

TNO-rapport**TNO/LS/2012.001****Eindrapportage Monitor Gezond Gewicht***Cross-sectionele onderzoeken***Behavioural and Societal
Sciences**Wassenaarseweg 56
2333 AL Leiden
Postbus 2215
2301 CE Leidenwww.tno.nl

T +31 88 866 90 00

F +31 88 866 06 10

infodesk@tno.nl

Datum	Januari 2012
Auteur(s)	M. van der Klauw P. van Dommelen N. van Kesteren M.W. Verheijden
Aantal pagina's	186 (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 cross-sectionele onderzoeken 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:

- In hoeverre zijn er verschillen in energiebalans gerelateerd gedrag gedurende de periode 2007 - 2011?
- Wat is het bereik van de campagnes van de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders?
- In hoeverre zijn er verschillen in energiebalans gerelateerd gedrag tussen deelnemers die de campagne-uitingen wel versus niet gezien hebben?

Bij het beantwoorden van deze vragen zijn er drie onderzoeksgroepen onderscheiden, namelijk volwassenen (18 – 55 jaar), ouderen (56-75 jaar) en laaggeschoolde mannen (lage SES).

De resultaten laten voor volwassenen geen verandering zien in de periode 2007 - 2011 in letten op energiebalans, letten op wat en hoeveel je eet, een Balansdag houden en lichamelijke beweging. Dit geldt niet voor de groep ouderen (56-75 jaar) die gedurende deze periode minder zijn gaan letten op wat ze eten én minder lichamenlijk zijn gaan bewegen. De mate waarin ouderen letten op energiebalans, letten op hoeveel ze eten en een balans dat houden is niet veranderd gedurende de looptijd van de monitor. Voor laagopgeleide mannen laten de resultaten geen verandering zien in energiebalans gerelateerd gedrag, waaronder letten op energiebalans, letten op wat en hoeveel je eet, een Balansdag houden en lichamenlijk beweging.

Het bereik van de verschillende campagne-uitingen van de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders was relatief laag, namelijk 20% tot 50%. Wel zijn er verschillen tussen deelnemers die de campagnes wél en die de campagnes niet gezien hebben. Voor volwassenen blijkt dat met name die mensen die campagnes gezien hebben waarvoor de campagne ook bedoeld was: Mensen die weinig lichamenlijk bewegen, mensen die weinig een Balansdag houden en/of mensen met een hoge BMI. Dit is een aanwijzing dat de campagnes aansloten bij de beoogde doelgroep binnen de onderzoeksgroep volwassenen. Bij ouderen en lage SES mannen bestaan hierover twijfels.

Al met al kunnen we concluderen dat blootstelling van de drie doelgroepen aan de campagnes van het Voedingscentrum beperkt was. Wellicht mede als gevolg hiervan werden er geen gunstige ontwikkelingen in energiebalans gerelateerd gedrag gevonden in de drie onderzoeksgroepen, en zelfs enkele ongunstige ontwikkelingen in de groep ouderen (minder letten op wat ze eten, minder lichamenlijk bewegen). De massa-mediale aanpak zoals gekozen is in de periode 2007 – 2011 lijkt daarmee onvoldoende toereikend om de doelstellingen van het Voedingscentrum en VWS 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:

- To what extent are there changes in energy balance related behaviors during 2007 until 2011?
- What is the reach of the campaign advertisements of the two lifestyle programs?
- To what extent are there differences in energy balance related behaviors between participants that did, versus did not see the campaign advertisements?

The study focused on three research groups: Adults (age 18 – 55), elderly (age 56 – 75) and low educated men (low SES).

The study yielded no changes over time for adults (age 18 – 55) with respect to the extent to which they mind their energy balance, what they eat, how much they eat, take a *Balanceday* or the extent to which they are physically active. A change was found for elderly (age 56 – 75): The results show that during 2007 – 2011 the extent to which elderly mind what they eat and the extent to which they are physically active decreased. No changes were found in the extent to which they mind their energy balance, how much they eat, or take a *Balanceday*. Also, no changes were found for low educated men with respect to the extent to which they mind their energy balance, what they eat, how much they eat, take a *Balanceday* or the extent to which they are physically active.

The campaigns of both lifestyle programs reached relatively few people: 20% tot 50%. Moreover, there appeared to be differences between participants that saw the advertisements and participants that did not. For adults (age 18 – 55) it seems that, in general, the advertisements were seen by the people it was meant for: people that are less physically active, that take a *Balanceday* less often and/or people with high BMI. For elderly and low educated men it was inconclusive whether the advertisements of the campaigns reached the intended target group.

In sum, it appeared that the reach of each of advertisements of the lifestyle programs of the Netherlands Nutrition Centre was low. Possibly, this is one of the reasons that no positive changes were found with respect to energy balance related behavior among adults, low educated men and elderly, among which even some unfavorable changes were found. A mass media approach, as was the case in the currently evaluated programs, seems not to be sufficient to reach the goals set by the ministry of Health, Welfare and Sports and the Netherlands Nutrition Center.

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Summary	3
1 Inleiding	5
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
2 Materiaal en methoden	12
2.1 Onderzoeksdeelnemers.....	12
2.2 De vragenlijst.....	13
2.2.1 Persoonskenmerken.....	13
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
3 Resultaten cross-sectionele onderzoeken	18
3.1 Achtergrondkenmerken.....	18
3.2 Veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag.....	20
3.3 Campagne uitingen.....	22
3.4 Relatie tussen de campagnes en energiebalans gerelateerd gedrag en BMI.....	23
3.4.1 Letten op energiebalans.....	23
3.4.2 Letten op wat je eet en letten op hoeveel je eet.....	23
3.4.3 Lichamelijke beweging.....	23
3.4.4 Balansdag.....	24
3.4.5 BMI.....	24
4 Discussie en conclusie	25
4.1 Beweeggedrag en bereik van de campagne-uitingen.....	25
4.1.1 Beweeggedrag.....	25
4.1.2 Bereik van de campagne-uitingen.....	25
4.2 Methodologische overwegingen.....	26
4.3 Conclusie.....	27
Literatuur	28
Bijlage A: Vragenlijsten	30

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 ≥ 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 ≥ 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:

