewicht vraagt om een aanpak die verder gaat dan agendering en bewustwording van het probleem overgewicht en het motiveren van de Nederlandse bevolking om op haar haar gewicht te letten. Daarom is het Voedingscentrum het nieuwe leefstijlprogramma *Gezond Gewicht* gestart die gericht was op het omzetten van intentie in daadwerkelijk gedrag, ofwel, op 'het snijvlak van weten en doen' (Voedingscentrum, 2006, p.14). Een belangrijk uitgangspunt hierbij is dat er op dat snijvlak verschillende voorwaarden van gedrag

(*determinanten*) een rol spelen, zoals kennis, motivatie en eigen-effectiviteit. Het uiteindelijke doel van dit programma is het bevorderen van een gezonde energiebalans als essentieel middel voor het behoud van een gezond gewicht. Een gezonde energiebalans is in de campagne Gezond Gewicht omschreven als gezond eten, voldoende bewegen en het houden van een Balansdag wanneer noodzakelijk.

Maar hebben de campagneprogramma's ook daadwerkelijk bijgedragen aan het bevorderen van een gezonde energiebalans? Om dat te kunnen bepalen heeft TNO in opdracht van het Voedingscentrum in de periode 2007 tot 2011 de invloed van de campagne uitingen van het Voedingscentrum geëvalueerd middels de Monitor Gezond Gewicht. Dit rapport is het eindverslag van deze Monitor en gaat in op de gezondheid en het gedrag gerelateerd aan energiebalans tussen 2007 en 2011 en evalueert de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders van het Voedingscentrum tussen 2007 en 2011.

## 1.2 Theoretisch kader

De inhoud van de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag ouders is gebaseerd op een mix van theoretische en empirische inzichten en ervaringen die zijn opgedaan met MJND. Belangrijke interventiemethodieken in de campagne zijn het aanleren van zelfmanagementstrategieën en het maken van actieplannen (Voedingscentrum, 2006). Theoretische concepten die aan de campagne ten grondslag liggen zijn dan ook zelfregulatie (het aansturen van eigen gedrag), de theorie van gepland gedrag (van denken naar doen) en risicoperceptie (bewustwording van de gevolgen). Deze theoretische concepten zullen we hieronder kort toelichten om een beeld te krijgen van hoe het proces verloopt tussen kennis en intentie enerzijds en daadwerkelijk gedrag anderzijds.

Een model voor zelfregulatie van een gezond gewicht is terug te vinden in figuur 1.1. Dit model is vooral gebaseerd op de theorie van gepland gedrag (Ajzen, 1991) en diverse theoretische modellen en inzichten over zelfregulatie (Bagozzi & Edwards, 2000; Schwarzer, 1992, 2007; Van Empelen & Kok, 2006). Op basis van dit model kun je twee fasen in gezondheidsgedrag onderscheiden:

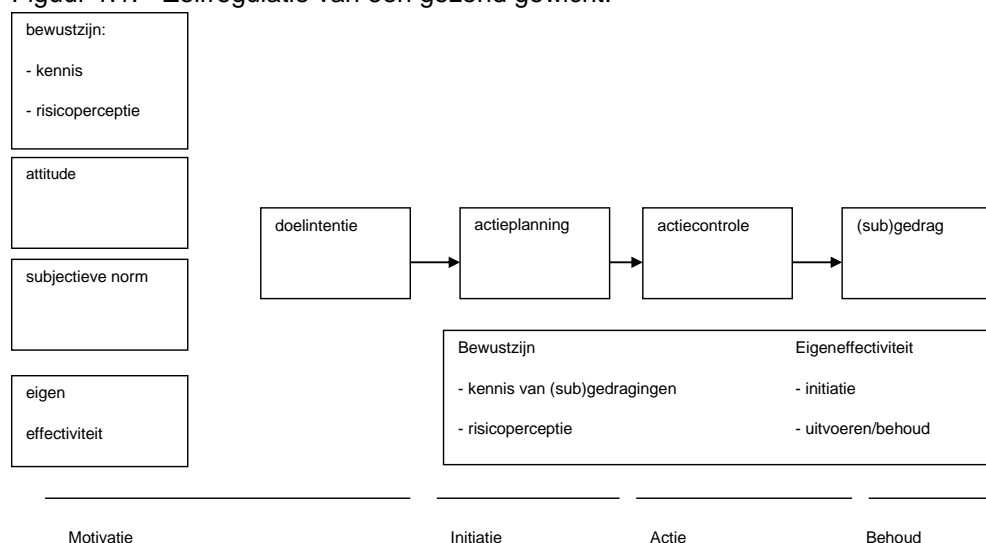
De eerste fase is de motivationele fase, ook wel pre-intentionele fase genoemd. Deze staat helemaal links in figuur A.1 weergegeven. In deze fase ontwikkelt iemand het voornemen (*intentie*) om zijn of haar gedrag te veranderen: "Ik ben van plan om op de balans tussen voeding en bewegen te letten". Deze intentie wordt beïnvloed door een aantal factoren. Ten eerste is dit bewustzijn. Zonder kennis over overgewicht en besef van de gevolgen van overgewicht, zal er waarschijnlijk geen intentie bestaan om gedrag te veranderen. De theorie van gepland gedrag stelt daarnaast drie andere factoren die van invloed zijn op de ontwikkeling van de intentie om gedrag te veranderen: de *attitude* (de houding die iemand heeft ten aanzien van het gedrag), bijvoorbeeld "Ik vind het belangrijk om te letten op de balans tussen eten en bewegen"; de *subjectieve norm* (de gedachte over wat anderen vinden van het gedrag), bijvoorbeeld "Mensen in mijn omgeving vinden het belangrijk om te letten op de balans tussen eten en bewegen"; en de *eigen effectiviteit* (verwachting over eigen kunnen), bijvoorbeeld "Als ik zou willen letten op de balans tussen eten en bewegen, dan zou mij dit waarschijnlijk wel lukken".

Zodra de intentie er is, kan deze omgezet worden in gedrag, dus daadwerkelijk doen. Dit gebeurt in de tweede fase van het model van zelfregulatie van gezond gewicht; de actiefase of volitionele fase genoemd. In de actiefase moet het gedrag worden geïnitieerd, gepland en uiteindelijk worden volgehouden; de rechterkant van het model in figuur 1.1. De eerste stap in de actiefase is *initiatie*, ofwel het besluit te gaan letten op de balans tussen eten en bewegen. Hiervoor is het belangrijk dat het gedrag concreet worden gemaakt met behulp van zogenaamde *subgedragingen*. In de campagne Gezond Gewicht zijn deze subgedragingen gedefinieerd als: letten op wat je eet, letten op hoeveel je eet, voldoende bewegen, en (wanneer nodig) een Balansdag houden. Deze subgedragingen zijn niet alleen van belang vanwege de gezondheidseffecten voor de volwassenen, maar ook vanwege het gezonde voorbeeldgedrag voor eventuele thuiswonenden kinderen.

De volgende stap van de actiefase is het vaststellen van hoe en wanneer bepaalde (sub)gedragingen verwezenlijkt kunnen worden. Dit wordt *actieplanning* genoemd (Schwarzer, 2007). Met betrekking tot gezond eten betekent dit bijvoorbeeld dat iemand moet plannen wanneer, waar, wat en in welke hoeveelheden hij of zij eet. Aangezien een actieplanning een duidelijke aanwijzing is dat gezond gedrag is geïnitieerd, en bovendien een belangrijke voorspeller is voor daadwerkelijk gedrag, is actieplanning als uitkomstmaat meegenomen in de Monitor Gezond Gewicht.

Wanneer mensen gedragsverandering hebben geïnitieerd, is het van belang dat zij deze gedragsverandering blijven volhouden. Met het oog hierop moeten zij hun doel in de gaten blijven houden en hun gedrag bijsturen indien noodzakelijk. Dit is de volgende stap van de actiefase en wordt ook wel *actiecontrole* of *zelfregulatie* genoemd. Bijvoorbeeld, om het dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief bewegen vol te houden is zelfregulatie nodig om niet toe te geven aan allerlei verlokkingen (zoals de behoefte om te eten, tijd te besteden aan sociale contacten of uit te rusten). Ook vinden er in de fase van actiecontrole andere processen plaats zoals zelf-monitoring (bijvoorbeeld: 'de afgelopen weken heb steeds geobserveerd of ik wel voldoende beweeg'), bewustzijn van standaarden (bijvoorbeeld: 'de afgelopen weken had ik mijn doel om voldoende te bewegen steeds in gedachten') en inspanning (bijvoorbeeld: 'de afgelopen weken heb ik echt geprobeerd om regelmatig te bewegen'). Verondersteld wordt dat actiecontrole de meest proximale voorspeller is van het volhouden van een gedrag (Schwarzer, 1992; 2004). Mensen die regelmatig voor zichzelf nagaan of er balans is tussen eten en bewegen, hebben een grotere kans ook daadwerkelijk actie te ondernemen zoals meer bewegen of letten op hoeveel ze eten, en dus een grotere kans op een gezond gewicht.

Figuur 1.1: Zelfregulatie van een gezond gewicht.



### 1.3 Programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders

In dit rapport worden twee programma's van het Voedingscentrum geëvalueerd, namelijk het programma Gezond Gewicht en het programma Voorbeeldgedrag Ouders. Het programma Gezond Gewicht liep van 2007 tot en met 2009 en werd daarna opgevolgd door het programma Voorbeeldgedrag Ouders, dat liep in 2010 en 2011. Beide programma's waren erop gericht een bijdrage te leveren aan de beleidsdoelstelling van het ministerie van VWS: een stijging van het aantal mensen met overgewicht of obesitas voorkómen. In de programma's stond het concept *energiebalans* centraal. Een gezonde energiebalans bestaat uit (1) gezond (gevarieerd en met mate) eten (De Schijf van Vijf), (2) voldoende bewegen (De Nederlandse Norm Gezond Bewegen) en (3) compenseren (met een Balansdag) als dat nodig is, en is noodzakelijk voor het behoud van een gezond gewicht. Vanaf 2009 lag de focus binnen de programma's op het voorbeeldgedrag van ouders ten aanzien van eten en bewegen.

#### *Programma Gezond Gewicht*

Het programma Gezond Gewicht bestond uit meerdere activiteiten en campagnes: 'Introductie van Energiebalans', 'Battle die Buik' en 'BBB voor mannen' en 'Eet het goede voorbeeld'. De campagnes hadden een landelijke massamediale aanpak via radio, tv en/of online, die als aanjager en als kapstok dienden voor diverse activiteiten. In ieder campagnejaar lag de nadruk op een specifieke doelgroep (bijv. mannen of ouders) en werd bijzondere aandacht besteed aan het persoonlijk relevant maken van de campagneboodschap voor die specifieke doelgroepen binnen een specifieke settings.

De inhoud van het programma was gebaseerd op een mix van theoretische en empirische inzichten en ervaringen die zijn opgedaan met MJND. Belangrijke interventiemethodieken in het programma zijn het aanleren van zelfmanagementstrategieën en het maken van actieplannen (Voedingscentrum, 2006). Theoretische concepten die aan de campagne ten grondslag liggen zijn



zelfregulatie (het aansturen van eigen gedrag), de theorie van gepland gedrag (van denken naar doen) en risicoperceptie (bewustwording van de gevolgen).

De campagne 'Energiebalans' (2007) was er vooral op gericht om bewustzijn en kennis te vergroten over energiebalans. Dit gebeurde met behulp van een televisiespot (25 seconden) die in ging op de betekenis van de term energiebalans. In een korte extra stukje dat verderop in het reclameblok werd uitgezonden (dit wordt een *tag-on* genoemd) werd aangegeven dat je ook een Balansdag op het werk kan houden. De tag-on diende met name lager geschoolde werkende mannen aan te spreken. De tv-spot 'Energiebalans' werd tussen 7 januari en 10 februari 2008 in totaal 335 keer uitgezonden op Nederlandse televisiezenders.

Ook de campagnes 'Battle de Buik' en 'Battle de Buik met een Balansdag (BBB voor mannen)' (2008) waren gericht op mannen. In de 'Battle de Buik' campagne stond het beheersen van *buikvet* centraal. De campagne bestond uit twee tv-spots met tag-on en een 'Battle de Buik' spel op internet om de mannelijke doelgroep aan te spreken. De start van de campagne viel samen met de start van het EK voetbal, een periode waarin met name mannen met veel verleidingen (on gezond eten) te maken hebben. Deze tv-spot was dan ook gericht op het weerstaan van die verleidingen en werd in juni in totaal 231 keer uitgezonden. De tweede spot ('BBB voor mannen') werd eind oktober 2008 in totaal 365 keer uitgezonden en benadrukte de Balansdag als hulpmiddel om buikvet te voorkómen.

De campagne 'Eet het goede voorbeeld' liep in juli en augustus 2009 middels een tv-spotje en online bannering en was erop gericht ouders bewust te maken dat kinderen beïnvloed worden door het gedrag van hun ouders met betrekking tot eten en bewegen. Door als ouder zelf het goede voorbeeld geven door gezond te eten en voldoende te bewegen, leren kinderen al op jonge leeftijd dit normaal te vinden. Ouders konden daarnaast op internet een test doen en de informatiefolder 'Eet het goede voorbeeld' aanvragen. Doel van de campagne en bijbehorende activiteiten was om bewustzijn te creëren en ouders aan te zetten tot verandering in hun eigen eet- en beweeggedrag, mede door in te zetten op eigen-effectiviteit, intenties en zelfregulatie middels actieplanning en actiecontrole.

#### *Programma Voorbeeldgedrag Ouders*

In 2010 en 2011 werd in vervolg op de campagne 'Eet het goede voorbeeld' van het programma Gezond Gewicht aandacht besteed aan voorbeeldgedrag van ouders van jonge kinderen in het programma Voorbeeldgedrag Ouders. Dit programma had een iets andere insteek dan het programma Gezond Gewicht. Centraal in dit programma stond het kritisch kijken naar eigen (voorbeeld)gedrag, het nadenken over, en het veranderen van eet- en beweeggedragingen. Hierin speelden eigen-effectiviteit en het stellen van implementatie intenties een belangrijke rol. Het programma werd uitgevoerd in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

In het najaar van 2010 liep de campagne 'Geef het gezonde voorbeeld'. Deze campagne werd, in tegenstelling tot de eerdere uitingen, alleen via het internet aangeboden via een gamesite ([www.zylom.com](http://www.zylom.com)) en als voorfilmpje via relevante programma's op [www.uitzendinggemist.nl](http://www.uitzendinggemist.nl) en [www.programmagemist.nl](http://www.programmagemist.nl) uitgezonden. Hiervoor is de spot uit 'Eet het goede voorbeeld' aangepast, en werd verwezen naar de nieuwe programmawebsite [www.hetgezondevoorbeeld.nl](http://www.hetgezondevoorbeeld.nl) waar

ouders een test konden doen om na te gaan of ze het gezonde voorbeeld geven, advies kregen en de informatiefolder 'Geef het gezonde voorbeeld' aan konden vragen. De campagne was gericht op het uitnodigen tot kritisch kijken naar het eigen (voorbeeld)gedrag, maar had ook als doel ouders aan te zetten tot verandering in hun eigen eet- en beweeggedrag.

Binnen het programma Voorbeeldgedrag Ouders is in augustus 2011 de campagne 'Geef het gezonde voorbeeld' opgevolgd door de campagne 'Geef jij ook jouw na-aapje het gezonde voorbeeld?'. De evaluatie van deze campagne vallen echter buiten het aandachtsgebied en tijdsspanne van de Monitor Gezond Gewicht. Meer informatie over deze campagne is te vinden op de programmawebsite: [www.hetgezondevoorbeeld.nl](http://www.hetgezondevoorbeeld.nl).

#### 1.4 Monitor Gezond Gewicht

Om de invloed van de campagnes te evalueren is gebruik gemaakt van vragenlijstonderzoek, de Monitor Gezond Gewicht genaamd. Gedurende de periode 2007 en 2011 is elk half jaar een meetmoment geweest. Figuur 1.2 geeft een overzicht van de campagnes en de metingen in de Monitor Gezond Gewicht.

Figuur 1.2: Overzicht van de uitingen van de massamediale leefstijlcampagnes Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders (C) en de metingen in de monitor Gezond Gewicht (M).

	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
2007											M1	C1
2008	C1	C1	M2	C2	C2	C2	C2	C2	C2	C2	M3	-
2009	-	-	M4	-	-	-	C3	C3	C3	-	M5	-
2010	-	-	M6	-	-	-	-	-	-	C4	M7	-
2011	-	-	M8									

Noot : C1: Energiebalans campagne  
 C2: Battle de Buik & BBB voor mannen<sup>1</sup>  
 C3: Eet het goede voorbeeld  
 C4: Geef het gezonde voorbeeld  
 -: geen campagne en/of meting

Met behulp van de Monitor Gezond Gewicht is in elke meting in kaart gebracht wat de blootstelling was van de campagne, in welke mate mensen in de Nederlandse bevolking letten op hun energiebalans, voeding en beweging en in hoeverre determinanten van gedrag<sup>2</sup> een rol spelen. Dit is gedaan met behulp van twee verschillende onderzoeksdesigns: Om veranderingen binnen personen te kunnen opsporen, is gebruik gemaakt van een *cohort*, een onderzoeksgroep die in totaal 8 keer ondervraagd is over een periode van vier jaar. Dit design heeft grote voordelen, maar heeft als belangrijk nadeel dat deelnemers mogelijk leren van het

<sup>1</sup> De derde meting van de Monitor Gezond Gewicht was met name gericht op de deelcampagne Battle de Buik met een Balansdag (BBB voor mannen).

<sup>2</sup> Waar we in dit rapport spreken van determinanten van gedrag, bedoelen we de volgende voorwaarden van gedrag die ten grondslag liggen aan de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders: kennis over energiebalans, attitude, eigen effectiviteit, intentie, actieplanning, actiecontrole.

invullen van de vragenlijsten. Als gevolg van dit leereffect treden mogelijk gunstige veranderingen op bij de deelnemers aan het onderzoek, die niet optreden in de gehele populatie. Immers, mensen die niet aan het onderzoek deelnemen, vullen geen vragenlijst in en leren dus ook niet. Daarom is ook gebruik gemaakt van een *cross-sectioneel* design, waarin steeds een andere onderzoeksgroep deelnam aan de meting en dus gekeken wordt naar veranderingen over tijd binnen personen. Bovendien is in de cross-sectionele groepen gekeken naar verschillende doelgroepen.

In dit rapport gaan we in op de eindresultaten van het cohortonderzoek<sup>3</sup>. Nu alle 8 de metingen van de Monitor Gezond Gewicht zijn voltooid, kunnen we kijken naar de veranderingen over tijd (2007 – 2011) in energiebalans gerelateerd gedrag<sup>4</sup>. De volgende hoofdvragen staan in het huidige rapport centraal:

- Wat is het bereik van de campagnes van de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders?
- In hoeverre is er een verandering in energiebalans gerelateerd gedrag gedurende de periode 2007 -2011?
- In hoeverre hebben de verschillende campagnes van het Voedingscentrum een rol gespeeld in de veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag?

Voordat in hoofdstuk 3 de resultaten gepresenteerd zullen worden, worden in hoofdstuk 2 eerst de onderzoeksmethode en de onderzoeksinstrumenten verder toegelicht.

---

<sup>3</sup> De resultaten van de cross-sectionele onderzoeken van de Monitor Gezond Gewicht zijn in een apart rapport beschreven (Van der Klauw e.a., 2012a).

<sup>4</sup> Aanvankelijk was het ook beoogd om naar de veranderingen in determinanten van energiebalans gerelateerd gedrag te kijken. Echter, om redenen zoals toegelicht worden in paragraaf 2.3 is ervoor gekozen in dit rapport om de nadruk te laten liggen op energiebalans gerelateerd gedrag.

## 2 Materiaal en methoden

In dit tweede hoofdstuk van de eindrapportage van het cohort van de Monitor Gezond Gewicht gaan we in op het materiaal en de methoden die gebruikt zijn om de benodigde gegevens te verzamelen en te analyseren. In de eerste paragraaf beschrijven we de werving en kenmerken van de onderzoeksdeelnemers van het cohort. Vervolgens bespreken we de vragenlijst die gebruikt is voor de Monitor Gezond Gewicht en gaan we in op de gebruikte statistische methoden.

### 2.1 Onderzoeksdeelnemers

Deelnemers aan de Monitor Gezond Gewicht werden geworven via een onderzoeksbureau voor een onderzoek over *Voeding, bewegen en gezondheid*. Voor het cohort betekende dit dat mensen eenmalig geworven werden voor de eerste meting en vervolgens voor elk van de vervolgmetingen opnieuw uitgenodigd werden. Met uitzondering van de eerste meting<sup>5</sup>, namen deelnemers steeds óf aan het cohort, of aan de cross-sectionele meting deel.

Voor de eerste meting werden 1240 leden van het internetpanel van het onderzoeksbureau per email uitgenodigd voor deelname aan 8 vragenlijsten over een periode van 4 jaar. In figuur 2.1 is het deelnemersoverzicht van het cohort weergegeven. Op basis van de eerste uitnodiging voor het cohort-onderzoek gaf 89% van hen aan bereid te zijn om mee te werken. Van deze mensen heeft vervolgens 93% de eerste vragenlijst ook daadwerkelijk ingevuld, resulterend in een totaalgroep van 1030 deelnemers op meting 1. Van deze deelnemers was 50% man en 80% van Nederlandse afkomst. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers van de eerste meting was 45 jaar en 33% van deze groep was lager opgeleid.

Om grote uitval tijdens het onderzoek te voorkomen, zijn deelnemers die ná de eerste meting de vragenlijst bij een vervolgmeting niet terugstuurden, bij volgende metingen toch opnieuw uitgenodigd. Dit om te voorkómen dat bijvoorbeeld vrouwen die vanwege een zwangerschap uitgesloten waren van deelname aan een vragenlijst op een meetmoment, of deelnemers die tijdens één van de metingen op vakantie waren onnodig voor het resterende onderzoek uit zouden vallen. Tussentijds gebeurde het ook dat deelnemers uitvielen doordat zij niet langer aangesloten waren bij het onderzoeksbureau. Met uitzondering van deze uitvallers, werden voor meting 2 en 3 de deelnemers uitgenodigd die de vragenlijst van meting 1 hadden ingevuld. De vragenlijsten van meting 4 tot en met 8 werden vervolgens verstuurd naar deelnemers die tot aan het betreffende meetmoment maximaal 1 van de voorgaande vragenlijsten niet hadden ingevuld.

Bijna twee derde (63%) van de deelnemers aan de eerste meting, nam ook deel aan de achtste meting. De respons bij meting 8 (56% van 1104 deelnemers die voor de eerste vragenlijst werden uitgenodigd) was substantieel hoger dan de minimale respons zoals in de offerte en het projectplan overeengekomen. Van de deelnemers die deelnamen aan zowel de eerste als de laatste meting zonder meer

---

<sup>5</sup> Bij de eerste meting waren deelnemers aan het cohort dezelfde als die aan het cross-sectionele onderzoek voor de groep 18-55 jaar.

dan 2 metingen gemist te hebben, was 49% man en 83% van Nederlandse afkomst. De gemiddelde leeftijd van deze groep was 48 jaar en 35% van deze groep was lager opgeleid. De gemiddelde BMI van de deelnemers varieerde tussen de 25,9 kg/m<sup>2</sup> en de 26,6 kg/m<sup>2</sup>. Gedurende de looptijd van het cohort van de Monitor Gezond Gewicht is zowel BMI als (logischerwijs) de gemiddelde leeftijd toegenomen.

