

TNO Kwaliteit van Leven

Preventie en Zorg
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

TNO-rapport

KvL/GB 2010.048

Rapportage over meting 1 tot en met 5 van de Monitor Gezond Gewicht

Datum	Juni 2010
Auteur(s)	A. Rijpstra N. van Kesteren M.W. Verheijden
Opdrachtgever	Voedingscentrum
Projectnummer	031.12154/01.01
Aantal pagina's	63
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.

© 2010 TNO

Samenvatting

In deze vijfde tussentijdse rapportage worden gegevens gepresenteerd van 2 verschillende onderzoeken die gelijktijdig zijn uitgevoerd. Het gaat om:

1. de vijfde cross-sectionele meting bij deelnemers van:
 - a. deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar (n=502)
 - b. deelnemers in de leeftijd van 56-75 jaar (n=309)
 - c. mannen met een lage sociaal economische status (SES) (n=202)
2. de vijfde meting aan een cohort dat bij aanvang van de eerste meting representatief was voor de volwassen Nederlandse bevolking (n=718).

Over beide onderzoeken wordt afzonderlijke informatie gegeven. Voor de volledigheid worden de gegevens van de vorige metingen ook in de tabellen gepresenteerd.

Voorafgaand aan de vijfde meting werd door het Voedingscentrum van juli t/m september 2009 op TV, radio en online een specifieke campagne gevoerd onder het motto Eet het goede voorbeeld (EGV). Het hoofddoel van deze campagne is een gezonder eet- en beweegpatroon van de *ouders* en ze bewust maken van het feit dat ze een *voorbeeld* zijn voor hun kinderen.

Cross-sectioneel onderzoek

Gedurende de eerste vijf metingen was de gemiddelde leeftijd van de deelnemers tussen de 18-55 jaar achtendertig jaar. Bij alle vijf de metingen was ongeveer de helft van de ondervraagden man. Zestien tot eenentwintig procent van de ondervraagden was van allochtone afkomst. Ongeveer de helft van de deelnemers had een normaal gewicht; de anderen hadden overgewicht of obesitas.

Het percentage ondervraagden dat bij de vijfde meting wist dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt was 69%.

Een beperkt deel (21%) had in de twee maanden voorafgaand aan de vijfde meting een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en voldoende bewegen. Dit was meer dan bij meting drie (11%) en minder dan bij meting twee (31%). Ook rapporteerden deelnemers dat zij, in vergelijking met de eerdere spots, de meest recente campagne vaker gezien hadden en beoordeelden zij de spot beter.

Ongeveer 70% van 18-55 jarigen met thuiswonende kinderen had een positieve attitude ten aanzien van het voorbeeldgedrag. Ongeveer 60% van hen gaf aan dat zij er vertrouwen in hadden dat ze erin zouden slagen het goede voorbeeld aan hun kinderen te geven. Zestig tot zeventig procent van de deelnemers was van plan om op korte en/of lange termijn hun kinderen het goede voorbeeld te geven door zelf te letten op de balans tussen eten en bewegen. Zelfregulatie van voorbeeldgedrag werd slechts in beperkte mate gerapporteerd.

Het percentage deelnemers dat naar eigen zeggen 5-7 dagen per week lette op het *hoofdgedrag* (de balans tussen eten en bewegen) was 31%. Voor de *subgedragingen* 'letten op wat en hoeveel je eet' (51%) en voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (36%) waren deze cijfers hoger. Voor het gebruik van de Balansdag was dit lager (30%).

Bij de vijfde meting was er bij de gedragingen geen relevant¹ verschil t.o.v. de eerste meting.

56-75 jaar

Ongeveer de helft van de deelnemers van 56-75 jaar was man en ongeveer 14% van de deelnemers was allochtoon. Ongeveer veertig procent van de deelnemers bij meting één, afnemend tot 34% bij meting vijf, had een normaal gewicht; de overige deelnemers hadden overgewicht of obesitas.

Het percentage ondervraagden dat bij de vijfde meting wist dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt was 75%.

Een beperkt deel (14%) had in de twee maanden voorafgaand aan de vijfde meting een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en voldoende bewegen. Dit was meer dan bij meting drie (6%) en minder dan bij meting twee (18%). Ook de deelnemers van 56-75 jaar rapporteerden dat zij, in vergelijking met de eerdere spots, de meest recente campagne vaker gezien hadden en beoordeelden zij de spot beter.

Het percentage deelnemers van 56-75 jaar met thuiswonende kinderen was zeer beperkt. Daarom worden voor deze onderzoeksgroep geen gegevens over voorbeeldgedrag (attitude, eigen effectiviteit, intentie en zelfregulatie) gepresenteerd.

Het percentage deelnemers dat naar eigen zeggen 5-7 dagen per week lette op het *hoofdgedrag* (de balans tussen eten en bewegen) was 45%. Voor het *subgedrag* 'letten op wat en hoeveel je eet' was dit veel hoger (71%). Voor voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (41%) en voor het gebruik van de Balansdag (24%) waren deze cijfers lager.

Bij de vijfde meting werd in deze groep t.o.v. eerste meting relevant minder gelet op wat en hoeveel men eet.

Lage SES mannen

Bij de eerste twee metingen en bij de vierde en vijfde meting was bijna 20% van hen allochtoon. Bij de derde meting was het percentage allochtone lage SES mannen lager, te weten 14%. Bij alle vijf de metingen had ongeveer de helft van de lage SES mannen overgewicht of obesitas (dalend van 57% bij de eerste meting tot 49% bij de vijfde).

Het percentage ondervraagden dat bij de vijfde meting wist dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt was 63%.

Een beperkt deel (18%) had in de twee maanden voorafgaand aan de vijfde meting een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en voldoende bewegen. Dit was veel meer dan bij meting drie en ongeveer gelijk aan meting twee. Bovendien rapporteerden ook de lage SES mannen dat zij, in vergelijking met de eerdere spots, de meest recente campagne vaker gezien hadden en beoordeelden zij de spot beter.

Ongeveer 60% van de lage SES mannen met thuiswonende kinderen een positieve attitude ten aanzien van voorbeeldgedrag. Vierenzestig procent van de deelnemers gaf bij meting vier aan, dat zij er vertrouwen in hadden dat ze erin zouden slagen het goede voorbeeld aan hun kinderen te geven. Bij meting vijf lag dit substantieel lager; op 47%.

¹ Het criterium hiervoor is vooraf in overleg met het Voedingcentrum vastgesteld. Als criterium wordt gehanteerd dat er ten opzichte van de eerste meting een verschil van 10% of meer was. Wanneer bij de eerste meting bijvoorbeeld 23% van de deelnemers voldoende beweegt, wordt een relevant verschil bereikt wanneer bij een volgende meting minder dan 20,7% of meer dan 25,3% voldoende beweegt.

Ruim 60% was van plan hun kinderen op de korte termijn het goede voorbeeld te geven; ruim 50% op de langer termijn. Zelfregulatie van voorbeeldgedrag werd slechts in beperkte mate gerapporteerd..

Het percentage deelnemers dat naar eigen zeggen 5-7 dagen per week lette op het *hoofdgedrag* (de balans tussen eten en bewegen) was 22%. Voor de *subgedragingen* 'letten op wat en hoeveel je eet' (41%) en voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (40%) waren deze cijfers hoger. Ook het gebruik van de Balansdag lag hoger (26%).

Er werd bij de vijfde meting, t.o.v. de eerste meting, in deze groep relevant minder gelet op wat en hoeveel men eet en relevant minder gelet op de balans tussen eten en bewegen. Er werd echter relevant meer bewogen en vaker een Balansdag gebruikt.

Cohort

Iets meer dan de helft van de mensen die deelnamen aan de longitudinale metingen was man en 17-20% van de deelnemers was van allochtone afkomst. De gemiddelde BMI was 26 kg/m². Ruim 40% van de deelnemers had een normaal gewicht; ongeveer 15% had obesitas. Ongeveer één op de drie deelnemers had een lage opleiding ongeveer 15% kwam uit de 3 grote steden

De uitval in het cohort was tot en met de vijfde meting substantieel lager dan geprognoseerd. De selectiviteit van de uitval verdient aandacht bij toekomstige longitudinale analyses; ten opzichte van de eerste meting deden bij de vijfde meting meer oudere, meer laag opgeleide en minder hoog opgeleide mensen mee. Ook deden minder allochtonen mee.

Bij de vijfde meting wist 84% van de deelnemers wat met de term energiebalans bedoeld wordt.

Ongeveer 13% procent van de deelnemers aan het cohort had in de twee maanden voorafgaand aan de vijfde meting een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en voldoende bewegen. Ook in het cohort werd de meest recente spot in vergelijking met de eerdere campagnes vaker gezien en beter beoordeeld.

Ongeveer 70% van de deelnemers met thuiswonende kinderen had een positieve attitude ten aanzien van het voorbeeldgedrag. Vijfenzestig procent van de deelnemers gaf bij meting vier aan, dat zij er vertrouwen in hadden dat ze erin zouden slagen het goede voorbeeld aan hun kinderen te geven. Bij meting vijf lag dit substantieel lager; op 52%. Vierenzestig procent was van plan op de korte termijn het goede voorbeeld te geven; ruim 50% op de langer termijn. Zelfregulatie van voorbeeldgedrag werd ook in het cohort slechts beperkt gerapporteerd.

Drieëndertig procent van de deelnemers lette bij de vijfde meting naar eigen zeggen 5-7 dagen per week op de balans tussen eten en bewegen, 58% van de deelnemers letten regelmatig op wat en hoeveel zij eten, 39% voldeed naar eigen zeggen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en 29% van de deelnemers hield 2 keer per jaar of vaker een Balansdag.