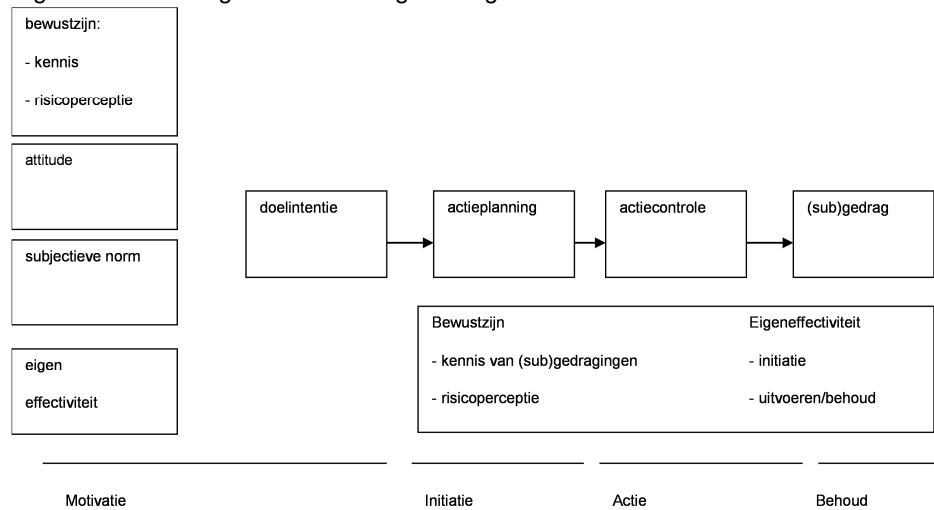
De eerste fase is de motivationele fase, ook wel pre-intentionele fase genoemd. Deze staat helemaal links in figuur A.1 weergegeven. In deze fase ontwikkelt iemand het voornemen (*intentie*) om zijn of haar gedrag te veranderen: "Ik ben van plan om op de balans tussen voeding en bewegen te letten". Deze 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 thuiswonende 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 (ongezond 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) en als voorfilmpje via relevante programma's op www.uitzendinggemist.nl en www.programmagemist.nl uitgezonden. Hiervoor is de spot uit 'Eet het goede voorbeeld' aangepast, en werd verwezen naar de nieuwe programmawebsite 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 beweggedrag.

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.

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	<i>C1</i>
2008	<i>C1</i>	<i>C1</i>	M2	<i>C2</i>	<i>C2</i>	<i>C2</i>	<i>C2</i>	<i>C2</i>	<i>C2</i>	<i>C2</i>	M3	-
2009	-	-	M4	-	-	-	<i>C3</i>	<i>C3</i>	<i>C3</i>	-	M5	-
2010	-	-	M6	-	-	-	-	-	-	<i>C4</i>	M7	-
2011	-	-	M8									

Noot : C1: Energiebalans campagne
 C2: Battle de Buik & BBB voor mannen¹
 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 gedrag² 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 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

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

² 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.

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 de cross-sectionele onderzoeken³. Nu alle 8 de metingen van de Monitor Gezond Gewicht zijn voltooid, kunnen we kijken naar de verschillen over tijd (2007 – 2011) in energiebalans gerelateerd gedrag⁴ in verschillende communicatiedoelgroepen in Nederland. Hierbij staan de volgende onderzoeksvragen centraal:

- In hoeverre zijn er verschillen in energiebalans gerelateerd gedrag gedurende de periode 2007 -2011 in elk van de communicatiedoelgroepen?
- Wat is het bereik van de campagnes van de programma's Gezond Gewicht en Voorbeeldgedrag Ouders in elk van de communicatiedoelgroepen?
- In hoeverre zijn er verschillen in energiebalans gerelateerd gedrag tussen deelnemers die de campagne-uitingen wel versus niet gezien hebben in elk van de communicatie doelgroepen?

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

³ De resultaten van het cohort van de Monitor Gezond Gewicht zijn in een apart rapport beschreven (Van der Klauw e.a., 2012a).

⁴ 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 de cross-sectionele onderzoeken 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 in de cross-sectionele onderzoeken. 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 de cross-sectionele onderzoeken betekende dit dat er steeds opnieuw drie groepen deelnemers werden ondervraagd. Het ging daarbij om:

- Deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55 ('volwassenen')
- Deelnemers in de leeftijd van 56 tot 75, ('ouderen') en;
- Mannen met een lage sociaaleconomische status in de leeftijd van 18 tot 55 jaar ('lage SES mannen'). Een lage sociaaleconomische status is gedefinieerd als een hoogst voltooide opleiding van MBO of MAVO of lager.

Bij de werving werd ingezet op minimaal 500 deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar, minimaal 300 deelnemers in de leeftijd van 56 tot 75 jaar en minimaal 200 mannen met een lage sociaaleconomische status. Wervingsinspanningen werden dan ook beëindigd wanneer deze aantallen gehaald waren en de deelnemers bovendien wat betreft leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, regio en etniciteit representatief waren voor hun groep. Dit betekent dat de groep dusdanig samengesteld diende te zijn dat ze een afspiegeling vormden van deze groepen in de Nederlandse bevolking. Deelnemers aan de cross-sectionele steekproeven konden de vragenlijst digitaal of schriftelijk invullen. Vrouwen die zwanger waren of recent bevallen waren, konden niet meedoen aan het cross-sectionele onderzoek. Met uitzondering van de eerste meting⁵, namen deelnemers steeds óf aan het cohort, of aan de cross-sectionele meting deel.

Tabel 2.1 geeft voor alle meetmomenten inzicht in de werving en respons van de groepen van de cross-sectionele onderzoeken. Het responspercentage in de onderzoeksgroep lage SES mannen was lager dan in de twee andere onderzoeksgroepen. Dit wil zeggen dat relatief meer lage SES mannen uitgenodigd moesten worden om tot de gewenste steekproefomvang te komen. Het responspercentage onder 56-75 jarigen lag hoger dan onder 18-55 jarigen. Dit is in lijn met bevindingen uit eerder onderzoek.

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

Figuur 2.1: Steekproef per onderzoeksgroep en meetmoment van de cross-sectionele onderzoeken.

