



**Behavioural and Societal
Science**

Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 71 518 18 18

F +31 71 518 19 01

info-zorg@tno.nl

BIJLAGEN BIJ TNO-rapport

Jeugd 2011.002

**Bijlagen bij:
Rapportage over meting 1 tot en met 6 van de
Monitor Gezond Gewicht**

Datum	Januari 2011
Auteur(s)	J. Slinger N. van Kesteren M.W. Verheijden
Opdrachtgever	Voedingscentrum
Projectnummer	031.12154/01.01
Aantal pagina's	77
Aantal bijlagen	5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke 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 onderzoekopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

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

Bijlagen

- A Vragenlijsten
- B Vragenlijst persoonlijkheidskenmerken
- C Schaalconstructen
- D Determinanten van gedrag bij de cross-sectionele onderzoeken
- E Determinanten van gedrag bij het cohort

A Vragenlijsten


Volgnr.:
Stapelnr.:

Voeding en gezondheid

Dongen, november 2007
Ond.nr. 12524

(10-07-12524)

1

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 → **VERDER MET VRAAG 3**

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

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

(10-07-12524)

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 EEN 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

4

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

(10-07-12524)

5

De volgende vragen gaan over het letten op **wát 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 **wát 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

(10-07-12524)

6

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

110-07-12524

7

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 bakbraad- 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, ham, kipfilet, varkensfricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade, tilapia, snoekbaars, e.d.).....	-1
Vetere 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

110-07-12524

8

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 spannend 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

(10-07-12524)

9

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

(10-07-12524)

10

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 **wát en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten). Met het letten op wát 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 wát 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 wát 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 wát 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

(10-07-12524)

11

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 wát 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

(10-07-12524)

12

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

(10-07-12524)

13

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

(10-07-12524)

14

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

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

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

(10-07-12524)

15

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
 Voortlichtingsbureau 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?

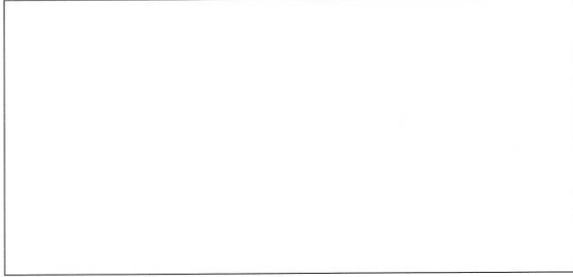
Heel onbelangrijk-1
 Onbelangrijk-2
 Niet onbelangrijk, niet belangrijk-3
 Belangrijk.....-4
 Heel belangrijk-5
 Weet ik niet-6

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

(10-07-12524)

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

Dongen, maart 2008
Ond.nr. 12524

(03-08-12524)

1

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 → **VERDER MET VRAAG 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.

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

(03-08-12524)

2

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 EEN 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

03-08-12524

3

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

03-08-12524

4

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

(03-08-12524)

5

De volgende vragen gaan over het letten op **wát 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 **wát 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

(03-08-12524)

6

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

Nooit.....	-1	} GA 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	} GA 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

(03-08-12524)

7

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 bakbraad- 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, varkensfricandeau, ham, rosbiel, 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

(03-08-12524)

8

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 spannend 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

(03-08-12524)

9

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

(03-08-12524)

10

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 **wát en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).
 Met het letten op wát 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 wát 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 wát 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 wát 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

(03-08-12524)

11

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 wát 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

(03-08-12524)

12

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 beweeg	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief beweeg	-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 beweeg 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 wat u eet?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op hoeveel u eet?	-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

(03-08-12524)

13

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

(03-08-12524)

14

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

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.

(03-08-12524)

15

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 60**

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 dichter 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

(03-08-12524)

16

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?

_____ / _____

(03-08-12524)

17

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

(03-08-12524)

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 <input type="text"/>	-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

Dongen, november 2008
Ond.nr. 12524

(11-08-12524)

1

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 → VERDER MET VRAAG 3

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

(11-08-12524)

2

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 EEN 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

(11-08-12524)

3

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

(11-08-12524)

4

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

(11-08-12524)

5

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

(11-08-12524)

6

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 } **GA 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?

Mager 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

(11-08-12524)

7

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

Nooit-1 } **GA 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-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

(11-08-12524)

8

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, varkensfricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade, tilapia, snoekbaars, e.d.).....	-1
Vetere 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

[11-08-12524]

9

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

[11-08-12524]

10

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

(11-08-12524)

11

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 **wát en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten). Met het letten op wát 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 wát 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 wát 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 wát 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

(11-08-12524)

12

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 wat 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

(11-08-12524)

13

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 beweeg	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief beweeg	-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 beweeg 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 wat u eet?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op hoeveel u eet?	-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

(11-08-12524)

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).

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

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?

16

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.