Figuur 2.1: Deelnemersoverzicht cohort

<b>1240</b>	<b>Uitnodiging onderzoek</b>	136 mensen wilden niet deelnemen
1104	1e vragenlijst verstuurd	74 mensen vulden de eerste vragenlijst niet in
<b>1030</b>	<b>1e vragenlijst afgerond</b>	8 mensen maakten niet langer deel uit van panel
1022	2e vragenlijst verstuurd	87 mensen vulden de tweede vragenlijst niet in
<b>935</b>	<b>2e vragenlijst afgerond</b>	66 mensen maakten niet langer deel uit van panel
956	3e vragenlijst verstuurd	113 mensen vulden de derde vragenlijst niet in
<b>843</b>	<b>3e vragenlijst afgerond</b>	21 mensen maakten niet langer deel uit van panel
920	4e vragenlijst verstuurd.	104 mensen vulden de vierde vragenlijst niet in
<b>816</b>	<b>4e vragenlijst afgerond</b>	39 mensen maakten niet langer deel uit van panel
844	5e vragenlijst verstuurd	126 mensen vulden de vijfde vragenlijst niet in
<b>718</b>	<b>5e vragenlijst afgerond</b>	34 mensen maakten niet langer deel uit van panel
811	6e vragenlijst verstuurd	81 mensen vulden de zesde vragenlijst niet in
<b>730</b>	<b>6e vragenlijst afgerond</b>	36 mensen maakten niet langer deel uit van panel
804	7e vragenlijst verstuurd	126 mensen vulden de zesde vragenlijst niet in
<b>678</b>	<b>7e vragenlijst afgerond</b>	10 mensen maakten niet langer deel uit van panel
765	8e vragenlijst verstuurd	118 mensen vulden de achtste vragenlijst niet in
<b>647</b>	<b>8e vragenlijst afgerond</b>	

## 2.2 De vragenlijst

De vragenlijst van de Monitor Gezond Gewicht werd uitgezet via internet. Aan de opzet van de vragenlijst ligt een theoretisch kader ten grondslag zoals toegelicht is in hoofdstuk 1. De vragen in de vragenlijsten volgen daarmee het proces van intentie naar daadwerkelijk gedrag. De vragenlijsten zijn weergegeven in bijlage A. In de huidige rapportage bespreken we alleen de vragen uit de vragenlijst met betrekking tot persoonskenmerken en gezond gewicht (zie 2.2.1), energiebalans (zie 2.2.2.) en energiebalans gerelateerd gedrag (zie 2.2.3 t/m 2.2.5) die in elk van

de metingen zijn meegenomen. In meting 2, 3, 5 en 7 zijn vragen meegenomen over de campagne die in de maanden voorafgaand aan de meting door het Voedingscentrum gehouden was, welke hieronder ook kort besproken zullen worden (zie 2.2.6).

### 2.2.1 *Persoonskenmerken*

Achtergrondkenmerken van de deelnemers zijn door het onderzoeksbureau aangeleverd. Dit betrof informatie over leeftijd, woonregio in Nederland, etniciteit en opleidingsniveau. In de vragenlijst zijn deelnemers bovendien gevraagd hun geslacht, lengte en gewicht in te vullen. Op basis van lengte en gewichtsgegevens is de BMI van deelnemers berekend. Voor lichaamsgewicht zijn de volgende criteria gehanteerd: normaal gewicht (BMI < 25 kg/m<sup>2</sup>), overgewicht (25 ≤ BMI < 30) en obesitas (BMI ≥ 30) (World Health Organization, 2004).

### 2.2.2 *Energiebalans (hoofgedrag)*

Het *hoofgedrag* dat centraal staat in de Monitor Gezond Gewicht is *energiebalans*, in dit onderzoek gedefinieerd als “letten op de balans tussen eten en bewegen”. In de vragenlijst was een vraag opgenomen over het aantal dagen in de week dat men let op de energiebalans.

Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.	
	Minder dan 1 dag per week
	1 dag per week
	2 dagen per week
	3 dagen per week
	4 dagen per week
	5 dagen per week
	6 dagen per week
	7 dagen per week

### 2.2.3 *Letten op wat en hoeveel je eet (subgedrag)*

Energiebalans is in de vragenlijst bovendien concreet gemaakt door vragen te stellen over subgedragingen, waaronder die met betrekking tot eten. Deelnemers konden in twee afzonderlijke vragen aangeven op hoeveel dagen in een gewone week zij letten op *wat* ze eten, en op hoeveel dagen ze letten op *hoeveel* zij eten.

Hoeveel dagen per week let u op <b>wát u eet</b> ? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.	Hoeveel dagen per week let u op <b>hoeveel u eet</b> ? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.
Ik let niet op wat ik eet	Ik let niet op hoeveel ik eet
1 dag per week	1 dag per week
2 dagen per week	2 dagen per week
3 dagen per week	3 dagen per week
4 dagen per week	4 dagen per week
5 dagen per week	5 dagen per week
6 dagen per week	6 dagen per week
7 dagen per week	7 dagen per week

### 2.2.4 *Regelmatig bewegen (subgedrag)*

De vragenlijst bevatte de standaardvraagstelling voor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) waarbij beweeggedrag (aantal dagen per week) voor zomer en winter apart werd nagevraagd (Ooijendijk e.a., 2007).

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.	
Hoeveel dagen per week heb u <b>in de zomer</b> tenminste 30 minuten per dag tenminste zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen in een gewone week	Hoeveel dagen per week heb u <b>in de winter</b> tenminste 30 minuten per dag tenminste zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen in een gewone week
Minder dan 1 dag per week	Minder dan 1 dag per week
1 dag per week	1 dag per week
2 dagen per week	2 dagen per week
3 dagen per week	3 dagen per week
4 dagen per week	4 dagen per week
5 dagen per week	5 dagen per week
6 dagen per week	6 dagen per week
7 dagen per week	7 dagen per week

### 2.2.5 Balansdag (subgedrag)

Deelnemers konden op een meerkeuzevraag aangeven in welke mate zij wel eens een Balansdag houden.

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een <b>Balansdag</b> genoemd. Een <b>Balansdag</b> is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.	
Houdt u wel eens een Balansdag?	
Nooit	
1 keer per jaar of minder	
2 tot en met 4 keer per jaar	
5 tot en met 11 keer per jaar	
1 keer per maand	
2 of 3 keer per maand	
1 of 2 keer per week	
Meer dan twee keer per week	

Gebruik van de Balansdag is gedefinieerd als het percentage dat wel eens een Balansdag houdt (vaker dan "nooit" houden van een Balansdag).

### 2.2.6 Campagnekenmerken

In de vragenlijsten van meting 2, 3, 5, en 7 zijn de campagnes voorafgaand aan de meting geëvalueerd. Dit betroffen respectievelijk de campagnes 'Energiebalans', 'Battle de Buik met een Balansdag', 'Eet het goede voorbeeld' en 'Geef het gezonde voorbeeld'. In deze vragenlijsten is gevraagd of deelnemers in de maanden voorafgaand aan het onderzoek iets gezien of gehoord hadden over letten op de balans tussen eten en bewegen.

Kunt u zich herinneren of u de <b>afgelopen twee maanden</b> televisiespots (internetspots) over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen heeft gezien?	
Nee	
Ja	

Deelnemers die één of meerdere spots hadden gezien, is gevraagd of ze deze konden omschrijven. Dit om te kijken of deelnemers zich spontaan de specifieke campagnes konden herinneren (*spontane bekendheid*). Vervolgens kregen de deelnemers een afbeelding te zien van de betreffende campagne van het

Voedingscentrum (geholpen bekendheid) en konden zij hierbij aangeven of zij zich de spot konden herinneren.

*Voorbeeld:*

Hieronder ziet u een afbeelding van een televisiespot over **Eet het goede voorbeeld**. Kunt u zich deze televisiespot herinneren?



<input type="checkbox"/>	Ja, ik heb deze televisiespot al genoemd bij de vorige vraag
<input type="checkbox"/>	Ja, zeker
<input type="checkbox"/>	Ja, misschien
<input type="checkbox"/>	Nee

Deelnemers die de spot van het Voedingscentrum gezien hadden, konden daarna o.a. aangeven hoe vaak zij de spot gezien hadden, wat zij ervan vonden, wat de boodschap van de spot was en hoe belangrijk zij de boodschap van de spot vonden voor zichzelf en voor anderen.

## 2.3 Statistische analyses

In de tussenrapporten (Slinger e.a., 2011) voorafgaand aan deze eindmeting Monitor Gezond Gewicht is steeds gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek, waarin voor veranderingen over de tijd in hoofdgedrag en subgedragingen steeds is volstaan met het markeren van relatief grote veranderingen in de tijd (Van der Klauw e.a., 2012b). Nu de data van alle 8 de metingen beschikbaar is, is er voor gekozen om uitgebreidere statistische analyses toe te passen om zo de statistische trends te kunnen bepalen en hierbij te corrigeren voor (selectieve) uitval.

In de data van het cohort zijn allereerst ontbrekende waarden, onder andere ontstaan door uitval tussen meting 1 en meting 8, alsnog ingevuld. Dit is gedaan door middel van zogenaamde *multiële imputatie* (van Buuren e.a., 2010). Deze techniek houdt grofweg in dat waar een persoon missende waarden had een schatting is gemaakt van deze waarden door op geavanceerde manier gebruik te maken van de gegevens die wél beschikbaar waren van deze persoon en andere personen. In totaal zijn er 5 volledige datasets gecreëerd van de volledige groep van 1030 deelnemers die aan meting 1 deelnamen.



Indien nodig is in de data vervolgens gecorrigeerd voor extreme waarden op de persoonskenmerken lengte, gewicht en BMI. Wanneer BMI buiten de 15 en 50 kg/m<sup>2</sup> viel, gewicht buiten de 45 en 160 kg en lengte buiten de 1.40 en 2.05 meter viel, zijn deze gegevens niet meegenomen in de analyses omdat aannemelijk is dat hier een invulfout aan ten grondslag ligt. Dit was echter weinig het geval. Voor het berekenen van BMI is, behalve voor een drietal personen onder de 20 jaar, gebruik gemaakt van de lengte gegevens van de eerste meting, ervanuit gaande dat deze in de periode van de Monitor Gezond Gewicht constant gebleven is<sup>6</sup>.

Het was de bedoeling om verschillen in zowel determinanten van gedrag als in energiebalans gerelateerd gedrag te analyseren. Echter, na de eerste metingen bleken de gemiddelde scores voor de determinanten van gedrag dermate hoog te zijn dat er geen grote verbeteringen op dit vlak meer te verwachten waren<sup>7</sup>. Er is er daarom voor gekozen de huidige analyses te richten op de trends in energiebalans gerelateerd gedrag tussen 2007 en 2011 en om voor de determinanten van energiebalans gerelateerd gedrag te verwijzen naar de tabellenboek van de Monitor Gezond Gewicht (Van der Klauw e.a., 2012b).

Veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag zijn getoetst met behulp van multilevel lineaire- en logistische regressie analyse op de 5 geïmputeerde datasets. De resultaten van de 5 datasets zijn vervolgens gepoold (samengevoegd). Er is gekeken of er een effect is van *tijd* (meting 1 t/m meting 8) op het aantal dagen dat iemand let op bepaalde energiebalans gerelateerd gedragingen en het houden van een Balansdag. Hierbij is er steeds gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, etniciteit, opleidingsniveau en regio.

De invloed van de campagne op veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag is getoetst met behulp van lineaire en logistische regressie analyse op de 5 geïmputeerde datasets. Energiebalans gerelateerd gedrag vóór de campagne is vergeleken met die van ná de campagne en er is gekeken of het al dan niet gezien hebben van de campagne invloed had op deze verandering. Ook hierbij is er steeds gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, etniciteit, opleidingsniveau en regio. Bovendien is er, door het toevoegen van interactie-termen, gekeken of de invloed van de campagne verschillend was voor subgroepen op basis van leeftijd, geslacht, etniciteit of opleidingsniveau.

---

<sup>6</sup> Voor deze personen (< 20 jaar) is BMI per meetmoment berekend omdat deze personen mogelijk nog gegroeid zijn gedurende de looptijd van de Monitor Gezond Gewicht.

<sup>7</sup> Dit wordt in de statistiek een plafondeffect genoemd. Het plafondeffect komt voor wanneer de resultaten van een test worden gelimiteerd door een bovengrens. Het resultaat hiervan is dat veel mensen een score behalen die tegen het maximum aanzit en er geen verbanden gevonden kunnen worden, terwijl die in werkelijkheid er wel kunnen zijn.

## 3 Resultaten

In dit hoofdstuk kijken we naar de resultaten van de analyses op het cohort van de Monitor Gezond Gewicht. Specifiek gaan we hierbij in op het bereik van de campagnes van het programma Gezond Gewicht en het programma Voorbeeldgedrag Ouders die tussen 2007 en 2011 gehouden zijn. Vervolgens kijken we naar de trends in energiebalans gerelateerd gedrag in die periode. Ten derde wordt de invloed van de campagnes op veranderingen in BMI en energiebalans gerelateerd gedrag op korte en lange termijn besproken.

### 3.1 Uitval

Van de 1030 deelnemers die aan de eerste meting deelnamen, had 63% ook aan de laatste meting deelgenomen. Analyses laten zien dat uitvallers tussen de eerste en de achtste meting iets vaker deelnemers van niet-Nederlandse afkomst zijn, maar verder vergelijkbaar zijn in geslacht, leeftijd en sociaal economische status. Door gebruik te maken van *multipele imputatie* zijn de resultaten gecorrigeerd voor de (selectieve) uitval van personen.

### 3.2 Bereik van de campagne-uitingen

Om een idee te krijgen van het bereik van elk van de campagnes, kijken we eerst per campagne naar het percentage deelnemers dat de campagne gezien heeft. Het percentage deelnemers dat zich de betreffende campagne spontaan kon herinneren in de meting daaropvolgend was erg laag: 'Battle de Buik met een Balansdag' werd door 3% van de deelnemers spontaan genoemd, voor de overige campagnes was dit 1% of lager (0,4% bij 'Geef het gezonde voorbeeld'). Nadat de deelnemers aan het cohort geholpen waren zich de campagnespot te herinneren met behulp van een afbeelding, wisten meer deelnemers zich de campagne te herinneren in de meting volgend op de campagne. Bijna 1 op de 5 deelnemers (19%) gaf hierop aan de eerste campagne ('Energiebalans') gezien te hebben. Voor de campagne 'Battle de Buik met een Balansdag' was dit 29%. De derde en vierde campagne ('Eet het goede voorbeeld' en 'Geef het gezonde voorbeeld'<sup>8</sup>) werden respectievelijk door 37% en 26% van de deelnemers gezien.

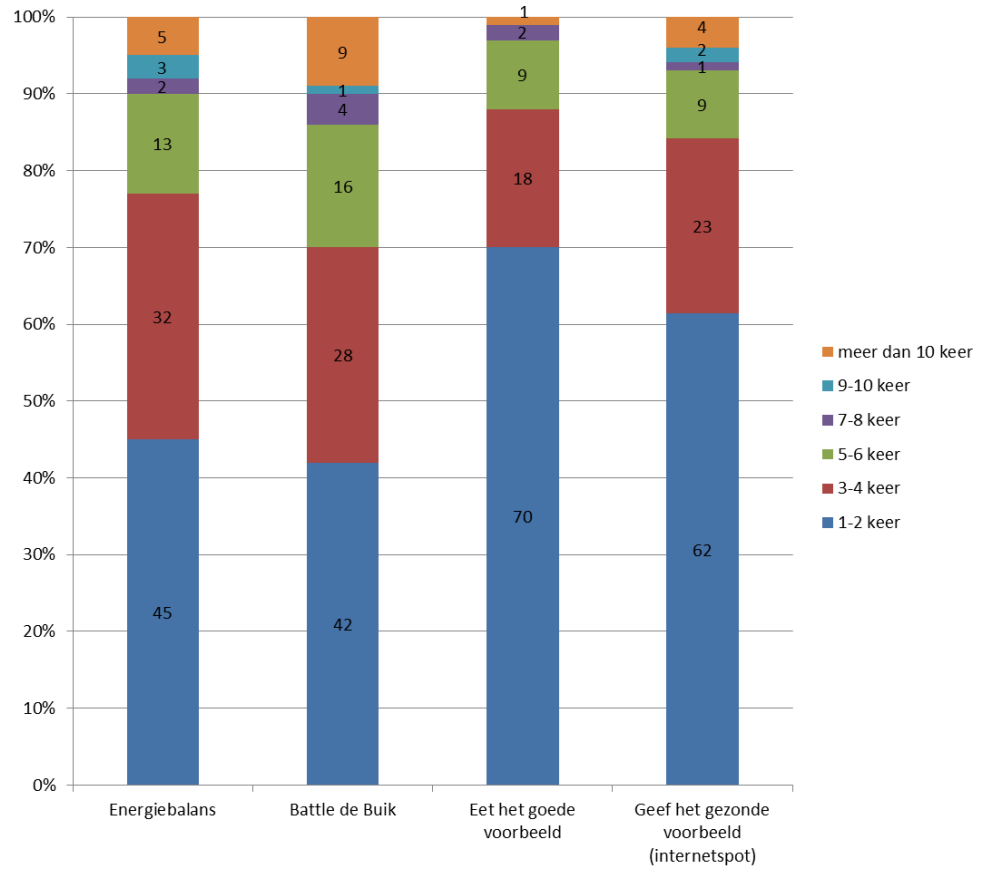
Figuur 3.1 geeft weer hoe vaak elk van de campagnes gezien is. De campagnespots 'Energiebalans' en 'Battle de Buik met een Balansdag' zijn gemiddeld genomen wat vaker gezien dan de campagnespots 'Eet het goede voorbeeld' en 'Geef het Gezonde voorbeeld'<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Alleen uitgezonden via internet

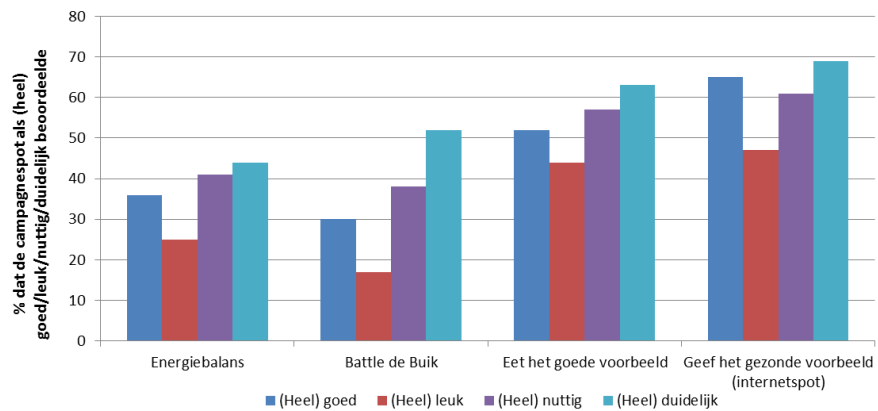
<sup>9</sup> Deze cijfers zijn gebaseerd op het tabellenboek van de Monitor Gezond Gewicht (Van der Klauw e.a., 2012b).

Figuur 3.1. Frequentie waarmee de televisiespots en de internetspot van elk van de campagnes gezien is door deelnemers aan het cohort die zich de campagne konden herinneren (Getallen zijn %).



Zoals te zien in figuur 3.2 werden de laatste twee campagnespots ‘Eet het goede voorbeeld’ en ‘Geef het Gezonde voorbeeld’ gemiddeld genomen wat positiever beoordeeld in termen van hoe goed, leuk, nuttig en duidelijk ze gevonden werden dan de eerste twee campagnespots.

Figuur 3.2. Oordeel over de campagnespots. (% deelnemers dat de campagnespot gezien heeft en deze beoordeelde als (heel) goed / leuk / nuttig / duidelijk).



Gemiddeld genomen gaf steeds 1 op de 3 onderzoeksdeelnemers aan de boodschap van de campagne voor zichzelf belangrijk te vinden.

### 3.3 Veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag

Tabel 3.1 geeft energiebalans gerelateerd gedrag (dagen per week en % ja) weer voor meting 1 tot en met 8. Voor bijna alle typen gedragingen zijn ongunstige veranderingen zichtbaar in de tijd. Een afname is te zien (figuur 3.3, linker as) in het letten op de balans tussen eten en bewegen, letten op wat je eet en in bewegen. De grootste afname is te zien in letten op de energiebalans, dit nam met bijna een halve dag af van 2,7 dagen per week op meting 1 naar 2,3 dagen per week op meting 8. Een minder duidelijke, maar toch significante daling is te zien in letten op wat gegeten wordt. Op meting 1 letten deelnemers aan het cohort gemiddeld 4,8 dagen per week op wat ze aten, terwijl dit gemiddeld 4,5 dagen per week was op meting 8. Ook het aantal dagen dat men lichamelijk actief is, is tussen meting 1 en meting 8 licht, maar significant afgenomen met één vijfde dag (3,6 op meting 1 en 3,4 op meting 8). In letten op de hoeveelheid eten was geen significante verandering.

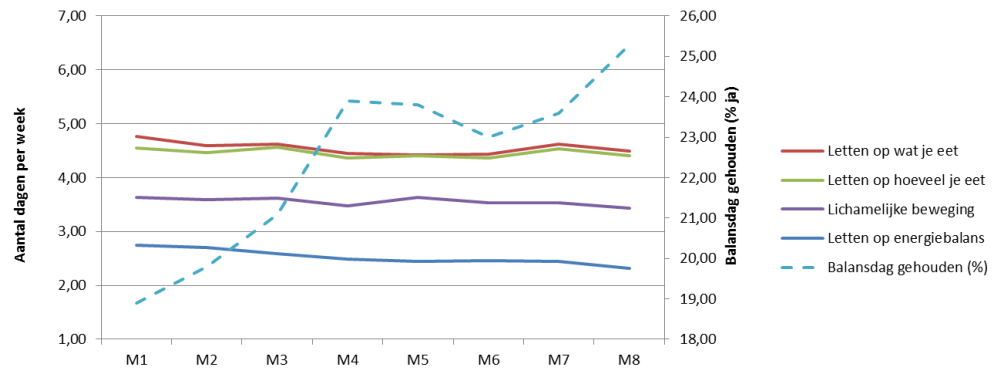
Gedurende de 8 metingen van het cohort is er een toename te zien in het percentage mensen dat wel eens (1x per jaar of vaker) een Balansdag houdt (figuur 3.3, rechter as). Op meting 1 gaf krap 19% wel eens een Balansdag te houden. Op meting 8 was dit gestegen naar ruim 25%.

Tabel 3.1. Trends in energiebalans gerelateerd gedrag. Getallen zijn gemiddelden (sd) en percentages.

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
<b>Letten op energiebalans (dagen/week)**</b>	2.74 (2.82)	2.70 (2.73)	2.59 (2.74)	2.49 (2.72)	2.45 (2.71)	2.46 (2.76)	2.44 (2.76)	2.32 (2.76)
<b>Letten op wat je eet (dagen/week)*</b>	4.77 (2.36)	4.59 (2.39)	4.62 (2.48)	4.45 (2.56)	4.42 (2.60)	4.43 (2.61)	4.62 (2.55)	4.49 (2.53)
<b>Letten op hoeveel je eet (dagen/week)</b>	4.55 (2.62)	4.47 (2.61)	4.56 (2.66)	4.36 (2.70)	4.41 (2.68)	4.36 (2.75)	4.54 (2.71)	4.40 (2.73)
<b>Lichamelijke beweging (dagen/week)*</b>	3.64 (2.22)	3.59 (2.18)	3.62 (2.23)	3.48 (2.16)	3.63 (2.21)	3.53 (2.20)	3.54 (2.24)	3.44 (2.24)
<b>Balansdag gehouden*** (%)</b>	18.9	19.8	21.1	23.9	23.8	23.0	23.6	25.3

Noot: \*p<0.05, \*\*\*p<0.001

Figuur 3.3: Energiebalans gerelateerd gedrag in dagen per week (linker as) en % Balansdag (rechter as) voor meting 1 tot en met 8 van het cohort



### 3.4 Invloed van de campagnes op gedrag

De campagnes 'Eet het goede voorbeeld' (tussen meting 4 en 5) en 'Geef het gezonde voorbeeld' (tussen meting 6 en 7), zijn gemiddeld genomen door 1 op de 3 deelnemers gezien. Om te bepalen in hoeverre deze campagnes een rol gespeeld hebben in eerder waargenomen veranderingen in energie gerelateerd gedrag, is gekeken naar korte- en lange termijn invloeden van elk van de campagnes op energiebalans gerelateerd gedrag.

Uit de analyses komt naar voren dat beide campagnes op korte termijn geen invloed hadden op letten op de energiebalans, letten op wat je eet, letten op hoeveel je eet lichamelijke beweging en het houden van een Balansdag. Er was geen verschil voor subgroepen op basis van geslacht, leeftijd, etniciteit en opleidingsniveau. Dit betekent dat de campagne bijvoorbeeld niet meer invloed bleek te hebben op mannen dan op vrouwen.

Ook op lange termijn (een meting later) bleken de campagnes 'Eet het goede voorbeeld' en 'Geef het gezonde voorbeeld' geen invloed te hebben op letten op de energiebalans, letten op wat je eet, letten op hoeveel je eet, lichamelijke beweging of het houden van een Balansdag. Deelnemers die de campagnes gezien hadden, waren gemiddeld genomen niet meer of minder bezig met energie gerelateerd gedrag dan deelnemers die de campagne wel gezien hadden. Ook hier was de invloed van de campagnes niet verschillend voor subgroepen op basis van geslacht, leeftijd, etniciteit en opleidingsniveau.