Er werd bij de vijfde meting, t.o.v. de eerste meting, bij het cohort relevant minder gelet op wat en hoeveel men eet en relevant minder gelet op de balans tussen eten en bewegen.

Conclusie

De EGV-spot werd door meer mensen en gemiddeld vaker gezien dan de eerdere spots. Ook werd deze spot positiever beoordeeld dan de eerdere spots; vooral wat betreft de kenmerken nuttig, opvallend en duidelijk. Men vond de EGV-spot vooral relevant voor de omgeving en minder mate voor zichzelf. De persoonlijke relevantie van de spot was

(m.u.v. de 56-75 jarigen) hoger voor deelnemers met thuiswonende kinderen² dan voor de gehele onderzoeksgroep, waaronder ook deelnemers zonder kinderen of met uitwonende kinderen.

Volwassenen met thuiswonende kinderen hadden overwegend een positieve attitude ten aanzien van hun eigen voorbeeldgedrag. De eigen effectiviteitsverwachting lag lager en nam af over de tijd. Hoewel een substantieel deel van de deelnemers een intentie tot voorbeeldgedrag rapporteerde, was zelfregulatie van dit gedrag beperkt.

Gegeven de beperkte blootstelling aan de campagne is het niet verrassend dat er weinig verschillen in motivatie en gedrag werden gevonden tussen de metingen. Bij vervolgmetingen zijn mogelijk meer mensen aan de campagne blootgesteld en/of zijn mensen intensiever aan de campagne blootgesteld. Mogelijk zijn veranderingen over de tijd dan beter op te sporen. Op basis van de vervolgmetingen kan beter in kaart worden gebracht of en op welke manier blootstelling aan de campagne leidt tot veranderingen in motivatie, initiatie, actie en behoud ten aanzien van: letten op de balans tussen eten en bewegen, letten op wat en hoeveel je eet, regelmatig bewegen en het houden van een Balansdag. Aanvullende longitudinale analyses op gegevens van het cohort geven hierin mogelijk ook aanvullend inzicht. Naar verwachting zullen deze gegevens eind 2010 beschikbaar zijn.

² Zij waren de primaire doelgroep van de campagne.

Summary

This report provides the fifth interim overview of two different yet simultaneously conducted studies. These studies are:

1. The fifth cross-sectional measurement in:
 - a. Participants aged 18 through 55 years old (n=502);
 - b. Participants aged 56 through 75 years old (n=309); and
 - c. Men of low socio-economic status (low SES men) (n=202).
2. The fifth measurement in a cohort, which was representative for the adult population in the Netherlands at baseline (n=718).

Separate reports will be provided for the cross-sectional study and the cohort study. Data from the previous measurements will also be presented.

Prior to the fifth measurement, the Netherlands Nutrition Centre's campaign efforts were published and broadcast on TV, radio and online from July through September 2009. The campaign (Eat the Right Example, ERE) was designed to promote healthier dietary and physical activity patterns among *parents* and to make them aware that they serve as a model for their children.

Cross-sectional study

18-55 years

The age of the participants (18-55 y) in measurements 1 through 5 was on average 38 years. Approximately 50% of the participants was male. Sixteen to twenty-one percent of the participants was of non-Dutch descent. Approximately half of the respondents had a normal body weight; the others were overweight or obese.

Sixty-nine percent of the participants in the fifth measurement knew that energy balance is a term to describe a balance between how much you eat and how much physical activity you engage in.

Only a limited proportion of the participants (21%) had seen a TV commercial on a healthy balance between eating and physical activity in the two months preceding the fifth measurement. This was more than at the third measurement (11%) and less than at the second measurement (31%). In comparison to previous campaigns, participants reported being exposed to the campaign more often. Furthermore, their opinion on the most recent campaign was more positive.

Approximately 70% of the respondents who had children living at home, had a positive attitude towards them being a role model for these children. Approximately 60% expressed a positive self-efficacy expectation towards this. Sixty to seventy percent of the participants intended to serve as a role model for their children by considering the balance between eating and physical activity. Self regulation of this behaviour was not reported frequently.

The proportion of participants reporting to consider the balance between eating and physical activity behaviours was 31%. For the three *sub*behaviours, these proportions were 51% (considering the quantity and quality of their food intake), 36% (physical activity) and 30% respectively (using the Balance Day for caloric compensation).

In comparison to the first measurement, the fifth measurement did not show any relevant³ changes.

³ The criterion for relevance was previously decided on in collaboration with the Netherlands Nutrition Centre. It was decided that a difference when compared to baseline of 10% or more should be considered relevant. For example, when 23% of the participants report sufficient physical activity at baseline, a relevant difference over time is obtained at follow-up if less than 20,7% or more than 25,3% reports sufficient physical activity.

56-75 years

Approximately half of the participants aged 56-75y was male and approximately 14% was of non-Dutch descent. Approximately 40% of the participants at the first measurement, gradually declining to 34% at the fifth measurement were overweight or obese.

The proportion of participants who knew that energy balance is a term to describe a balance between how much you eat and how much physical activity you engage in, was 75%.

A relatively limited number of participants (14%) had seen a TV commercial on a healthy balance between eating and physical activity in the two months preceding the fifth measurement. This was higher than at the third measurement (6%) and lower than the proportion at the second measurement (18%). In comparison to previous campaigns, participants reported being exposed to the ERE-campaign more often. Furthermore, their opinion on the ERE-campaign was more positive.

The proportion of participants aged 56-75y who had children living at yhome, was rather limited. As a result, no data on role modelling (attitude, self-efficacy, intention and self regulation) are presented.

The percentage of participants who reported to consider the balance between eating and physical activity behaviours (the *main* behaviour) on 5-7 days per week, was 45%. For the *sub*behaviour 'considering the quantity and quality of their food intake' this was much higher at 71%. Forty-one percent of the participants reported meeting current physical activity guidelines and 24% of the participants reported to use the Balance day for caloric compensation.

Compared to the first measurement, participants considered the quantity and quality of their food intake less frequently.

Low SES men

At the first, second, fourth and fifth measurement, almost 20% of the participants were of non-Dutch descent. At the third measurement, this was 14%. Approximately half of the low SES men were overweight or obese (declining from 57% at the first measurement until 49% at the fifth measurement).

The proportion of low SES men who knew that energy balance is a term to describe a balance between how much you eat and how much physical activity you engage in, was 63%.

A limited proportion (18%) of the participants had seen a TV commercial on a healthy balance between eating and physical activity in the two months preceding the fifth measurement. This was more than at the third measurement and fairly similar to the second measurement. In comparison to the previous campaigns, participants reported being exposed to the ERE-campaign more frequently. They also expressed a more positive opinion on this campaign.

Approximately 60% of the low SES men who had children living at home, reported a positive attitude towards them being a role model for these children. Forty-six percent of these men reported positive self-efficacy expectations at the fourth measurement. This was lower (47%) at the fifth measurement. Over 60% expressed the intention to serve as a role model for their children on the short term; this was 50% on the longer term. Self regulation of role modelling was reported infrequently.

The percentage of participants who reported to consider the balance between eating and physical activity behaviours (the *main* behaviour) on 5-7 days per week, was 22%. For the *sub*behaviour 'considering the quantity and quality of their food intake' this was much higher at 41%. Forty percent of the participants reported meeting current physical activity guidelines and 26% of the participants reported to use the Balance day for caloric compensation.

Compared to the first measurement, participants considered the (1) the balance between eating and physical activity behaviours, and (2) the quantity and quality of their food intake less frequently. They reported meeting the physical activity guidelines and using the Balance Day for caloric compensation more frequently.

Cohort

Slightly over half of the participants in the cohort were male and 17-20% of the participants were of non-Dutch descent. The mean BMI was 26 kg/m². Over 40% of the participants had a normal body weight; approximately 15% was obese. Approximately one in every three participants had a low education level and a similar proportion was living in the three major cities in the Netherlands.

In the cohort, the loss to follow-up between the first and fifth measurement was well below the prognosis. The selective loss to follow-up deserves attention in future longitudinal analyses; in comparison to the first measurement, participants in the fifth measurement were relatively older, relatively low educated and relatively frequently of Dutch descent.

At the fifth measurement, the proportion participants who knew that energy balance is a term to describe a balance between how much you eat and how much physical activity you engage in, was 84%.

Approximately 13% percent of the participants had seen a TV commercial on a healthy balance between eating and physical activity in the two months preceding the fifth measurement. Similarly to the other study participants, participants in the cohort reported being exposed to the ERE-campaign more frequently than to previous campaigns. Their opinion on the ERE-campaign was also more positive than on previous campaigns.

Approximately 70% of the participants who had children living at home had a positive attitude towards them being a role model for these children. Sixty-five percent reported positive self-efficacy expectations at the fourth measurement. At the fifth measurement this was lower at 52%. Sixty-four percent expressed the intention to serve as a role model on the short term; on the longer term this was 50%. Self regulation of rolde modelling was not reported frequently.

Thirty-three percent of the participants reported to consider the balance between eating and physical activity behaviours (the *main* behaviour) on 5-7 days per week. For the *subbehaviour* 'considering the quantity and quality of their food intake' this was much higher at 58%. Thirty-nine percent of the participants reported meeting current physical activity guidelines and 29% of the participants reported to use the Balance day for caloric compensation.

Compared to the first measurement, participants considered the (1) the balance between eating and physical activity behaviours, and (2) the quantity and quality of their food intake less frequently.

Conclusion

More people reported being exposed to the ERE-campaign in comparison to previous campaigns. People who were aware of the campaign, also reported seeing it more frequently than the previous campaigns. Furthermore, participants' opinions on the ERE-campaign were more positive than on the previous campaigns, particularly in terms of usefulness, prominence, and clarity. Participants considered the ERE-campaign to be more relevant to others than to themselves. With the exception of participants

aged 56-75, the personal relevance of the campaign was higher for participants with children living at home⁴ than for the entire study population.