(11-08-12524)

17

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						
	-1	-2	-3	-4	-5	
... heel slecht						... heel goed
... heel stom						... heel leuk
... heel onopvallend						... heel opvallend
... helemaal niet nuttig						... heel nuttig
... helemaal niet irritant						... heel irritant
... helemaal niet duidelijk						... heel duidelijk

(11-08-12524)

18

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?

(11-06-12524)

19

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 bewegen-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**

(11-06-12524)

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.**

GfK

Stapelnr.:

Volgnr.:

Voeding en gezondheid

Dongen, maart 2009
Ond.nr. 12524

(03-09-12524)

1

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 → **VERDER MET VRAAG 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.**

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

(03-09-12524)

2

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

(03-09-12524)

3

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

(03-09-12524)

4

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

(03-09-12524)

5

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

(03-09-12524)

6

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

(03-09-12524)

7

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

Magere melk en/of melkproducten, zoals magere melk, magere yoghurt, kamemelk 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

(03-09-12524)

8

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, rosbeef, 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 licht 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

(03-09-12524)

9

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

(03-09-12524)

10

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

(03-09-12524)

11

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 **wát en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten). Met het letten op wát 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 wát 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 wát 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 wát 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

(03-09-12524)

12

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 wát 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

(03-09-12524)

13

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 beweeg	-1	-2	-3	-4	-5	-6
f. ... vijf dagen per week 30 minuten matig intensief beweeg	-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 beweeg 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 wát u eet?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op hoeveel u eet?	-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

(03-09-12524)

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?

16

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

(03-09-12524)

17

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.**

(03-09-12524)



Stapelnr.:

Volgnr.:

Voeding en gezondheid

Dongen, november 2009
Ond.nr. 12524

(11-09-12524)

1

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 → **VERDER MET VRAAG 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.

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

(11-09-12524)

2

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 EEN 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

(11-09-12524)

3

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

(11-09-12524)

4

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

(11-09-12524)

5

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

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

(11-09-12524)

6

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

(11-09-12524)

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

(11-09-12524)

8

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	

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

(11-09-12524)

9

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

(11-09-12524)

10

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

(11-09-12524)

11

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 **wát en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten).

Met het letten op wát 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 wát 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

(11-09-12524)

12

42. Denk 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 wát 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 wát 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 wát 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

(11-09-12524)

13

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

(11-09-12524)

14

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 wat u eet?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op hoeveel u eet?	-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

(11-09-12524)

15

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).

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

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**

(11-09-12524)

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

58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

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

Nee-1


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

1.

2.

3.

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



Ja, ik heb deze televisiespot al genoemd bij de vorige vraag-1

Ja, zeker-2

Ja, misschien-3

Nee-4 → GA VERDER MET VRAAG 69

60. Kunt u een inschatting maken van hoe vaak u de televisiespot over Eet het goede voorbeeld heeft gezien?

1 – 2 keer -1

3 – 4 keer -2

5 – 6 keer -3

7 – 8 keer -4

9 – 10 keer -5

Meer dan 10 keer -6

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

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

62. Wat is volgens u de boodschap van deze televisiespot over Eet het goede voorbeeld? U mag meer antwoorden omcirkelen.

Dat ouders moeten voorkomen dat ze zwaarder worden-1
 Dat ouders gezond én niet te veel eten-2
 Dat ouders voldoende bewegen en gezond eten-3
 Dat ouders een Balansdag houden nadat ze een keer teveel gegeten hebben-4
 Dat ouders het goede voorbeeld kunnen geven door te letten op gezond eten en voldoende bewegen-5
 Weet ik niet.....-6

63. Hoe belangrijk vindt u de boodschap van de televisiespot over Eet het goede voorbeeld?

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

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

	Nooit	1 tot 2 keer	Af en toe	Regelmatig	Vaak
a. ... letten op de balans tussen eten en bewegen	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... deze televisiespot "Eet het goede voorbeeld"?	-1	-2	-3	-4	-5

65. Vond u dat de gesprekken over deze televisiespot over Eet het goede voorbeeld over het algemeen positief of negatief waren?

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

66. Kunt u door middel van een rapportcijfer van 1 tot 10 aangeven wat u vindt van de televisiespot over Eet het goede voorbeeld?

□

67. Hebt u naar aanleiding van deze televisiespot over Eet het goede voorbeeld meer informatie gezocht en zo ja, hoe? U mag meer antwoorden omcirkelen.

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

68. Hebt u verder iets met de informatie uit de televisiespot over Eet het goede voorbeeld gedaan? U mag meer antwoorden omcirkelen.

Ja, vaker het goede voorbeeld gegeven aan mijn kind(eren) door te letten op gezond eten en bewegen..... -1
 Ja, vaker gelet op wat ik eet -2
 Ja, vaker gelet op hoeveel ik eet -3
 Ja, vaker bewegen -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.**

Voeding en gezondheid

Stapelnr.:

Volgnr.:

Dongen, maart 2010
Ond.nr. 12524

12524 (03-2010)

1

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

12524 (03-2010)

2

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

12524 (03-2010)

3

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

12524 (03-2010)

4

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

12524 (03-2010)

5

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

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

12524 (03-2010)

6

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

12824 (03-2010)

7

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

Nooit -1
 Bijna nooit -2 } **GA VERDER MET VRAAG 24**
 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
 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 kulpje -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?