## 4 Discussie en Conclusie

In dit hoofdstuk zetten we de doelstellingen van de campagnes en de resultaten op basis van de Monitor Gezond Gewicht nog eens naast elkaar en trekken we conclusies op basis van de resultaten. Bovendien geven we een bredere interpretatie van de betekenis hiervan waarbij we vergelijkingen maken met andere onderzoeken naar gezond gedrag en ingaan op methodologische overwegingen. Om betekenis te geven aan de resultaten bespreken we in dit laatste hoofdstuk ook het bereik en begrip van de massamediale campagnes in het daglicht van de invloed van deze campagnes op energiebalans gerelateerd gedrag. We sluiten af met conclusies en aanbevelingen.

### 4.1 Resultaten

Uit de resultaten blijkt dat de campagnes van de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders een relatief laag bereik hebben gehad. Dit geldt zowel voor het aantal Nederlanders dat de spots op tv en internet gezien heeft, als wat betreft het aantal keer dat zij de spots zagen.

Er zijn met name ongunstige veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag in de periode 2007 – 2011: Gemiddeld genomen zijn de deelnemers aan het onderzoek in de afgelopen 4 jaar minder gaan letten op de balans tussen eten en bewegen, minder gaan letten op wat ze eten en minder gaan bewegen. Er zijn geen veranderingen in het cohort wat betreft letten op hoeveel je eet. Wel is het aantal mensen dat wel eens een Balansdag houdt gestegen. De campagnes hebben echter geen rol hebben gespeeld in de veranderingen: Mensen die de campagnes zeggen gezien hebben, zijn niet meer op hun energiebalans gaan letten of een balansdag gaan houden dan mensen die de campagnes niet gezien hebben.

### 4.2 Bewegegedrag in andere onderzoeken

We kunnen dus stellen dat er in de periode 2007 tot 2011 een afname heeft plaatsgevonden in energiebalans gerelateerd gedrag, met uitzondering van het houden de Balansdag. Om deze resultaten te kunnen duiden, maken we in deze paragraaf het vergelijk met resultaten uit andere onderzoeken waarin bewegen en gezond gewicht centraal staan.

Het Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009 (Hildebrandt, Chorus & Strubbe, 2010) geeft inzicht over hoe de resultaten over bewegegedrag uit het cohortonderzoek van de Monitor Gezond Gewicht zich verhouden tot andere onderzoeken onder representatieve steekproeven. Het beeld van de Monitor Gezond Gewicht dat bewegegedrag gedaald is tussen 2007 en 2011 wordt door deze cijfers over bewegegedrag van volwassen Nederlanders niet ondersteund. Cijfers uit het trendrapport (Chorus & Hildebrandt, 2010) geven aan dat het gemiddeld aantal dagen dat men lichamelijk actief is in de periode 2007 – 2009 niet gedaald, maar nagenoeg gelijk gebleven is. Bovendien zien we voor bewegen grote verschillen tussen beide studies in het absolute aantal dagen dat men zegt lichamelijk actief te zijn. Op basis van de Monitor Gezond Gewicht komt naar voren dat deelnemers gemiddeld zo'n 3,5 dagen in de week minimaal 30 minuten

lichamelijk actief zijn, terwijl het Trendrapport een gemiddelde van 5,2 dagen in de week geeft.

#### 4.3 Methodologische overwegingen

Voor de Monitor Gezond Gewicht is gebruik gemaakt van een cohortonderzoek middels een vragenlijst via internet. Bij deze vorm van onderzoek horen enkele overwegingen waarop we hier kort ingaan.

De Monitor Gezond Gewicht betrof een vragenlijst waarin deelnemers zelf een beeld konden schetsen van hun situatie. Dit noemt men *zelf-rapportage*. Eerder onderzoek heeft echter laten zien dat zelfrapportage van gegevens over lengte en gewicht kan afwijken van gegevens die vastgesteld worden tijdens daadwerkelijke metingen door onderzoekers. Vaak geven deelnemers zelf aan wat langer en minder zwaar te zijn dan ze daadwerkelijk zijn, resulterend in een lagere BMI dan wanneer lengte en gewicht exact gemeten zou zijn. Omdat bij alle metingen van het cohort gebruikt gemaakt is van zelf-rapportage kunnen de cijfers over het absolute vóórkomen van overgewicht en obesitas vertekend zijn ten opzichte van cijfers gebaseerd op metingen.

Ook kan er, doordat er gebruikt is gemaakt van zelf-rapportage, sprake zijn van sociaal wenselijke antwoorden. Dit gebeurt wanneer mensen zich anders voordoen dan ze daadwerkelijk zijn, bijvoorbeeld om beter (of: volgens normen) voor de dag te komen of om de onderzoeker te 'helpen' met het geven van de 'juiste' antwoorden. Om sociale wenselijkheid zoveel mogelijk te beperken, zijn de vragenlijsten in dit onderzoek anoniem ingevuld. Toch kan het zijn dat in het cohort sociaal wenselijkheid een rol heeft gespeeld en dat de antwoorden hierdoor beïnvloed zijn. Evengoed kan er in de resultaten van andere onderzoeken die we net vergeleken hebben sprake zijn geweest van sociale wenselijkheid.

Tot slot is er nog een methodologische overweging met betrekking tot de selectie van deelnemers. Het is bij de werving gelukt om de deelnemers aan de eerste meting van het cohort wat betreft leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, etniciteit en regio representatief te laten zijn voor de groep Nederlanders die zij vertegenwoordigen. Toch is het mogelijk dat er een selectie-effect heeft plaatsgevonden, bijvoorbeeld doordat mensen die bewust met hun gewicht bezig zijn eerder geneigd zijn om aan het onderzoek deel te nemen. Dit zou bijvoorbeeld verklaren waarom de cijfers van de Monitor Gezond Gewicht met betrekking tot lichamelijke beweging in absolute zin anders uitvallen dan landelijke cijfers.

#### 4.4 Bereik en invloed van de campagnes

Uit de resultaten van de Monitor Gezond Gewicht komt consequent naar voren dat de campagnes van het Voedingscentrum geen verschil uitgemaakt hebben wat betreft energiebalans gerelateerd gedrag. Om deze resultaten te duiden komen in deze paragraaf verschillende overwegingen aan bod met betrekking tot het bereik en het begrip van de campagne.

Wat allereerst opvalt is het betrekkelijk lage percentage deelnemers dat zich spontaan de campagne wist te herinneren in de meting volgend op de campagne. In het cohort van de Monitor Gezond Gewicht wist tussen de 0,4% en 3% van de

deelnemers zich deze campagne spontaan te herinneren. Ter vergelijking: Van de campagnes van het programma Maak je Niet Dik!, ook van het Voedingscentrum, wist tussen de 21% en 72% zich de campagne spontaan te herinneren (Wammes e.a., 2007). Ook wanneer deelnemers geholpen werden zich de campagne te herinneren, was het totale percentage deelnemers dat zich een campagne kon herinneren betrekkelijk laag (19 – 36%) in vergelijking met de campagnes van MJND! (57% - 88%). Andere studies naar de effectiviteit van massa mediale campagnes op gezondheidsbevordering (Marcus e.a., 1998; Owen e.a, 1995; Wardle e.a., 2011) laten een aan MJND! vergelijkbaar hoog bereik zien, waaruit we kunnen concluderen dat in vergelijking met andere onderzoeken, de campagnes van het programma Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders een relatief laag bereik hebben gehad. Bovendien bleek dat van de deelnemers die zich de campagne konden herinneren, ruim 80% aangaf deze niet vaker dan 4 keer gezien had en in de meeste gevallen slechts 1 of 2 keer. Omdat het voor verandering van gedrag geldt dat hoe vaker een boodschap de doelgroep bereikt, hoe groter de kans is dat er ook daadwerkelijk gedragsverandering plaatsvindt (McGuire, 1985), kan er in dit licht geredeneerd worden dat het relatief lage en weinig frequente bereik bijgedragen heeft aan het uitblijven van invloed van de verschillende campagnes.

Een andere mogelijke verklaring voor het uitblijven van invloed van de campagnes is dat *energiebalans* een relatief complex begrip is doordat er verschillende subgedragingen aan ten grondslag liggen. Om in energiebalans te zijn moet je niet alleen letten op hoeveel je beweegt, en wat en hoeveel je eet, maar die twee moeten ook in balans zijn. In andere je woorden: je moet ook weten hoeveel je dient te bewegen *in verhouding tot* de mate waarin je dient te letten op wat en hoeveel je eet om in energiebalans te kunnen zijn. Voor een energiebalans moet men dus letten op meervoudige gedragingen die bovendien in onderlinge afstemming moeten zijn. Hoewel uit literatuur blijkt dat energiebalans een belangrijke factor is voor het beheersen van gewicht (Hill e.a., 2003; Hill e.a., 2009) is ook bekend dat enkelvoudige gedrag, zoals bijvoorbeeld stoppen met roken, vaak eenvoudiger te veranderen is dan meervoudig gedrag (Koerts, 2006). Bovendien kan geredeneerd worden dat voor juist de mensen voor wie verandering in energiebalans gerelateerd gedrag belangrijk is, de complexiteit van het gedrag een belangrijke drempel is. Namelijk, een hoge BMI komt relatief vaak voor bij lager opgeleiden en ouderen, voor wie het wellicht extra lastig is te begrijpen hoe een energiebalans tot stand kan komen en voor wie een massamediale campagne wellicht onvoldoende praktische houvast biedt om gedrag daadwerkelijk te veranderen.

Omdat het voor verandering van gedrag belangrijk is dat de boodschap de doelgroep bereikt en bovendien dat de doelgroep de boodschap ook begrijpt (McGuire, 1985), is het waarschijnlijk dat beide hiervoor besproken punten invloed hebben gehad op het uitblijven van invloed van de campagnes op energiebalans gerelateerd gedrag. Dit is wellicht tegelijkertijd ook een verklaring waarom er voor het houden van een Balansdag wel positieve veranderingen zijn gevonden in de Monitor Gezond Gewicht. De Balansdag als middel om je gewicht te beheersen werd in 2006 geïntroduceerd door het Voedingscentrum als het eenvoudige principe van een 'dagje minder' na een 'dagje meer'. Hoewel de achterliggende werking van de Balansdag iets complexer in elkaar zit, is het een makkelijk te begrijpen begrip. Dit blijkt ook uit het feit dat een half jaar na de introductie, bijna 70% van de mensen bekend was met de term (Voedingscentrum, 2006) en dat de



term inmiddels zo ingeburgerd is dat het zelfs in de Dikke van Dale staat. Door deze alledaagse naamsbekendheid is het bereik en het begrip van de Balansdag dus een stuk hoger in vergelijking met de term *energiebalans*, wat mogelijk nog steeds zijn doorwerking heeft op gedragsverandering.

#### **4.5 Conclusie en aanbevelingen**

Al met al kunnen we concluderen dat blootstelling aan de campagnes van het Voedingscentrum beperkt is gebleven, zowel wat betreft het aantal Nederlanders dat de spots op tv en internet gezien heeft, als wat betreft het aantal keer dat zij de spots zagen. Wellicht mede als gevolg hiervan werden er (met uitzondering van het houden van een Balansdag) geen gunstige ontwikkelingen in energiebalans gerelateerd gedrag gevonden. Een massa-mediale aanpak zoals gekozen is in de periode 2007 – 2011 in de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders is onvoldoende toereikend gebleken om de doelstellingen van het Voedingscentrum en VWS te realiseren.

## Literatuur

AJZEN I (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-221.

BAGOZZI RP, EDWARDS EA (2000). Goal setting and goal pursuit in the regulation of body weight. In P. Norman, C. Abraham, & M. Conner (eds.) *Understanding and changing health behaviour. From health beliefs to self-regulation*. Amsterdam: Harwood Academic Publishers.

CHORUS A, HILDEBRANDT V. *Bewegen in Nederland: de volwassen bevolking*. In: Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH. *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. TNO Kwaliteit van Leven, 2011.

HILDEBRANDT VH, CHORUS AMJ, STUBBE JH (2011). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. TNO Kwaliteit van Leven, 2011.

HILL JO, WYATT HR, REED GW, PETERS JC (2003). Obesity and the environment: Where do we go from here?. *Science*, 299, 853-855.

HILL JO, PETERS JC, WYATT HR (2009). Using the energy gap to address obesity: a commentary. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(11), 1848-1853.

KOERTS, W (2006). *Ongezonde verwarring*. Recourse - WUR, 2006.

MARCUS BH, OWEN N, FORSYTH LH, CAVILLI NA, FRIDINGER F (1998). Physical activity interventions using mass media, print media, and information technology. *American Journal of Preventive Medicine*, 15:362-78.

MCGUIRE WJ (1985). Attitudes and attitude change. In: G. Lindzey & E. Aronson (red.), *The handbook of social psychology*, 2, 233-246. New York: Random House.

OOIJENDIJK WTM, HILDEBRANDT VH, HOPMAN-ROCK M. *Bewegen in Nederland 2000-2005*. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M (eds.) *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005*. TNO Kwaliteit van Leven, 2007.

OWEN N, BAUMAN A, BOOTH M, OLDENBURG B, MAGNUS P (1995). Serial Mass-Media Campaigns to Promote Physical Activity: Reinforcing or Redundant? *American Journal of Public Health*, 85 (2), 244-248

SCHWARZER R (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (ed.) *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC: Hemisphere, 217-243.

SCHWARZER R. (2007). Modeling health behavior change: The Health Action Process Approach (HAPA), <http://userpage.fu-berlin.de/~health/hapa.htm>.

SLINGER J, VAN KESTEREN, N, VAN EMPELEN, P, VERHEIJDEN, MW (2011). *Rapportage over meting 1 tot en met 7 van de Monitor Gezond Gewicht*. TNO, 2011.

VAN BUUREN S, GROOTHUIS-OUDSHOORN K (2010). MICE: Multivariate Imputation by Chained Equations in R. Journal of Statistical Software, forthcoming.pdf, code (V2.0), code (V2.3).

VAN DER KLAUW M, VERHEIJDEN MW, VAN DOMMELEN P, VAN KESTEREN N (2012) Eindrapportage Monitor Gezond Gewicht: Cross-sectionele onderzoeken. TNO, 2011.

VAN DER KLAUW M, VAN KESTEREN N, VERHEIJDEN MW (2012b). Tabellenboek Monitor Gezond Gewicht. TNO, 2011.

VAN EMPELEN P, KOK G (2006). Het begrijpen en veranderen van gezondheidsgedragingen. Een systematisch werkplan bij het identificeren van gedragsdoelen. Leiden: Universiteit Leiden.

WAMMES B, OENEMA A, BRUG J (2007). The Evaluation of a Mass Media Campaign Aimed at Weight Gain Prevention Among Young Dutch Adults. OBESITY, 15 (11), 2780 - 2789

WARDLE J, RAPOPORT L, MILES A, AFUAPE T, DUMAN M (2001). Mass education for obesity prevention: the penetration of the BBC's 'Fighting Fat, Fighting Fit' campaign. Health Education Research, 16, 343-55.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2004). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. Geneva, WHO.

## Bijlage A: Vragenlijsten

Volgnr.:

--	--	--

Stapelnr.:

--	--

## ***Voeding en gezondheid***

## VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**  
 Man .....-2 → **VERDER MET VRAAG 3**

2. Bent u zwanger of in de afgelopen zes maanden bevallen?

Ja, ik ben zwanger .....-1

**Helaas valt u niet binnen de  
doelgroep van dit onderzoek.  
Hartelijk dank voor uw interesse.  
Wilt u zo vriendelijk zijn om deze  
vragenlijst wel terug te sturen  
naar GfK.**

Ja, ik ben in de afgelopen zes maanden bevallen .-2

Nee.....-3 → **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

	<b>CM</b>
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	<b>KG</b>
--	-----------

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?

Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.

Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht .....-1

Ik word steeds zwaarder .....-2

Ik ben flink aangekomen maar zit nu op een  
constant gewicht.....-3

Mijn gewicht gaat op en neer (het "jojo-effect").....-4

Ik ben flink afgevallen maar zit nu op een constant gewicht ....-5

Ik word steeds lichter .....-6

Weet ik niet .....-7

6. Als u denkt aan uw gewicht over 5 jaar, wat denkt u dan?

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu .....-1

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu .....-2

Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu .....-3

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu .....-4

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu .....-5

7. Denkt u dat u meer of minder kans hebt om zwaarder te worden dan andere mensen van uw eigen geslacht, leeftijd en lengte?

Veel minder .....-1

Minder .....-2

Niet minder, niet meer .....-3

Meer .....-4

Veel meer .....-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?

**ER IS SLECHTS ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.**

Onder energiebalans wordt verstaan dat:

je uitgebalanceerde voeding eet .....-1

er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt .....-2

je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco stroom .....-3

je een gezond gewicht hebt .....-4

er een balans is tussen werk en ontspanning .....-5

weet ik niet .....-6

Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.

**Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.**

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja .....-1

Nee .....-2

Weet ik niet .....-3

10. Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan....

... voel ik me veel minder fit	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel fitter
... voel ik me veel minder prettig	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel prettiger

11. Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel onbelangrijk .....-1

Onbelangrijk .....-2

Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3

Belangrijk.....-4

Heel belangrijk.....-5

12. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?

Zeker niet .....-1

Waarschijnlijk niet .....-2

Misschien niet, misschien wel .....-3

Waarschijnlijk wel.....-4

Zeker wel.....-5

13. Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel weinig .....-1

Weinig .....-2

Niet weinig, niet veel .....-3

Veel.....-4

Heel veel .....-5

Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen .....-6



14. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?

- (Bijna) niemand.....-1  
 Minder dan de helft .....-2  
 De helft .....-3  
 Meer dan de helft .....-4  
 (Bijna) allemaal .....-5

15. Stel dat u het komende half jaar wilt letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken .....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

16a. Hebt u de afgelopen vier weken gelet op de balans tussen eten en bewegen?

- Nee.....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 17**  
 Ja .....-2 → **VERDER MET VRAAG 16b**

16b. Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

17. Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

De volgende vragen gaan over het letten op **wat en hoeveel u eet**. Hiermee wordt bedoeld dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet en niet te vet.

18. Hoeveel dagen per week let u op **wat u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op wat ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

19. Hoeveel dagen per week let u op **hoeveel u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op hoeveel ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

20. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken groente gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

21. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken fruit gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

22. Hoe vaak in de afgelopen vier weken hebt u melk en/of melkproducten gedronken/gegeten?

Nooit.....	-1	} <b>VERDER MET VRAAG 24</b>
Bijna nooit.....	-2	
Minder dan 1 keer per week .....	-3	
1 tot 2 keer per week.....	-4	
3 tot 4 keer per week.....	-5	
5 tot 6 keer per week.....	-6	
Elke dag.....	-7	

23. Welke soort melk en/of melkproducten dronk/at u dan meestal?

Magere melk en/of melkproducten, zoals magere melk, magere yoghurt, karnemelk en/of magere vla.....	-1
Halfvolle melk en/of melkproducten, zoals halfvolle melk, halfvolle yoghurt en/of halfvolle vla.....	-2
Volle melk en/of melkproducten, zoals volle melk, volle yoghurt en/of volle vla .....	-3
Wisselend halfvol en mager.....	-4
Wisselend halfvol en vol.....	-5
Wisselend mager, halfvol en vol .....	-6

24. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken brood gegeten?

Nooit.....	-1	} <b>VERDER MET VRAAG 27</b>
Bijna nooit.....	-2	
Minder dan 1 keer per week .....	-3	
1 tot 2 keer per week.....	-4	
3 tot 4 keer per week.....	-5	
5 tot 6 keer per week.....	-6	
Elke dag.....	-7	

25. Welk soort brood at u dan meestal?

Bruin, volkoren en/of roggebrood.....	-4
Wit brood .....	-5
Wisselend.....	-6

26. Welk soort boter gebruikte u dan meestal voor op brood?

Margarine/halvarine uit een kuipje .....	-1
Roomboter .....	-2
Wisselend.....	-3
Ik gebruik geen boter op brood .....	-4

27. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?

- |  |    |   |                            |
|--|----|---|----------------------------|
| Nooit.....   | -1 | } | <b>VERDER MET VRAAG 29</b> |
| Bijna nooit.....   | -2 |   |                            |
| Minder dan 1 keer per week .....                               | -3 |   |                            |
| 1 tot 2 keer per week.....                                     | -4 |   |                            |
| 3 tot 4 keer per week.....                                     | -5 |   |                            |
| 5 tot 6 keer per week.....                                     | -6 |   |                            |
| Elke dag.....  | -7 |   |                            |
| Ik heb in de afgelopen 4 weken geen<br>maaltijden bereid ..... | -8 | → | <b>VERDER MET VRAAG 29</b> |

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

- |   |    |
|---|----|
| Margarine uit kuipjes en/of knijpflessen,<br>(olijf)olie en/of vloeibaar frituurvet ..... | -1 |
| Pakjes margarine en/of niet-vloeibaar bak-<br>braad- en frituurvet .....                  | -2 |
| Roomboter .....   | -3 |

29. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd?

- |                                  |    |   |                            |
|----------------------------------|----|---|----------------------------|
| Nooit.....                       | -1 | } | <b>VERDER MET VRAAG 31</b> |
| Bijna nooit.....                 | -2 |   |                            |
| Minder dan 1 keer per week ..... | -3 |   |                            |
| 1 tot 2 keer per week.....       | -4 |   |                            |
| 3 tot 4 keer per week.....       | -5 |   |                            |
| 5 tot 6 keer per week.....       | -6 |   |                            |
| Elke dag.....                    | -7 |   |                            |

30. Welke soort vlees, vis of kip at u dan meestal bij de warme maaltijd?

- |  |    |
|--|----|
| Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas,<br>biefstuk, biefstuk, hamlap, kipfilet, varkens-<br>fricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade,<br>tilapia, snoekbaars, e.d.)..... | -1 |
| Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger,<br>saucijs, worst, schouderkarbonade, speklap,<br>makreel, zalm, e.d.).....  | -2 |
| Wisselend .....  | -3 |

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, sportdrinkjes of vruchtensap (dus GEEN light dranken) gedronken?

- |                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Nooit.....                       | -1 |
| Bijna nooit.....                 | -2 |
| Minder dan 1 keer per week ..... | -3 |
| 1 tot 2 keer per week.....       | -4 |
| 3 tot 4 keer per week.....       | -5 |
| 5 tot 6 keer per week.....       | -6 |
| Elke dag.....                    | -7 |

32. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken alcoholhoudende dranken genuttigd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

33. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken tussendoor grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging **die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.**

34. Hoeveel dagen per week hebt u **in de zomer** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

35. En hoeveel dagen per week hebt u **in de winter** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

36. Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

	(Bijna) nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd	Niet van toepassing
a. ... hebt u, wanneer u de keuze had, de trap genomen in plaats van de lift?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hebt u bij korte afstanden de fiets genomen of bent u gaan lopen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
	(Bijna) nooit	Minder dan 1 keer per week	1-2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Elke dag
c. ... bent u in uw vrije tijd actief geweest, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, sporten of in de tuin te werken?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een **balansdag** genoemd. Een **balansdag** is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.

37. Kunt u aangeven hoe vaak u vindt dat u iets te veel eet of drinkt?

- Nooit .....-1  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 3 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week .....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

38. Houdt u wel eens een balansdag?

- Nooit .....-1 → **VERDER MET VRAAG 40**  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 3 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week .....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

39. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, houdt u dan elke keer een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd .....-5

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?

Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wàt en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wàt en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

Geef bij iedere vraag aan wat het beste past bij uw mening. Het maakt bij deze vragen niet uit of u wel of niet let op uw eten, regelmatig beweegt en/of de balansdag gebruikt. Wij zijn vooral geïnteresseerd in uw mening hierover.

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet belangrijk, niet onbelangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

42. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... moet letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... moet letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig moet bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

43. Stel dat u wilt letten op uw voeding en/of regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ...te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. .... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

44. Bent u van plan om de komende vier weken ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

45. Als ik wil letten op **mijn eten**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik let nooit op mijn eten
a. ... wat ik 's ochtends ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wat ik tussen de middag ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik 's avonds ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... welke tussendoortjes ik ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... welke dranken ik ga drinken	-1	-2	-3	-4	-5	-6

46. Als ik **regelmatig wil bewegen**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik beweeg nooit regelmatig
a. ... wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wanneer ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... hoe vaak ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6

47. Als ik **een balansdag wil houden**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd nooit een balansdag
a. ... wat ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hoeveel ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik ga doen aan beweging op een balansdag (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... wanneer ik ga bewegen op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6



48. In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c.. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
g. ... een balansdag hield als dat nodig was	-1	-2	-3	-4	-5	-6
h. ... minder at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

49. Om op gewicht te blijven is het belangrijk om **ook op de langere termijn** te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om ...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken	Niet van toepassing want dit doe ik niet
a. ... te <b>blijven</b> letten op <u>wat u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te <b>blijven</b> letten op <u>hoeveel u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te <b>blijven</b> bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te <b>blijven</b> houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

50. Geef hieronder aan welk antwoord voor u het meest van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
a. Ik "lijn"	-1	-2	-3	-4	-5
b. Ik voel me schuldig nadat ik te veel gegeten heb	-1	-2	-3	-4	-5
c. Ik besteed meer aandacht en tijd aan voedsel dan goed voor me is	-1	-2	-3	-4	-5
d. Ik eet beheerst in het bijzijn van anderen maar ga me te buiten aan eten zodra ik alleen ben	-1	-2	-3	-4	-5

**Let op!** Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.

51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND** afgevallen?