Adults with children living at home generally reported a positive attitude towards them being a role model for these children. Self-efficacy expectations were less positive and declined over time. Despite the fact that a substantial proportion of participants reported an intention to serve as a role model, self-regulation of this behaviour was limited.

Given the limited exposure to the campaign, it is not surprising that few differences in motivation and behaviour were found between the measurements. Future measurements may show more individuals being exposed to the campaign and/or more intensive exposure within individuals. This may increase the likelihood of finding changes over time. Future measurements will also help to shed light on if and how exposure to the campaign leads to changes in motivation, initiation, action and maintenance regarding the *main* behaviour and the three corresponding *sub*behaviours. Additional longitudinal analyses on data collected in the cohort, will also provide additional insight. These analyses are expected to be completed by the end of 2010.

⁴ These people were the primary target group of the campaign.

Inhoudsopgave

	Samenvatting	2
	Summary	6
1	Inleiding	11
1.1	Aanleiding.....	11
1.2	Theoretisch kader voor zelfregulatie van een gezond gewicht	12
1.3	Leefstijlcampagne Gezond Gewicht	13
1.4	Doelstelling Gezond Gewicht monitor	14
2	Materiaal en methoden	16
2.1	Onderzoekspopulatie	16
2.2	Vragenlijst.....	20
2.3	Schaalconstructie	22
2.4	Statistische analyses.....	22
3	Resultaten cross-sectionele meting	24
3.1	Vooraf.....	24
3.2	Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 18 en 55 jaar.....	24
3.3	Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 56 en 75 jaar.....	32
3.4	Resultaten cross-sectionele metingen bij lage SES mannen	38
4	Resultaten cohort	46
4.1	Vooraf.....	46
4.2	Resultaten longitudinale metingen in het cohort.....	46
5	Discussie	56
5.1	Methodologische overwegingen	56
5.2	Vergelijkingen met ander onderzoek	57
5.3	Verwachtingsmanagement.....	58
6	Conclusie	59
6.1	Blootstelling aan de campagne	59
6.2	Motivatie.....	59
6.3	Gezond gedrag: hoofdgedrag en subgedragingen.....	60
6.4	De campagne en monitor Gezond Gewicht na de eerste vijf metingen	60
6.5	Aanvullend onderzoek	61
7	Literatuur	62

Bijlage(n)

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

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

Overgewicht (BMI ≥ 25) is een groeiend gezondheidsprobleem in Westerse landen. In Nederland had in 2008 ongeveer 36% van de volwassenen overgewicht (BMI tussen 25 en 30) en was 10% obees (BMI ≥ 30) (CBS, 2009). Overgewicht is gerelateerd aan verschillende gezondheidsproblemen, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. In de afgelopen jaren heeft het Voedingscentrum met de campagne Maak je niet dik! (MJND) gestreefd naar agendering en bewustwording van het probleem overgewicht onder jong volwassenen tussen de twintig en veertig jaar. Tevens was MJND gericht op het vergroten van de eigen effectiviteit ten aanzien van het gebruik van klassieke oplossingen voor gewichtsbeheersing (schijf van vijf en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)) en de door Stichting Voedingscentrum Nederland geïntroduceerde oplossing de Balansdag. Onderzoek naar de effectiviteit van MJND laat zien dat de doelstellingen voor kennis en bewustzijn zijn gehaald (Voedingscentrum, 2006). Belangrijk is de bevinding dat 80% van de doelgroep gemotiveerd is om op zijn of haar gewicht te letten.

Echter, de kloof tussen weten en intentie enerzijds en goed doen anderzijds is nog steeds te groot zoals blijkt uit het aantal mensen met overgewicht (Voedingscentrum, 2006). Met andere woorden: het hebben en handhaven van een gezond gewicht vraagt om een aanpak die verder gaat dan agendering en bewustwording van het probleem overgewicht en het motiveren van de Nederlandse bevolking om op zijn of haar gewicht te letten. Daarom is de nieuwe leefstijlcampagne Gezond Gewicht van het Voedingscentrum gericht op het omzetten van intentie in gedrag of op 'het snijvlak van weten en doen' (Voedingscentrum, 2006, p.14). Het uiteindelijke doel van deze campagne is het stabiliseren van het aantal Nederlanders met een gezond gewicht. Het belangrijkste uitgangspunt hierbij is dat het handhaven van de energiebalans van essentieel belang is voor het behoud van een gezond gewicht. Verondersteld wordt dat door het doen toenemen van het aantal mensen dat in energiebalans is, het uiteindelijke doel van het stabiliseren van het aantal Nederlanders met een gezond gewicht kan worden behaald. Een gezonde energiebalans wordt in de campagne Gezond Gewicht omschreven als gezond eten, gezond bewegen en een Balansdag wanneer noodzakelijk. De leefstijlcampagne Gezond Gewicht is gebaseerd op een mix van theoretische en empirische inzichten en ervaringen die zijn opgedaan met MJND. Theorieën over zelfregulatie liggen naast de theorie van gepland gedrag en theoretische concepten over risicoperceptie aan de campagne ten grondslag. Belangrijke interventiemethodieken betreffen het aanleren van zelfmanagementstrategieën en het maken van actieplannen (Voedingscentrum, 2006). Verder is elk campagnejaar specifiek gericht op een doelgroep(setting): in 2007/2008 was de communicatiedoelgroep de werkplek (en centraal staan lage SES mannen), in 2009/2010 de school (gericht op ouders). Het laatste jaar heeft het programma zich gericht op het voorbeeldgedrag dat ouders hebben ten opzichte van hun (thuiswonende) kinderen.

In de periode 2007 – 2010 evalueert TNO Kwaliteit van Leven de Gezond Gewicht campagne van het Voedingscentrum. Voordat de doelstelling en de vraagstellingen van deze monitor beschreven worden, wordt in de volgende paragraaf ingegaan op het theoretisch model dat als basis dient voor de inhoudelijke uitwerking van de monitor.

1.2 Theoretisch kader voor zelfregulatie van een gezond gewicht

Een model voor zelfregulatie van een gezond gewicht is terug te vinden in **figuur 1.1**. Dit model is vooral gebaseerd op de theorie van gepland gedrag (Ajzen, 1991) en diverse theoretische modellen en inzichten over zelfregulatie (Bagozzi & Edwards, 2000; Schwarzer, 1992, 2007; Van Empelen & Kok, 2006). Een belangrijk uitgangspunt van dit model is de veronderstelling dat de adoptie, initiatie en het behoud van gezondheidsgedrag bestaat uit een motivationele (of pre-intentionele) fase en een volitionele fase (ook wel actiefase genoemd). In de motivationele fase ontwikkelt een persoon een intentie om zijn of haar gedrag te veranderen (bijvoorbeeld “Ik ben van plan om op de balans tussen voeding en bewegen te letten”⁵). In de volitionele fase moet het gedrag worden gepland, geïnitieerd en volgehouden. Beschrijvingen van deze fase zijn vooral gericht op gedragsdoelen en cognities die een rol spelen bij het initiëren en controleren van gedrag.

Het linkergedeelte van het model representeert de motivationele fase van gedragsverandering. Centraal in deze fase van gedragsverandering staat de intentie van een persoon om op de balans tussen eten en bewegen te letten. Zoals **figuur 1.1** laat zien wordt de intentie tot gedrag in eerste instantie beïnvloed door bewustzijn (kennis en risicoperceptie) van het probleem, overgewicht. Daarnaast wordt, gebaseerd op de theorie van gepland gedrag (Ajzen, 1991), verondersteld dat de intentie om op het evenwicht tussen eten en bewegen te letten kan worden voorspeld door drie aanvullende variabelen, respectievelijk de attitude (houding die het betrokken individu heeft ten aanzien van het gedrag), de subjectieve norm (de perceptie van de houding die anderen ten aanzien van het gedrag hebben) en de eigen effectiviteit (verwachte gedragscontrole). Samen zijn deze variabelen van invloed op de intentie (het voornemen om op de balans tussen eten en bewegen te letten). De intentie kan vervolgens omgezet worden in gedrag.