	Meting 1			Meting 2			Meting 3			Meting 4		
	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)
18-55 jarigen	615	504	82	704	507	72	715	501	70	675	503	75
56-75 jarigen	365	303	83	370	318	86	380	308	81	380	316	83
Lage SES mannen	268	201	75	289	202	70	315	202	64	325	213	66
	Meting 5			Meting 6			Meting 7			Meting 8		
	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)	Werving (n)	Respons (n)	Respons (%)
18-55 jarigen	675	502	74	675	502	74	675	527	78	725	513	71
56-75 jarigen	380	309	81	380	303	80	380	307	81	380	310	82
Lage SES mannen	325	202	62	325	202	62	325	201	62	325	202	62

Ten opzichte van de eerste meting lag het responspercentage bij de laatste metingen lager. Dit wil zeggen dat meer mogelijke deelnemers uitgenodigd moesten worden om tot de gewenste steekproefomvang te komen. Dit kan verklaard worden doordat mensen steeds meer 'overbelast' lijken te worden door bijvoorbeeld (tele)marketing en daardoor mogelijk minder gemotiveerd zijn om aan onderzoek deel te nemen.

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/m²), 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 wát u eet ? Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week.	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 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 in de zomer 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 in de winter 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 Balansdag genoemd. Een Balansdag 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 afgelopen twee maanden 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?



Ja, ik heb deze televisiespot al genoemd bij de vorige vraag
Ja, zeker
Ja, misschien
Nee

2.3 Statistische analyses

In de tussenrapporten voorafgaand aan deze eindmeting Monitor Gezond Gewicht (Slinger e.a., 2011) 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 (zie ook 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 in gedrag te kunnen bepalen.

Indien nodig is in de data allereerst gecorrigeerd voor extreme waarden op de persoonskenmerken lengte, gewicht en BMI. Wanneer BMI buiten de 15 en 50 kg/m² 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.

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 waren⁶. Er is er daarom voor gekozen de huidige analyses alleen te richten op energiebalans gerelateerd gedrag tussen 2007 en 2011 en om voor de determinanten van energiebalans gerelateerd gedrag te verwijzen naar het tabellenboek van de Monitor Gezond Gewicht (Van der Klauw e.a., 2012b).

Verschillen in energiebalans gerelateerd gedrag zijn getoetst met behulp van lineaire en logistische regressie analyse. Hierbij is er gekeken of er een effect is van *tijd* (meting 1 t/m meting 8) op het aantal dagen dat gelet wordt op energiebalans gerelateerd gedragingen en het houden van een Balansdag in elk van de onderzoeksgroepen. De analyses zijn daartoe voor elke onderzoeksgroep afzonderlijk uitgevoerd. Bovendien is er gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht (niet bij lage SES mannen), etniciteit, sociaal economische status en regio, om vertekening door mogelijke effecten, bijvoorbeeld door verschil in gemiddelde leeftijd in elk van de metingen, te voorkomen.

Om te kijken of er een verschil is in energiebalans gerelateerd gedrag tussen de respondenten die de campagne wel en de respondenten die de campagne niet hebben gezien is eveneens gebruik gemaakt van lineaire en logistische regressie analyse. Dit is voor elk van de onderzoeksgroepen afzonderlijk gedaan en er is steeds gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, etniciteit, opleidingsniveau en regio.

⁶ 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 correlaties gevonden kunnen worden, terwijl die er wel kunnen zijn.

3 Resultaten cross-sectionele onderzoeken

In dit hoofdstuk gaan we in op de resultaten van alle acht de metingen van het cross-sectionele onderzoek van de Monitor Gezond Gewicht. Door de data van deze 8 metingen op een rij te zetten, krijgen we inzicht in de verschillen over tijd in de mate waarin Nederlanders tussen 2007 en 2011 gelet hebben op hun energiebalans. Bovendien gaan we in dit hoofdstuk in op het bereik en het effect van de energiebalanscampagnes uitgevoerd door het Voedingscentrum in diezelfde periode. Hierbij zal aandacht worden besteed aan drie verschillende groepen binnen de Nederlandse bevolking, namelijk volwassenen tussen de 18 en de 55 jaar, ouderen tussen de 56 en 75 jaar en mannen (18-15 jaar) met een laag sociaal economische status (SES).

3.1 Achtergrondkenmerken

Aan elk van de metingen namen steeds ongeveer 500 volwassenen van 18-55 jaar, 300 ouderen van 56-75 jaar en 200 mannen met een lage SES deel (zie tabel 3.1). In tabel 3.2 zijn de achtergrondkenmerken van deze onderzoeksgroepen weergegeven.

De groep volwassenen van 18-55 jaar heeft in alle 8 de metingen een gemiddelde leeftijd van rond de 38 jaar, bestaat voor zo'n 50% uit mannen en ruim 80% is van Nederlandse herkomst. Zo'n 15% van deze groep is woonachtig in een van de grote steden in Nederland en 73% heeft een lage SES. Over de 8 metingen van de cross-sectionele onderzoeken schommelt de BMI van volwassenen rond de 25,9. Voor ouderen van 56-75 jaar geldt over alle 8 de metingen een gemiddelde leeftijd van 64 jaar, 48% is man en 85% is van Nederlandse herkomst. Twaalf procent van de ouderen is woonachtig in een van de grote steden in Nederland en rond de 80% van de deelnemers uit deze groep heeft een lage SES. Over de acht metingen schommelt de BMI van ouderen tussen de 26,2 en 27,0 en lijkt dit bovendien te zijn toegenomen gedurende de periode 2007 – 2011. Tot slot de groep mannen met een lage SES. Deze groep heeft een gemiddelde leeftijd van rond de 38 jaar en rond de 83% van deze groep is van Nederlandse afkomst. Vergelijkbaar met de ouderen, woont 12% van deze groep deelnemers in een van de grote steden. Over de 8 metingen van de cross-sectionele onderzoeken schommelt de BMI de laagopgeleiden mannen rond de 26.

Tabel 3.1. Steekproef per onderzoeksgroep en meetmoment van de cross-sectionele onderzoeken.