12824 (03-2010)

8

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	

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, varkensfricandou, ham, rosbief, haaskarbonade, tilapia, snoekbaars, e.d.).....	1
Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger, saucijs, worst, schoudercarbonade, speklap, makreel, zalm, e.d.).....	-2
Wisselend.....	-3

12524 (03-2010)

9

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

12524 (03-2010)

10

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

12524 (03-2010)

11

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 wat en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag (= compenseren van te veel eten). Met het letten op wat 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 wat 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

12524 (03-2010)

12

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 wát 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 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 wát 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 wát 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

12524 (03-2010)

13

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

12524 (03-2010)

14

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

12524 (03-2010)

15

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**

12524 (03-2010)

16

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.

12524 (03-2010)

17

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

12524 (03-2010)

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.

B Vragenlijst persoonlijkheidskenmerken

Geef van elke eigenschap aan hoe goed ze u omschrijft.

		HEEL GOED	BEHOORLIJK	ENIGSZINS	HELEMAAL NIET
a.	Extravert	1	2	3	4
b.	Behulpzaam	1	2	3	4
c.	Humeurig	1	2	3	4
d.	Gestructureerd	1	2	3	4
e.	Zelfverzekerd	1	2	3	4
f.	Vriendelijk	1	2	3	4
g.	Warm	1	2	3	4
h.	Zorgelijk	1	2	3	4
i.	Verantwoordelijk	1	2	3	4
j.	Krachtig	1	2	3	4
k.	Levendig	1	2	3	4
l.	Zorgzaam	1	2	3	4
m.	Nerveus	1	2	3	4
n.	Creatief	1	2	3	4
o.	Assertief	1	2	3	4
p.	Ijverig	1	2	3	4
q.	Fantasierijk	1	2	3	4
r.	Zachtaardig	1	2	3	4
s.	Rustig	1	2	3	4
t.	Direct	1	2	3	4
u.	Intelligent	1	2	3	4
v.	Nieuwsgierig	1	2	3	4
w.	Actief	1	2	3	4
x.	Slordig	1	2	3	4
y.	Ruimdenkend	1	2	3	4
z.	Sympathiek	1	2	3	4
aa.	Spraakzaam	1	2	3	4
bb.	Ontwikkeld	1	2	3	4
cc.	Avontuurlijk	1	2	3	4
dd.	Dominant	1	2	3	4

C **Schaalconstructen**

De schaalconstructen zijn gebaseerd op de gegevens die bij de eerste meting verzameld zijn in het cohort. Aan die meting namen 1030 volwassen Nederlanders deel.

	Cronbach's alpha
Letten op de balans tussen eten en bewegen	
Attitude	0,84
Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan...	Voel ik me veel minder fit ↔ voel ik me veel fitter (1-7)
Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan...	Voel ik me veel minder prettig ↔ voel ik me veel prettiger (1-7)
Attitude	
Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?	Heel onbelangrijk ↔ heel belangrijk (1-5)
Sociale invloed – mening van de omgeving	
Denkt u dat mensen in uw omgeving in het algemeen vinden dat u moet letten op de balans tussen eten en bewegen?	Zeker niet ↔ Zeker wel (1-5)
Sociale invloed – steun van de omgeving	
Hoeveel steun ontvangt u van mensen in uw omgeving in het algemeen als u wilt letten op de balans tussen eten en bewegen?	Heel weinig ↔ Heel veel (1-5)
Sociale invloed – gedrag van de omgeving	
Denkt u dat mensen in uw omgeving in het algemeen letten op de balans tussen eten en bewegen?	(bijna) niemand ↔ (bijna) allemaal (1-5)
Eigen effectiviteitsverwachting	
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 gaat lukken?	Zal zeker niet lukken ↔ zal zeker wel lukken (1-5)
Intentie	
Bent u van plan om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)
Letten op wat en hoeveel je eet	
Attitude	0,88
Hoe belangrijk vindt u het om te letten op wat u eet?	Heel onbelangrijk ↔ heel belangrijk (1-5)
Hoe belangrijk vindt u het om te letten op hoeveel u eet?	Heel onbelangrijk ↔ heel belangrijk (1-5)
Sociale invloed	0,94
Denkt u dat mensen in uw omgeving in het algemeen vinden dat u moet letten op wat u eet?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)
Denkt u dat mensen in uw omgeving in het algemeen vinden dat u moet letten op hoeveel u eet?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)
Eigen effectiviteitsverwachting	0,87
Stel dat u op uw voeding wilt letten. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om te letten op wat u eet?	Zal zeker niet lukken ↔ zal zeker wel lukken (1-5)
Stel dat u op uw voeding wilt letten. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om te letten op hoeveel u eet?	Zal zeker niet lukken ↔ zal zeker wel lukken (1-5)
Intentie	0,95
Bent u van plan om het komende half jaar te letten op wat u eet?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)
Bent u van plan om het komende half jaar te letten op hoeveel u eet?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)
Actieplanning	0,92
Als ik wil letten op mijn eten, dan plan ik van tevoren wat ik 's ochtends ga eten	Nooit ↔ Altijd (1-5)
Als ik wil letten op mijn eten, dan plan ik van tevoren wat ik tussen de middag ga eten	Nooit ↔ Altijd (1-5)