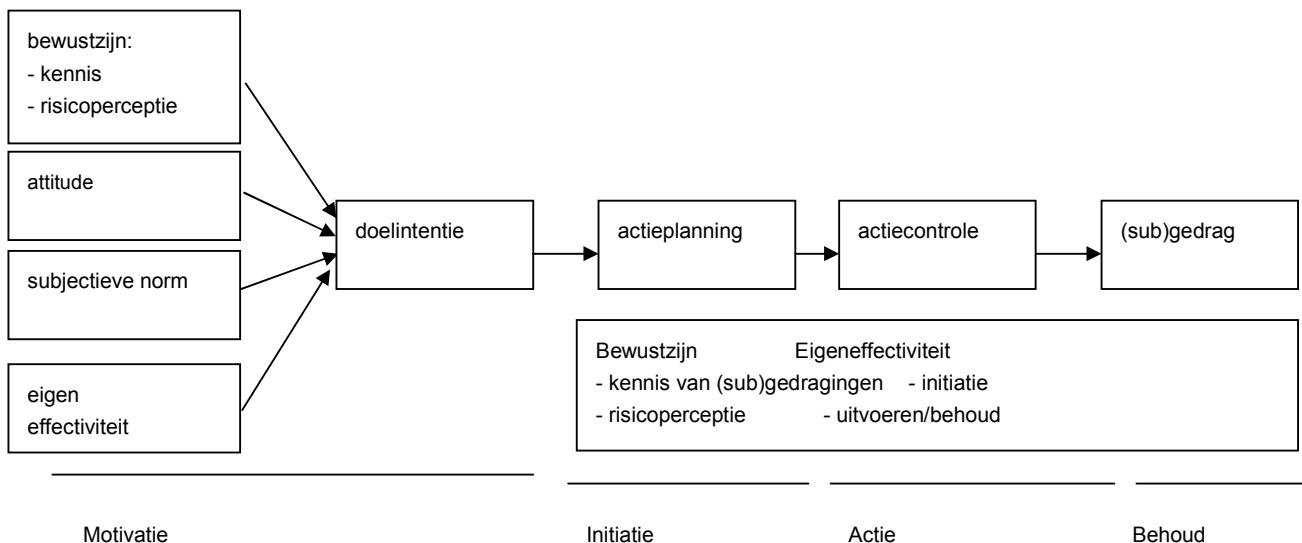
Het rechtergedeelte van het model representeert de actiefase van gedragsverandering. In deze fase staat de vraag centraal wat een persoon doet om het gezondheidsgerelateerde gedrag te bereiken en welke psychosociale factoren hierop van invloed zijn. Over het algemeen wordt de vertaling van intentie naar gedrag opgedeeld in vier fasen: 1) initiatie; 2) actie; 3) behoud; en (niet weergegeven in **figuur 1.1**) 4) het voorkomen van terugval. Voor de initiatie van gedrag is het van belang dat het gezondheidsgerelateerde gedrag wordt opgedeeld in verschillende subgedragingen. Zo is de doelintentie ‘letten op de balans tussen eten en bewegen’ een te abstract doel om succesvol na te kunnen streven (Van Empelen & Kok, 2005). Belangrijk is dan ook om te specificeren welke subgedragingen moeten worden verwezenlijkt om dit einddoel te bereiken. In de campagne Gezond Gewicht zijn deze subgedragingen gedefinieerd als: gezond en niet te veel eten, voldoende bewegen (volgens de NNGB) en (wanneer nodig) het gebruik van een Balansdag. Deze subgedragingen zijn niet alleen van belang vanwege de gezondheidseffecten voor de volwassenen, maar ook vanwege het gezonde voorbeeldgedrag voor eventuele thuiswonenden kinderen.

Wanneer het gaat om de initiatie van gedrag moet er niet alleen besloten worden dat het gedrag (en de subgedragingen) wordt uitgevoerd, maar dient ook gespecificeerd te

⁵ De leefstijlcampagne Gezond Gewicht is erop gericht mensen in energiebalans te laten zijn. Echter, het Voedingscentrum geeft aan de term energiebalans niet in te zetten als communicatie-uiting omdat deze als te technisch wordt ervaren. Bovendien verwijst de term energiebalans naar het in evenwicht zijn van gezond eten en gezond bewegen. Om deze reden is ervoor gekozen om intentie, in navolging van MJND, te operationaliseren als ‘letten op de balans tussen eten en bewegen’.

worden hoe en wanneer een bepaald (sub)gedrag verwezenlijkt kan worden (zogenaamde actieplanning; Schwarzer, 2007). Verondersteld wordt dat planning voorafgaat aan gedrag (zie figuur 1). Met betrekking tot gezond eten betekent dit bijvoorbeeld dat iemand moet plannen wanneer, waar, wat en in welke hoeveelheden hij of zij eet. Aangezien actieplanning een belangrijke voorspeller is van gezondheidsgedrag en een indicator is van de initiatie van gedragsverandering zal actieplanning als uitkomstmaat worden meegenomen in de Gezond Gewicht monitor.

Wanneer mensen gedragsverandering hebben geïnitieerd, is het van belang dat zij deze gedragsverandering blijven volhouden. Met het oog hierop moeten zij hun doel in de gaten blijven houden en hun gedrag bijsturen indien noodzakelijk (zogenaamde actiecontrole/zelfregulatie; Van Empelen & Kok, 2006). Bijvoorbeeld, het dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief bewegen vereist zelfregulatie om dit vol te kunnen houden en niet toe te geven aan allerlei verlokkingen (zoals de behoefte om te eten, tijd te besteden aan sociale contacten of uit te rusten). Met actiecontrole wordt gekeken in welke mate processen aanwezig zijn zoals zelf-monitoring (bijvoorbeeld, 'de afgelopen weken heb steeds geobserveerd of ik wel voldoende beweeg'), bewustzijn van standaarden (bijvoorbeeld, 'de afgelopen weken had ik mijn doel om voldoende te bewegen steeds in gedachten') en inspanning (bijvoorbeeld, 'de afgelopen weken heb ik echt geprobeerd om regelmatig te bewegen'). Verondersteld wordt dat actiecontrole de meest proximale voorspeller is van het volhouden van een gedrag (Schwarzer, 1992; 2004). Het gaat, met andere woorden, om dat wat mensen doen om het gezondheidsgerelateerde doel te realiseren.



Figuur 1.1 Zelfregulatie van een gezond gewicht.

1.3 Leefstijlcampagne Gezond Gewicht

Het meerjarenplan van de leefstijlcampagne Gezond Gewicht is erop gericht een bijdrage te leveren aan de beleidsdoelstelling van het ministerie van VWS: een stijging van het aantal mensen met overgewicht of obesitas voorkomen. Het concept energiebalans neemt in de campagne een centrale plaats in. Een gezonde energiebalans is noodzakelijk voor het behoud van een gezond gewicht en bestaat uit (1) gezond

(gevarieerd en met mate) eten (2) voldoende bewegen en (3) compenseren met een Balansdag als dat nodig is.

Er wordt gewerkt vanuit een vierjarige campagnebasis (2007-2010) waarin energiebalans centraal staat. De Schijf van Vijf, de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en de Balansdag zijn hierbij instrumenteel. Ieder campagnejaar kent daarbij accenten/interventies gericht op een bepaalde doelgroep. Een landelijke massamediale aanpak dient als aanjager en als kapstok voor diverse activiteiten, die mogelijk ook lokaal en bij specifieke doelgroepen kunnen landen. Daarbij wordt bijzondere aandacht besteed aan het persoonlijk relevant maken van de campagneboodschap voor specifieke doelgroepen binnen specifieke settings. In 2007 (werknemers algemeen) en 2008 (laaggeschoolde mannen) gebeurde dit vooral op de werkplek. In 2009 en 2010 werd vooral aandacht besteed aan voorbeeldgedrag van ouders. **Figuur 1.2** geeft een overzicht van de massamediale uitingen van de leefstijlcampagne en van de metingen in de monitor Gezond Gewicht.

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

Figuur 1.2 Overzicht van de uitingen van de massamediale leefstijlcampagne Gezond Gewicht (C) en de metingen in de monitor Gezond Gewicht (M). C1: Energiebalans campagne. C2: campagne Battle de Buik met een Balansdag. C3: campagne Eet het goede voorbeeld. -: geen campagne en/of meting.

1.4 Doelstelling Gezond Gewicht monitor

Specifieke onderzoeksvragen van de Gezond Gewicht monitor zijn gebaseerd op het model in figuur 1.1 en zijn als volgt:

- Wat is de blootstelling aan de campagne van de algemene bevolking van 18 t/m 55 jaar en de andere communicatiedoelgroepen van Gezond Gewicht (ouderen en lage SES mannen⁶)?
- Wat is het percentage personen uit de algemene bevolking en uit de andere communicatiedoelgroepen dat een positieve attitude, gepercipieerde sociale norm, eigeneffectiviteit en intentie ten aanzien van het letten op de balans tussen eten en bewegen heeft en een hoge of realistische risicoperceptie ten aanzien van overgewicht heeft?
- Wat is het percentage personen uit de algemene bevolking en uit de andere communicatiedoelgroepen dat gemotiveerd is om de subgedragingen horende bij het letten op de balans tussen eten en bewegen uit te voeren (beweegnorm, gezond en niet te veel eten en de balansdag)?

⁶ Gezien het feit dat het accent in de campagne-uitingen in 2009 en 2010 lag op voorbeeldgedrag van ouders met (thuiswonende) kinderen, zal hierover separaat gerapporteerd worden. Ouders met thuiswonende kinderen werden echter in de offerte en opdrachtverlening niet als communicatiedoelgroep gedefinieerd.

- Wat is het percentage personen uit de algemene bevolking en de andere communicatiedoelgroepen dat de (sub)gedragingen van een gezond gewicht initieert?
- Wat is het percentage personen uit de algemene bevolking en de andere communicatiedoelgroepen dat het algemene gedrag en de subgedragingen uitvoert (actie)?
- Wat is het percentage personen uit de algemene bevolking en de andere communicatiedoelgroepen dat de subgedragingen van een gezond gewicht volhoudt?

Deze onderzoeksvragen worden beantwoord met behulp van twee verschillende onderzoeksdesigns. Om veranderingen binnen personen te kunnen opsporen, wordt gebruik gemaakt van een cohort; een onderzoeksgroep die in totaal 8 keer gemeten wordt over een periode van vier jaar. Dit design heeft grote voordelen, maar heeft als belangrijk nadeel dat deelnemers mogelijk leren van het invullen van de vragenlijsten. Als gevolg van dit leereffect treden mogelijk gunstige veranderingen op in het onderzoek, die niet optreden in de gehele populatie. Immers, mensen die niet aan het onderzoek deelnemen, vullen geen vragenlijst in en leren dus ook niet. De cross-sectionele onderzoeken (d.w.z. éénmalige metingen) bieden de mogelijkheid om hiervoor te kunnen controleren. Bovendien biedt cross-sectioneel onderzoek de mogelijkheid om voldoende grote steekproeven te werven van elk van de verschillende communicatiedoelgroepen.

Dit rapport geeft een beknopte tussentijdse rapportage over de eerste vijf cross-sectionele en longitudinale metingen van de Monitor Gezond Gewicht. Hierbij beperken we ons voornamelijk tot de vraagstellingen naar de blootstelling aan de campagne en naar het gedrag en de subgedragingen. Ook beschrijven we of in het gedrag en de subgedragingen verschillen zijn naar blootstelling aan de campagne.