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
18-55 jaar	504	507	501	503	502	502	527	513
56-75 jaar	303	318	308	316	309	303	307	310
Lage SES mannen	201	202	202	213	202	202	201	202

Tabel 3.2. Eigenschappen van de steekproef van de cross-sectionele onderzoeken, uitgesplitst naar onderzoeksgroep en meetmoment

		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
Leeftijd (gemiddelde en sd)	18-55 jaar	37.7 (10.4)	38.2 (10.2)	38.1 (10.8)	38.0 (10.7)	37.6 (11.0)	38.7 (10.6)	38.1 (10.9)	37.5 (10.6)
	56-75 jaar	64.1 (5.5)	63.7 (5.6)	64.1 (5.6)	64.4 (5.7)	63.9 (5.8)	64.1 (5.7)	63.9 (5.8)	64.1 (5.5)
	Lage SES mannen	38.2 (10.3)	38.4 (10.1)	38.4 (10.8)	39.1 (9.9)	37.6 (11.0)	38.0 (11.4)	37.6 (11.6)	37.3 (11.5)
Geslacht (% man)	18-55 jaar	51	51	47	49	50	51	55	48
	56-75 jaar	48	48	48	48	47	48	50	49
Regio (% grote steden)	18-55 jaar	16	15	17	14	16	16	16	14
	56-75 jaar	13	14	12	12	12	13	12	11
	Lage SES mannen	12	12	11	10	8	15	15	15
SES (% laag)	18-55 jaar	73	72	74	69	74	74	74	70
	56-75 jaar	80	82	82	80	80	82	80	79
Etniciteit (% autochtoon)	18-55 jaar	79	84	81	83	80	82	84	79
	56-75 jaar	86	78	86	86	88	86	86	85
	Lage SES mannen	81	81	86	88	85	85	78	79
BMI (gemiddelde en sd)	18-55 jaar	25.8 (4.6)	25.7 (4.7)	26.1 (5.2)	25.8 (4.8)	25.6 (4.8)	26.3 (5.0)	25.7 (4.7)	26.1 (5.2)
	56-75 jaar	26.2 (3.5)	27.0 (4.4)	27.0 (4.6)	26.7 (4.0)	27.0 (4.3)	27.3 (4.4)	27.0 (4.1)	26.9 (4.3)
	Lage SES mannen	26.1 (4.2)	25.9 (3.8)	25.9 (4.6)	26.0 (4.1)	25.5 (4.1)	26.3 (4.9)	25.6 (4.6)	26.5 (4.6)

3.2 Veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag

Tabel 3.3 en figuur 3.1a t/m figuur 3.1e geven de verschillen weer in energiebalans gerelateerd gedrag van meting 1 tot meting 8 voor de drie verschillende onderzoeksgroepen. Wat betreft energiebalans gerelateerd gedrag, waaronder het letten op de energiebalans, letten op wat je eet, letten op hoeveel je eet, lichamelijke beweging en het houden van een Balansdag, zijn er voor de groep volwassenen tussen 18 en 55 jaar geen trends zichtbaar. Dit betekent dat gedurende de looptijd van de campagne Gezond Gewicht in deze groep, gedrag gerelateerd aan energiebalans niet is veranderd.

Dit geldt niet voor ouderen (56-65 jaar). Voor deze groep ouderen was er over de 8 metingen een dalende trend in het letten op wat men eet. Gedurende de looptijd van de campagne zijn ouderen gemiddeld genomen minder vaak (-0,4 dagen) gaan letten op wat ze eten. Ook is er voor ouderen een daling te zien in het aantal dagen dat zij lichamelijk actief zijn. Zoals ook in figuur 3.1 te zien is, loopt deze daling tot en met de zesde meting, waarna er vervolgens een significante stijging te zien is tot en met de 8 meting. In deze periode loop het aantal dagen lichamelijke activiteit eerst terug van gemiddeld 4 naar 3,5 op meting 6 om vervolgens weer te stijgen naar 3,9 op meting 8.

Voor de overige energiebalans gerelateerde gedragingen, inclusief het houden van een Balansdag deden zich geen significante verschillen voor over de tijd. Ook voor mannen met een lage SES zijn in tabel 3.3 geen significante af- of toenames te zien in energiebalans gerelateerd gedrag, inclusief het houden van een balansdag.

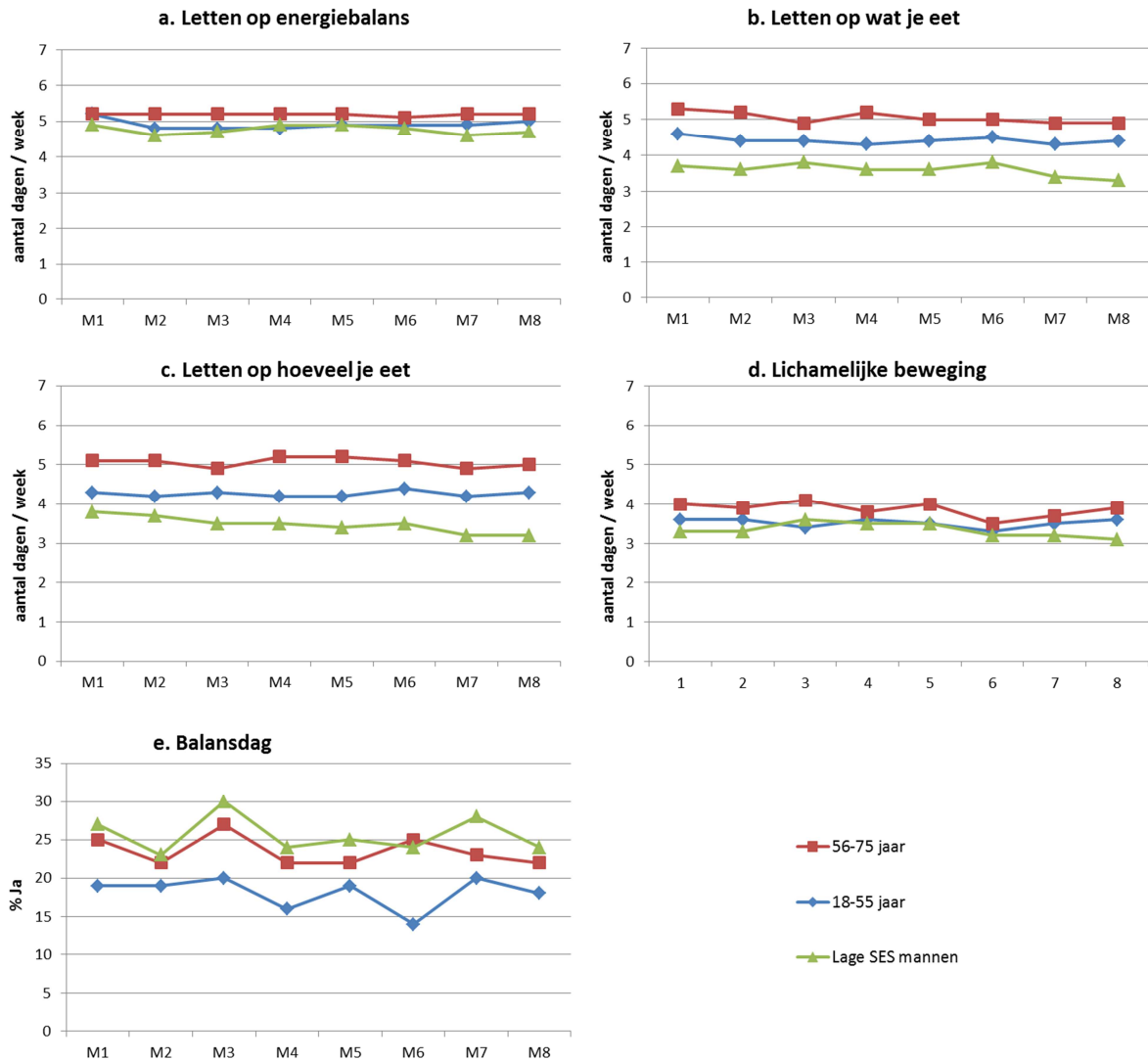
Tabel 3.3. Veranderingen in energiebalans gerelateerd gedrag van de cross-sectionele onderzoeken. Getallen zijn gemiddelden (sd) en percentages