- 0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer .....-5

52. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **WEEK** aangekomen?

- 0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer .....-5

53. Zou een gewichtsschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

- Helemaal niet.....-1  
 Een beetje .....-2  
 Gemiddeld .....-3  
 Sterk .....-4

54. Hoe sterk schommelt uw gewicht gewoonlijk door de week?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

55. Hoe bewust bent u zich van wat u eet?

- Helemaal niet bewust .....-1  
 Een beetje bewust.....-2  
 Redelijk bewust.....-3  
 Extreem bewust .....-4

56. Wat was uw hoogste gewicht ooit? (uitgezonderd zwangerschap).

<b>KG</b>
-----------

57. Wat is uw streefgewicht (hoeveel zou u willen wegen)?

<b>KG</b>
-----------

58. Hebt u de afgelopen 6 maanden iets gelezen, gezien of gehoord over letten op eten en bewegen?

Nee.....-1 → **VERDER MET VRAAG 63**

Ja .....-2

59. Op welke manier hebt u iets gelezen, gezien of gehoord over letten op eten en bewegen?

**U KUNT MEERDERE ANTWOORDEN OMCIRKELEN.**

- Bericht op journaal op de radio .....-01
- Bericht op een ander programma op de radio.....-02
- Reclame/spot op de radio .....-03
- Bericht op journaal op tv.....-04
- Bericht op een ander programma op tv.....-05
- Reclame/spot op tv.....-06
- Artikel in krant .....-07
- Artikel in tijdschrift .....-08
- Advertentie in tijdschrift of krant .....-09
- Folder of brochure .....-10
- Boomerang of andere gratis kaart .....-11
- Internet .....-12
- E-mail.....-13
- Poster.....-14
- Huisarts .....-15
- Diëtist.....-16
- Familie of vrienden .....-17
- Anders.....-18

60. Wat was de boodschap?

**U KUNT MEERDERE ANTWOORDEN OMCIRKELEN.**

- Je moet op je gewicht letten .....-01  
 Je moet op je voeding letten voor een goed gewicht .....-02  
 Je moet op je beweging letten voor een goed gewicht.....-03  
 Je moet je niet druk maken over je gewicht .....-04  
 Mensen worden langzaam steeds dikker .....-05  
 Je moet gezond leven.....-06  
 Je moet letten op je gezondheid .....-07  
 Je moet letten op eten en bewegen.....-08  
 Overgewicht is gevaarlijk voor je gezondheid .....-09  
 Eten moet in evenwicht zijn met bewegen .....-10  
 Anders.....-11

61. Weet u van wie de boodschap over letten op eten en bewegen kwam?

**U KUNT MEERDERE ANTWOORDEN OMCIRKELEN.**

- Nederlandse Hartstichting .....-01  
 Voedingscentrum .....-02  
 Voorlichtingsbureau Groenten en Fruit.....-03  
 De overheid/het Ministerie van Volksgezondheid .....-04  
 SIRE.....-05  
 Sonja Bakker.....-06  
 Postbus 51.....-07  
 Supermarkt.....-08  
 Anders.....-09  
 Dat weet ik niet.....-10

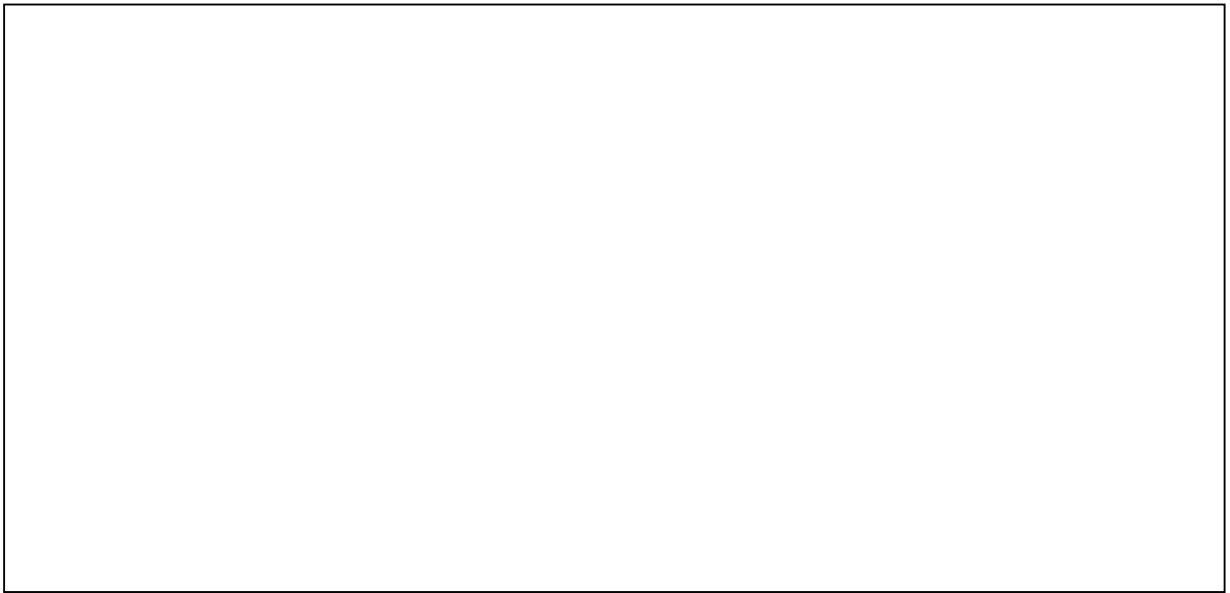
62. Hoe belangrijk vond u de boodschap voor uzelf?

- Heel onbelangrijk .....-1  
 Onbelangrijk .....-2  
 Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3  
 Belangrijk.....-4  
 Heel belangrijk .....-5  
 Weet ik niet .....-6

63. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
a. Nederland	-1	-2	-3
b. Nederlandse Antillen of Aruba	-1	-2	-3
c. Suriname	-1	-2	-3
d. Turkije	-1	-2	-3
e. Marokko	-1	-2	-3
f. Indonesië/voormalig Nederlands Indië	-1	-2	-3
g. Anders, namelijk	-1	-2	-3

64. Wilt u nog opmerkingen kwijt over de vragenlijst of het onderzoek?



---

**DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.**

**HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.**

Stapelnr.:

--	--	--

Volgnr.:

--	--

## ***Voeding en gezondheid***

## VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**

Man .....-2 → **VERDER MET VRAAG 3**

2. Bent u zwanger of in de afgelopen zes maanden bevallen?

Ja, ik ben zwanger .....-1

**Helaas valt u niet binnen de  
doelgroep van dit onderzoek.  
Hartelijk dank voor uw interesse.  
Wilt u zo vriendelijk zijn om deze  
vragenlijst wel terug te sturen  
naar GfK.**

Ja, ik ben in de afgelopen zes maanden bevallen .-2

Nee.....-3 → **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

	<b>CM</b>
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	<b>KG</b>
--	-----------

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?

Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.

Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht .....-1

Ik word steeds zwaarder .....-2

Ik ben flink aangekomen maar zit nu op een  
constant gewicht.....-3

Mijn gewicht gaat op en neer (het "jojo-effect").....-4

Ik ben flink afgevallen maar zit nu op een constant gewicht ....-5

Ik word steeds lichter .....-6

Weet ik niet .....-7

6. Als u denkt aan uw gewicht over 5 jaar, wat denkt u dan?

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu .....-1

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu .....-2

Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu .....-3

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu .....-4

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu .....-5

7. Denkt u dat u meer of minder kans hebt om zwaarder te worden dan andere mensen van uw eigen geslacht, leeftijd en lengte?

Veel minder .....-1

Minder .....-2

Niet minder, niet meer .....-3

Meer .....-4

Veel meer .....-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?

**ER IS SLECHTS ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.**

Onder energiebalans wordt verstaan dat:

je uitgebalanceerde voeding eet .....-1

er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt .....-2

je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco stroom .....-3

je een gezond gewicht hebt .....-4

er een balans is tussen werk en ontspanning .....-5

weet ik niet .....-6



Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.

**Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.**

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja .....-1

Nee .....-2

Weet ik niet .....-3

10. Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan....

... voel ik me veel minder fit	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel fitter
... voel ik me veel minder prettig	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel prettiger

11. Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel onbelangrijk .....-1

Onbelangrijk .....-2

Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3

Belangrijk.....-4

Heel belangrijk .....-5

12. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?

Zeker niet .....-1

Waarschijnlijk niet .....-2

Misschien niet, misschien wel .....-3

Waarschijnlijk wel.....-4

Zeker wel.....-5

13. Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel weinig .....-1

Weinig .....-2

Niet weinig, niet veel .....-3

Veel.....-4

Heel veel .....-5

Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen .....-6

14. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?

- (Bijna) niemand.....-1  
 Minder dan de helft .....-2  
 De helft .....-3  
 Meer dan de helft .....-4  
 (Bijna) allemaal .....-5

15. Stel dat u het komende half jaar wilt letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken .....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

16a. Hebt u de afgelopen vier weken gelet op de balans tussen eten en bewegen?

- Nee.....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 17**  
 Ja .....-2 → **VERDER MET VRAAG 16b**

16b. Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

17. Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

De volgende vragen gaan over het letten op **wàt en hoeveel u eet**. Hiermee wordt bedoeld dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet en niet te vet.

18. Hoeveel dagen per week let u op **wàt u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op wat ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

19. Hoeveel dagen per week let u op **hoeveel u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op hoeveel ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

20. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken groente gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

21. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken fruit gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

22. Hoe vaak in de afgelopen vier weken hebt u melk en/of melkproducten gedronken/gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

**GA VERDER MET VRAAG 24**

23. Welke soort melk en/of melkproducten dronk/at u dan meestal?

- Magere melk en/of melkproducten, zoals  
 magere melk, magere yoghurt, karnemelk  
 en/of magere vla..... -1  
 Halfvolle melk en/of melkproducten, zoals  
 halfvolle melk, halfvolle yoghurt en/of  
 halfvolle vla..... -2  
 Volle melk en/of melkproducten, zoals  
 volle melk, volle yoghurt en/of volle vla ..... -3  
 Wisselend halfvol en mager..... -4  
 Wisselend halfvol en vol..... -5  
 Wisselend mager, halfvol en vol ..... -6

24. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken brood gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

**GA VERDER MET VRAAG 27**

25. Welk soort brood at u dan meestal?

- Bruin, volkoren en/of roggebrood.....-4  
 Wit brood .....-5  
 Wisselend.....-6

26. Welk soort boter gebruikte u dan meestal voor op brood?

- Margarine/halvarine uit een kuipje .....-1  
 Roomboter .....-2  
 Wisselend.....-3  
 Ik gebruik geen boter op brood .....-4

27. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?

- |  |    |   |                               |
|--|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....   | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |
| Bijna nooit.....   | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week .....                               | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....                                     | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....                                     | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....                                     | -6 |   |                               |
| Elke dag.....  | -7 |   |                               |
| Ik heb in de afgelopen 4 weken geen<br>maaltijden bereid ..... | -8 | → | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

- |   |    |
|---|----|
| Margarine uit kuipjes en/of knijpflessen,<br>(olijf)olie en/of vloeibaar frituurvet ..... | -1 |
| Pakjes margarine en/of niet-vloeibaar bak-<br>braad- en frituurvet .....                  | -2 |
| Roomboter .....   | -3 |

29. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd?

- |                                  |    |   |                               |
|----------------------------------|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....                       | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 31</b> |
| Bijna nooit.....                 | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week ..... | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....       | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....       | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....       | -6 |   |                               |
| Elke dag.....                    | -7 |   |                               |

30. Welke soort vlees, vis of kip at u dan meestal bij de warme maaltijd?

- |  |    |
|--|----|
| Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas,<br>biefstuk, biefstuk, hamlap, kipfilet, varkens-<br>fricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade,<br>tilapia, snoekbaars, e.d.)..... | -1 |
| Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger,<br>saucijs, worst, schouderkarbonade, speklap,<br>makreel, zalm, e.d.).....  | -2 |
| Wisselend .....  | -3 |

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, sportdrankjes of vruchtensap (dus GEEN light dranken) gedronken?

- |                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Nooit.....                       | -1 |
| Bijna nooit.....                 | -2 |
| Minder dan 1 keer per week ..... | -3 |
| 1 tot 2 keer per week.....       | -4 |
| 3 tot 4 keer per week.....       | -5 |
| 5 tot 6 keer per week.....       | -6 |
| Elke dag.....                    | -7 |

32. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken alcoholhoudende dranken genuttigd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

33. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken tussendoor grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging **die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.**

34. Hoeveel dagen per week hebt u **in de zomer** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

35. En hoeveel dagen per week hebt u **in de winter** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

36. Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

	(Bijna) nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd	Niet van toepassing
a. ... hebt u, wanneer u de keuze had, de trap genomen in plaats van de lift?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hebt u bij korte afstanden de fiets genomen of bent u gaan lopen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
	(Bijna) nooit	Minder dan 1 keer per week	1-2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Elke dag
c. ... bent u in uw vrije tijd actief geweest, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, sporten of in de tuin te werken?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een **balansdag** genoemd. Een **balansdag** is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.

37. Kunt u aangeven hoe vaak u vindt dat u iets te veel eet of drinkt?

- Nooit .....-1  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week .....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

38. Houdt u wel eens een balansdag?

- Nooit .....-1 → **VERDER MET VRAAG 40**  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week .....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

39. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, houdt u dan elke keer een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd .....-5

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?

Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wàt en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wàt en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

Geef bij iedere vraag aan wat het beste past bij uw mening. Het maakt bij deze vragen niet uit of u wel of niet let op uw eten, regelmatig beweegt en/of de balansdag gebruikt. Wij zijn vooral geïnteresseerd in uw mening hierover.

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet belangrijk, niet onbelangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

42. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... moet letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... moet letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig moet bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

43. Stel dat u wilt letten op uw voeding en/of regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ...te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. .... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5



44. Bent u van plan om de komende vier weken ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

45. Als ik wil letten op **mijn eten**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik let nooit op mijn eten
a. ... wat ik 's ochtends ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wat ik tussen de middag ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik 's avonds ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... welke tussendoortjes ik ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... welke dranken ik ga drinken	-1	-2	-3	-4	-5	-6

46. Als ik **regelmatig wil bewegen**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik beweeg nooit regelmatig
a. ... wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wanneer ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... hoe vaak ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6

47. Als ik **een balansdag wil houden**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd nooit een balansdag
a. ... wat ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hoeveel ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik ga doen aan beweging op een balansdag (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... wanneer ik ga bewegen op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6

48. In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
g. ... een balansdag hield als dat nodig was	-1	-2	-3	-4	-5	-6
h. ... minder at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

49. Om op gewicht te blijven is het belangrijk om **ook op de langere termijn** te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om ...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken	Niet van toepassing want dit doe ik niet
a. ... te <b>blijven</b> letten op <u>wat u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te <b>blijven</b> letten op <u>hoeveel u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te <b>blijven</b> bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te <b>blijven</b> houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

50. Geef hieronder aan welk antwoord voor u het meest van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
a. Ik "lijn"	-1	-2	-3	-4	-5
b. Ik voel me schuldig nadat ik te veel gegeten heb	-1	-2	-3	-4	-5
c. Ik besteed meer aandacht en tijd aan voedsel dan goed voor me is	-1	-2	-3	-4	-5
d. Ik eet beheerst in het bijzijn van anderen maar ga me te buiten aan eten zodra ik alleen ben	-1	-2	-3	-4	-5

**Let op!** Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.

51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND afgevallen**?

- 0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer.....-5

52. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **WEEK aangekomen**?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer.....-5

53. Zou een gewichtsschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

- Helemaal niet.....-1  
 Een beetje .....-2  
 Gemiddeld .....-3  
 Sterk .....-4

54. Hoe sterk schommelt uw gewicht gewoonlijk door de week?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer.....-5

55. Hoe bewust bent u zich van wat u eet?

- Helemaal niet bewust .....-1  
 Een beetje bewust.....-2  
 Redelijk bewust.....-3  
 Extreem bewust .....-4

56. Wat was uw hoogste gewicht ooit? (uitgezonderd zwangerschap).

<b>KG</b>
-----------

57. Wat is uw streefgewicht (hoeveel zou u willen wegen)?

<b>KG</b>
-----------

58a. Kunt u zich herinneren of u de **afgelopen twee maanden** televisiespots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen hebt gezien?

Ja .....-1

Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 59**

58b. Zou u de eerste televisiespot die in u opkomt over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen zo zorgvuldig en uitgebreid mogelijk willen beschrijven? U kunt alles wat u zich kunt herinneren gebruiken; bijvoorbeeld personages, muziek, tekst, beelden. Wat hebt u gezien van deze televisiespot?

58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

58e. Kunt u zich herinneren of u in de afgelopen twee maanden nog andere televisiespots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen hebt gezien?

Nee.....-1

Ja, ik heb de volgende televisiespot(s) gezien: ↙ .....-2

1. ....

2. ....

3. ....

59. Hieronder ziet u een afbeelding van een televisiespot over de Energiebalans. Kunt u zich deze televisiespot herinneren?



- Ja, ik heb deze televisiespot al genoemd bij de vorige vraag ..... -1  
 Ja, zeker ..... -2  
 Ja, misschien ..... -3  
 Nee ..... -4 → **GA VERDER MET VRAAG 69**

60. Kunt u een inschatting maken van hoe vaak u de televisiespot over de Energiebalans hebt gezien?

- 1 – 2 keer .....-1  
 3 – 4 keer .....-2  
 5 – 6 keer .....-3  
 7 – 8 keer .....-4  
 9 – 10 keer .....-5  
 Meer dan 10 keer .....-6

61. Wat vindt u van de televisiespot over de Energiebalans? Hieronder staan steeds twee tegengestelde beweringen over de televisiespot over de Energiebalans. U kunt bij iedere bewering het cijfer omcirkelen dat het beste past bij uw mening. Hoe dichterbij het cijfer dat u omcirkelt bij een bewering staat, hoe beter de bewering uw mening weergeeft.

De televisiespot over de Energiebalans vind ik ...						
... heel slecht	-1	-2	-3	-4	-5	... heel goed
... heel stom	-1	-2	-3	-4	-5	... heel leuk
... heel onopvallend	-1	-2	-3	-4	-5	... heel opvallend
... helemaal niet nuttig	-1	-2	-3	-4	-5	... heel nuttig
... helemaal niet irritant	-1	-2	-3	-4	-5	... heel irritant
... helemaal niet duidelijk	-1	-2	-3	-4	-5	... heel duidelijk

62. Wat is volgens u de boodschap van de televisiespot over de Energiebalans? U mag meer antwoorden omcirkelen.

Dat je moet voorkomen dat je zwaarder wordt..... -1  
 Dat je gezond én niet te veel eet..... -2  
 Dat je voldoende beweegt ..... -3  
 Dat je een Balansdag houdt nadat je een keer teveel gegeten hebt ..... -4  
 Dat je uitgebalanceerde voeding eet..... -5  
 Dat je meer beweegt op je werk ..... -6  
 Weet ik niet ..... -7

63. Hoe belangrijk vindt u de boodschap van de televisiespot over de Energiebalans?

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet onbelangrijk, niet belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... voor uzelf	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... voor mensen in uw omgeving, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's of kennissen	-1	-2	-3	-4	-5

64. Hoe vaak hebt u **in de afgelopen twee maanden** met anderen, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's of kennissen gesproken over .....

	Nooit	1 of 2 keer	Af en toe	Regelmatig	Vaak
a. ... letten op de balans tussen eten en bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... de televisiespot "de Energiebalans"	-1	-2	-3	-4	-5


65. Vond u dat de gesprekken over de televisiespot "De Energiebalans" over het algemeen positief of negatief waren?

(bijna) allemaal negatief..... -1  
 de meeste negatief ..... -2  
 de helft negatief, de helft positief..... -3  
 de meeste positief ..... -4  
 (bijna) allemaal positief ..... -5  
 Ik heb nooit met anderen over deze televisiespot  
 gesproken ..... -6


66. Kunt u door middel van een rapportcijfer van 1 tot 10 aangeven wat u vindt van de televisiespot over de Energiebalans?

_____ , _____
---------------

67. Hebt u naar aanleiding van de televisiespot over de Energiebalans meer informatie gezocht en zo ja, hoe? U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Ja, de internetsite van het Voedingscentrum bezocht .....-1  
 Ja, informatie bij het Voedingscentrum aangevraagd.....-2  
 Ja, telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum.....-3  
 Ja, de internetsite van de Hartstichting aangevraagd.....-4  
 Ja, informatie bij de Hartstichting aangevraagd.....-5  
 Ja, telefonisch contact opgenomen met de Hartstichting.....-6  
 Ja, de "30 minuten bewegen" site bezocht .....-7  
 Anders, namelijk  .....-8  
 .....  
 Nee .....-9

68. Hebt u verder iets met de informatie uit de televisiespot over de Energiebalans gedaan? U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Ja, vaker gelet op wat ik eet .....-1  
 Ja, vaker gelet op hoeveel ik eet .....-2  
 Ja, vaker bewogen .....-3  
 Ja, vaker een Balansdag gehouden .....-4  
 Ja, vaker gelet op de balans tussen eten en bewegen .....-5  
 Ja, vaker mijn gewicht gecheckt door regelmatig op de weegschaal te staan .....-6  
 Ja, gaan afvallen .....-7  
 Anders, namelijk  .....-8  
 .....  
 Nee .....-9

69. Hebt u in de afgelopen twee maanden de internetsite van het Voedingscentrum bezocht?

- Ja ..... -1  
 Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 73**


70. Hebt u op de internetsite van het Voedingscentrum de informatie over de Energiebalans gelezen?

- Ja, helemaal .....-1  
 Ja, gedeeltelijk.....-2  
 Nee.....-3 → **GA VERDER MET VRAAG 72**

71. Hoe zou u uw gebruik van de informatie over de Energiebalans op de internetsite van het Voedingscentrum omschrijven? Kies het antwoord dat het beste bij u past.  
 U mag slechts één antwoord omcirkelen.

- Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, .....**  
 maar er verder niets mee gedaan ..... -1  
 en er enkele suggesties uitgehaald .....-2  
 en er veel suggesties uitgehaald .....-3  
 en volg (bijna) alle suggesties zo goed mogelijk op.....-4

72. Hebt u naar aanleiding van uw bezoek aan de internetsite van het Voedingscentrum ...

	Ja	Nee
a. ... de gratis brochure Energiebalans gedownload of besteld?	-1	-2
b. ... andere brochures over gezond eten en gezond gewicht gedownload of besteld?	-1	-2
c. ... de "Weblog gezond gewicht" bezocht?	-1	-2
d. ... de test "Kies ik gezond" gedaan?	-1	-2
e. ... de test "Eet jij gezond" gedaan?	-1	-2
f. ... de test "Caloriechecker" gedaan?	-1	-2
g. ... de BMI-test gedaan?	-1	-2
h. ... één of meer van de columns van 10 bekende Nederlanders uit de bunden "Energiebalans, kun je dat eten?" gelezen?	-1	-2
i. ... aanvullende informatie op de site gelezen over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen?	-1	-2
j. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
k. ... uzelf geabonneerd op de nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
l. ... anders, namelijk 	-1	-2
.....		

73. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
a. Nederland	-1	-1	-1
b. Nederlandse Antillen of Aruba	-2	-2	-2
c. Suriname	-3	-3	-3
d. Turkije	-4	-4	-4
e. Marokko	-5	-5	-5
f. Indonesië/voormalig Nederlands Indië	-6	-6	-6
g. Anders, namelijk	-7	-7	-7

74. Wilt u nog opmerkingen kwijt over de vragenlijst of het onderzoek?

**DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.**

**HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.**





Stapelnr.:

--	--	--

Volgnr.:

--	--

***Voeding en gezondheid***

## VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**

Man .....-2 → **VERDER MET VRAAG 3**

2. Bent u zwanger of in de afgelopen zes maanden bevallen?

Ja, ik ben zwanger .....-1

**Helaas valt u niet binnen de doelgroep van dit onderzoek. Hartelijk dank voor uw interesse. Wilt u zo vriendelijk zijn om deze vragenlijst wel terug te sturen naar GfK.**

Ja, ik ben in de afgelopen zes maanden bevallen .-2

Nee.....-3 → **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

	<b>CM</b>
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	<b>KG</b>
--	-----------

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?

Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.

Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht .....-1

Ik word steeds zwaarder .....-2

Ik ben flink aangekomen maar zit nu op een constant gewicht.....-3

Mijn gewicht gaat op en neer (het "jojo-effect").....-4

Ik ben flink afgevallen maar zit nu op een constant gewicht ....-5

Ik word steeds lichter.....-6

Weet ik niet.....-7

6. Als u denkt aan uw gewicht over 5 jaar, wat denkt u dan?

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu.....-1

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu.....-2

Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu.....-3

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu.....-4

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu .....-5

7. Denkt u dat u meer of minder kans hebt om zwaarder te worden dan andere mensen van uw eigen geslacht, leeftijd en lengte?

Veel minder .....-1

Minder .....-2

Niet minder, niet meer.....-3

Meer.....-4

Veel meer .....-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?

**ER IS SLECHTS ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.**

Onder energiebalans wordt verstaan dat:

je uitgebalanceerde voeding eet.....-1

er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt.....-2

je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco stroom .....-3

je een gezond gewicht hebt .....-4

er een balans is tussen werk en ontspanning.....-5

weet ik niet.....-6

Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.

**Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.**

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja .....-1

Nee .....-2

Weet ik niet .....-3

10. Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan....

... voel ik me veel minder fit	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel fitter
... voel ik me veel minder prettig	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel prettiger

11. Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel onbelangrijk .....-1

Onbelangrijk .....-2

Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3

Belangrijk.....-4

Heel belangrijk.....-5

12. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?

Zeker niet .....-1

Waarschijnlijk niet .....-2

Misschien niet, misschien wel .....-3

Waarschijnlijk wel.....-4

Zeker wel.....-5

13. Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel weinig .....-1

Weinig .....-2

Niet weinig, niet veel .....-3

Veel.....-4

Heel veel .....-5

Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen .....-6

14. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?

- (Bijna) niemand.....-1  
 Minder dan de helft .....-2  
 De helft .....-3  
 Meer dan de helft .....-4  
 (Bijna) allemaal .....-5

15. Stel dat u het komende half jaar wilt letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken .....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

16a. Hebt u de afgelopen vier weken gelet op de balans tussen eten en bewegen?

- Nee.....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 17**  
 Ja .....-2 → **VERDER MET VRAAG 16b**

16b. Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

17. Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17a. Heeft u kinderen?

- Nee .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 18**  
 Ja, zowel thuis- als uitwonende kinderen .....-2  
 Ja, alleen thuiswonende kinderen .....-3  
 Ja, alleen uitwonende kinderen .....-4

17b. Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen.

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien wel, misschien niet .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17c. Bent u van plan om het komende jaar uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien wel, misschien niet .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

De volgende vragen gaan over het letten op **wat en hoeveel u eet**. Hiermee wordt bedoeld dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet en niet te vet.

18. Hoeveel dagen per week let u op **wat u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Ik let niet op wat ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

19. Hoeveel dagen per week let u op **hoeveel u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Ik let niet op hoeveel ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

20. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken groente gegeten?

- Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

21. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken fruit gegeten?

- Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

22. Hoe vaak in de afgelopen vier weken hebt u melk en/of melkproducten gedronken/gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

**GA VERDER MET VRAAG 24**

23. Welke soort melk en/of melkproducten dronk/at u dan meestal?

- Magere melk en/of melkproducten, zoals  
 magere melk, magere yoghurt, karnemelk  
 en/of magere vla..... -1  
 Halfvolle melk en/of melkproducten, zoals  
 halfvolle melk, halfvolle yoghurt en/of  
 halfvolle vla..... -2  
 Volle melk en/of melkproducten, zoals  
 volle melk, volle yoghurt en/of volle vla ..... -3  
 Wisselend halfvol en mager..... -4  
 Wisselend halfvol en vol..... -5  
 Wisselend mager, halfvol en vol ..... -6



24. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken brood gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

} **GA VERDER MET VRAAG 27**

25. Welk soort brood at u dan meestal?

- Bruin, volkoren en/of roggebrood.....-1  
 Wit brood .....-2  
 Wisselend.....-3

26. Welk soort boter gebruikte u dan meestal voor op brood?

- Margarine/halvarine uit een kuipje .....-1  
 Roomboter .....-2  
 Wisselend.....-3  
 Ik gebruik geen boter op brood .....-4

27. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7  
 Ik heb in de afgelopen 4 weken geen  
 maaltijden bereid .....-8

} **GA VERDER MET VRAAG 29**

→ **GA VERDER MET VRAAG 29**

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

- Margarine uit kuipjes en/of knijpflessen,  
 (olijf)olie en/of vloeibaar frituurvet .....-1  
 Pakjes margarine en/of niet-vloeibaar bak-  
 braad- en frituurvet .....-2  
 Roomboter .....-3

29. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

} **GA VERDER MET VRAAG 31**

30. Welke soort vlees, vis of kip at u dan meestal bij de warme maaltijd?

- Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas, biefstuk, bieflap, hamlap, kipfilet, varkensfricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade, tilapia, snoekbaars, e.d.)..... -1  
 Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger, saucijs, worst, schoudercarbonade, speklap, makreel, zalm, e.d.)..... -2  
 Wisselend ..... -3

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, sportdrankjes of vruchtensap (dus GEEN light dranken) gedronken?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

32. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken alcoholhoudende dranken genuttigd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

33. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken tussendoor grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips gegeten?

Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging **die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.**

34. Hoeveel dagen per week hebt u **in de zomer** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

35. En hoeveel dagen per week hebt u **in de winter** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

36. Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

	(Bijna) nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd	Niet van toepassing
a. ... hebt u, wanneer u de keuze had, de trap genomen in plaats van de lift?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hebt u bij korte afstanden de fiets genomen of bent u gaan lopen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
	(Bijna) nooit	Minder dan 1 keer per week	1-2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Elke dag
c. ... bent u in uw vrije tijd actief geweest, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, sporten of in de tuin te werken?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een **balansdag** genoemd. Een **balansdag** is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.

37. Kunt u aangeven hoe vaak u vindt dat u iets te veel eet of drinkt?

- Nooit .....-1  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week .....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

38. Houdt u wel eens een balansdag?

- Nooit .....-1 → **VERDER MET VRAAG 40**  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week .....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

39. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, houdt u dan elke keer een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd .....-5

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?

Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wàt en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wàt en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

Geef bij iedere vraag aan wat het beste past bij uw mening. Het maakt bij deze vragen niet uit of u wel of niet let op uw eten, regelmatig beweegt en/of de balansdag gebruikt. Wij zijn vooral geïnteresseerd in uw mening hierover.

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet belangrijk, niet onbelangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

42. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... moet letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... moet letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig moet bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

43. Stel dat u wilt letten op uw voeding en/of regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ...te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. .... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

44. Bent u van plan om de komende vier weken ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

45. Als ik wil letten op **mijn eten**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik let nooit op mijn eten
a. ... wat ik 's ochtends ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wat ik tussen de middag ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik 's avonds ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... welke tussendoortjes ik ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... welke dranken ik ga drinken	-1	-2	-3	-4	-5	-6

46. Als ik **regelmatig wil bewegen**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik beweeg nooit regelmatig
a. ... wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wanneer ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... hoe vaak ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6

47. Als ik **een balansdag wil houden**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd nooit een balansdag
a. ... wat ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hoeveel ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik ga doen aan beweging op een balansdag (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... wanneer ik ga bewegen op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6

48. In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
g. ... een balansdag hield als dat nodig was	-1	-2	-3	-4	-5	-6
h. ... minder at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

49. Om op gewicht te blijven is het belangrijk om **ook op de langere termijn** te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om ...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken	Niet van toepassing want dit doe ik niet
a. ... te <b>blijven</b> letten op <u>wat u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te <b>blijven</b> letten op <u>hoeveel u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te <b>blijven</b> bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te <b>blijven</b> houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

50. Geef hieronder aan welk antwoord voor u het meest van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
a. Ik "lijn"	-1	-2	-3	-4	-5
b. Ik voel me schuldig nadat ik te veel gegeten heb	-1	-2	-3	-4	-5
c. Ik besteed meer aandacht en tijd aan voedsel dan goed voor me is	-1	-2	-3	-4	-5
d. Ik eet beheerst in het bijzijn van anderen maar ga me te buiten aan eten zodra ik alleen ben	-1	-2	-3	-4	-5

**Let op!** Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.

51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND** afgevallen?

- 0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer .....-5

52. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **WEEK** aangekomen?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

53. Zou een gewichtsschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

- Helemaal niet.....-1  
 Een beetje .....-2  
 Gemiddeld .....-3  
 Sterk .....-4

54. Hoe sterk schommelt uw gewicht gewoonlijk door de week?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

55. Hoe bewust bent u zich van wat u eet?

- Helemaal niet bewust .....-1  
 Een beetje bewust.....-2  
 Redelijk bewust.....-3  
 Extreem bewust .....-4



56. Wat was uw hoogste gewicht ooit? (uitgezonderd zwangerschap).

<b>KG</b>
-----------

57. Wat is uw streefgewicht (hoeveel zou u willen wegen)?

<b>KG</b>
-----------

58a. Kunt u zich herinneren of u de **afgelopen twee maanden** televisiespots over een gezond gewicht voor mannen heeft gezien?

Ja .....-1

Nee.....-2 →

**GA VERDER MET VRAAG 59**

58b. Zou u de eerste televisiespot die in u opkomt over een gezond gewicht voor mannen zo zorgvuldig en uitgebreid mogelijk willen beschrijven? U kunt alles wat u zich kunt herinneren gebruiken; bijvoorbeeld personages, muziek, tekst, beelden. Wat hebt u gezien van deze televisiespot?

--


58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

--

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

58e. Kunt u zich herinneren of u in de **afgelopen twee maanden** nog andere televisiespots over een gezond gewicht voor mannen heeft gezien?

Nee.....-1

Ja, ik heb de volgende televisiespot(s) gezien:  .....-2

1. ....

2. ....

3. ....

59. Hieronder ziet u een afbeelding van een televisiespot over Battle die buik met een Balansdag. Kunt u zich deze televisiespot herinneren?



- Ja, ik heb deze televisiespot al genoemd bij de vorige vraag ..... -1  
 Ja, zeker ..... -2  
 Ja, misschien ..... -3  
 Nee ..... -4 → **GA VERDER MET VRAAG 69**

60. Kunt u een inschatting maken van hoe vaak u de televisiespot over Battle die buik met een Balansdag bij mannen heeft gezien?

- 1 – 2 keer .....-1  
 3 – 4 keer .....-2  
 5 – 6 keer .....-3  
 7 – 8 keer .....-4  
 9 – 10 keer .....-5  
 Meer dan 10 keer .....-6

61. Wat vindt u van deze televisiespot over Battle die buik met een Balansdag? Hieronder staan steeds twee tegengestelde beweringen over deze televisiespot. U kunt bij iedere bewering het hokje omcirkelen dat het beste past bij uw mening. Hoe dichter het hokje dat u aanvinkt bij een bewering staat, hoe beter de bewering uw mening weergeeft.

De televisiespot over Battle die buik met een Balansdag vind ik ....						
... heel slecht	-1	-2	-3	-4	-5	... heel goed
... heel stom	-1	-2	-3	-4	-5	... heel leuk
... heel onopvallend	-1	-2	-3	-4	-5	... heel opvallend
... helemaal niet nuttig	-1	-2	-3	-4	-5	... heel nuttig
... helemaal niet irritant	-1	-2	-3	-4	-5	... heel irritant
... helemaal niet duidelijk	-1	-2	-3	-4	-5	... heel duidelijk

62. Wat is volgens u de boodschap van deze televisiespot over Battle die buik met een Balansdag?  
U mag meer antwoorden omcirkelen.

Dat mannen moeten voorkomen dat ze zwaarder worden ..... -1  
 Dat mannen gezond én niet te veel eten ..... -2  
 Dat mannen voldoende bewegen en gezond eten ..... -3  
 Dat mannen een Balansdag houden nadat ze een keer teveel gegeten hebben ..... -4  
 Dat mannen weten dat buikvet gevaarlijk vet is ..... -5  
 Dat mannen 'nee' zeggen tegen verleidingen ..... -6  
 Weet ik niet ..... -7

63. Hoe belangrijk vindt u de boodschap van de televisiespot over Battle die buik met een Balansdag?

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet onbelangrijk, niet belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... voor uzelf	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... voor mensen in uw omgeving, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's of kennissen	-1	-2	-3	-4	-5

64. Hoe vaak hebt u **in de afgelopen twee maanden** met anderen, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's of kennissen gesproken over .....

	Nooit	1 tot 2 keer	Af en toe	Regelmatig	Vaak
a. ... letten op de balans tussen eten en bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... deze televisiespot Battle die buik met een Balansdag bij mannen?	-1	-2	-3	-4	-5


65. Vond u dat de gesprekken over deze televisiespot over Battle die buik met een Balansdag over het algemeen positief of negatief waren?

(bijna) allemaal negatief ..... -1  
 de meeste negatief ..... -2  
 de helft negatief, de helft positief ..... -3  
 de meeste positief ..... -4  
 (bijna) allemaal positief ..... -5  
 Ik heb nooit met anderen over deze televisiespot gesproken ..... -6


66. Kunt u door middel van een rapportcijfer van 1 tot 10 aangeven wat u vindt van de televisiespot over Battle die buik met een Balansdag?

_____ , _____
---------------

67. Hebt u naar aanleiding van deze televisiespot over Battle die buik met een Balansdag meer informatie gezocht en zo ja, hoe? U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Ja, de internetsite van het Voedingscentrum bezocht .....-1  
 Ja, informatie bij het Voedingscentrum aangevraagd.....-2  
 Ja, telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum.....-3  
 Ja, de internetsite van de Hartstichting bezocht .....-4  
 Ja, informatie bij de Hartstichting aangevraagd.....-5  
 Ja, telefonisch contact opgenomen met de Hartstichting.....-6  
 Ja, de "30 minuten bewegen" site bezocht .....-7  
 Anders, namelijk  .....-8  
 .....  
 Nee .....-9

68. Hebt u verder iets met de informatie uit de televisiespot over Battle die buik met een Balansdag gedaan? U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Ja, vaker 'nee' gezegd tegen verleidingen.....-1  
 Ja, vaker gelet op wat ik eet .....-2  
 Ja, vaker gelet op hoeveel ik eet .....-3  
 Ja, vaker bewogen .....-4  
 Ja, vaker een Balansdag gehouden .....-5  
 Ja, vaker gelet op de balans tussen eten en bewegen .....-6  
 Ja, vaker mijn gewicht gecheckt door regelmatig op de weegschaal te staan .....-7  
 Ja, gaan afvallen .....-8  
 Anders, namelijk  .....-9  
 .....  
 Nee .....-10

69. Hebt u in de afgelopen twee maanden de internetsite van het Voedingscentrum bezocht?

- Ja .....-1  
 Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 73**

70. Hebt u op de internetsite van het Voedingscentrum de informatie over Battle die buik met een Balansdag gelezen?

- Ja, helemaal .....-1  
 Ja, gedeeltelijk.....-2  
 Nee.....-3 → **GA VERDER MET VRAAG 72**

71. Hoe zou u uw gebruik van de informatie over Battle die buik met een Balansdag op de internetsite van het Voedingscentrum omschrijven? Kies het antwoord dat het beste bij u past.  
U mag slechts één antwoord omcirkelen.

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, maar er niets mee gedaan..... -1

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er enkele suggesties uitgehaald..... -2

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er veel suggesties uitgehaald ..... -3

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en volg (bijna) alle suggesties zo goed mogelijk op.. -4

72. Hebt u naar aanleiding van uw bezoek aan de internetsite van het Voedingscentrum ...

	Ja	Nee
a. ... de gratis brochure Energiebalans gedownload of besteld?	-1	-2
b. ... andere brochures over gezond eten en gezond gewicht gedownload of besteld?	-1	-2
c. ... de "Weblog gezond gewicht" bezocht?	-1	-2
d. ... aanvullende informatie op de site gelezen over Battle die buik met een Balansdag?	-1	-2
e. ... de game 'Battle die Buik' gespeeld?	-1	-2
f. ... de Balansdagtest gedaan?	-1	-2
g. ... de BMI-test gedaan?	-1	-2
h. ... aanvullende informatie op de site gelezen over 'de sterke man' ?	-1	-2
i. ... aanvullende informatie op de site gelezen over 'hoe zit het met je buik' ?	-1	-2
j. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
k. ... uzelf geabonneerd op de Balansdag-nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
l. ... anders, namelijk.....	-1	-2

73. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
a. Nederland	-1	-1	-1
b. Nederlandse Antillen of Aruba	-2	-2	-2
c. Suriname	-3	-3	-3
d. Turkije	-4	-4	-4
e. Marokko	-5	-5	-5
f. Indonesië/voormalig Nederlands Indië	-6	-6	-6
g. Anders, namelijk	-7	-7	-7

74. Wilt u nog opmerkingen kwijt over de vragenlijst of het onderzoek?

**DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.  
HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.**

Stapelnr.:

--	--	--

Volgnr.:

--	--

## ***Voeding en gezondheid***

## VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**

Man .....-2 → **VERDER MET VRAAG 3**

2. Bent u zwanger of in de afgelopen zes maanden bevallen?

Ja, ik ben zwanger .....-1

**Helaas valt u niet binnen de doelgroep van dit onderzoek. Hartelijk dank voor uw interesse. Wilt u zo vriendelijk zijn om deze vragenlijst wel terug te sturen naar GfK.**

Ja, ik ben in de afgelopen zes maanden bevallen .-2

Nee.....-3 → **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

	<b>CM</b>
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	<b>KG</b>
--	-----------

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?

Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.

Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht .....-1

Ik word steeds zwaarder .....-2

Ik ben flink aangekomen maar zit nu op een constant gewicht.....-3

Mijn gewicht gaat op en neer (het "jojo-effect").....-4

Ik ben flink afgevallen maar zit nu op een constant gewicht ....-5

Ik word steeds lichter .....-6

Weet ik niet .....-7



6. Als u denkt aan uw gewicht over 5 jaar, wat denkt u dan?

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu.....-1

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu.....-2

Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu.....-3

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu.....-4

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu .....-5

7. Denkt u dat u meer of minder kans hebt om zwaarder te worden dan andere mensen van uw eigen geslacht, leeftijd en lengte?

Veel minder .....-1

Minder .....-2

Niet minder, niet meer.....-3

Meer.....-4

Veel meer .....-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?

**ER IS SLECHTS ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.**

Onder energiebalans wordt verstaan dat:

je uitgebalanceerde voeding eet.....-1

er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt.....-2

je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco stroom .....-3

je een gezond gewicht hebt .....-4

er een balans is tussen werk en ontspanning.....-5

weet ik niet.....-6

Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.

**Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.**

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja .....-1

Nee .....-2

Weet ik niet .....-3

10. Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan....

... voel ik me veel minder fit	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel fitter
... voel ik me veel minder prettig	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel prettiger

11. Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel onbelangrijk .....-1

Onbelangrijk .....-2

Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3

Belangrijk.....-4

Heel belangrijk.....-5

12. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?

Zeker niet .....-1

Waarschijnlijk niet .....-2

Misschien niet, misschien wel .....-3

Waarschijnlijk wel.....-4

Zeker wel.....-5

13. Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel weinig .....-1

Weinig .....-2

Niet weinig, niet veel .....-3

Veel.....-4

Heel veel .....-5

Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen .....-6

14. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?

- (Bijna) niemand.....-1  
 Minder dan de helft .....-2  
 De helft .....-3  
 Meer dan de helft .....-4  
 (Bijna) allemaal .....-5

15. Stel dat u het komende half jaar wilt letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken .....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

16a. Hebt u de afgelopen vier weken gelet op de balans tussen eten en bewegen?

- Nee.....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 17**  
 Ja .....-2 → **VERDER MET VRAAG 16b**

16b. Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

17. Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17a. Heeft u kinderen?

- Nee .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 18**  
 Ja, zowel thuis- als uitwonende kinderen .....-2  
 Ja, alleen thuiswonende kinderen .....-3  
 Ja, alleen uitwonende kinderen .....-4

17b. Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen.

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17c. Stel dat u het komende half jaar uw kinderen het goede voorbeeld wilt geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken.....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

17d. Bent u van plan om het komende **half jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17e. Bent u van plan om het komende **jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

De volgende vragen gaan over het letten op **wat en hoeveel u eet**. Hiermee wordt bedoeld dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet en niet te vet.

18. Hoeveel dagen per week let u op **wat u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Ik let niet op wat ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

19. Hoeveel dagen per week let u op **hoeveel u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Ik let niet op hoeveel ik eet.....-1
- 1 dag per week .....-2
- 2 dagen per week.....-3
- 3 dagen per week.....-4
- 4 dagen per week.....-5
- 5 dagen per week.....-6
- 6 dagen per week.....-7
- 7 dagen per week.....-8

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

20. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken groente gegeten?

- Nooit .....-1
- Bijna nooit .....-2
- Minder dan 1 keer per week.....-3
- 1 tot 2 keer per week .....-4
- 3 tot 4 keer per week .....-5
- 5 tot 6 keer per week .....-6
- Elke dag .....-7

21. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken fruit gegeten?

- Nooit .....-1
- Bijna nooit .....-2
- Minder dan 1 keer per week.....-3
- 1 tot 2 keer per week .....-4
- 3 tot 4 keer per week .....-5
- 5 tot 6 keer per week .....-6
- Elke dag .....-7

22. Hoe vaak in de afgelopen vier weken hebt u melk en/of melkproducten gedronken/gegeten?

- Nooit.....-1
- Bijna nooit.....-2
- Minder dan 1 keer per week .....-3
- 1 tot 2 keer per week.....-4
- 3 tot 4 keer per week.....-5
- 5 tot 6 keer per week.....-6
- Elke dag .....-7

**GA VERDER MET VRAAG 24**

23. Welke soort melk en/of melkproducten dronk/at u dan meestal?

- Magere melk en/of melkproducten, zoals  
magere melk, magere yoghurt, karnemelk  
en/of magere vla ..... -1  
Halfvolle melk en/of melkproducten, zoals  
halfvolle melk, halfvolle yoghurt en/of  
halfvolle vla..... -2  
Volle melk en/of melkproducten, zoals  
volle melk, volle yoghurt en/of volle vla ..... -3  
Wisselend halfvol en mager..... -4  
Wisselend halfvol en vol..... -5  
Wisselend mager, halfvol en vol ..... -6

24. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken brood gegeten?

- Nooit.....-1 }  
Bijna nooit.....-2 } **GA VERDER MET VRAAG 27**  
Minder dan 1 keer per week .....-3  
1 tot 2 keer per week.....-4  
3 tot 4 keer per week.....-5  
5 tot 6 keer per week.....-6  
Elke dag.....-7

25. Welk soort brood at u dan meestal?

- Bruin, volkoren en/of roggebrood.....-1  
Wit brood .....-2  
Wisselend.....-3

26. Welk soort boter gebruikte u dan meestal voor op brood?

- Margarine/halvarine uit een kuipje .....-1  
Roomboter .....-2  
Wisselend.....-3  
Ik gebruik geen boter op brood .....-4

27. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?

- Nooit.....-1 }  
Bijna nooit.....-2 } **GA VERDER MET VRAAG 29**  
Minder dan 1 keer per week .....-3  
1 tot 2 keer per week.....-4  
3 tot 4 keer per week.....-5  
5 tot 6 keer per week.....-6  
Elke dag.....-7  
Ik heb in de afgelopen 4 weken geen  
maaltijden bereid.....-8 → **GA VERDER MET VRAAG 29**

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

- Margarine uit kuipjes en/of knijpflessen,  
(olijf)olie en/of vloeibaar frituurvet ..... -1
- Pakjes margarine en/of niet-vloeibaar bak-  
braad- en frituurvet ..... -2
- Roomboter ..... -3

29. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd?

- Nooit.....-1
- Bijna nooit.....-2
- Minder dan 1 keer per week .....-3
- 1 tot 2 keer per week.....-4
- 3 tot 4 keer per week.....-5
- 5 tot 6 keer per week.....-6
- Elke dag.....-7

**GA VERDER MET VRAAG 31**

30. Welke soort vlees, vis of kip at u dan meestal bij de warme maaltijd?

- Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas,  
biefstuk, bieflap, hamlap, kipfilet, varkens-  
fricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade,  
tilapia, snoekbaars, e.d.)..... -1
- Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger,  
saucijs, worst, schouderkarbonade, speklap,  
makreel, zalm, e.d.)..... -2
- Wisselend ..... -3

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, sportdrankjes of vruchtensap (dus GEEN light dranken) gedronken?