Vanwege het ontbreken van een voorafgaande specifieke campagne, beperkten we ons bij de vierde meting tot de beschrijving van gedrag, subgedragingen en determinanten van gedrag.

Het rapport presenteert voor de cross-sectionele metingen afzonderlijke gegevens voor de algemene bevolking van 18 tot en met 55 jaar en over de communicatiedoelgroepen: volwassenen van 56-75 jaar (ouderen) en lage SES mannen. Voor het cohort wordt vanzelfsprekend gerapporteerd over de gehele onderzoeksgroep.

Voordat de resultaten gepresenteerd zullen worden, worden eerst de onderzoeksmethode en de onderzoeksinstrumenten verder toegelicht.

2 Materiaal en methoden

2.1 Onderzoekspopulatie

Voor zowel de cross-sectionele onderzoeken als de cohort-studie werden deelnemers geworven via een onderzoeksbureau. Vrouwen die zwanger waren of recent bevallen waren, werden uitgesloten van deelname.

Alleen bij de eerste meting bestond er overlap tussen de deelnemers aan het cohort en de deelnemers van de cross-sectionele steekproef van deelnemers van 18-55 jaar. Alle gegevens van de 504 deelnemers tussen de 18-55 jaar waarover gerapporteerd wordt bij de eerste meting, zijn afkomstig van deelnemers die meededen aan de eerste meting van het longitudinale onderzoek. Ná de eerste meting was er geen overlap meer tussen het cohort en de cross-sectionele steekproeven; deelnemers namen slechts aan één van beide onderzoeken deel.

2.1.1 *Cross-sectionele steekproeven*

Voor de cross-sectionele steekproeven werden steeds 3 groepen deelnemers ondervraagd. Het ging daarbij om: deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55, deelnemers in de leeftijd van 56 tot 75 en mannen met een lage sociaaleconomische status (lage SES) in de leeftijd van 18 tot 55 jaar. Een lage sociaaleconomische status werd gedefinieerd als een hoogst voltooide opleiding van MBO of MAVO of lager. Wervingsinspanningen werden beëindigd wanneer minimaal 500 deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar, minimaal 300 deelnemers in de leeftijd van 56 tot 75 jaar en minimaal 200 mannen met een lage sociaaleconomische status de vragenlijst hadden ingevuld. Hierbij gold de voorwaarde dat de 500, 300 en 200 deelnemers wat betreft leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, regio en etniciteit representatief dienden te zijn voor hun groep. **Tabel 2.1** geeft voor alle meetmomenten inzicht in de werving en respons van deze groepen. Het responspercentage in de onderzoeksgroep lage SES mannen was lager dan in de twee andere onderzoeksgroepen. Dit wil zeggen dat relatief meer lage SES mannen uitgenodigd moesten worden om tot de gewenste steekproefomvang te komen. Het responspercentage onder 56-75 jarigen lag hoger dan onder 18-55 jarigen. Dit is in lijn met bevindingen uit eerder onderzoek.

Ten opzichte van de eerste meting lag het responspercentage bij de vijfde meting lager. Dit wil zeggen dat meer mogelijke deelnemers uitgenodigd moesten worden om tot de gewenste steekproefomvang te komen. Dit is in lijn met maatschappelijke trends die suggereren dat mensen ‘overbelast’ worden door bijvoorbeeld (tele)marketing en daardoor mogelijk minder gemotiveerd zijn om aan onderzoek deel te nemen.

Deelnemers aan de cross-sectionele steekproeven konden de vragenlijst digitaal of schriftelijk invullen.

2.1.2 *Cohort*

1240 leden van het internetpanel van het onderzoeksbureau werden per email uitgenodigd om deel te nemen aan de cohort-studie, bestaande uit 8 vragenlijsten over een periode van 4 jaar (**Figuur 2.1**). 89% van hen gaf aan dat zij mee wilden doen. Van deze mensen heeft vervolgens 93% de eerste vragenlijst⁷ ingevuld. Om grote uitval tijdens het onderzoek te voorkomen, worden deelnemers die ná de eerste meting de vragenlijst bij één meting niet terugsturen, bij volgende metingen opnieuw uitgenodigd.

⁷ Om logistieke redenen was het voor de deelnemers aan de cohort-studie alleen mogelijk om de vragenlijst digitaal in te vullen.

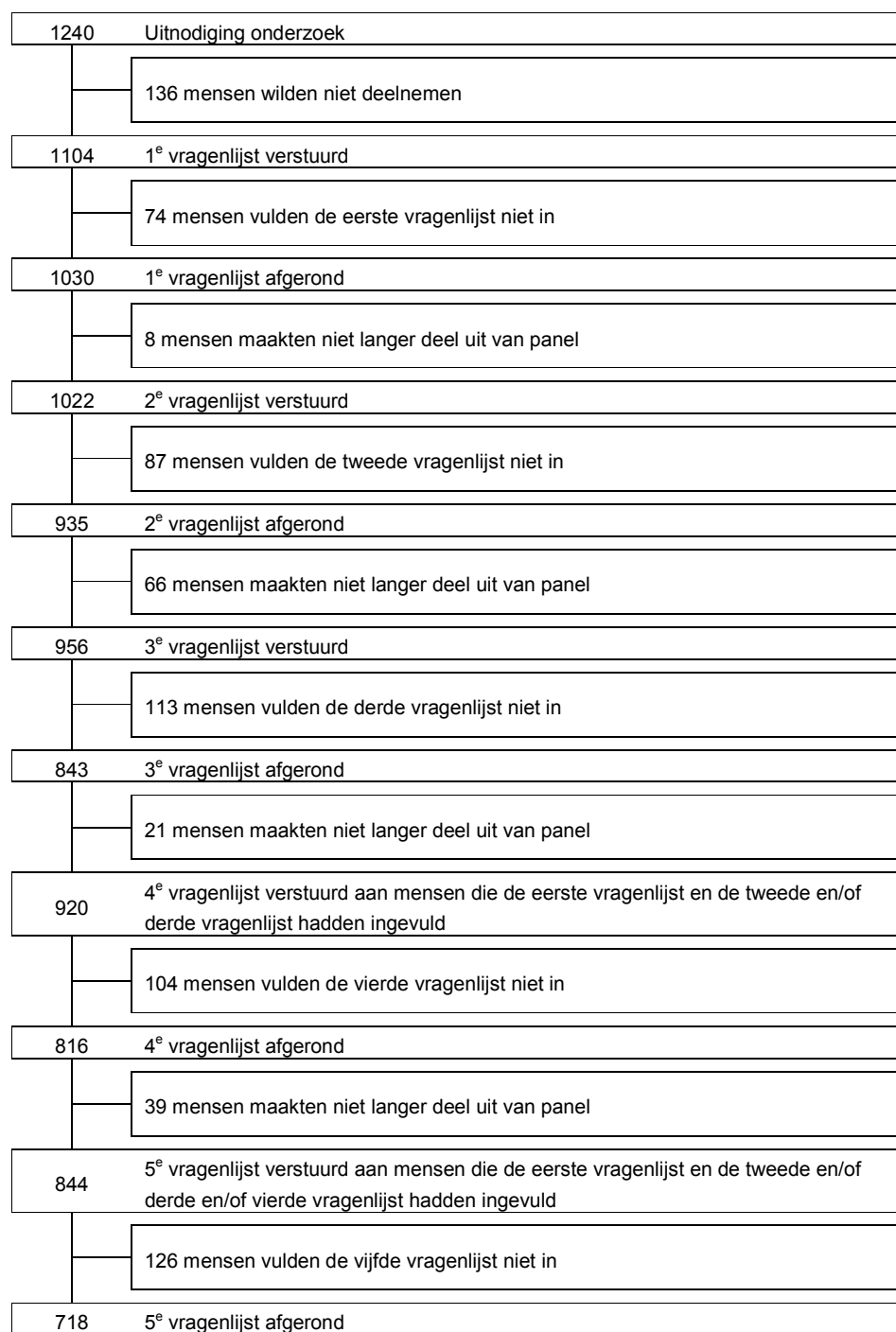
Op die manier wordt bijvoorbeeld voorkomen dat vrouwen die vanwege een zwangerschap uitgesloten worden van deelname aan één van de vragenlijsten, of deelnemers die tijdens één van de metingen op vakantie zijn voor het resterende onderzoek verloren gaan.

Vóór het verzenden van de vragenlijst voor de tweede meting bleek dat 8 deelnemers aan de eerste meting niet langer aangesloten waren bij het onderzoeksbureau. De 2^e vragenlijst werd daarom verstuurd naar 1022 mensen, van wie 935 de vragenlijst invulden. De 3^e vragenlijst werd verstuurd naar alle deelnemers die uitgenodigd waren om de 2^e vragenlijst in te vullen, m.u.v. de deelnemers die niet langer deel uitmaakten van het panel (1022-66=956). De 4^e vragenlijst werd verstuurd naar de 920 deelnemers die de eerste vragenlijst en de tweede en/of derde vragenlijst hadden ingevuld.

De 5^e vragenlijst werd verstuurd naar de 844 deelnemers die de eerste vragenlijst en de tweede en/of derde en/of vierde vragenlijst hadden ingevuld. De respons bij meting 5 (65% van de 1104 deelnemers die voor de eerste vragenlijst werden uitgenodigd nam deel) was substantieel hoger dan de minimale respons zoals in de offerte en het projectplan overeengekomen⁸.

Verkennde analyses lieten geen grote verschillen zien in de persoonskenmerken leeftijd, geslacht, etniciteit, opleiding en regio (gemeten tijdens de eerste meting) van mensen die wél en niet deelnamen aan de vijfde meting. Het percentage deelnemende allochtonen was bij de vijfde meting lager, de gemiddelde leeftijd was gestegen en er deden meer mensen met lagere opleiding mee. Ook bij vervolgmetingen zal aandacht besteed worden aan de (mogelijk selectieve) uitval uit het onderzoek.