		Cronbach's alpha
	Als ik wil letten op mijn eten, dan plan ik van tevoren wat ik 's avonds ga eten	Nooit ↔ Altijd (1-5)
	Als ik wil letten op mijn eten, dan plan ik van tevoren welke tussendoortjes ik ga eten	Nooit ↔ Altijd (1-5)
	Als ik wil letten op mijn eten, dan plan ik van tevoren welke dranken ik ga drinken	Nooit ↔ Altijd (1-5)
Actiecontrole		0,86
	In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik niet te veel at	Nooit ↔ Altijd (1-5)
	In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik gezond at	Nooit ↔ Altijd (1-5)
	In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik snoep en snacks at met weinig calorieën	Nooit ↔ Altijd (1-5)
	In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	Nooit ↔ Altijd (1-5)
Actiebehoud		0,94
	Om op gewicht te blijven is het belangrijk om ook op de langere termijn te letten op uw voeding.	Zal zeker niet lukken ↔
	Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om te blijven letten op wat u eet?	Zal zeker wel lukken (1-5)
	Om op gewicht te blijven is het belangrijk om ook op de langere termijn te letten op uw voeding.	Zal zeker niet lukken ↔
	Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om te blijven letten op hoeveel u eet?	Zal zeker wel lukken (1-5)
Regelmatig bewegen		
Attitude		
	Hoe belangrijk vindt u het om regelmatig te bewegen?	Heel onbelangrijk ↔ heel belangrijk (1-5)
Sociale invloed		
	Denkt u dat mensen in uw omgeving in het algemeen vinden dat u regelmatig moet bewegen?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)
Eigen effectiviteitsverwachting		
	Stel dat u regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om regelmatig te bewegen?	Zal zeker niet lukken ↔ zal zeker wel lukken (1-5)
Intentie		
	Bent u van plan om het komende half jaar regelmatig te bewegen?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)
Actieplanning		0,96
	Als ik regelmatig wil bewegen, dan plan ik van tevoren wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	Nooit ↔ Altijd (1-5)
	Als ik regelmatig wil bewegen, dan plan ik van tevoren wanneer ik ga bewegen	Nooit ↔ Altijd (1-5)
	Als ik regelmatig wil bewegen, dan plan ik van tevoren hoe vaak ik ga bewegen	Nooit ↔ Altijd (1-5)
Actiecontrole		0,88
	In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik regelmatig bewoog	Nooit ↔ Altijd (1-5)
	In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	Nooit ↔ Altijd (1-5)
Actiebehoud		
	Om op gewicht te blijven is het belangrijk om ook op de langere termijn regelmatig te bewegen.	Zal zeker niet lukken ↔
	Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om regelmatig te blijven bewegen?	Zal zeker wel lukken (1-5)
Een balansdag houden		
Attitude		
	Hoe belangrijk vindt u het om een Balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	Heel onbelangrijk ↔ heel belangrijk (1-5)
Sociale invloed		
	Denkt u dat mensen in uw omgeving in het algemeen vinden dat u een Balansdag moet houden	Zeker niet ↔

		Cronbach's alpha
als u te veel gegeten hebt?	zeker wel (1-5)	
Eigen effectiviteitsverwachting		
Stel dat u wilt letten op uw voeding en regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent een Balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	Zal zeker niet lukken ↔ zal zeker wel lukken (1-5)	
Intentie		
Bent u van plan om het komende half jaar een Balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)	
Actieplanning		0,97
Als ik een Balansdag wil houden, dan plan ik van tevoren wat ik ga eten op een Balansdag	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik een Balansdag wil houden, dan plan ik van tevoren hoeveel ik ga eten op een Balansdag	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik een Balansdag wil houden, dan plan ik van tevoren wat ik ga doen aan beweging op een Balansdag (welke activiteit of sport)	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik een Balansdag wil houden, dan plan ik van tevoren wanneer ik ga bewegen op een Balansdag	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiecontrole		0,82
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik een Balansdag hield als dat nodig was	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik minder at en/of extra bewoog al sik te veel gegeten had	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiebehoud		
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 een Balansdag te blijven houden als u teveel gegeten heeft	Zal zeker niet lukken ↔ Zal zeker wel lukken (1-5)	