- Nooit.....-1
- Bijna nooit.....-2
- Minder dan 1 keer per week .....-3
- 1 tot 2 keer per week.....-4
- 3 tot 4 keer per week.....-5
- 5 tot 6 keer per week.....-6
- Elke dag.....-7

32. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken alcoholhoudende dranken genuttigd?

- Nooit.....-1
- Bijna nooit.....-2
- Minder dan 1 keer per week .....-3
- 1 tot 2 keer per week.....-4
- 3 tot 4 keer per week.....-5
- 5 tot 6 keer per week.....-6
- Elke dag.....-7

33. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken tussendoor grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips gegeten?

Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging **die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.**

34. Hoeveel dagen per week hebt u **in de zomer** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

35. En hoeveel dagen per week hebt u **in de winter** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8



36. Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

	(Bijna) nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd	Niet van toepassing
a. ... hebt u, wanneer u de keuze had, de trap genomen in plaats van de lift?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hebt u bij korte afstanden de fiets genomen of bent u gaan lopen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
	(Bijna) nooit	Minder dan 1 keer per week	1-2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Elke dag
c. ... bent u in uw vrije tijd actief geweest, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, sporten of in de tuin te werken?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een **balansdag** genoemd. Een **balansdag** is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.

37. Kunt u aangeven hoe vaak u vindt dat u iets te veel eet of drinkt?

- Nooit .....-1  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week .....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

38. Houdt u wel eens een balansdag?

- Nooit .....-1 → **VERDER MET VRAAG 40**  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week .....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

39. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, houdt u dan elke keer een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd .....-5

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?

Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wàt en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wàt en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

Geef bij iedere vraag aan wat het beste past bij uw mening. Het maakt bij deze vragen niet uit of u wel of niet let op uw eten, regelmatig beweegt en/of de balansdag gebruikt. Wij zijn vooral geïnteresseerd in uw mening hierover.

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet belangrijk, niet onbelangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

42. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... moet letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... moet letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig moet bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

43. Stel dat u wilt letten op uw voeding en/of regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ...te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. .... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

44. Bent u van plan om de komende vier weken ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

45. Als ik wil letten op **mijn eten**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik let nooit op mijn eten
a. ... wat ik 's ochtends ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wat ik tussen de middag ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik 's avonds ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... welke tussendoortjes ik ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... welke dranken ik ga drinken	-1	-2	-3	-4	-5	-6

46. Als ik **regelmatig wil bewegen**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik beweeg nooit regelmatig
a. ... wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wanneer ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... hoe vaak ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6

47. Als ik **een balansdag wil houden**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd nooit een balansdag
a. ... wat ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hoeveel ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik ga doen aan beweging op een balansdag (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... wanneer ik ga bewegen op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6

48. In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
g. ... een balansdag hield als dat nodig was	-1	-2	-3	-4	-5	-6
h. ... minder at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

49. Om op gewicht te blijven is het belangrijk om **ook op de langere termijn** te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om ...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken	Niet van toepassing want dit doe ik niet
a. ... te <b>blijven</b> letten op <u>wat u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te <b>blijven</b> letten op <u>hoeveel u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te <b>blijven</b> bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te <b>blijven</b> houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

50. Geef hieronder aan welk antwoord voor u het meest van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
a. Ik "lijn"	-1	-2	-3	-4	-5
b. Ik voel me schuldig nadat ik te veel gegeten heb	-1	-2	-3	-4	-5
c. Ik besteed meer aandacht en tijd aan voedsel dan goed voor me is	-1	-2	-3	-4	-5
d. Ik eet beheerst in het bijzijn van anderen maar ga me te buiten aan eten zodra ik alleen ben	-1	-2	-3	-4	-5

**Let op!** Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.

51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND afgevallen**?

- 0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer .....-5

52. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **WEEK aangekomen**?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

53. Zou een gewichtsschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

- Helemaal niet.....-1  
 Een beetje .....-2  
 Gemiddeld .....-3  
 Sterk .....-4

54. Hoe sterk schommelt uw gewicht gewoonlijk door de week?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

55. Hoe bewust bent u zich van wat u eet?

- Helemaal niet bewust .....-1  
 Een beetje bewust.....-2  
 Redelijk bewust.....-3  
 Extreem bewust .....-4

56. Wat was uw hoogste gewicht ooit? (uitgezonderd zwangerschap).

<b>KG</b>
-----------

57. Wat is uw streefgewicht (hoeveel zou u willen wegen)?

<b>KG</b>
-----------

58a. Kunt u zich herinneren of u de **afgelopen twee maanden** televisiespots over een gezond gewicht heeft gezien?

Ja .....-1

Nee.....-2 →

**GA VERDER MET VRAAG 59**

58b. Zou u de eerste televisiespot die in u opkomt over een gezond gewicht zo zorgvuldig en uitgebreid mogelijk willen beschrijven? U kunt alles wat u zich kunt herinneren gebruiken; bijvoorbeeld personages, muziek, tekst, beelden. Wat hebt u gezien van deze televisiespot?

--


58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

--

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

58e. Kunt u zich herinneren of u in de **afgelopen twee maanden** nog andere televisiespots over een gezond gewicht heeft gezien?

Nee.....-1

Ja, ik heb de volgende televisiespot(s) gezien:  .....-2

1. ....

2. ....

3. ....

59. Hebt u in de afgelopen twee maanden de internetsite van het Voedingscentrum bezocht?

Ja .....-1

Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 63**

60. Hebt u op de internetsite van het Voedingscentrum de informatie over de energiebalans gelezen?

Ja, helemaal .....-1

Ja, gedeeltelijk.....-2

Nee.....-3 → **GA VERDER MET VRAAG 62**

61. Hoe zou u uw gebruik van de informatie over de energiebalans op de internetsite van het Voedingscentrum omschrijven? Kies het antwoord dat het beste bij u past.  
U mag slechts één antwoord omcirkelen.

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, maar er niets mee gedaan..... -1

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er enkele suggesties uitgehaald..... -2

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er veel suggesties uitgehaald ..... -3

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en volg (bijna) alle suggesties zo goed mogelijk op.. -4

62. Hebt u naar aanleiding van uw bezoek aan de internetsite van het Voedingscentrum ...

	Ja	Nee
a. ... de gratis brochure Energiebalans gedownload of besteld?	-1	-2
b. ... andere brochures over gezond eten en gezond gewicht gedownload of besteld?	-1	-2
c. ... de "Weblog gezond gewicht" bezocht?	-1	-2
d. ... aanvullende informatie op de site gelezen over Battle die buik met een Balansdag?	-1	-2
e. ... de game 'Battle die Buik' gespeeld?	-1	-2
f. ... de Balansdagtest gedaan?	-1	-2
g. ... de BMI-test gedaan?	-1	-2
h. ... aanvullende informatie op de site gelezen over 'de sterke man'?	-1	-2
i. ... aanvullende informatie op de site gelezen over 'hoe zit het met je buik'?	-1	-2
j. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
k. ... uzelf geabonneerd op de Balansdag-nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
l. ... anders, namelijk....	-1	-2

63. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
a. Nederland	-1	-1	-1
b. Nederlandse Antillen of Aruba	-2	-2	-2
c. Suriname	-3	-3	-3
d. Turkije	-4	-4	-4
e. Marokko	-5	-5	-5
f. Indonesië/voormalig Nederlands Indië	-6	-6	-6
g. Anders, namelijk (vul op de stippelijntjes het andere land in)	-7 .....	-7 .....	-7 .....

64. Wilt u nog opmerkingen kwijt over de vragenlijst of het onderzoek?

**DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.  
HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.**



Stapelnr.: 

--	--	--

Volgnr.: 

--	--

## ***Voeding en gezondheid***

## VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**

Man .....-2 → **VERDER MET VRAAG 3**

2. Bent u zwanger of in de afgelopen zes maanden bevallen?

Ja, ik ben zwanger .....-1

**Helaas valt u niet binnen de doelgroep van dit onderzoek. Hartelijk dank voor uw interesse. Wilt u zo vriendelijk zijn om deze vragenlijst wel terug te sturen naar GfK.**

Ja, ik ben in de afgelopen zes maanden bevallen .-2

Nee.....-3 → **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

<b>CM</b>
-----------

4. Wat is uw gewicht?

<b>KG</b>
-----------

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?

Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.

Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht .....-1

Ik word steeds zwaarder .....-2

Ik ben flink aangekomen maar zit nu op een constant gewicht.....-3

Mijn gewicht gaat op en neer (het "jojo-effect").....-4

Ik ben flink afgevallen maar zit nu op een constant gewicht ....-5

Ik word steeds lichter.....-6

Weet ik niet.....-7

6. Als u denkt aan uw gewicht over 5 jaar, wat denkt u dan?

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu.....-1

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu.....-2

Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu.....-3

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu.....-4

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu.....-5

7. Denkt u dat u meer of minder kans hebt om zwaarder te worden dan andere mensen van uw eigen geslacht, leeftijd en lengte?

Veel minder.....-1

Minder.....-2

Niet minder, niet meer.....-3

Meer.....-4

Veel meer.....-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?

**ER IS SLECHTS ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.**

Onder energiebalans wordt verstaan dat:

je uitgebalanceerde voeding eet.....-1

er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt.....-2

je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco stroom.....-3

je een gezond gewicht hebt.....-4

er een balans is tussen werk en ontspanning.....-5

weet ik niet.....-6

Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.

**Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.**

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja .....-1

Nee .....-2

Weet ik niet .....-3

10. Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan....

... voel ik me veel minder fit	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel fitter
... voel ik me veel minder prettig	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel prettiger

11. Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel onbelangrijk .....-1

Onbelangrijk .....-2

Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3

Belangrijk.....-4

Heel belangrijk .....-5

12. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?

Zeker niet .....-1

Waarschijnlijk niet .....-2

Misschien niet, misschien wel .....-3

Waarschijnlijk wel.....-4

Zeker wel.....-5

13. Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel weinig .....-1

Weinig .....-2

Niet weinig, niet veel .....-3

Veel.....-4

Heel veel .....-5

Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen .....-6

14. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?

- (Bijna) niemand.....-1  
 Minder dan de helft .....-2  
 De helft .....-3  
 Meer dan de helft .....-4  
 (Bijna) allemaal .....-5

15. Stel dat u het komende half jaar wilt letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken .....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

16a. Hebt u de afgelopen vier weken gelet op de balans tussen eten en bewegen?

- Nee.....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 17**  
 Ja .....-2 → **VERDER MET VRAAG 16b**

16b. Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

17. Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17a. Heeft u kinderen?

- Nee .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 18**  
 Ja, zowel thuis- als uitwonende kinderen .....-2  
 Ja, alleen thuiswonende kinderen .....-3  
 Ja, alleen uitwonende kinderen .....-4

17b. Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen.

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17c. Stel dat u het komende half jaar uw kinderen het goede voorbeeld wilt geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken.....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

17d. Bent u van plan om het komende **half jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17e. Bent u van plan om het komende **jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17f. Geef van de onderstaande beweringen aan in hoeverre deze op u betrekking hebben.

In het afgelopen half jaar ...

	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Altijd</b>
... ben ik voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen.	-1	-2	-3	-4	-5
... heb ik concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen.	-1	-2	-3	-4	-5

De volgende vragen gaan over het letten op **wàt en hoeveel u eet**. Hiermee wordt bedoeld dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet en niet te vet.

18. Hoeveel dagen per week let u op **wàt u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op wat ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

19. Hoeveel dagen per week let u op **hoeveel u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op hoeveel ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

20. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken groente gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

21. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken fruit gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

22. Hoe vaak in de afgelopen vier weken hebt u melk en/of melkproducten gedronken/gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

**GA VERDER MET VRAAG 24**

23. Welke soort melk en/of melkproducten dronk/at u dan meestal?

- Magere melk en/of melkproducten, zoals  
 magere melk, magere yoghurt, karnemelk  
 en/of magere vla..... -1  
 Halfvolle melk en/of melkproducten, zoals  
 halfvolle melk, halfvolle yoghurt en/of  
 halfvolle vla..... -2  
 Volle melk en/of melkproducten, zoals  
 volle melk, volle yoghurt en/of volle vla ..... -3  
 Wisselend halfvol en mager..... -4  
 Wisselend halfvol en vol..... -5  
 Wisselend mager, halfvol en vol ..... -6

24. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken brood gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

**GA VERDER MET VRAAG 27**

25. Welk soort brood at u dan meestal?

- Bruin, volkoren en/of roggebrood.....-1  
 Wit brood .....-2  
 Wisselend.....-3

26. Welk soort boter gebruikte u dan meestal voor op brood?

- Margarine/halvarine uit een kuipje .....-1  
 Roomboter .....-2  
 Wisselend.....-3  
 Ik gebruik geen boter op brood .....-4



27. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?

- |  |    |   |                               |
|--|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....   | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |
| Bijna nooit.....   | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week .....                               | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....                                     | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....                                     | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....                                     | -6 |   |                               |
| Elke dag.....  | -7 |   |                               |
| Ik heb in de afgelopen 4 weken geen<br>maaltijden bereid ..... | -8 | → | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

- |   |    |
|---|----|
| Margarine uit kuipjes en/of knijpflessen,<br>(olijf)olie en/of vloeibaar frituurvet ..... | -1 |
| Pakjes margarine en/of niet-vloeibaar bak-<br>braad- en frituurvet .....                  | -2 |
| Roomboter.....  | -3 |

29. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd?

- |                                  |    |   |                               |
|----------------------------------|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....                       | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 31</b> |
| Bijna nooit.....                 | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week ..... | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....       | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....       | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....       | -6 |   |                               |
| Elke dag.....                    | -7 |   |                               |

30. Welke soort vlees, vis of kip at u dan meestal bij de warme maaltijd?

- |   |    |
|---|----|
| Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas,<br>biefstuk, bieflap, hamlap, kipfilet, varkens-<br>fricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade,<br>tilapia, snoekbaars, e.d.)..... | -1 |
| Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger,<br>saucijs, worst, schouderkarbonade, speklap,<br>makreel, zalm, e.d.).....   | -2 |
| Wisselend .....   | -3 |

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, sportdrankjes of vruchtensap (dus GEEN light dranken) gedronken?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

32. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken alcoholhoudende dranken genuttigd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

33. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken tussendoor grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging **die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.**

34. Hoeveel dagen per week hebt u **in de zomer** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

35. En hoeveel dagen per week hebt u **in de winter** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

36. Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

	(Bijna) nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd	Niet van toepassing
a. ... hebt u, wanneer u de keuze had, de trap genomen in plaats van de lift?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hebt u bij korte afstanden de fiets genomen of bent u gaan lopen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
	(Bijna) nooit	Minder dan 1 keer per week	1-2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Elke dag
c. ... bent u in uw vrije tijd actief geweest, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, sporten of in de tuin te werken?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een **balansdag** genoemd. Een **balansdag** is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.

37. Kunt u aangeven hoe vaak u vindt dat u iets te veel eet of drinkt?

Nooit .....-1  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week.....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

38. Houdt u wel eens een balansdag?

- Nooit.....-1 → **VERDER MET VRAAG 40**  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand.....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week.....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

39. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, houdt u dan elke keer een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wàt en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wàt en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

Geef bij iedere vraag aan wat het beste past bij uw mening. Het maakt bij deze vragen niet uit of u wel of niet let op uw eten, regelmatig beweegt en/of de balansdag gebruikt. Wij zijn vooral geïnteresseerd in uw mening hierover.

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet belangrijk, niet onbelangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

42. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... moet letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... moet letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig moet bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

43. Stel dat u wilt letten op uw voeding en/of regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ...te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. .... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

44. Bent u van plan om de komende vier weken ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

45. Als ik wil letten op **mijn eten**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik let nooit op mijn eten
a. ... wat ik 's ochtends ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wat ik tussen de middag ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik 's avonds ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... welke tussendoortjes ik ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... welke dranken ik ga drinken	-1	-2	-3	-4	-5	-6

46. Als ik **regelmatig wil bewegen**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik beweeg nooit regelmatig
a. ... wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wanneer ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... hoe vaak ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6

47. Als ik **een balansdag wil houden**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd nooit een balansdag
a. ... wat ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hoeveel ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik ga doen aan beweging op een balansdag (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... wanneer ik ga bewegen op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6

48. In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
g. ... een balansdag hield als dat nodig was	-1	-2	-3	-4	-5	-6
h. ... minder at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

49. Om op gewicht te blijven is het belangrijk om **ook op de langere termijn** te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om ...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken	Niet van toepassing want dit doe ik niet
a. ... te <b>blijven</b> letten op <u>wat u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te <b>blijven</b> letten op <u>hoeveel u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te <b>blijven</b> bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te <b>blijven</b> houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

50. Geef hieronder aan welk antwoord voor u het meest van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
a. Ik "lijn"	-1	-2	-3	-4	-5
b. Ik voel me schuldig nadat ik te veel gegeten heb	-1	-2	-3	-4	-5
c. Ik besteed meer aandacht en tijd aan voedsel dan goed voor me is	-1	-2	-3	-4	-5
d. Ik eet beheerst in het bijzijn van anderen maar ga me te buiten aan eten zodra ik alleen ben	-1	-2	-3	-4	-5

**Let op!** Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.

51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND** afgevallen?

0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer .....-5

52. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **WEEK** aangekomen?

0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

53. Zou een gewichtsschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

- Helemaal niet.....-1  
 Een beetje .....-2  
 Gemiddeld .....-3  
 Sterk .....-4

54. Hoe sterk schommelt uw gewicht gewoonlijk door de week?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

55. Hoe bewust bent u zich van wat u eet?

- Helemaal niet bewust .....-1  
 Een beetje bewust.....-2  
 Redelijk bewust.....-3  
 Extreem bewust .....-4

56. Wat was uw hoogste gewicht ooit? (uitgezonderd zwangerschap).

<b>KG</b>
-----------

57. Wat is uw streefgewicht (hoeveel zou u willen wegen)?

<b>KG</b>
-----------

58a. Kunt u zich herinneren of u de **afgelopen twee maanden** televisiespots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen heeft gezien?

- Ja .....-1  
 Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 59**




58b. Zou u de eerste televisiespot die in u opkomt over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen zo zorgvuldig en uitgebreid mogelijk willen beschrijven? U kunt alles wat u zich kunt herinneren gebruiken; bijvoorbeeld personages, muziek, tekst, beelden. Wat hebt u gezien van deze televisiespot?

58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

58e. Kunt u zich herinneren of u in de **afgelopen twee maanden** nog andere televisiespots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen heeft gezien?

Nee.....-1

Ja, ik heb de volgende televisiespot(s) gezien:  .....-2

1. ....

2. ....

3. ....

59. Hieronder ziet u een afbeelding van een televisiespot over **Eet het goede voorbeeld**. Kunt u zich deze televisiespot herinneren?



- Ja, ik heb deze televisiespot al genoemd bij de vorige vraag ..... -1  
 Ja, zeker ..... -2  
 Ja, misschien ..... -3  
 Nee ..... -4 → **GA VERDER MET VRAAG 69**

60. Kunt u een inschatting maken van hoe vaak u de televisiespot over Eet het goede voorbeeld heeft gezien?

- 1 – 2 keer .....-1  
 3 – 4 keer .....-2  
 5 – 6 keer .....-3  
 7 – 8 keer .....-4  
 9 – 10 keer .....-5  
 Meer dan 10 keer .....-6

61. Wat vindt u van deze televisiespot over Eet het goede voorbeeld? Hieronder staan steeds twee tegengestelde beweringen over deze televisiespot. U kunt bij iedere bewering het hokje omcirkelen dat het beste past bij uw mening. Hoe dichter het hokje dat u aanvinkt bij een bewering staat, hoe beter de bewering uw mening weergeeft.

De televisiespot over Eet het goede voorbeeld vind ik ....						
... heel slecht	-1	-2	-3	-4	-5	... heel goed
... heel stom	-1	-2	-3	-4	-5	... heel leuk
... heel onopvallend	-1	-2	-3	-4	-5	... heel opvallend
... helemaal niet nuttig	-1	-2	-3	-4	-5	... heel nuttig
... helemaal niet irritant	-1	-2	-3	-4	-5	... heel irritant
... helemaal niet duidelijk	-1	-2	-3	-4	-5	... heel duidelijk

62. Wat is volgens u de boodschap van deze televisiespot over Eet het goede voorbeeld?  
U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Dat ouders moeten voorkomen dat ze zwaarder worden ..... -1  
 Dat ouders gezond én niet te veel eten..... -2  
 Dat ouders voldoende bewegen en gezond eten..... -3  
 Dat ouders een Balansdag houden nadat ze een keer teveel gegeten hebben ..... -4  
 Dat ouders het goede voorbeeld kunnen geven door te letten op gezond eten en voldoende bewegen ..... -5  
 Weet ik niet ..... -6

63. Hoe belangrijk vindt u de boodschap van de televisiespot over Eet het goede voorbeeld?

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet onbelangrijk, niet belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... voor uzelf	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... voor mensen in uw omgeving, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's of kennissen	-1	-2	-3	-4	-5

64. Hoe vaak hebt u **in de afgelopen twee maanden** met anderen, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's of kennissen gesproken over .....

	Nooit	1 tot 2 keer	Af en toe	Regelmatig	Vaak
a. ... letten op de balans tussen eten en bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... deze televisiespot "Eet het goede voorbeeld"?	-1	-2	-3	-4	-5


65. Vond u dat de gesprekken over deze televisiespot over Eet het goede voorbeeld over het algemeen positief of negatief waren?

- (bijna) allemaal negatief ..... -1  
 de meeste negatief ..... -2  
 de helft negatief, de helft positief ..... -3  
 de meeste positief ..... -4  
 (bijna) allemaal positief ..... -5  
 Ik heb nooit met anderen over deze televisiespot gesproken ..... -6


66. Kunt u door middel van een rapportcijfer van 1 tot 10 aangeven wat u vindt van de televisiespot over Eet het goede voorbeeld?

_____ , _____
---------------

67. Hebt u naar aanleiding van deze televisiespot over Eet het goede voorbeeld meer informatie gezocht en zo ja, hoe? U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Ja, de internetsite van het Voedingscentrum bezocht .....-1  
 Ja, informatie bij het Voedingscentrum aangevraagd.....-2  
 Ja, telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum.....-3  
 Ja, de internetsite van de Hartstichting bezocht .....-4  
 Ja, informatie bij de Hartstichting aangevraagd.....-5  
 Ja, telefonisch contact opgenomen met de Hartstichting.....-6  
 Ja, de "30 minuten bewegen" site bezocht .....-7  
 Anders, namelijk  .....-8  
 .....  
 Nee .....-9

68. Hebt u verder iets met de informatie uit de televisiespot over Eet het goede voorbeeld gedaan? U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Ja, vaker het goede voorbeeld gegeven aan mijn kind(eren) door te letten op gezond eten en bewegen .....-1  
 Ja, vaker gelet op wat ik eet .....-2  
 Ja, vaker gelet op hoeveel ik eet .....-3  
 Ja, vaker bewogen .....-4  
 Ja, vaker een Balansdag gehouden .....-5  
 Ja, vaker gelet op de balans tussen eten en bewegen .....-6  
 Ja, vaker mijn gewicht gecheckt door regelmatig op de weegschaal te staan .....-7  
 Ja, gaan afvallen .....-8  
 Anders, namelijk  .....-9  
 .....  
 Nee .....-10

69. Hebt u in de afgelopen twee maanden de internetsite van het Voedingscentrum bezocht?

- Ja .....-1  
 Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 73**

70. Hebt u op de internetsite van het Voedingscentrum de informatie over Eet het goede voorbeeld gelezen?

- Ja, helemaal .....-1  
 Ja, gedeeltelijk.....-2  
 Nee.....-3 → **GA VERDER MET VRAAG 72**

71. Hoe zou u uw gebruik van de informatie over Eet het goede voorbeeld op de internetsite van het Voedingscentrum omschrijven? Kies het antwoord dat het beste bij u past.  
U mag slechts één antwoord omcirkelen.