		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
Letten op energiebalans (dagen/week)	18-55 jaar	5.2 (1.6)	4.8 (1.7)	4.8 (1.7)	4.8 (1.6)	4.9 (1.6)	4.9 (1.5)	4.9 (1.6)	5.0 (1.6)
	56-75 jaar	5.2 (1.5)	5.2 (1.6)	5.2 (1.6)	5.2 (1.6)	5.2 (1.7)	5.1 (1.6)	5.2 (1.6)	5.2 (1.6)
	Lage SES mannen	4.9 (1.5)	4.6 (1.6)	4.7 (1.8)	4.9 (1.6)	4.9 (1.4)	4.8 (1.7)	4.6 (1.8)	4.7 (1.8)
Letten op wat je eet (dagen/week)	18-55 jaar	4.6 (2.4)	4.4 (2.3)	4.4 (2.5)	4.3 (2.5)	4.4 (2.4)	4.5 (2.4)	4.3 (2.5)	4.4 (2.5)
	56-75 jaar**	5.3 (2.2)	5.2 (2.1)	4.9 (2.3)	5.2 (2.2)	5.0 (2.3)	5.0 (2.3)	4.9 (2.3)	4.9 (2.3)
	Lage SES mannen	3.7 (2.6)	3.6 (2.5)	3.8 (2.6)	3.6 (2.7)	3.6 (2.8)	3.8 (2.5)	3.4 (2.7)	3.3 (2.7)
Letten op hoeveel je eet (dagen/week)	18-55 jaar	4.3 (2.7)	4.2 (2.6)	4.3 (2.7)	4.2 (2.6)	4.2 (2.7)	4.4 (2.7)	4.2 (2.7)	4.3 (2.7)
	56-75 jaar	5.1 (2.4)	5.1 (2.4)	4.9 (2.4)	5.2 (2.3)	5.2 (2.3)	5.1 (2.4)	4.9 (2.4)	5.0 (2.4)
	Lage SES mannen	3.8 (2.8)	3.7 (2.8)	3.5 (2.8)	3.5 (2.8)	3.4 (2.9)	3.5 (2.7)	3.2 (2.8)	3.2 (2.9)
Lichamelijke beweging (dagen/week)	18-55 jaar	3.6 (2.3)	3.6 (2.3)	3.4 (2.3)	3.6 (2.3)	3.5 (2.2)	3.3 (2.2)	3.5 (2.3)	3.6 (2.2)
	56-75 jaar*	4.0 (2.1)	3.9 (2.2)	4.1 (2.2)	3.8 (2.1)	4.0 (2.0)	3.5 (2.3)	3.7 (2.2)	3.9 (2.2)
	Lage SES mannen	3.3 (2.3)	3.3 (2.3)	3.6 (2.3)	3.5 (2.4)	3.5 (2.3)	3.2 (2.3)	3.2 (2.4)	3.1 (2.5)
Balansdag (% ja)	18-55 jaar	19	19	20	16	19	14	20	18
	56-75 jaar	25	22	27	22	22	25	23	22
	Lage SES mannen	27	23	30	24	25	24	28	24

Noot: *p<0.05,**p<0.01,

Analyses zijn gebaseerd op lineaire (continue uitkomst) of logistische (digotome uitkomst) regressie analyse, gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, SES, etniciteit en regio.

Figuur 3.1 Trends in energiebalans gerelateerd gedrag van de cross-sectionele onderzoeken



3.3 Campagne uitingen

Gedurende de looptijd van het onderzoek zijn er verschillende campagne-uitingen geweest op televisie en internet waarin energiebalans en gezond gewicht centraal stonden. Op meting 2, 3, 5 en 7 is gemeten of de deelnemers de campagne gezien hadden in de maanden voorafgaand aan de meting. De uitkomsten hiervan staan in tabel 3.4.

De uitingen van de derde campagne, 'Eet het goede voorbeeld', is gemiddeld genomen door meer deelnemers gezien dan de andere campagnes, met name in vergelijking met de eerste campagne 'Energiebalans'. Ouderen tussen 56 en 65 jaar hebben bovendien relatief wat minder vaak iets van de campagne gezien op internet of tv dan deelnemers in de overige onderzoeksgroepen.

Tabel 3.4. Percentage deelnemers dat de campagne over energiebalans gezien heeft in de maanden voorafgaand aan de meting.

	M2	M3	M5	M7
	Energiebalans campagne	BBB voor mannen	Eet het goede voorbeeld	Geef het gezonde voorbeeld ⁷
18-55 jaar	23%	31%	48%	30%
56-75 jaar	17%	28%	35%	20%
Lage SES mannen	19%	33%	38%	33%

3.4 Relatie tussen de campagnes en energiebalans gerelateerd gedrag en BMI

Om te bepalen in hoeverre er een relatie is tussen het zien van de campagnes en energiebalans gerelateerd gedrag, is gekeken in hoeverre er verschillen zijn in energiebalans gerelateerd gedrag tussen deelnemers die wel, en deelnemers die niet de campagne gezien hadden.

3.4.1 *Letten op energiebalans*

Wat betreft letten op de energiebalans, is er geen verschil tussen deelnemers die elk van de campagnes al dan niet gezien hebben. Volwassenen, ouderen en lage SES mannen die aangeven de campagne gezien te hebben, geven niet meer of minder vaak aan te letten op hun energiebalans dan volwassenen, ouderen en lage SES mannen die aangeven de campagne niet gezien te hebben.