⁸ In longitudinale analyses op basis van gegevens van het cohort die naar huidig inzicht twee keer uitgevoerd zullen worden, wordt vanzelfsprekend gecorrigeerd voor eventuele selectieve uitval uit het cohort.

**Figuur 2.1** Deelnemersoverzicht cohort

Tabel 2.1 Deelnemersoverzicht 8 cross-sectionele metingen, afzonderlijk voor deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar, deelnemers in de leeftijd van 56-75 jaar en lage SES mannen.

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

2.2 Vragenlijst

De vragenlijst is gebaseerd op het model dat in de inleiding beschreven is in **figuur 1.1**. De vragenlijst die bij het onderzoek gebruikt is, is opgenomen in **Bijlage A**. De vragenlijst voor deelnemers aan de cross-sectionele onderzoeken was gelijk aan de vragenlijst voor deelnemers aan de cohort-studie. De vragenlijst omvatte vooral vragen over het hoofdgedrag (letten op de balans tussen eten en bewegen) en de bijbehorende subgedragingen (letten op wat en hoeveel je eet, regelmatig bewegen en een Balansdag houden als dat nodig is). Bij meting drie, vier en vijf werden vragen over voorbeeldgedrag toegevoegd (zie paragraaf 2.2.8).

2.2.1 *Persoonskenmerken*

Deelnemers konden in de vragenlijst hun geslacht, lengte en gewicht invullen. Ook konden zij aangeven wat hun gewichtshistorie was, en hun verwachting over hun gewicht in de aankomende vijf jaar. Ten slotte konden deelnemers aangeven hoe hoog zij (in vergelijking met anderen) de kans inschatten om zwaarder te worden. Voor lichaamsgewicht werden de volgende criteria gehanteerd: normaal gewicht ($BMI < 25$ kg/m²), overgewicht ($25 \leq BMI < 30$) en obesitas ($BMI \geq 30$).

In aanvulling op deze gegevens leverde het onderzoeksbureau van alle deelnemers informatie over hun leeftijd, woonregio in Nederland, gezinssamenstelling, etniciteit, opleidingsniveau en beroepssituatie.

2.2.2 *Energiebalans (hoofdgedrag)*

Het hoofdgedrag dat uitgevraagd wordt in de Monitor Gezond Gewicht is energiebalans, in dit onderzoek geoperationaliseerd als: “letten op de balans tussen eten en bewegen”. Deelnemers konden allereerst aangeven wat volgens hen de betekenis van de term energiebalans was. Daarna werd een korte toelichting op het concept gegeven en konden deelnemers aangeven of het concept ook voor hen bedoeld was.

Vervolgens werden vragen gesteld over de directe (1 vraag: Hoe belangrijk vindt u het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?) en indirecte (2 vragen: Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan... voel ik me veel minder fit/veel fitter; ...voel ik me veel minder prettig/veel prettiger) attitude, de sociale invloed (3 vragen) en de eigen effectiviteitverwachting (1 vraag) ten aanzien van “letten op de balans tussen eten en bewegen”. Ook werd gevraagd naar het gedrag in de afgelopen vier weken (wel/niet gelet op de balans) en het gedrag in een gewone week (aantal dagen dat men let op de balans). Tenslotte werd gevraagd naar de intentie om het komende half jaar te letten op de balans tussen eten en bewegen.

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

Deelnemers konden in twee afzonderlijke vragen aangeven op hoeveel dagen in een gewone week zij letten op wat en hoeveel zij eten. Voor de gecombineerde gedragsmaat (=letten op wat je eet EN letten op hoeveel je eet) werd het laagste aantal dagen gehanteerd (d.w.z. wanneer mensen aangaven op drie dagen per week te letten op wat zij aten en op vijf dagen te letten op hoeveel zij aten, werd aangenomen dat zij op drie dagen per week letten op wat en hoeveel zij aten). In aanvulling op de vragen naar letten op wat en hoeveel je eet, werden vragen gesteld over het eetgedrag van de deelnemers (gebruik van: groente, fruit, melk en/of melkproducten, brood, boter, vet of (olijf)olie, vlees/vis/kip, frisdrank/sportdrinkjes/vruchtensap, alcohol en snacks). Deze vragen werden ook in eerder onderzoek voor het Voedingscentrum gebruikt.

2.2.4 *Regelmatig bewegen (subgedrag)*

De vragenlijst bevatte de standaardvraagstelling voor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB); waarbij beweeggedrag voor zomer en winter apart wordt nagevraagd (Ooijendijk et al, 2007). Deelnemers voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen wanneer zij op minimaal vijf dagen per week minimaal 30 minuten minimaal matig intensief bewegen. Daarnaast werden vragen gesteld over: het gebruik van de trap (i.p.v. de lift), lopen of fietsen voor korte afstanden en sportieve activiteiten in de vrije tijd.

2.2.5 *Balansdag (subgedrag)*

Deelnemers konden aangeven of zij wel eens een Balansdag hielden. Gebruik van de Balansdag werd gedefinieerd als het twee keer per jaar of vaker houden van een Balansdag (Verheijden en Crone, 2007).

2.2.6 *Campagnekenmerken*

In de vragenlijst bij de eerste meting werd gevraagd of deelnemers in de zes maanden voorafgaand aan het onderzoek iets gelezen, gezien of gehoord hadden over letten op eten en bewegen. Daarnaast werd nagevraagd op welke manier men iets gezien had, wat de boodschap was, van wie de boodschap afkomstig was en hoe belangrijk deelnemers de boodschap voor zichzelf vonden. Het ging dus nadrukkelijk niet om één specifieke campagne.

Vanaf de tweede meting werd in de vragenlijst navraag gedaan over de afgelopen twee maanden. Deelnemers konden aangeven of zij televisiespots gezien hadden over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen. Deelnemers die één of meerdere spots gezien hadden, konden deze spots omschrijven (spontane bekendheid van de campagne). Daarna (behalve bij meting 4) kregen de deelnemers een afbeelding te zien van de campagne van het Voedingscentrum. Zij konden hierbij aangeven of zij zich de spot konden herinneren (geholpen bekendheid). Deelnemers die de spot van het Voedingscentrum gezien hadden, konden daarna o.a. aangeven hoe vaak zij de spot gezien hadden, wat zij ervan vonden, wat de boodschap van de spot was, hoe belangrijk zij de boodschap van de spot vonden, of zij n.a.v. de spot met anderen over het onderwerp gesproken hadden en of de spot hen had aangezet tot het zoeken van meer informatie over het onderwerp.

2.2.7 *Persoonlijkheid*

Deelnemers aan de cohortstudie hadden in vergelijking met deelnemers aan de cross-sectionele metingen één extra vragenmodule met persoonlijkheidsvragen die alleen bij de eerste meting werd afgenomen. Deze vragenlijst werd slechts éénmalig afgenomen omdat bekend is dat persoonlijkheidskenmerken behoorlijk stabiel zijn (Rantanen e.a, 2007). De persoonlijkheidsvragenlijst die gebruikt werd is een Nederlandse vertaling van de Midlife Development Inventory Personality Scales (Lachman & Weaver, 1997). Deze persoonlijkheidsvragenlijst omvat zes schalen: neuroticisme, extravertie, openheid voor nieuwe ervaringen, plichtsgetrouwheid, meegaandheid en macht (**Bijlage B**).

2.2.8 *Voorbeeldgedrag: attitude, eigen effectiviteit, intentie en zelfregulatie*

Vanaf de derde meting werden in de vragenlijst aanvullende vragen opgenomen over de voorbeeldfunctie van ouders voor hun kinderen. Zo betrof het een vraag over de mate waarin ouders dachten dat hun voorbeeldgedrag invloed heeft op het gedrag van hun kinderen. Ook werd de deelnemers gevraagd of zij er zeker van waren dat het hen zou lukken het goede voorbeeld te geven.

Daarnaast werd de deelnemers gevraagd of ze verwachtten in respectievelijk de zes maanden of het jaar na de meting het goede voorbeeld te gaan geven door zelf te letten op een goede balans tussen eten en bewegen.

Tenslotte werden twee vragen over toegevoegd over actieplanning en actiecontrole in de zelfregulatie van voorbeeldgedrag (**Bijlage A**).

2.3 Schaalconstructie

Schaalconstructen voor de determinanten van gedrag, intentie en voor actieplanning, actiecontrole en actiebehoud werden vastgesteld op basis van de gegevens die verzameld werden in de eerste meting van het cohort.

Variabelen werden getoetst op normaliteit en waar mogelijk werden individuele items samengevoegd tot schalen. Om missende waarden te voorkomen werden antwoordcategorieën omgecodeerd. Deelnemers konden bijvoorbeeld aangeven dat zij niet letten op de balans tussen eten en bewegen. De vraag naar de mate van steun bij het letten op deze balans was daarom voor hen niet van toepassing. Om voor deze groep deelnemers missende waarden op de vraag naar sociale steun te voorkomen, werd deze vraag gecodeerd als “niet weinig/niet veel”. Hoewel “niet letten op de balans tussen eten en bewegen” iets anders is dan “neutraal” rapporteren over de mate van steun die je hierbij ontvangt, is toch gekozen voor deze manier van dataverwerking. Op basis van relevante gedragsveranderingmodellen wordt namelijk verwacht dat “neutrale steun” geen effect zal hebben op het gedrag. De voordelen van het omcoderen van de vraag (er gaan geen gegevens verloren door het uitsluiten van de mensen die het gedrag niet vertonen) wegen daarmee op tegen de inhoudelijke afweging dat een gedrag niet uitvoeren iets anders is dan neutraal zijn over de steun die je ontvangt bij het uitvoeren van dat gedrag.