D **Determinanten van gedrag bij de cross-sectionele onderzoeken**

Tabel D.1. Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij **achttien tot vijfenvijftig jarigen**. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	Meting 4 N=503	Meting 5 N=502	Meting 6 N=502	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Persoonlijke relevantie								
Niet relevant	9	16	12	14	10	10		
Weet niet	18	16	19	20	19	17		
Wel relevant	73	68	69	66	71	73		
Attitude (range 1-7)	5,1 (1,2)	5,1 (1,2)	5,1 (1,2)	5,0 (1,2)	5,0 (1,2)	4,9 (1,3)		
Attitude (range 1-5)	3,7 (0,9)	3,5 (1,0)	3,7 (0,9)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)		
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,3 (1,1)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,0)		
Steun van omgeving	3,3 (0,9)	3,1 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,8)		
Gedrag van omgeving	2,8 (1,0)	2,7 (0,9)	2,7 (1,0)	2,7 (1,0)	2,7 (0,9)	2,8 (0,9)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,6 (0,9)	3,7 (0,9)	3,6 (0,9)	3,6 (0,9)	3,5 (1,0)	3,6 (0,9)		
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Attitude (range 1-5)	3,8 (0,8)	3,7 (0,9)	3,8 (0,8)	3,7 (0,7)	3,7 (0,8)	3,8 (0,8)		
Sociale invloed (range 1-5)	3,1 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)	3,0 (1,1)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	3,8 (0,8)	3,8 (0,9)	3,9 (0,8)		
Intentie (range 1-5)	3,7 (1,2)	3,7 (1,1)	3,6 (1,1)	3,6 (1,1)	3,6 (1,2)	3,7 (1,2)		
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,7 (1,3)	2,6 (1,3)	2,7 (1,3)	2,6 (1,2)	2,6 (1,3)	2,8 (1,3)		
Actiecontrole (range 1-5)	2,8 (1,2)	2,8 (1,1)	2,9 (1,1)	2,6 (1,1)	2,7 (1,1)	2,8 (1,1)		
Actiebehoud (range 1-5)	3,6 (1,2)	3,7 (1,1)	3,7 (1,1)	3,6 (1,2)	3,6 (1,2)	3,6 (1,2)		
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Attitude (range 1-5)	4,0 (0,9)	3,9 (0,9)	4,0 (0,8)	4,0 (0,7)	4,0 (0,8)	3,9 (0,8)		
Sociale invloed (range 1-5)	3,3 (1,2)	3,2 (1,1)	3,1 (1,0)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)		

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	Meting 4 N=503	Meting 5 N=502	Meting 6 N=502	Meting 7	Meting 8
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (1,0)	3,9 (0,9)	3,8 (0,9)	3,9 (0,9)	3,7 (1,0)	3,8 (0,9)		
Intentie (range 1-5)	3,8 (1,1)	3,9 (1,1)	3,9 (1,1)	3,9 (1,1)	3,7 (1,1)	3,8 (1,0)		
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,9 (1,4)	2,8 (1,3)	2,9 (1,4)	2,9 (1,4)	2,7 (1,4)	3,0 (1,3)		
Actiecontrole (range 1-5)	2,8 (1,4)	2,8 (1,3)	2,8 (1,3)	2,8 (1,4)	2,8 (1,3)	2,8 (1,3)		
Actiebehoud (range 1-5)	3,7 (1,2)	3,8 (1,1)	3,7 (1,2)	3,7 (1,2)	3,6 (1,2)	3,7 (1,2)		
<i>Een Balansdag houden</i>								
Attitude (range 1-5)	2,9 (1,0)	2,7 (1,0)	2,8 (1,0)	2,7 (1,0)	2,8 (1,0)	2,8 (1,0)		
Sociale invloed (range 1-5)	2,6 (1,1)	2,5 (1,0)	2,6 (1,1)	2,5 (1,1)	2,5 (1,1)	2,5 (1,0)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,3 (1,1)	3,3 (1,1)	3,4 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,1)		
Intentie (range 1-5)	2,7 (1,2)	2,7 (1,2)	2,7 (1,3)	2,6 (1,2)	2,7 (1,2)	2,7 (1,2)		
Actie								
Actieplanning (% ooit)	37	36	38	33	39	38		
Actiecontrole (% ooit)	57	53	60	56	58	60		
Actiebehoud (% ooit)	66	65	64	64	66	62		