3.4.2 *Letten op wat je eet en letten op hoeveel je eet*

Voor letten op wat je eet zijn er wel verschillen tussen deelnemers die de campagne wel of niet gezien hebben voorafgaand aan de meting. Oudere deelnemers (56 – 65 jaar) die de campagne 'Battle de Buik' gezien hebben tussen meting 2 en meting 3 rapporteren op meting 3 vaker te letten op wat ze eten dan deelnemers in deze onderzoeksgroep die de campagne niet gezien hebben. Ouderen die de tweede campagne gezien hebben letten gemiddeld twee derde dag per week meer op wat ze eten dan ouderen die de campagne niet gezien hebben. Voor alle overige campagnes is in geen van de onderzoeksgroepen een verschil gevonden in het letten op wat men eet tussen deelnemers die de campagne wel gezien hadden ten opzichte van deelnemers die de campagne niet gezien hebben. Er zijn geen verschillen wat betreft letten op hoeveel je eet tussen deelnemers in elk van de onderzoeksgroepen die de campagnes al dan niet gezien hebben.

3.4.3 *Lichamelijke beweging*

Volwassenen die de campagne 'Geef het gezonde voorbeeld' gezien hebben, rapporteren minder dagen (0,4) lichamelijk actief te zijn dan deelnemers in deze groep die de campagne niet gezien hebben. Het omgekeerde geldt voor laag opgeleide mannen, waar deelnemers die de campagnes rapporteren gezien te hebben gemiddeld 1 dag per week meer lichamelijk actief zijn dan deelnemers die de campagne niet gezien hebben.

⁷ Alleen uitgezonden via internet.

3.4.4 *Balansdag*

De groep volwassenen (18-55 jaar) die de eerste campagne ('Energiebalans') wel gezien had, rapporteerden 2,5 keer minder vaak wel eens een Balansdag te houden dan deelnemers die de campagne niet gezien hadden. Voor alle overige campagnes was er in geen van de onderzoeksgroepen een verschil in het houden van een Balansdag bij deelnemers die de campagne wel gezien hadden ten opzichte die van deelnemers die de campagne niet gezien hadden.

3.4.5 *BMI*

Volwassenen (18-55 jaar) die de derde campagne 'Eet het goede voorbeeld' hadden gezien, hadden een significant hogere BMI (+ 0,9 kg/m²) op meting 5 dan volwassenen die deze campagne niet gezien hadden. Voor alle overige campagnes is in geen van de onderzoeksgroepen een verschil gevonden in BMI van deelnemers die de campagne wel gezien hadden ten opzichte die van deelnemers die de campagne niet gezien hadden.

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 van de massamediale campagnes. We sluiten af met conclusies en aanbevelingen.

4.1 Beweeggedrag en bereik van de campagne-uitingen

4.1.1 *Beweeggedrag*

De resultaten laten voor volwassenen geen verandering zien in de periode 2007 - 2011 in letten op energiebalans, letten op wat en hoeveel je eet, een Balansdag houden en lichamelijke beweging. Dit geldt niet voor de groep ouderen (56-75 jaar) die gedurende deze periode minder zijn gaan letten op wat ze eten en minder lichamenlijk zijn gaan bewegen. De mate waarin ouderen letten op energiebalans, letten op hoeveel ze eten en een Balansdag houden is niet veranderd gedurende de looptijd van de monitor. Ook voor laagopgeleide mannen laten de resultaten geen verandering zien in energiebalans gerelateerd gedrag, waaronder letten op energiebalans, letten op wat en hoeveel je eet, een Balansdag houden en lichamelijke beweging.

Om een beeld te krijgen van de betekenis van bovenstaande resultaten, plaatsen we deze in de context van ander onderzoek. Gekeken naar beweeggedrag laten trendcijfers (Chorus & Hildebrandt, 2010) zien dat het gemiddeld aantal dagen dat de Nederlandse bevolking lichamenlijk actief is in de periode 2007 – 2009 nagenoeg gelijk gebleven is. Dit komt overeen met de resultaten uit het huidige onderzoek wat betreft volwassenen en de groep lage SES mannen. Een afwijkend beeld is er voor het beweeggedrag van ouderen wat betreft de resultaten uit dit onderzoek en ander onderzoek. Hoewel uit de cross-sectionele onderzoeken blijkt dat ouderen gemiddeld minder zijn gaan bewegen over de tijd, geven cijfers over beweeggedrag van ouderen (65 jaar of ouder; Wijlhuizen & Chorus, 2011) echter een stabiele trend weer. Omdat het hier om een net wat andere definiëring gaat van leeftijdsgrenzen van de doelgroep is het mogelijk dat verschillen in onderzoeksgroepen en/of gebruikte methodieken ten grondslag liggen aan de verschillen tussen de cijfers uit de Monitor Gezond Gewicht en die uit andere onderzoeken. Hier gaan we in de volgende paragraaf op in.

4.1.2 *Bereik van de campagne-uitingen*

Uit de resultaten uit het vorige hoofdstuk blijkt dat er verschillen zijn tussen deelnemers die de campagnes wél en die de campagnes niet gezien hadden. Voor de groep volwassenen (18-65 jaar) blijkt voor bepaalde campagnes dat deelnemers die de campagne gezien hadden, gemiddeld minder lichamenlijk actief waren (meting 7), minder vaak een Balansdag hielden (meting 2) en een hogere BMI hadden (meting 5) dan deelnemers die de campagnes niet gezien hadden. In grote lijnen lijken de campagnes hiermee aangesloten zijn bij de beoogde doelgroep

binnen de onderzoeksgroep volwassenen: Mensen die weinig lichamelijk bewegen, mensen die weinig een Balansdag houden en/of mensen met een hoge BMI. Bij ouderen en lage SES mannen zijn er echter twijfels over of die mensen de campagnes gezien hebben waarvoor de campagne ook bedoeld waren. Ouderen die de campagne gezien hadden (meting 3) letten gemiddeld vaker op wat ze eten dan ouderen die de campagne niet gezien hadden en laag opgeleide mannen die de campagne gezien hadden (meting 7) zijn gemiddeld genomen meer lichamelijk actief dan laag opgeleide mannen die de campagne niet gezien hebben/

Ten opzichte van andere campagnes gericht op gezondheidsbevordering was het bereik van de campagnes die geëvalueerd werden binnen de Monitor Gezond Gewicht bovendien relatief laag. Tussen de 17% en de 48% van de deelnemers aan het cohort gaven in de meting opvolgend aan de campagne aan de campagne gezien te hebben. Ter vergelijking: Van de campagnes van het programma Maak je Niet Dik!, ook van het Voedingscentrum, wist tussen de 57% en 88% zich de campagne te herinneren (Wammes e.a., 2007). 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 met 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.