Bij de vragen over actieplanning, actiecontrole en actiebehoud werd het antwoord van mensen die aangaven dat dit voor hen niet van toepassing was, omdat zij nooit op hun eten letten, nooit regelmatig bewegen of nooit een Balansdag houden gecodeerd als “ik plan nooit”.

Bijlage C bevat een overzicht van de individuele items en de daaruit geconstrueerde schalen. Een hoge score op de verschillende constructen betekent respectievelijk:

- een positieve attitude t.a.v. het gewenste gedrag;
- een sociale omgeving die het gewenste gedrag stimuleert;
- een positieve eigen effectiviteitverwachting t.a.v. het gewenste gedrag;
- een hoge intentie om het gewenste gedrag uit te voeren;
- een planmatige benadering voor eet- en beweeggedrag en de Balansdag (actieplanning);
- een hoge mate van zelfcontrole ten aanzien van eet- en beweeggedrag en de Balansdag (actiecontrole); en een positieve verwachting ten aanzien van het eigen succes om het gewenste gedrag vol te houden (actiebehoud).

2.4 Statistische analyses

In deze rapportage over Monitor Gezond Gewicht wordt vooral gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek. In deze tussentijdse rapportage wordt voor *veranderingen over de tijd* in het hoofdgedrag en de subgedragingen volstaan met het aangeven van relatief grote veranderingen over de tijd (NB: Het gaat dan om *relevante* verschillen over de tijd, ongeacht of deze significant zijn). Als criterium voor relevantie wordt, in overleg met Stichting Voedingscentrum Nederland een verschil in gewenst gedrag van 10% ten

opzichte van de eerste meting gekozen. Wanneer bij de eerste meting bijvoorbeeld 23% van de deelnemers voldoende beweegt, wordt een relevant verschil bereikt wanneer bij een volgende meting minder dan 20,7% of meer dan 25,3% voldoende beweegt. Omdat bekend is dat een groot deel van de Nederlanders regelmatig te veel eet, wordt het gebruik van de Balansdag als gewenst gedrag beschouwd, ondanks het feit dat compensatiegedrag idealiter onnodig is (d.w.z.: wanneer mensen nooit overeten hoeven zij ook niet te compenseren).

Alléén om te beoordelen *of en in welke mate blootstelling aan de campagne samenhangt met (on)gezond gedrag*, is op verzoek van Stichting Voedingscentrum Nederland gebruik gemaakt van statistische toetsing. Het betreft hier chi kwadraat (Pearson, 2-sided) toetsen. Hierbij is een p-waarde $< 0,05$ als statistisch significant beschouwd⁹. In de eindrapportage zullen, alleen voor het cohort, de resultaten van statistische toetsing van eventuele verschillen in (determinanten van) gedrag over de tijd gepresenteerd worden (NB: het gaat dan om *significante* verschillen over de tijd). In deze tussentijdse rapportage worden gegevens gepresenteerd van 3 afzonderlijke onderzoeksgroepen die opgenomen zijn in de cross-sectionele meting. Deze onderzoeksgroepen zijn vooraf bewust gekozen omdat zij van elkaar kunnen verschillen. Het is daarom nadrukkelijk niet de bedoeling om met behulp van statistische analysetechnieken eventuele verschillen tussen groepen in kaart te brengen. Bij meting vier en vijf zijn bij alle analyses van de cross-sectionele metingen weegfactoren gebruikt. Deze weegfactoren corrigeren voor de representativiteit van de onderzoeksgroepen op basis van de persoonskenmerken geslacht, etniciteit, opleiding en regio.

⁹ Het betreft hier univariate analyses waarin niet gecorrigeerd is voor de rol van eventuele confounders. TNO is voornemens multivariate longitudinale analysetechnieken toe te passen om aanvullend inzicht te verkrijgen in de onderzoeksgegevens. Deze analyses vallen echter buiten de scope van de offerte en opdrachtverlening.

3 Resultaten cross-sectionele meting

3.1 Vooraf

In dit rapport wordt vooral aandacht besteed aan de gegevens over het (zelfgerapporteerd) gedrag. Het primaire doel van de campagne Gezond Gewicht is immers om gezond gedrag te bevorderen. Determinanten van gedrag zijn volgens de meeste populaire gedragstheorieën een voorspeller van gedrag of gedragsverandering. De gegevens over de determinanten van gedrag¹⁰ zijn daarom vanzelfsprekend ook beschikbaar en worden gepresenteerd in tabellen in **Bijlage D**.

Wanneer een bepaalde antwoordmogelijkheid door geen enkele deelnemer gegeven is, wordt dit in de tabellen aangeduid met “-“. Wanneer minder dan 0,5 procent van de deelnemers een bepaalde antwoordmogelijkheid gaf, wordt dit in de tabellen aangeduid met “0”.

3.2 Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 18 en 55 jaar

3.2.1 *Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans*

Tabel 3.1 geeft de achtergrondkenmerken weer van de deelnemers aan het onderzoek onder volwassenen tussen de 18 en 55 jaar. De gemiddelde leeftijd was achtendertig jaar. Bij alle vijf de metingen was ongeveer de helft van de ondervraagden man. Zestien tot eenentwintig procent van de ondervraagden was van allochtone afkomst. Ongeveer de helft van de deelnemers had een normaal gewicht; de anderen hadden overgewicht of obesitas.

Bij de eerste vier de metingen wist ongeveer driekwart van de ondervraagden dat met energiebalans bedoeld wordt dat ‘er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt’. Bij meting vijf was dit beduidend minder (69%) en dachten meer mensen dat het betekent dat je ‘uitgebalanceerde voeding eet’ t.o.v. de vorige metingen.

¹⁰ Het gaat hierbij om persoonlijke relevantie, attitude, eigen effectiviteitsverwachting, sociale invloed, intentie, actieplanning, actiecontrole en actiebehoud.

Tabel 3.1 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij **achttien tot vijftienjarige** jarigen. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	Meting 4 N=503	Meting 5 N=502	Meting 6	Meting 7	Meting 8
man	51	51	47	50	50			
leeftijd (SD)	37,8 (10,4)	38,2 (10,2)	38,1 (10,8)	38,0 (10,7)	37,6 (11,0)			
allochtoon	21	16	19	20	20			
Gewicht								
Normaal gewicht *	49	52	48	53	50			
Overgewicht	34	34	33	30	34			
Obesitas	17	14	19	17	16			
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
Je uitgebalanceerde voeding eet	7	7	7	6	10			
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	75	76	77	77	69			
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of ecostroom	1	1	0	1	1			
Je een gezond gewicht hebt	5	4	4	5	5			
Er een balans is tussen werk en ontspanning	6	8	8	6	7			
Weet ik niet	6	4	4	5	8			

* BMI < 25 kg/m², ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep

3.2.2 De energiebalanscampagnes

Bij de tweede meting had 31% van de deelnemers (18-55 jaar) in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek televisiespots gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen (**Tabel 3.2**). Drie procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de Energiebalans-spot van het Voedingscentrum. Nog eens vijf procent herkende de spot op basis van een afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. Meer dan driekwart van de deelnemers kon zich *niet* herinneren de spot gezien te hebben. De meeste deelnemers hadden de spot 1-2 keer gezien.

Bij de derde meting had elf procent van de deelnemers (18-55 jaar) in de twee maanden voorafgaande aan het onderzoek een televisiespot gezien over een gezond gewicht voor mannen. Vier procent noemde hierbij spontaan de spot van het Voedingscentrum (Battle de Buik met een Balansdag, BBB). Daarnaast herkende nog eens 17% van de deelnemers de spot op basis van een in de vragenlijst opgenomen afbeelding. Een kleine 70% van de deelnemers herinnerde zich *niet* de spot gezien te hebben. De meeste deelnemers hadden de spot 1-4 keer gezien.

Bij de vierde meting werd in de vragenlijst niet gerefereerd aan een specifieke spot van een campagne¹¹, maar had wel 21 procent van de deelnemers (18-55 jaar) in de twee maanden voorafgaande aan het onderzoek een televisiespot gezien over gezond gewicht (niet in tabel).

Bij de vijfde meting had 21% van de deelnemers in de twee voorafgaande maanden een televisiespot gezien over gezond gewicht. Ook hier noemden weinig deelnemers (3%) spontaan de spot van het Voedingscentrum (Eet het goede voorbeeld, EGV). Verder herkende 31% van de deelnemers de spot op basis van de in de vragenlijst opgenomen afbeelding en 53% van de deelnemers had de spot *niet* gezien wat opvallend lager is dan bij de vorige spots. De meeste deelnemers hadden de spot 1-4 keer gezien.

Tabel 3.2 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek. Deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=507	Battle de Buik Meting 3 N=501	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=502
Algemeen			
spot gezien	31	11	21
Specifiek			
herinnering spot *			
Ja, ook spontaan bekend	3	4	3
Ja, zeker	5	17	31
Ja, misschien	15	10	13
Nee	77	69	53
frequentie spot **			
1-2 keer	62	42	34
3-4 keer	16	36	26
5-6 keer	15	12	21
7-8 keer	3	6	6
9-10 keer	2	0	5
Meer dan 10 keer	3	4	8

* Herinneren mensen zich de spot n.a.v. de afbeelding?

** Uitgedrukt als percentage van de mensen die zich (misschien) herinneren de spot gezien te hebben.

Na de eerste campagne (meting twee) beoordeelden de deelnemers die de spot gezien hadden, deze overwegend neutraal of positief (**Tabel 3.3**). Deelnemers vonden de spot vooral nuttig en duidelijk. De spot werd in mindere mate leuk of opvallend gevonden.

¹¹ Immers, er hadden direct voorafgaand aan de meting geen campagnes van het Voedingscentrum plaatsgevonden.