Tabel D.2. Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij **zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen**. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	Meting 4 N=312	Meting 5 N=309	Meting 6 N=303	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Persoonlijke relevantie								
Niet relevant	12	11	10	9	10	9		
Weet niet	17	18	18	14	15	19		
Wel relevant	71	71	72	77	75	72		
Attitude (range 1-7)	5,4 (1,3)	5,3 (1,2)	5,2 (1,3)	5,3 (1,2)	5,2 (1,2)	5,4 (1,3)		
Attitude (range 1-5)	3,7 (1,0)	3,5 (1,1)	3,7 (1,0)	3,7 (0,9)	3,7 (1,0)	3,7 (1,0)		
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,2 (1,3)	3,2 (1,2)	3,1 (1,2)	3,2 (1,2)	3,3 (1,2)	3,2 (1,2)		
Steun van omgeving	3,2 (1,0)	3,2 (1,0)	3,1 (1,0)	3,1 (1,0)	3,2 (1,0)	3,2 (1,0)		
Gedrag van omgeving	2,8 (1,1)	2,9 (1,1)	2,8 (1,1)	2,9 (1,1)	2,9 (1,1)	2,9 (1,1)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (0,8)	3,8 (0,9)	3,7 (0,9)	3,8 (0,9)	3,7 (0,9)	3,8 (0,9)		
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Attitude (range 1-5)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	4,0 (0,7)	3,9 (0,7)	4,0 (0,7)		
Sociale invloed (range 1-5)	2,9 (1,3)	2,9 (1,3)	2,8 (1,2)	2,9 (1,2)	3,0 (1,2)	2,9 (1,4)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	4,1 (0,8)	4,1 (0,8)	4,0 (0,8)	4,0 (0,8)	4,0 (0,8)	4,0 (0,7)		
Intentie	4,0 (1,1)	4,1 (1,0)	3,8 (1,2)	4,0 (1,0)	3,9 (1,1)	4,1 (1,1)		
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,9 (1,4)	3,0 (1,4)	2,9 (1,4)	2,8 (1,3)	2,9 (1,4)	2,8 (1,3)		
Actiecontrole (range 1-5)	3,3 (1,1)	3,3 (1,2)	3,2 (1,1)	3,2 (1,2)	3,2 (1,3)	3,2 (1,3)		
Actiebehoud (range 1-5)	4,1 (1,0)	4,1 (1,0)	3,9 (1,1)	3,9 (1,2)	3,9 (1,1)	4,0 (1,2)		
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Attitude (range 1-5)	4,1 (0,9)	4,0 (0,9)	4,1 (0,8)	4,1 (0,8)	4,1 (0,8)	4,2 (0,7)		
Sociale invloed (range 1-5)	3,2 (1,3)	3,1 (1,3)	3,1 (1,3)	3,1 (1,3)	3,3 (1,3)	3,1 (1,3)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	4,0 (0,9)	4,0 (1,0)	4,0 (0,9)	4,0 (1,0)	4,0 (0,9)	4,0 (1,0)		

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	Meting 4 N=312	Meting 5 N=309	Meting 6 N=303	Meting 7	Meting 8
Intentie (range 1-5)	4,1 (1,0)	4,2 (1,0)	4,1 (1,0)	4,1 (0,9)	4,0 (1,0)	4,2 (1,0)		
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,8 (1,5)	2,8 (1,4)	2,8 (1,4)	3,0 (1,5)	2,9 (1,4)	2,9 (1,5)		
Actiecontrole (range 1-5)	3,3 (1,4)	3,2 (1,4)	3,3 (1,3)	3,3 (1,4)	3,2 (1,5)	3,2 (1,5)		
Actiebehoud (range 1-5)	4,0 (1,1)	4,0 (1,1)	4,0 (1,2)	3,9 (1,2)	3,9 (1,2)	4,0 (1,2)		
<i>Een Balansdag houden</i>								
Attitude (range 1-5)	3,0 (0,9)	3,0 (1,0)	2,9 (0,9)	2,9 (0,9)	3,0 (1,0)	3,0 (1,0)		
Sociale invloed (range 1-5)	2,4 (1,1)	2,4 (1,1)	2,3 (1,1)	2,4 (1,1)	2,5 (1,1)	2,4 (1,1)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,2 (1,1)	3,4 (1,1)	3,3 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,0)	3,3 (1,1)		
Intentie (range 1-5)	2,9 (1,3)	3,0 (1,3)	2,7 (1,2)	2,8 (1,1)	2,8 (1,1)	2,9 (1,3)		
Actie								
Actieplanning (% ooit)	32	39	31	39	33	32		
Actiecontrole (% ooit)	54	61	58	61	61	59		
Actiebehoud (% ooit)	60	68	56	61	63	60		