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, maar er niets mee gedaan..... -1  
 Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er enkele suggesties uitgehaald..... -2  
 Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er veel suggesties uitgehaald ..... -3  
 Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en volg (bijna) alle suggesties zo goed mogelijk op.. -4

72. Hebt u naar aanleiding van uw bezoek aan de internetsite van het Voedingscentrum ...

	Ja	Nee
a. ... de gratis brochure Energiebalans gedownload of besteld?	-1	-2
b. ... andere brochures over gezond eten en gezond gewicht gedownload of besteld?	-1	-2
c. ... de 'Weblog gezond gewicht' bezocht?	-1	-2
d. ... de test 'Eet het goede voorbeeld' gedaan?	-1	-2
e. ... de tips die gegeven worden in de test 'Eet het goede voorbeeld' opgevolgd?	-1	-2
f. ... de Balansdagtest gedaan?	-1	-2
g. ... de BMI-test gedaan?	-1	-2
h. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
i. ... uzelf geabonneerd op de Balansdag-nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
j. ... anders, namelijk.....	-1	-2

73. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
a. Nederland	-1	-1	-1
b. Nederlandse Antillen of Aruba	-2	-2	-2
c. Suriname	-3	-3	-3
d. Turkije	-4	-4	-4
e. Marokko	-5	-5	-5
f. Indonesië/voormalig Nederlands Indië	-6	-6	-6
g. Anders, namelijk	-7	-7	-7

74. Wilt u nog opmerkingen kwijt over de vragenlijst of het onderzoek?

**DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.  
 HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.**

Stapelnr.: 

--	--	--

Volgnr.: 

--	--

## ***Voeding en gezondheid***

## VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**

Man .....-2 → **VERDER MET VRAAG 3**

2. Bent u zwanger of in de afgelopen zes maanden bevallen?

Ja, ik ben zwanger .....-1

**Helaas valt u niet binnen de doelgroep van dit onderzoek. Hartelijk dank voor uw interesse. Wilt u zo vriendelijk zijn om deze vragenlijst wel terug te sturen naar GfK.**

Ja, ik ben in de afgelopen zes maanden bevallen .-2

Nee.....-3 → **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

	<b>CM</b>
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	<b>KG</b>
--	-----------

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?

Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.

Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht .....-1

Ik word steeds zwaarder .....-2

Ik ben flink aangekomen maar zit nu op een constant gewicht.....-3

Mijn gewicht gaat op en neer (het "jojo-effect").....-4

Ik ben flink afgevallen maar zit nu op een constant gewicht ....-5

Ik word steeds lichter.....-6

Weet ik niet.....-7

6. Als u denkt aan uw gewicht over 5 jaar, wat denkt u dan?

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu.....-1

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu.....-2

Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu.....-3

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu.....-4

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu .....-5

7. Denkt u dat u meer of minder kans hebt om zwaarder te worden dan andere mensen van uw eigen geslacht, leeftijd en lengte?

Veel minder .....-1

Minder .....-2

Niet minder, niet meer.....-3

Meer.....-4

Veel meer .....-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?

**ER IS SLECHTS ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.**

Onder energiebalans wordt verstaan dat:

je uitgebalanceerde voeding eet.....-1

er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt.....-2

je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco stroom .....-3

je een gezond gewicht hebt .....-4

er een balans is tussen werk en ontspanning.....-5

weet ik niet.....-6



Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.

**Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.**

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja .....-1

Nee .....-2

Weet ik niet .....-3

10. Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan....

... voel ik me veel minder fit	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel fitter
... voel ik me veel minder prettig	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel prettiger

11. Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel onbelangrijk .....-1

Onbelangrijk .....-2

Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3

Belangrijk.....-4

Heel belangrijk.....-5

12. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?

Zeker niet .....-1

Waarschijnlijk niet .....-2

Misschien niet, misschien wel .....-3

Waarschijnlijk wel.....-4

Zeker wel.....-5

13. Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel weinig .....-1

Weinig .....-2

Niet weinig, niet veel .....-3

Veel.....-4

Heel veel .....-5

Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen .....-6

14. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?

- (Bijna) niemand.....-1  
 Minder dan de helft .....-2  
 De helft .....-3  
 Meer dan de helft .....-4  
 (Bijna) allemaal .....-5

15. Stel dat u het komende half jaar wilt letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken .....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

16a. Hebt u de afgelopen vier weken gelet op de balans tussen eten en bewegen?

- Nee.....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 17**  
 Ja .....-2 → **VERDER MET VRAAG 16b**

16b. Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

17. Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17a. Heeft u kinderen?

- Nee .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 18**  
 Ja, zowel thuis- als uitwonende kinderen .....-2  
 Ja, alleen thuiswonende kinderen .....-3  
 Ja, alleen uitwonende kinderen .....-4

17b. Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen.

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17c. Stel dat u het komende half jaar uw kinderen het goede voorbeeld wilt geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken.....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

17d. Bent u van plan om het komende **half jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17e. Bent u van plan om het komende **jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17f. Geef van de onderstaande beweringen aan in hoeverre deze op u betrekking hebben.

In het afgelopen half jaar ...

	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Altijd</b>
... ben ik voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen.	-1	-2	-3	-4	-5
... heb ik concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen.	-1	-2	-3	-4	-5

De volgende vragen gaan over het letten op **wàt en hoeveel u eet**. Hiermee wordt bedoeld dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet en niet te vet.

18. Hoeveel dagen per week let u op **wàt u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op wat ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

19. Hoeveel dagen per week let u op **hoeveel u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op hoeveel ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

20. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken groente gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

21. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken fruit gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

22. Hoe vaak in de afgelopen vier weken hebt u melk en/of melkproducten gedronken/gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

} **GA VERDER MET VRAAG 24**

23. Welke soort melk en/of melkproducten dronk/at u dan meestal?

- Magere melk en/of melkproducten, zoals  
 magere melk, magere yoghurt, karnemelk  
 en/of magere vla..... -1  
 Halfvolle melk en/of melkproducten, zoals  
 halfvolle melk, halfvolle yoghurt en/of  
 halfvolle vla..... -2  
 Volle melk en/of melkproducten, zoals  
 volle melk, volle yoghurt en/of volle vla ..... -3  
 Wisselend halfvol en mager..... -4  
 Wisselend halfvol en vol..... -5  
 Wisselend mager, halfvol en vol ..... -6

24. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken brood gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

} **GA VERDER MET VRAAG 27**

25. Welk soort brood at u dan meestal?

- Bruin, volkoren en/of roggebrood.....-1  
 Wit brood .....-2  
 Wisselend.....-3

26. Welk soort boter gebruikte u dan meestal voor op brood?

- Margarine/halvarine uit een kuipje .....-1  
 Roomboter .....-2  
 Wisselend.....-3  
 Ik gebruik geen boter op brood .....-4

27. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?

- |  |    |   |                               |
|--|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....   | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |
| Bijna nooit.....   | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week .....                               | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....                                     | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....                                     | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....                                     | -6 |   |                               |
| Elke dag.....  | -7 |   |                               |
| Ik heb in de afgelopen 4 weken geen<br>maaltijden bereid ..... | -8 | → | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

- |   |    |
|---|----|
| Margarine uit kuipjes en/of knijpflessen,<br>(olijf)olie en/of vloeibaar frituurvet ..... | -1 |
| Pakjes margarine en/of niet-vloeibaar bak-<br>braad- en frituurvet .....                  | -2 |
| Roomboter.....  | -3 |

29. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd?

- |                                  |    |   |                               |
|----------------------------------|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....                       | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 31</b> |
| Bijna nooit.....                 | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week ..... | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....       | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....       | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....       | -6 |   |                               |
| Elke dag.....                    | -7 |   |                               |

30. Welke soort vlees, vis of kip at u dan meestal bij de warme maaltijd?

- |   |    |
|---|----|
| Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas,<br>biefstuk, bieflap, hamlap, kipfilet, varkens-<br>fricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade,<br>tilapia, snoekbaars, e.d.)..... | -1 |
| Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger,<br>saucijs, worst, schouderkarbonade, speklap,<br>makreel, zalm, e.d.).....   | -2 |
| Wisselend .....   | -3 |

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, sportdrankjes of vruchtensap (dus GEEN light dranken) gedronken?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

32. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken alcoholhoudende dranken genuttigd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

33. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken tussendoor grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging **die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.**

34. Hoeveel dagen per week hebt u **in de zomer** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

35. En hoeveel dagen per week hebt u **in de winter** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

36. Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

	(Bijna) nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd	Niet van toepassing
a. ... hebt u, wanneer u de keuze had, de trap genomen in plaats van de lift?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hebt u bij korte afstanden de fiets genomen of bent u gaan lopen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
	(Bijna) nooit	Minder dan 1 keer per week	1-2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Elke dag
c. ... bent u in uw vrije tijd actief geweest, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, sporten of in de tuin te werken?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een **balansdag** genoemd. Een **balansdag** is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.

37. Kunt u aangeven hoe vaak u vindt dat u iets te veel eet of drinkt?

Nooit .....-1  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week.....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8



38. Houdt u wel eens een balansdag?

- Nooit.....-1 → **VERDER MET VRAAG 40**  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand.....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week.....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

39. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, houdt u dan elke keer een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wàt en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wàt en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

Geef bij iedere vraag aan wat het beste past bij uw mening. Het maakt bij deze vragen niet uit of u wel of niet let op uw eten, regelmatig beweegt en/of de balansdag gebruikt. Wij zijn vooral geïnteresseerd in uw mening hierover.

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet belangrijk, niet onbelangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

42. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... moet letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... moet letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig moet bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

43. Stel dat u wilt letten op uw voeding en/of regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ...te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. .... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

44. Bent u van plan om de komende vier weken ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

45. Als ik wil letten op **mijn eten**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik let nooit op mijn eten
a. ... wat ik 's ochtends ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wat ik tussen de middag ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik 's avonds ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... welke tussendoortjes ik ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... welke dranken ik ga drinken	-1	-2	-3	-4	-5	-6

46. Als ik **regelmatig wil bewegen**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik beweeg nooit regelmatig
a. ... wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wanneer ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... hoe vaak ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6

47. Als ik **een balansdag wil houden**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd nooit een balansdag
a. ... wat ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hoeveel ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik ga doen aan beweging op een balansdag (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... wanneer ik ga bewegen op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6

48. In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
g. ... een balansdag hield als dat nodig was	-1	-2	-3	-4	-5	-6
h. ... minder at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

49. Om op gewicht te blijven is het belangrijk om **ook op de langere termijn** te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om ...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken	Niet van toepassing want dit doe ik niet
a. ... te <b>blijven</b> letten op <u>wat u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te <b>blijven</b> letten op <u>hoeveel u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te <b>blijven</b> bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te <b>blijven</b> houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

50. Geef hieronder aan welk antwoord voor u het meest van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
a. Ik "lijn"	-1	-2	-3	-4	-5
b. Ik voel me schuldig nadat ik te veel gegeten heb	-1	-2	-3	-4	-5
c. Ik besteed meer aandacht en tijd aan voedsel dan goed voor me is	-1	-2	-3	-4	-5
d. Ik eet beheerst in het bijzijn van anderen maar ga me te buiten aan eten zodra ik alleen ben	-1	-2	-3	-4	-5

**Let op!** Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.

51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND** afgevallen?

0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer.....-5

52. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **WEEK** aangekomen?

0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer.....-5

53. Zou een gewichtsschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

- Helemaal niet.....-1  
 Een beetje .....-2  
 Gemiddeld .....-3  
 Sterk .....-4

54. Hoe sterk schommelt uw gewicht gewoonlijk door de week?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

55. Hoe bewust bent u zich van wat u eet?

- Helemaal niet bewust .....-1  
 Een beetje bewust.....-2  
 Redelijk bewust.....-3  
 Extreem bewust .....-4

56. Wat was uw hoogste gewicht ooit? (uitgezonderd zwangerschap).

<b>KG</b>
-----------

57. Wat is uw streefgewicht (hoeveel zou u willen wegen)?

<b>KG</b>
-----------

58a. Kunt u zich herinneren of u de **afgelopen twee maanden** televisiespots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen heeft gezien?

- Ja .....-1  
 Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 59**


58b. Zou u de eerste televisiespot die in u opkomt over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen zo zorgvuldig en uitgebreid mogelijk willen beschrijven? U kunt alles wat u zich kunt herinneren gebruiken; bijvoorbeeld personages, muziek, tekst, beelden. Wat hebt u gezien van deze televisiespot?

58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

58e. Kunt u zich herinneren of u in de **afgelopen twee maanden** nog andere televisiespots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen heeft gezien?

Nee.....-1

Ja, ik heb de volgende televisiespot(s) gezien:  .....-2

1. ....

2. ....

3. ....

59. Hebt u in de afgelopen twee maanden de internetsite van het Voedingscentrum bezocht?

Ja ..... -1

Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 63**

60. Hebt u op de internetsite van het Voedingscentrum de informatie over Eet het goede voorbeeld gelezen?

Ja, helemaal ..... -1

Ja, gedeeltelijk.....-2

Nee.....-3 → **GA VERDER MET VRAAG 62**

61. Hoe zou u uw gebruik van de informatie over Eet het goede voorbeeld op de internetsite van het Voedingscentrum omschrijven? Kies het antwoord dat het beste bij u past.  
U mag slechts één antwoord omcirkelen.

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, maar er niets mee gedaan..... -1

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er enkele suggesties uitgehaald..... -2

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er veel suggesties uitgehaald ..... -3

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en volg (bijna) alle suggesties zo goed mogelijk op.. -4

62. Hebt u naar aanleiding van uw bezoek aan de internetsite van het Voedingscentrum ...

	Ja	Nee
a. ... de gratis brochure Energiebalans gedownload of besteld?	-1	-2
b. ... andere brochures over gezond eten en gezond gewicht gedownload of besteld?	-1	-2
c. ... de 'Weblog gezond gewicht' bezocht?	-1	-2
d. ... de test 'Eet het goede voorbeeld' gedaan?	-1	-2
e. ... de tips die gegeven worden in de test 'Eet het goede voorbeeld' opgevolgd?	-1	-2
f. ... de Balansdagtest gedaan?	-1	-2
g. ... de BMI-test gedaan?	-1	-2
h. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
i. ... uzelf geabonneerd op de Balansdag-nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
j. ... anders, namelijk.....	-1	-2

63. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
a. Nederland	-1	-1	-1
b. Nederlandse Antillen of Aruba	-2	-2	-2
c. Suriname	-3	-3	-3
d. Turkije	-4	-4	-4
e. Marokko	-5	-5	-5
f. Indonesië/voormalig Nederlands Indië	-6	-6	-6
g. Anders, namelijk	-7	-7	-7

64. Wilt u nog opmerkingen kwijt over de vragenlijst of het onderzoek?

**DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.  
HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.**



Stapelnr.: 

--	--	--

Volgnr.: 

--	--

***Voeding en gezondheid***

## VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**

Man .....-2 → **VERDER MET VRAAG 3**

2. Bent u zwanger of in de afgelopen zes maanden bevallen?

Ja, ik ben zwanger .....-1

**Helaas valt u niet binnen de  
doelgroep van dit onderzoek.  
Hartelijk dank voor uw interesse.  
Wilt u zo vriendelijk zijn om deze  
vragenlijst wel terug te sturen  
naar GfK.**

Ja, ik ben in de afgelopen zes maanden bevallen .-2

Nee.....-3 → **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

	<b>CM</b>
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	<b>KG</b>
--	-----------

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?

Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.

Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht .....-1

Ik word steeds zwaarder .....-2

Ik ben flink aangekomen maar zit nu op een  
constant gewicht.....-3

Mijn gewicht gaat op en neer (het "jojo-effect").....-4

Ik ben flink afgevallen maar zit nu op een constant gewicht ....-5

Ik word steeds lichter .....-6

Weet ik niet .....-7

6. Als u denkt aan uw gewicht over 5 jaar, wat denkt u dan?

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu.....-1

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu.....-2

Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu.....-3

Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu.....-4

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu .....-5

7. Denkt u dat u meer of minder kans hebt om zwaarder te worden dan andere mensen van uw eigen geslacht, leeftijd en lengte?

Veel minder .....-1

Minder .....-2

Niet minder, niet meer.....-3

Meer.....-4

Veel meer .....-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?

**ER IS SLECHTS ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.**

Onder energiebalans wordt verstaan dat:

je uitgebalanceerde voeding eet.....-1

er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt.....-2

je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco stroom .....-3

je een gezond gewicht hebt .....-4

er een balans is tussen werk en ontspanning.....-5

weet ik niet.....-6

Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.

**Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.**

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja .....-1

Nee .....-2

Weet ik niet .....-3

10. Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan....

... voel ik me veel minder fit	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel fitter
... voel ik me veel minder prettig	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel prettiger

11. Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel onbelangrijk .....-1

Onbelangrijk .....-2

Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3

Belangrijk.....-4

Heel belangrijk.....-5

12. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?

Zeker niet .....-1

Waarschijnlijk niet .....-2

Misschien niet, misschien wel .....-3

Waarschijnlijk wel.....-4

Zeker wel.....-5

13. Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel weinig .....-1

Weinig .....-2

Niet weinig, niet veel .....-3

Veel.....-4

Heel veel .....-5

Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen .....-6

14. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?

- (Bijna) niemand.....-1  
 Minder dan de helft .....-2  
 De helft .....-3  
 Meer dan de helft .....-4  
 (Bijna) allemaal .....-5

15. Stel dat u het komende half jaar wilt letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken .....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

16a. Hebt u de afgelopen vier weken gelet op de balans tussen eten en bewegen?

- Nee.....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 17**  
 Ja .....-2 → **VERDER MET VRAAG 16b**

16b. Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

17. Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17a. Heeft u kinderen?

- Nee .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 18**  
 Ja, zowel thuis- als uitwonende kinderen .....-2  
 Ja, alleen thuiswonende kinderen .....-3  
 Ja, alleen uitwonende kinderen .....-4

17b. Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen.

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17c. Stel dat u het komende half jaar uw kinderen het goede voorbeeld wilt geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken.....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

17d. Bent u van plan om het komende **half jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17e. Bent u van plan om het komende **jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17f. Geef van de onderstaande beweringen aan in hoeverre deze op u betrekking hebben.

In het afgelopen half jaar ...

	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Altijd</b>
... ben ik voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen.	-1	-2	-3	-4	-5
... heb ik concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen.	-1	-2	-3	-4	-5

De volgende vragen gaan over het letten op **wàt en hoeveel u eet**. Hiermee wordt bedoeld dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet en niet te vet.

18. Hoeveel dagen per week let u op **wàt u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op wat ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

19. Hoeveel dagen per week let u op **hoeveel u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op hoeveel ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

20. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken groente gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

21. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken fruit gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

22. Hoe vaak in de afgelopen vier weken hebt u melk en/of melkproducten gedronken/gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

**GA VERDER MET VRAAG 24**

23. Welke soort melk en/of melkproducten dronk/at u dan meestal?

- Magere melk en/of melkproducten, zoals  
 magere melk, magere yoghurt, karnemelk  
 en/of magere vla..... -1  
 Halfvolle melk en/of melkproducten, zoals  
 halfvolle melk, halfvolle yoghurt en/of  
 halfvolle vla..... -2  
 Volle melk en/of melkproducten, zoals  
 volle melk, volle yoghurt en/of volle vla ..... -3  
 Wisselend halfvol en mager..... -4  
 Wisselend halfvol en vol..... -5  
 Wisselend mager, halfvol en vol ..... -6

24. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken brood gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

**GA VERDER MET VRAAG 27**

25. Welk soort brood at u dan meestal?

- Bruin, volkoren en/of roggebrood.....-1  
 Wit brood .....-2  
 Wisselend.....-3

26. Welk soort boter gebruikte u dan meestal voor op brood?

- Margarine/halvarine uit een kuipje .....-1  
 Roomboter .....-2  
 Wisselend.....-3  
 Ik gebruik geen boter op brood .....-4



27. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?

- |  |    |   |                               |
|--|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....   | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |
| Bijna nooit.....   | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week .....                               | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....                                     | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....                                     | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....                                     | -6 |   |                               |
| Elke dag.....  | -7 |   |                               |
| Ik heb in de afgelopen 4 weken geen<br>maaltijden bereid ..... | -8 | → | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

- |   |    |
|---|----|
| Margarine uit kuipjes en/of knijpflessen,<br>(olijf)olie en/of vloeibaar frituurvet ..... | -1 |
| Pakjes margarine en/of niet-vloeibaar bak-<br>braad- en frituurvet .....                  | -2 |
| Roomboter.....  | -3 |

29. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd?

- |                                  |    |   |                               |
|----------------------------------|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....                       | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 31</b> |
| Bijna nooit.....                 | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week ..... | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....       | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....       | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....       | -6 |   |                               |
| Elke dag.....                    | -7 |   |                               |

30. Welke soort vlees, vis of kip at u dan meestal bij de warme maaltijd?

- |   |    |
|---|----|
| Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas,<br>biefstuk, bieflap, hamlap, kipfilet, varkens-<br>fricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade,<br>tilapia, snoekbaars, e.d.)..... | -1 |
| Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger,<br>saucijs, worst, schouderkarbonade, speklap,<br>makreel, zalm, e.d.).....   | -2 |
| Wisselend .....   | -3 |

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, sportdrankjes of vruchtensap (dus GEEN light dranken) gedronken?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

32. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken alcoholhoudende dranken genuttigd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

33. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken tussendoor grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging **die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.**

34. Hoeveel dagen per week hebt u **in de zomer** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

35. En hoeveel dagen per week hebt u **in de winter** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

36. Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

	(Bijna) nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd	Niet van toepassing
a. ... hebt u, wanneer u de keuze had, de trap genomen in plaats van de lift?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hebt u bij korte afstanden de fiets genomen of bent u gaan lopen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
	(Bijna) nooit	Minder dan 1 keer per week	1-2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Elke dag
c. ... bent u in uw vrije tijd actief geweest, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, sporten of in de tuin te werken?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een **balansdag** genoemd. Een **balansdag** is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.

37. Kunt u aangeven hoe vaak u vindt dat u iets te veel eet of drinkt?

Nooit .....-1  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week.....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

38. Houdt u wel eens een balansdag?

- Nooit.....-1 → **VERDER MET VRAAG 40**  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand.....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week.....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

39. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, houdt u dan elke keer een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wàt en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wàt en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

Geef bij iedere vraag aan wat het beste past bij uw mening. Het maakt bij deze vragen niet uit of u wel of niet let op uw eten, regelmatig beweegt en/of de balansdag gebruikt. Wij zijn vooral geïnteresseerd in uw mening hierover.

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet belangrijk, niet onbelangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

42. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... moet letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... moet letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig moet bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

43. Stel dat u wilt letten op uw voeding en/of regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ...te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. .... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

44. Bent u van plan om de komende vier weken ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

45. Als ik wil letten op **mijn eten**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik let nooit op mijn eten
a. ... wat ik 's ochtends ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wat ik tussen de middag ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik 's avonds ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... welke tussendoortjes ik ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... welke dranken ik ga drinken	-1	-2	-3	-4	-5	-6

46. Als ik **regelmatig wil bewegen**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik beweeg nooit regelmatig
a. ... wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wanneer ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... hoe vaak ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6

47. Als ik **een balansdag wil houden**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd nooit een balansdag
a. ... wat ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hoeveel ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik ga doen aan beweging op een balansdag (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... wanneer ik ga bewegen op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6

48. In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
g. ... een balansdag hield als dat nodig was	-1	-2	-3	-4	-5	-6
h. ... minder at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

49. Om op gewicht te blijven is het belangrijk om **ook op de langere termijn** te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om ...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken	Niet van toepassing want dit doe ik niet
a. ... te <b>blijven</b> letten op <u>wat u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te <b>blijven</b> letten op <u>hoeveel u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te <b>blijven</b> bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te <b>blijven</b> houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

50. Geef hieronder aan welk antwoord voor u het meest van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
a. Ik "lijn"	-1	-2	-3	-4	-5
b. Ik voel me schuldig nadat ik te veel gegeten heb	-1	-2	-3	-4	-5
c. Ik besteed meer aandacht en tijd aan voedsel dan goed voor me is	-1	-2	-3	-4	-5
d. Ik eet beheerst in het bijzijn van anderen maar ga me te buiten aan eten zodra ik alleen ben	-1	-2	-3	-4	-5

**Let op!** Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.

51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND** afgevallen?

0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer.....-5

52. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **WEEK** aangekomen?

0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer.....-5

53. Zou een gewichtsschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

- Helemaal niet.....-1  
 Een beetje .....-2  
 Gemiddeld .....-3  
 Sterk .....-4

54. Hoe sterk schommelt uw gewicht gewoonlijk door de week?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

55. Hoe bewust bent u zich van wat u eet?

- Helemaal niet bewust .....-1  
 Een beetje bewust.....-2  
 Redelijk bewust.....-3  
 Extreem bewust .....-4

56. Wat was uw hoogste gewicht ooit? (uitgezonderd zwangerschap).

<b>KG</b>
-----------

57. Wat is uw streefgewicht (hoeveel zou u willen wegen)?

<b>KG</b>
-----------

58a. Kunt u zich herinneren of u de **afgelopen twee maanden** spots heeft gezien die op het internet zijn uitgezonden over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen?