4.2 Methodologische overwegingen

Voor de Monitor Gezond Gewicht is gebruik gemaakt van schriftelijke vragenlijsten en vragenlijsten via internet. Bij deze vorm van onderzoek horen enkele overwegingen waarop we hier kort ingaan.

De Monitor Gezond Gewicht betreft een vragenlijst waarin deelnemers zelf een beeld konden schetsen van hun situatie. Dit noemt men *zelf-rapportage*. Hoewel vragenlijstonderzoek veelvuldig toegepast wordt voor doelen vergelijkbaar aan de huidige rapportage, heeft zelf-rapportage ook enkele nadelen. Ten eerste 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. In het huidige onderzoek zijn, om sociale wenselijkheid zoveel mogelijk te beperken, de vragenlijsten in dit anoniem ingevuld. Toch kan het zijn dat dit een rol heeft gespeeld en dat de antwoorden hierdoor beïnvloed zijn. Eerder onderzoek heeft bijvoorbeeld 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. Als gevolg van zelf-rapportage is het daarom dus mogelijk dat de cijfers over BMI, energiebalans gerelateerd gedrag en andere vragen enigszins vertekend zijn.

Ook zou het zou kunnen zijn dat de resultaten beïnvloed zijn door een selectie-effect. Hoewel het bij de werving is gelukt om de deelnemers aan de cross-sectionele onderzoeken wat betreft leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, etniciteit en

regio representatief te laten zijn voor de groep Nederlanders die zij vertegenwoordigen, is het mogelijk dat er binnen die groepen een selectie-effect heeft plaatsgevonden. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer mensen die bewust met hun gewicht bezig zijn, eerder geneigd zijn om aan het onderzoek deel te nemen dan mensen voor wie dit onderwerp een minder belangrijke rol speelt in hun dagelijks leven.

Tot slot hebben cross-sectionele metingen als belangrijk nadeel dat er steeds andere personen aan de metingen deelnemen, waardoor het niet mogelijk is om een echt beeld van veranderingen in de tijd te krijgen binnen personen of om conclusies te trekken over oorzaken en gevolgen (Van der Zee, 2004). De resultaten met betrekking tot de campagnes dienen daarom, zoals in paragraaf 4.2.1 is gedaan, geïnterpreteerd te worden als *een verband* tussen energiebalans gerelateerd gedrag enerzijds en het zien van campagnes anderzijds en niet als effect van de campagne (zie Van der Klauw e.a., 2012b voor de resultaten op het cohort).

4.3 Conclusie

De blootstelling aan de campagnes van het Voedingscentrum is beperkt gebleven. Wellicht mede als gevolg hiervan werden er geen gunstige ontwikkelingen in energiebalans gerelateerd gedrag gevonden in de drie onderzoeksgroepen, volwassenen (18-55 jaar), ouderen (56– 75 jaar) en laag opgeleiden mannen (lage SES), en zelf enkele ongunstige ontwikkelingen in de groep ouderen (minder letten op wat ze eten, minder lichamelijk bewegen). Een massa-mediale aanpak zoals gekozen is in de periode 2007 – 2010 in het programma Gezond Gewicht, 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. *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. TNO Kwaliteit van Leven, 2011.

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

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.

OOIJENDIJK WTM, HILDEBRANDT VH, HOPMAN-ROCK M. *Bewegen in Nederland 2000-2005*. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M (eds). *Tendrapport 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 DER KLAUW M, VERHEIJDEN MW, VAN DOMMELEN P, VAN KESTEREN N (2012a). *Eindrappage Monitor Gezond Gewicht: Cohort*. TNO, 2011.

VAN DER KLAUW M, 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. *OBSESITY*, 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?

	CM
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	KG
--	-----------

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	} VERDER MET VRAAG 24
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	} VERDER MET VRAAG 27
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 | } | VERDER MET VRAAG 29 |
| 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 | → | 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 | } | VERDER MET VRAAG 31 |
| 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,
biefstuk, biefstuk, 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, 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 blijven letten op <u>wat u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op <u>hoeveel u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven 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).

KG

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

KG

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

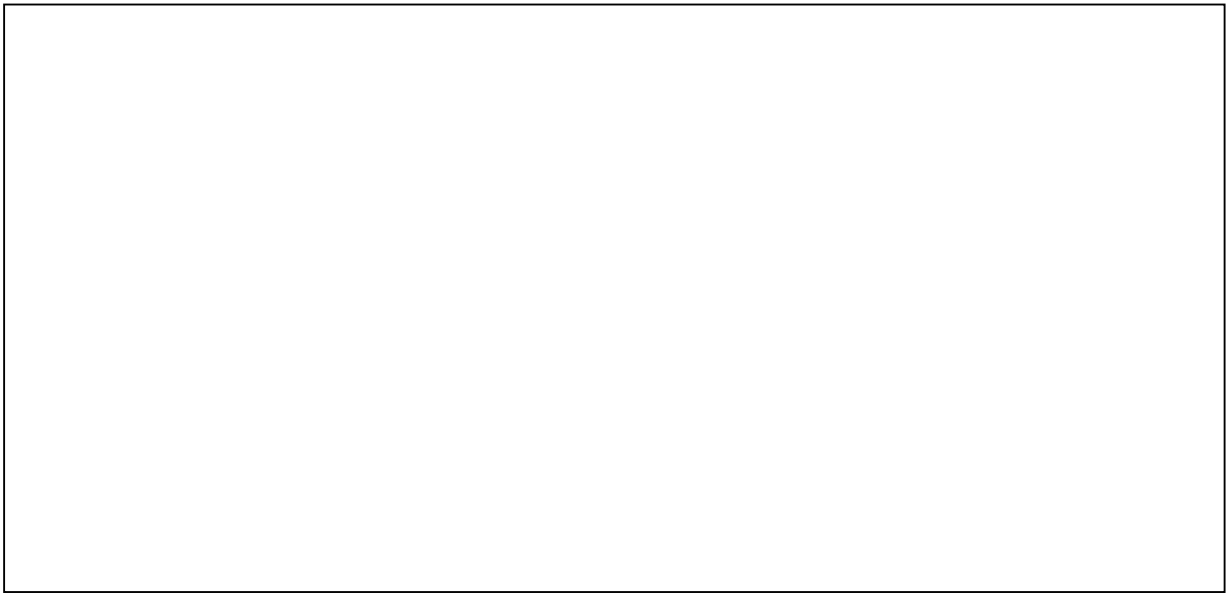
62. Hoe belangrijk vond u de boodschap voor uzelf?