Tabel D.3. Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij **lage SES mannen**. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=201	Meting 3 N=202	Meting 4 N=213	Meting 5 N=202	Meting 6 N=202	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Persoonlijke relevantie								
Niet relevant	15	14	21	19	23	17		
Weet niet	15	22	17	22	20	22		
Wel relevant	70	64	62	59	57	62		
Attitude (range 1-7)	5,0 (1,2)	4,9 (1,2)	4,9 (1,1)	4,9 (1,1)	4,8 (1,2)	4,7 (1,3)		
Attitude (range 1-5)	3,5 (0,9)	3,4 (0,9)	3,5 (0,9)	3,5 (0,9)	3,4 (1,0)	3,4 (1,0)		
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,3 (1,2)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)	3,0 (1,2)	3,3 (1,2)		
Steun van omgeving	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,9)	3,2 (0,8)	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)		
Gedrag van omgeving	2,7 (1,0)	2,8 (0,9)	2,7 (1,0)	2,6 (1,0)	2,6 (1,0)	2,6 (0,9)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,6 (1,0)	3,5 (1,0)	3,6 (1,0)	3,4 (1,0)	3,5 (1,0)	3,6 (1,0)		
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Attitude (range 1-5)	3,5 (0,9)	3,5 (0,8)	3,6 (0,9)	3,4 (0,8)	3,3 (1,0)	3,5 (0,9)		
Sociale invloed (range 1-5)	3,0 (1,2)	2,9 (1,1)	2,9 (1,2)	2,9 (1,1)	2,9 (1,2)	3,1 (1,1)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (1,0)	3,7 (0,9)	3,8 (0,8)	3,6 (0,9)	3,7 (0,9)	3,6 (0,9)		
Intentie:	3,4 (1,3)	3,2 (1,2)	3,2 (1,2)	3,2 (1,2)	3,2 (1,3)	3,4 (1,2)		
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,5 (1,3)	2,2 (1,1)	2,4 (1,3)	2,2 (1,2)	2,3 (1,2)	2,4 (1,1)		
Actiecontrole (range 1-5)	2,5 (1,2)	2,3 (1,1)	2,4 (1,1)	2,3 (1,1)	2,4 (1,1)	2,4 (1,1)		
Actiebehoud (range 1-5)	3,3 (1,3)	3,4 (1,2)	3,4 (1,4)	3,2 (1,4)	3,3 (1,3)	3,3 (1,2)		
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Attitude (range 1-5)	3,8 (0,9)	3,8 (0,8)	3,9 (0,8)	3,7 (0,8)	3,7 (1,0)	3,9 (1,0)		
Sociale invloed (range 1-5)	3,0 (1,2)	3,1 (1,1)	3,1 (1,0)	3,1 (1,1)	3,0 (1,2)	3,3 (1,1)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (1,0)	3,8 (0,9)	3,9 (0,9)	3,7 (0,9)	3,8 (0,9)	3,8 (1,0)		

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=201	Meting 3 N=202	Meting 4 N=213	Meting 5 N=202	Meting 6 N=202	Meting 7	Meting 8
Intentie (range 1-5)	3,7 (1,2)	3,7 (1,1)	3,7 (1,1)	3,6 (1,1)	3,6 (1,2)	3,7 (1,1)		
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,8 (1,4)	2,5 (1,3)	2,7 (1,4)	2,6 (1,4)	2,7 (1,3)	2,7 (1,3)		
Actiecontrole (range 1-5)	2,7 (1,4)	2,5 (1,3)	2,7 (1,4)	2,6 (1,4)	2,7 (1,3)	2,6 (1,3)		
Actiebehoud (range 1-5)	3,6 (1,3)	3,6 (1,2)	3,7 (1,3)	3,5 (1,4)	3,5 (1,3)	3,5 (1,3)		
<i>Een Balansdag houden</i>								
Attitude (range 1-5)	2,6 (1,0)	2,5 (1,0)	2,6 (1,0)	2,5 (1,0)	2,5 (1,0)	2,7 (1,1)		
Sociale invloed (range 1-5)	2,5 (1,1)	2,5 (1,0)	2,5 (1,1)	2,6 (1,1)	2,4 (1,1)	2,6 (1,1)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,2 (1,2)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)	3,1 (1,1)	3,1 (1,2)	3,2 (1,1)		
Intentie (range 1-5)	2,5 (1,2)	2,4 (1,2)	2,5 (1,2)	2,6 (1,2)	2,4 (1,3)	2,5 (1,2)		
Actie								
Actieplanning (% ooit)	33	29	33	32	34	36		
Actiecontrole (% ooit)	49	46	50	47	50	49		
Actiebehoud (% ooit)	61	61	56	63	63	64		

E **Determinanten van gedrag bij het cohort**

Tabel E.1. Determinanten van gedrag, actieplanning, actiecontrole en actiebehoud voor de metingen in het **cohort** voor: letten op de balans tussen eten en bewegen, letten op wat en hoeveel u eet, letten op hoeveel u beweegt en een balansdag houden. Getallen zijn gemiddelden (met de standaardafwijking), tenzij anders wordt aangegeven.