- Ja .....-1  
 Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 59**




58b. Zou u de eerste internetspot die in u opkomt over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen zo zorgvuldig en uitgebreid mogelijk willen beschrijven? U kunt alles wat u zich kunt herinneren gebruiken; bijvoorbeeld personages, muziek, tekst, beelden. Wat hebt u gezien van deze internetspot?

58c. Wat was de boodschap van deze internetspot?

58d. Wie is de afzender van deze internetspot?

58e. Kunt u zich herinneren of u in de **afgelopen twee maanden** nog andere internetspots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen heeft gezien?

Nee.....-1

Ja, ik heb de volgende internetspot(s) gezien:  .....-2

1. ....

2. ....

3. ....

59. Hieronder ziet u een afbeelding van de internetspot **Geef het gezonde voorbeeld!** Kunt u zich deze spot herinneren?



- Ja, ik heb deze spot al genoemd bij de vorige vraag ..... -1  
 Ja, zeker ..... -2  
 Ja, misschien ..... -3  
 Nee ..... -4 → **GA VERDER MET VRAAG 69**

60. Kunt u een inschatting maken van hoe vaak u de internetspot Geef het gezonde voorbeeld! heeft gezien?

- 1 – 2 keer .....-1  
 3 – 4 keer .....-2  
 5 – 6 keer .....-3  
 7 – 8 keer .....-4  
 9 – 10 keer .....-5  
 Meer dan 10 keer .....-6

61. Wat vindt u van deze internetspot Geef het gezonde voorbeeld!? Hieronder staan steeds twee tegengestelde beweringen over deze internetspot. U kunt bij iedere bewering het hokje omcirkelen dat het beste past bij uw mening. Hoe dichterbij het hokje dat u aanvinkt bij een bewering staat, hoe beter de bewering uw mening weergeeft.

De internetspot over Eet het goede voorbeeld vind ik ....						
... heel slecht	-1	-2	-3	-4	-5	... heel goed
... heel stom	-1	-2	-3	-4	-5	... heel leuk
... heel onopvallend	-1	-2	-3	-4	-5	... heel opvallend
... helemaal niet nuttig	-1	-2	-3	-4	-5	... heel nuttig
... helemaal niet irritant	-1	-2	-3	-4	-5	... heel irritant
... helemaal niet duidelijk	-1	-2	-3	-4	-5	... heel duidelijk

62. Wat is volgens u de boodschap van deze internetspot Geef het gezonde voorbeeld!?  
U mag meer antwoorden omcirkelen.

Dat ouders moeten voorkomen dat ze zwaarder worden ..... -1  
 Dat ouders gezond én niet te veel eten..... -2  
 Dat ouders voldoende bewegen en gezond eten..... -3  
 Dat ouders een Balansdag houden nadat ze een keer teveel gegeten hebben ..... -4  
 Dat ouders het goede voorbeeld kunnen geven door te letten op gezond eten en voldoende bewegen ..... -5  
 Weet ik niet ..... -6

63. Hoe belangrijk vindt u de boodschap van de internetspot Geef het gezonde voorbeeld!?

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet onbelangrijk, niet belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... voor uzelf	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... voor mensen in uw omgeving, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's of kennissen	-1	-2	-3	-4	-5

64. Hoe vaak hebt u **in de afgelopen twee maanden** met anderen, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's of kennissen gesproken over .....

	Nooit	1 tot 2 keer	Af en toe	Regelmatig	Vaak
a. ... letten op de balans tussen eten en bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... deze internetspot Geef het gezonde voorbeeld!?	-1	-2	-3	-4	-5


65. Vond u dat de gesprekken over deze internetspot Geef het gezonde voorbeeld! over het algemeen positief of negatief waren?

(bijna) allemaal negatief .....-1  
 de meeste negatief.....-2  
 de helft negatief, de helft positief .....-3  
 de meeste positief .....-4  
 (bijna) allemaal positief.....-5  
 Ik heb nooit met anderen over deze internetspot gesproken.....-6


66. Kunt u door middel van een rapportcijfer van 1 tot 10 aangeven wat u vindt van de internetspot Geef het gezonde voorbeeld!?

_____ , _____
---------------

67. Hebt u naar aanleiding van deze internetspot Geef het gezonde voorbeeld! meer informatie gezocht en zo ja, hoe? U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Ja, de internetsite van het Voedingscentrum bezocht .....-1  
 Ja, informatie bij het Voedingscentrum aangevraagd.....-2  
 Ja, telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum.....-3  
 Ja, de internetsite van de Hartstichting bezocht .....-4  
 Ja, informatie bij de Hartstichting aangevraagd.....-5  
 Ja, telefonisch contact opgenomen met de Hartstichting.....-6  
 Ja, de "30 minuten bewegen" site bezocht .....-7  
 Anders, namelijk  .....-8  
 .....  
 Nee .....-9

68. Hebt u verder iets met de informatie uit de internetspot over Geef het gezonde voorbeeld! gedaan? U mag meer antwoorden omcirkelen.

- Ja, vaker het goede voorbeeld gegeven aan mijn kind(eren) door te letten op gezond eten en bewegen .....-1  
 Ja, vaker gelet op wat ik eet .....-2  
 Ja, vaker gelet op hoeveel ik eet .....-3  
 Ja, vaker bewogen .....-4  
 Ja, vaker een Balansdag gehouden .....-5  
 Ja, vaker gelet op de balans tussen eten en bewegen .....-6  
 Ja, vaker mijn gewicht gecheckt door regelmatig op de weegschaal te staan .....-7  
 Ja, gaan afvallen .....-8  
 Anders, namelijk  .....-9  
 .....  
 Nee .....-10

69. Hebt u in de afgelopen twee maanden de internetsite van het Voedingscentrum bezocht?

- Ja .....-1  
 Nee.....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 73**

70. Hebt u op de internetsite van het Voedingscentrum de informatie over Geef het gezonde voorbeeld! gelezen?

- Ja, helemaal .....-1  
 Ja, gedeeltelijk.....-2  
 Nee.....-3 → **GA VERDER MET VRAAG 72**

71. Hoe zou u uw gebruik van de informatie over Geef het gezonde voorbeeld op de internetsite van het Voedingscentrum omschrijven? Kies het antwoord dat het beste bij u past.  
U mag slechts één antwoord omcirkelen.

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, maar er niets mee gedaan..... -1  
 Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er enkele suggesties uitgehaald..... -2  
 Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er veel suggesties uitgehaald ..... -3  
 Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en volg (bijna) alle suggesties zo goed mogelijk op.. -4

72. Hebt u naar aanleiding van uw bezoek aan de internetsite van het Voedingscentrum ...

	Ja	Nee
a. ... de test 'Geef het gezonde voorbeeld!' gedaan?	-1	-2
b. ... de tips die gegeven worden in de test 'Eet het gezonde voorbeeld!' opgevolgd?	-1	-2
c. ... de gratis brochure Energiebalans gedownload of besteld?	-1	-2
d. ... andere brochures over gezond eten en gezond gewicht gedownload of besteld?	-1	-2
e. ... de Balansdagtest gedaan?	-1	-2
f. ... de BMI-test gedaan?	-1	-2
g. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
h. ... uzelf geabonneerd op de Balansdag-nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
i. ... anders, namelijk.....	-1	-2

73. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
a. Nederland	-1	-1	-1
b. Nederlandse Antillen of Aruba	-2	-2	-2
c. Suriname	-3	-3	-3
d. Turkije	-4	-4	-4
e. Marokko	-5	-5	-5
f. Indonesië/voormalig Nederlands Indië	-6	-6	-6
g. Anders, namelijk	-7	-7	-7

74. Wilt u nog opmerkingen kwijt over de vragenlijst of het onderzoek?

**DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.  
HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.**

Stapelnr.:

Volgnr.:

***Voeding en gezondheid***

## VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**

Man .....-2 → **VERDER MET VRAAG 3**

2. Bent u zwanger of in de afgelopen zes maanden bevallen?

Ja, ik ben zwanger .....-1

**Helaas valt u niet binnen de  
doelgroep van dit onderzoek.  
Hartelijk dank voor uw interesse.  
Wilt u zo vriendelijk zijn om deze  
vragenlijst wel terug te sturen  
naar GfK.**

Ja, ik ben in de afgelopen zes maanden bevallen .-2

Nee.....-3 → **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

	<b>CM</b>
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	<b>KG</b>
--	-----------

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?

Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.

Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht .....-1

Ik word steeds zwaarder .....-2

Ik ben flink aangekomen maar zit nu op een  
constant gewicht.....-3

Mijn gewicht gaat op en neer (het "jojo-effect").....-4

Ik ben flink afgevallen maar zit nu op een constant gewicht ....-5

Ik word steeds lichter.....-6

Weet ik niet.....-7

6. Als u denkt aan uw gewicht over 5 jaar, wat denkt u dan?

- Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu.....-1
- Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu.....-2
- Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu.....-3
- Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu.....-4
- Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu .....-5

7. Denkt u dat u meer of minder kans hebt om zwaarder te worden dan andere mensen van uw eigen geslacht, leeftijd en lengte?

- Veel minder .....-1
- Minder .....-2
- Niet minder, niet meer.....-3
- Meer.....-4
- Veel meer .....-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?

**ER IS SLECHTS ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.**

Onder energiebalans wordt verstaan dat:

- je uitgebalanceerde voeding eet.....-1
- er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt.....-2
- je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco stroom .....-3
- je een gezond gewicht hebt .....-4
- er een balans is tussen werk en ontspanning.....-5
- weet ik niet.....-6



Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.

**Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.**

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja .....-1

Nee .....-2

Weet ik niet .....-3

10. Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan....

... voel ik me veel minder fit	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel fitter
... voel ik me veel minder prettig	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	... voel ik me veel prettiger

11. Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel onbelangrijk .....-1

Onbelangrijk .....-2

Niet onbelangrijk, niet belangrijk .....-3

Belangrijk.....-4

Heel belangrijk.....-5

12. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?

Zeker niet .....-1

Waarschijnlijk niet .....-2

Misschien niet, misschien wel .....-3

Waarschijnlijk wel.....-4

Zeker wel.....-5

13. Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?

Heel weinig .....-1

Weinig .....-2

Niet weinig, niet veel .....-3

Veel.....-4

Heel veel .....-5

Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen .....-6

14. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?

- (Bijna) niemand.....-1  
 Minder dan de helft .....-2  
 De helft .....-3  
 Meer dan de helft .....-4  
 (Bijna) allemaal .....-5

15. Stel dat u het komende half jaar wilt letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken .....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

16a. Hebt u de afgelopen vier weken gelet op de balans tussen eten en bewegen?

- Nee.....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 17**  
 Ja .....-2 → **VERDER MET VRAAG 16b**

16b. Hoeveel dagen per week let u op de balans tussen eten en bewegen? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

17. Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17a. Heeft u kinderen?

- Nee .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 18**  
 Ja, zowel thuis- als uitwonende kinderen .....-2  
 Ja, alleen thuiswonende kinderen .....-3  
 Ja, alleen uitwonende kinderen .....-4

17b. Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen.

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17c. Stel dat u het komende half jaar uw kinderen het goede voorbeeld wilt geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat dit u gaat lukken?

- Zal zeker niet lukken.....-1  
 Zal waarschijnlijk niet lukken.....-2  
 Zal misschien niet, misschien wel lukken .....-3  
 Zal waarschijnlijk wel lukken .....-4  
 Zal zeker wel lukken .....-5

17d. Bent u van plan om het komende **half jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17e. Bent u van plan om het komende **jaar** uw kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen?

- Zeker niet .....-1  
 Waarschijnlijk niet .....-2  
 Misschien niet, misschien wel .....-3  
 Waarschijnlijk wel.....-4  
 Zeker wel.....-5

17f. Geef van de onderstaande beweringen aan in hoeverre deze op u betrekking hebben.

In het afgelopen half jaar ...

	<b>Nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Regelmatig</b>	<b>Vaak</b>	<b>Altijd</b>
... ben ik voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen.	-1	-2	-3	-4	-5
... heb ik concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen.	-1	-2	-3	-4	-5

De volgende vragen gaan over het letten op **wàt en hoeveel u eet**. Hiermee wordt bedoeld dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet en niet te vet.

18. Hoeveel dagen per week let u op **wàt u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op wat ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

19. Hoeveel dagen per week let u op **hoeveel u eet**? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Ik let niet op hoeveel ik eet.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

20. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken groente gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

21. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken fruit gegeten?

Nooit .....-1  
 Bijna nooit .....-2  
 Minder dan 1 keer per week.....-3  
 1 tot 2 keer per week .....-4  
 3 tot 4 keer per week .....-5  
 5 tot 6 keer per week .....-6  
 Elke dag .....-7

22. Hoe vaak in de afgelopen vier weken hebt u melk en/of melkproducten gedronken/gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

**GA VERDER MET VRAAG 24**

23. Welke soort melk en/of melkproducten dronk/at u dan meestal?

- Magere melk en/of melkproducten, zoals  
 magere melk, magere yoghurt, karnemelk  
 en/of magere vla..... -1  
 Halfvolle melk en/of melkproducten, zoals  
 halfvolle melk, halfvolle yoghurt en/of  
 halfvolle vla..... -2  
 Volle melk en/of melkproducten, zoals  
 volle melk, volle yoghurt en/of volle vla ..... -3  
 Wisselend halfvol en mager..... -4  
 Wisselend halfvol en vol..... -5  
 Wisselend mager, halfvol en vol ..... -6

24. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken brood gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag .....-7

**GA VERDER MET VRAAG 27**

25. Welk soort brood at u dan meestal?

- Bruin, volkoren en/of roggebrood.....-1  
 Wit brood .....-2  
 Wisselend.....-3

26. Welk soort boter gebruikte u dan meestal voor op brood?

- Margarine/halvarine uit een kuipje .....-1  
 Roomboter .....-2  
 Wisselend.....-3  
 Ik gebruik geen boter op brood .....-4

27. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?

- |  |    |   |                               |
|--|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....   | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |
| Bijna nooit.....   | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week .....                               | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....                                     | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....                                     | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....                                     | -6 |   |                               |
| Elke dag.....  | -7 |   |                               |
| Ik heb in de afgelopen 4 weken geen<br>maaltijden bereid ..... | -8 | → | <b>GA VERDER MET VRAAG 29</b> |

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

- |   |    |
|---|----|
| Margarine uit kuipjes en/of knijpflessen,<br>(olijf)olie en/of vloeibaar frituurvet ..... | -1 |
| Pakjes margarine en/of niet-vloeibaar bak-<br>braad- en frituurvet .....                  | -2 |
| Roomboter.....  | -3 |

29. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd?

- |                                  |    |   |                               |
|----------------------------------|----|---|-------------------------------|
| Nooit.....                       | -1 | } | <b>GA VERDER MET VRAAG 31</b> |
| Bijna nooit.....                 | -2 |   |                               |
| Minder dan 1 keer per week ..... | -3 |   |                               |
| 1 tot 2 keer per week.....       | -4 |   |                               |
| 3 tot 4 keer per week.....       | -5 |   |                               |
| 5 tot 6 keer per week.....       | -6 |   |                               |
| Elke dag.....                    | -7 |   |                               |

30. Welke soort vlees, vis of kip at u dan meestal bij de warme maaltijd?

- |   |    |
|---|----|
| Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas,<br>biefstuk, bieflap, hamlap, kipfilet, varkens-<br>fricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade,<br>tilapia, snoekbaars, e.d.)..... | -1 |
| Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger,<br>saucijs, worst, schouderkarbonade, speklap,<br>makreel, zalm, e.d.).....   | -2 |
| Wisselend .....   | -3 |

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, sportdrankjes of vruchtensap (dus GEEN light dranken) gedronken?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

32. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken alcoholhoudende dranken genuttigd?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

33. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken tussendoor grote koeken, gebak, candybars, hartige snacks, zakjes/rolletjes snoep en/of zakjes chips gegeten?

- Nooit.....-1  
 Bijna nooit.....-2  
 Minder dan 1 keer per week .....-3  
 1 tot 2 keer per week.....-4  
 3 tot 4 keer per week.....-5  
 5 tot 6 keer per week.....-6  
 Elke dag.....-7

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten of bewegen op het werk of op school. Het gaat om ALLE lichaamsbeweging **die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.**

34. Hoeveel dagen per week hebt u **in de zomer** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

- Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

35. En hoeveel dagen per week hebt u **in de winter** tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.

Minder dan 1 dag per week.....-1  
 1 dag per week .....-2  
 2 dagen per week.....-3  
 3 dagen per week.....-4  
 4 dagen per week.....-5  
 5 dagen per week.....-6  
 6 dagen per week.....-7  
 7 dagen per week.....-8

36. Hoe vaak in de afgelopen vier weken...

	(Bijna) nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd	Niet van toepassing
a. ... hebt u, wanneer u de keuze had, de trap genomen in plaats van de lift?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hebt u bij korte afstanden de fiets genomen of bent u gaan lopen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
	(Bijna) nooit	Minder dan 1 keer per week	1-2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Elke dag
c. ... bent u in uw vrije tijd actief geweest, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, sporten of in de tuin te werken?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

De volgende vragen gaan over compenseren van te veel eten. Dit wordt ook wel een **balansdag** genoemd. Een **balansdag** is een dag waarop u minder eet en/of meer beweegt nadat of voordat u te veel gegeten hebt.

37. Kunt u aangeven hoe vaak u vindt dat u iets te veel eet of drinkt?

Nooit .....-1  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand .....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week.....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8



38. Houdt u wel eens een balansdag?

- Nooit.....-1 → **VERDER MET VRAAG 40**  
 1 keer per jaar of minder .....-2  
 2 tot en met 4 keer per jaar .....-3  
 5 tot en met 11 keer per jaar .....-4  
 1 keer per maand.....-5  
 2 of 3 keer per maand .....-6  
 1 of 2 keer per week.....-7  
 Meer dan 2 keer per week .....-8

39. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, houdt u dan elke keer een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?

- Nooit .....-1  
 Zelden .....-2  
 Soms .....-3  
 Meestal .....-4  
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wàt en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wàt en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

Geef bij iedere vraag aan wat het beste past bij uw mening. Het maakt bij deze vragen niet uit of u wel of niet let op uw eten, regelmatig beweegt en/of de balansdag gebruikt. Wij zijn vooral geïnteresseerd in uw mening hierover.

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Niet belangrijk, niet onbelangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

42. Denkt u dat mensen in uw omgeving (bijvoorbeeld partner, familie, vrienden) in het algemeen vinden dat u ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... moet letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... moet letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig moet bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

43. Stel dat u wilt letten op uw voeding en/of regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ...te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. .... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

44. Bent u van plan om de komende vier weken ...

	Zeker niet	Waarschijnlijk niet	Misschien niet, misschien wel	Waarschijnlijk wel	Zeker wel
a. ... te letten op wàt u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

45. Als ik wil letten op **mijn eten**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik let nooit op mijn eten
a. ... wat ik 's ochtends ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wat ik tussen de middag ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik 's avonds ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... welke tussendoortjes ik ga eten	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... welke dranken ik ga drinken	-1	-2	-3	-4	-5	-6

46. Als ik **regelmatig wil bewegen**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik beweeg nooit regelmatig
a. ... wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... wanneer ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... hoe vaak ik ga bewegen	-1	-2	-3	-4	-5	-6

47. Als ik **een balansdag wil houden**, dan plan ik van tevoren ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd nooit een balansdag
a. ... wat ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... hoeveel ik ga eten op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... wat ik ga doen aan beweging op een balansdag (welke activiteit of sport)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... wanneer ik ga bewegen op een balansdag	-1	-2	-3	-4	-5	-6

48. In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	-1	-2	-3	-4	-5	-6
g. ... een balansdag hield als dat nodig was	-1	-2	-3	-4	-5	-6
h. ... minder at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

49. Om op gewicht te blijven is het belangrijk om **ook op de langere termijn** te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om ...

	Zal zeker niet lukken	Zal waarschijnlijk niet lukken	Zal misschien niet, misschien wel lukken	Zal waarschijnlijk wel lukken	Zal zeker wel lukken	Niet van toepassing want dit doe ik niet
a. ... te <b>blijven</b> letten op <u>wat u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te <b>blijven</b> letten op <u>hoeveel u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te <b>blijven</b> bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te <b>blijven</b> houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

50. Geef hieronder aan welk antwoord voor u het meest van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
a. Ik "lijn"	-1	-2	-3	-4	-5
b. Ik voel me schuldig nadat ik te veel gegeten heb	-1	-2	-3	-4	-5
c. Ik besteed meer aandacht en tijd aan voedsel dan goed voor me is	-1	-2	-3	-4	-5
d. Ik eet beheerst in het bijzijn van anderen maar ga me te buiten aan eten zodra ik alleen ben	-1	-2	-3	-4	-5

**Let op!** Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.

51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND** afgevallen?

0 tot 2,5 kilo .....-1  
 2,5 tot 5 kilo .....-2  
 5 tot 7,5 kilo .....-3  
 7,5 tot 10 kilo.....-4  
 10 kilo of meer.....-5

52. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **WEEK** aangekomen?

0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer.....-5

53. Zou een gewichtsschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

- Helemaal niet.....-1  
 Een beetje .....-2  
 Gemiddeld .....-3  
 Sterk .....-4

54. Hoe sterk schommelt uw gewicht gewoonlijk door de week?

- 0 tot 0,5 kilo .....-1  
 0,5 tot 1 kilo .....-2  
 1 tot 1,5 kilo .....-3  
 1,5 tot 2,5 kilo.....-4  
 2,5 kilo of meer .....-5

55. Hoe bewust bent u zich van wat u eet?

- Helemaal niet bewust .....-1  
 Een beetje bewust.....-2  
 Redelijk bewust.....-3  
 Extreem bewust .....-4

56. Wat was uw hoogste gewicht ooit? (uitgezonderd zwangerschap).

<b>KG</b>
-----------

57. Wat is uw streefgewicht (hoeveel zou u willen wegen)?

<b>KG</b>
-----------

58a. Kunt u zich herinneren of u de **afgelopen twee maanden** televisiespots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen heeft gezien?

- Ja .....-1  
 Nee.....-2 →

**GA VERDER MET VRAAG 59**


58b. Zou u de eerste televisiespot die in u opkomt over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen zo zorgvuldig en uitgebreid mogelijk willen beschrijven? U kunt alles wat u zich kunt herinneren gebruiken; bijvoorbeeld personages, muziek, tekst, beelden. Wat hebt u gezien van deze televisiespot?

58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

58e. Kunt u zich herinneren of u in de **afgelopen twee maanden** nog andere televisiespots over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen heeft gezien?

Nee.....-1

Ja, ik heb de volgende televisiespot(s) gezien:  .....-2

1. ....

2. ....

3. ....

59. Hebt u in de afgelopen twee maanden de internetsite van het Voedingscentrum bezocht?

Ja ..... -1

Nee.....-2 →

**GA VERDER MET VRAAG 63**

60. Hebt u op de internetsite van het Voedingscentrum de informatie over Geef het gezonde voorbeeld! gelezen?

Ja, helemaal ..... -1

Ja, gedeeltelijk..... -2

Nee.....-3 →

**GA VERDER MET VRAAG 62**

61. Hoe zou u uw gebruik van de informatie over Geef het gezonde voorbeeld! op de internetsite van het Voedingscentrum omschrijven? Kies het antwoord dat het beste bij u past.  
U mag slechts één antwoord omcirkelen.

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, maar er niets mee gedaan..... -1

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er enkele suggesties uitgehaald..... -2

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en er veel suggesties uitgehaald ..... -3

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen, en volg (bijna) alle suggesties zo goed mogelijk op.. -4

62. Hebt u naar aanleiding van uw bezoek aan de internetsite van het Voedingscentrum ...

	<b>Ja</b>	<b>Nee</b>
a. ... de test 'Geef het gezonde voorbeeld!' gedaan?	-1	-2
b. ... de tips die gegeven worden in de test 'Eet het gezonde voorbeeld!' opgevolgd?	-1	-2
c. ... de gratis brochure Energiebalans gedownload of besteld?	-1	-2
d. ... andere brochures over gezond eten en gezond gewicht gedownload of besteld?	-1	-2
e. ... de Balansdagtest gedaan?	-1	-2
f. ... de BMI-test gedaan?	-1	-2
g. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
h. ... uzelf geabonneerd op de Balansdag-nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
i. ... anders, namelijk.....	-1	-2

63. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	Uzelf	Uw moeder	Uw vader
a. Nederland	-1	-1	-1
b. Nederlandse Antillen of Aruba	-2	-2	-2
c. Suriname	-3	-3	-3
d. Turkije	-4	-4	-4
e. Marokko	-5	-5	-5
f. Indonesië/voormalig Nederlands Indië	-6	-6	-6
g. Anders, namelijk	-7	-7	-7

64. Wilt u nog opmerkingen kwijt over de vragenlijst of het onderzoek?

**DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.  
HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.**