- 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

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

Nee.....-3

**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.**

→ **VERDER MET VRAAG 3**

3. Wat is uw lengte?

CM

4. Wat is uw gewicht?

KG

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 | } | GA VERDER MET VRAAG 29 |
| 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 |

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 | } | GA VERDER MET VRAAG 31 |
| 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,
biefstuk, biefstuk, 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 blijven letten op <u>wat u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op <u>hoeveel u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven 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).

KG

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

KG

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
.....		

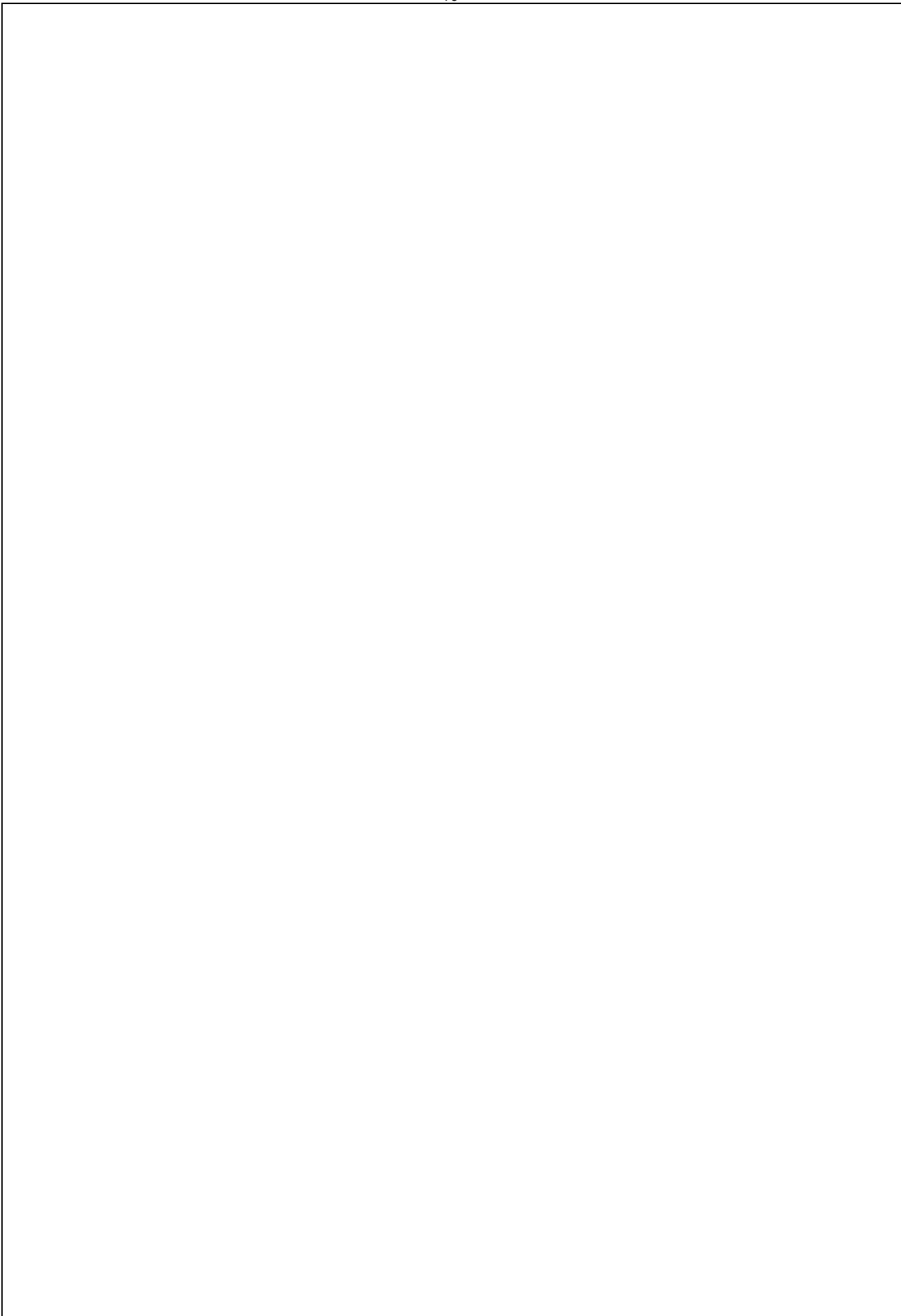
73. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	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?

	CM
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	KG
--	-----------

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, 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
 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 blijven letten op <u>wat u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op <u>hoeveel u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven 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).

KG

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

KG

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?

	CM
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	KG
--	-----------

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 blijven letten op <u>wat u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op <u>hoeveel u eet?</u>	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven 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).

KG

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

KG

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?

	CM
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	KG
--	-----------

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 ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
... 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 | } | GA VERDER MET VRAAG 29 |
| 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 |

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 | } | GA VERDER MET VRAAG 31 |
| 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,
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 blijven letten op <u>wat u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op <u>hoeveel u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven 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).

KG

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

KG

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 dichterbij 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?

	CM
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	KG
--	-----------

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 ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
... 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 | } | GA VERDER MET VRAAG 29 |
| 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 |

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 | } | GA VERDER MET VRAAG 31 |
| 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,
biefstuk, bieflap, hamlap, kipfilet, varkens-
fricandeau, 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 blijven letten op <u>wat u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op <u>hoeveel u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven 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).

KG

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

KG

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?

	CM
--	-----------

4. Wat is uw gewicht?

	KG
--	-----------

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 ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
... 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 | } | GA VERDER MET VRAAG 29 |
| 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 |

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 | } | GA VERDER MET VRAAG 31 |
| 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,
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 blijven letten op <u>wat u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op <u>hoeveel u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven 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).

KG

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

KG

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?

CM

4. Wat is uw gewicht?

KG

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 ...

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
... 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 | } | GA VERDER MET VRAAG 29 |
| 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 |

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 | } | GA VERDER MET VRAAG 31 |
| 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,
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 blijven letten op <u>wat u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op <u>hoeveel u eet</u> ?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven 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).

KG

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

KG

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 ...

	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

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.**