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	Meting 4 N=816	Meting 5 N=718	Meting 6 N=730	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Persoonlijke relevantie								
Niet relevant	10	14	14	17	16	19		
Weet niet	16	13	11	13	12	13		
Wel relevant	74	74	75	70	72	68		
Attitude (range 1-7)	5,19 (1,22)	5,14 (1,22)	5,16 (1,16)	5,12 (1,20)	5,11 (1,17)	5,11 (1,26)		
Attitude (range 1-5)	3,70 (0,92)	3,61 (0,98)	3,67 (0,90)	3,62 (0,94)	3,57 (0,94)	3,61 (0,94)		
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,22 (1,18)	3,17 (1,17)	3,10 (1,14)	3,10 (1,17)	3,06 (1,14)	3,08 (1,14)		
Steun van omgeving	3,25 (0,92)	3,18 (0,92)	3,15 (0,89)	3,13 (0,85)	3,09 (0,86)	3,55 (1,30)		
Gedrag van omgeving	2,81 (1,02)	2,77 (1,00)	2,75 (0,98)	2,67 (0,98)	2,63 (1,04)	2,62 (1,03)		
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,69 (0,88)	3,69 (0,89)	3,68 (0,92)	3,69 (0,89)	3,64 (0,95)	3,65 (0,93)		
<i>Letten op wat en hoeveel je eet (range 1-5)</i>								
Attitude	3,86 (0,78)	3,83 (0,79)	3,85 (0,77)	3,80 (0,78)	3,82 (0,78)	3,80 (0,80)		
Sociale invloed, mening van omgeving	3,07 (1,17)	3,02 (1,64)	2,98 (1,18)	2,98 (1,14)	2,91 (1,14)	2,94 (1,15)		
Eigen effectiviteit	3,99 (0,73)	3,99 (0,76)	3,98 (0,78)	3,94 (0,80)	3,92 (0,82)	3,91 (0,82)		
Intentie	3,97 (1,06)	4,00 (1,08)	3,68 (1,17)	3,72 (1,16)	3,67 (1,14)	3,71 (1,14)		
Actie								
Actieplanning	2,79 (1,34)	2,73 (1,36)	2,78 (1,33)	2,74 (1,36)	2,69 (1,36)	2,66 (1,36)		
Actiecontrole	2,96 (1,17)	2,96 (1,21)	2,96 (1,19)	2,92 (1,21)	2,89 (1,19)	2,90 (1,24)		
Actiebehoud	3,83 (1,09)	4,16 (1,00)	3,80 (1,18)	3,73 (1,22)	3,75 (1,22)	3,76 (1,18)		
<i>Regelmatig bewegen (range 1-5)</i>								
Attitude	4,05 (0,83)	4,03 (0,83)	4,06 (0,77)	4,01 (0,80)	4,02 (0,75)	4,00 (0,79)		
Sociale invloed, mening van omgeving	3,24 (1,20)	3,24 (1,18)	3,17 (1,19)	3,17 (1,15)	3,06 (1,18)	3,13 (1,16)		
Eigen effectiviteit	3,89 (0,93)	3,93 (0,93)	3,88 (0,98)	3,84 (1,01)	3,86 (0,97)	3,83 (1,01)		
Intentie	3,82 (1,11)	3,80 (1,12)	3,85 (1,14)	3,84 (1,18)	3,84 (1,13)	3,84 (1,15)		
Actie								
Actieplanning	2,98 (1,43)	2,94 (1,42)	2,92 (1,40)	2,90 (1,47)	2,85 (1,43)	2,86 (1,42)		

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	Meting 4 N=816	Meting 5 N=718	Meting 6 N=730	Meting 7	Meting 8
Actiecontrole	2,96 (1,37)	2,96 (1,39)	2,91 (1,38)	2,92 (1,40)	2,91 (1,37)	2,91 (1,43)		
Actiebehoud	3,84 (1,18)	3,85 (1,18)	3,80 (1,25)	3,73 (1,28)	3,72 (1,30)	3,73 (1,27)		
<i>Een Balansdag houden (range 1-5)*</i>								
Attitude	2,89 (1,04)	2,85 (1,04)	2,87 (1,01)	2,78 (1,04)	2,80 (1,03)	2,81 (1,03)		
Sociale invloed, mening van omgeving	2,54 (1,07)	2,51 (1,11)	2,49 (1,07)	2,48 (1,04)	2,46 (1,06)	2,49 (1,06)		
Eigen effectiviteit	3,33 (1,06)	3,29 (1,11)	3,26 (1,12)	3,20 (1,15)	3,20 (1,18)	3,14 (1,15)		
Intentie	2,80 (1,25)	2,74 (1,27)	2,68 (1,21)	2,63 (1,27)	2,64 (1,28)	2,63 (1,25)		
Actie								
Actieplanning (%)								
Nooit geplande actie	64	65	63	62	66	65		
Ooit geplande actie	36	35	37	38	34	35		
Actiecontrole (%)								
Nooit geplande actie	42	43	44	44	46	44		
Ooit geplande actie	58	57	56	56	54	56		
Actiebehoud (%)								
Nooit geplande actie	33	36	36	38	39	39		
Ooit geplande actie	67	64	64	62	61	61		

* Met uitzondering van actieplanning, actiecontrole, actiebehoud voor het houden van een Balansdag. Hier zijn de antwoorden (range 1 – 5) omgecodeerd tot "nooit" en "ooit".