Ook bij de tweede en derde campagne (meting drie en meting vijf) vonden de deelnemers die de spot gezien hadden, deze overwegend neutraal of positief (bij de derde campagne beduidend meer '(heel) goed'). Deelnemers in de leeftijd 18-55 jaar vonden de BBB-spot opvallender en vooral duidelijker dan de Energiebalans-spot. De EGV-spot werd vooral nuttig gevonden, maar ook opvallend en duidelijk en werd over bijna de hele linie positiever beoordeeld dan de vorige campagnes (alleen de BBB-spot was nog duidelijker).

Tabel 3.3 Oordeel over de televisiespot. Deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=116	Battle de Buik Meting 3 N=155	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=236
Goed/slecht			
(heel) goed	40	37	52
neutraal	51	50	34
Leuk/stom			
(heel) leuk	22	20	39
neutraal	62	51	42
Opvallend/onopvallend			
(heel) opvallend	28	47	52
neutraal	49	46	37
Nuttig/niet nuttig			
(heel) nuttig	53	39	57
neutraal	35	48	34
Irritant/niet irritant			
(helemaal) niet irritant	31	35	39
neutraal	47	33	25
Duidelijk/niet duidelijk			
(heel) duidelijk	48	65	58
neutraal	44	27	32

Tabel 3.4 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van de televisiespots was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. De deelnemers dachten vooral dat de spot over de Energiebalans bedoeld was om mensen te stimuleren gezond en niet te veel te eten en om mensen te stimuleren voldoende te bewegen. Van de deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar vond een groter gedeelte de spot relevanter voor mensen in hun omgeving dan voor zichzelf.

Over de BBB-spot dachten de deelnemers van 18-55 jaar vooral dat deze bedoeld was om mensen duidelijk te maken dat buikvet gevaarlijk is. Ook bij de BBB-spot vonden de deelnemers de boodschap van de spot relevanter voor mensen in hun omgeving dan voor zichzelf.

Van de EGV-spot dacht men dat deze vooral ging over het goede voorbeeld geven van ouders door te letten op voldoende bewegen en gezond eten. Deze spot vond men ook relevanter voor de omgeving dan voor zichzelf. Vanzelfsprekend was de EGV-spot vooral bedoeld voor volwassenen met thuiswonende kinderen. Vooral voor deze groep deelnemers is het dus belangrijk dat zij de spot persoonlijk relevant vonden. In **Tabel 3.4** wordt daarom voor meting vijf (tussen haakjes) aangegeven wat de gegevens voor persoonlijke relevantie waren, specifiek voor de groep deelnemers met thuiswonende kinderen. Bij deze groep was het percentage deelnemers dat de spot voor zichzelf relevant vond 45% (dit is iets hoger dan voor de gehele onderzoeksgroep).

Tabel 3.4 Boodschap van de televisiespot. Deelnemers van 18-55 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=116	Battle de Buik Meting 3 N= 155	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=238
Inhoud boodschap			
Voorkomen dat je zwaarder wordt	24	34	12
Gezond en niet te veel eten	58	28	15
Voldoende bewegen	55	*	*
Balansdag houden	41	35	4
Uitgebalanceerde voeding eten	36	*	*
Meer bewegen op het werk	10	*	*
Voorbeeld geven door letten op voldoende bewegen en gezond eten	*	*	83
Voldoende bewegen en gezond eten	*	34	21
Buikvet gevaarlijk	*	67	*
'Nee' zeggen tegen verleidingen	*	20	*
Weet ik niet	6	6	8
Relevantie boodschap			
Persoonlijke relevantie			
(heel) belangrijk	38	35	38 (45**)
neutraal	39	34	35 (37**)
Relevantie voor omgeving			
(heel) belangrijk	47	39	50 (49**)
Neutraal	37	43	38 (41**)

* Omdat de boodschap van de drie televisiespots anders was, zijn niet alle antwoordmogelijkheden over de inhoud van de boodschap op alle televisiespots van toepassing.

** Het betreft hier de gegevens van de deelnemers van 18-55 jaar met thuiswonende kinderen.

3.2.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Bij de eerste drie metingen gaf ongeveer 30% van de deelnemers aan op 5-7 dagen per week te letten op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.5**). Bij meting vier was dit wat minder (26%), bij meting vijf weer meer (31%). Iets meer dan de helft van de deelnemers gaf aan nooit te letten op de balans tussen eten en bewegen.

3.2.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Meer dan de helft van de deelnemers gaf bij de eerste drie metingen aan dat zij op 5-7 dagen per week letten op wat en hoeveel zij aten. Bij meting vier was dit wat minder (49%), bij meting vijf weer iets meer (51%). Ongeveer een kwart van de deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55 deed dit naar eigen zeggen nooit bij de eerste vijf metingen (**Tabel 3.5**). Dit was bij meting vier het meest (27%).

3.2.5 *Voldoende bewegen*

Bij metingen een, twee en vier voldeed 39% en bij metingen drie en vijf voldeed 36% van de deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55 aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (**Tabel 3.5**).

3.2.6 *Compenseren met een Balansdag*

Ruim een kwart van de deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar gebruikte tijdens de eerste vijf metingen de Balansdag 2 keer per jaar of vaker (**Tabel 3.5**). Bij de tweede, derde en vierde meting was het percentage mensen dat de Balansdag twee keer per jaar of vaker gebruikte lager dan bij de eerste meting. Bij de vijfde meting was dit weer gelijk aan de eerste meting.

Tabel 3.5 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij **achttien tot vijfenveertig jarigen**. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	Meting 4 N=503	Meting 5 N=502	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	53	54	52	56	53			
1-4 dagen per week	15	17	19* [↑]	18* [↑]	16			
5-7 dagen per week	32	30	29	26* [↓]	31			
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	23	24	25	27* [↑]	25			
1-4 dagen per week	22	22	19* [↓]	24	24			
5-7 dagen per week	55	54	56	49* [↓]	51			
<i>Voldoende bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB [#]	61	61	64	61	64			
Voldoet wel aan NNGB	39	39	36	39	36			
<i>Compenseren met een Balansdag</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	70	74	73	74	70			
2 keer per jaar of vaker	30	26* [↓]	27* [↓]	26* [↓]	30			

* Verschil in prevalentie van hoofd- of subgedrag van 10% of meer ten opzichte van de eerste meting. Er wordt aangegeven of de prevalentie sinds de eerste meting gedaald (↓) of gestegen (↑) is.

[#] NNGB voor volwassenen: op minimaal 5 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

3.2.7 *De energiebalanscampagne en gedrag*

Bij de tweede, derde en vijfde meting werd voor de deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar, na toetsing, geen significant verschil in gedrag (hoofdgedrag en subgedragingen) gevonden tussen (1) deelnemers die op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne NIET gezien te hebben en (2) deelnemers die op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne (misschien) WEL gezien te hebben (data niet weergegeven).

3.2.8 *Voorbeeldgedrag*

Ca. 57% van de deelnemers van 18-55 jaar had bij de derde meting één of meerdere uit-en/of thuiswonende kinderen. Bij de vierde meting wat minder (54%) en bij meting vijf nog minder (49%). Specifiek voor de groep deelnemers met thuiswonende kinderen, worden in **Tabel 3.6** gegevens gepresenteerd voor de wijze waarop zij omgaan met hun voorbeeldfunctie.

Bij meting drie had 70% van deze groep deelnemers een positieve attitude ten aanzien van het voorbeeldgedrag; zij dachten waarschijnlijk/zeker dat de kans groter was dat hun kind(eren) letten op de balans tussen eten en bewegen wanneer zij dat zelf ook deden. Bij meting vier en vijf was dit 72%. Ongeveer 60% van de deelnemers gaf bij meting vier en vijf aan, dat zij er vertrouwen in hadden dat ze erin zouden slagen het goede voorbeeld aan hun kinderen te geven.

Aan de deelnemers werd gevraagd of zijn op de korte (in dit geval geoperationaliseerd als: 6 maanden) en lange (in dit geval geoperationaliseerd als: 12 maanden) termijn van plan waren om hun kinderen het goede voorbeeld te geven door zelf te letten op de balans tussen eten en bewegen. Zestig tot zeventig procent van de deelnemers was dit van plan.

Bij de vijfde meting werden voor het eerst vragen gesteld over zelfregulatie (actieplanning en actiecontrole). Beide processen werden slechts in beperkte mate gerapporteerd. Achttien procent van de deelnemers maakte naar eigen zeggen vaak/altijd plannen; drieëntwintig procent bewaakte naar eigen zeggen de voortgang hierin.

Tabel 3.6 Fungeren als rolmodel voor **achttien tot vijfenvijftig jarigen met thuiswonende kinderen**. Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).

	Meting 3 41 (N=203)	Meting 4 39 (N=197)	Meting 5 36 (N=182)	Meting 6	Meting 7	Meting 8
Attitude: Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen						
Zeker/waarschijnlijk niet	6	10	10			
Misschien niet, misschien wel	24	18	18			
Zeker/waarschijnlijk wel	70	72	72			
Eigen Effectiviteit: Hoe zeker bent u van het lukken van komende half jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zal zeker/waarschijnlijk niet lukken	n.g.	6	16			
Zal misschien niet, misschien wel lukken	n.g.	32	25			
Zal zeker/waarschijnlijk wel lukken	n.g.	62	59			
Intentie 6 mndn: Komende half jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	n.g.	11	8			
Misschien niet, misschien wel	n.g.	20	27			
Zeker/waarschijnlijk wel	n.g.	69	65			
Intentie 12 mndn: Komend jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	9	10	15			
Misschien niet, misschien wel	19	21	25			
Zeker/waarschijnlijk wel	72	69	60			
Actieplanning: Heb ik het afgelopen half jaar concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	57			
Regelmatig	n.g.	n.g.	25			
Vaak/Altijd	n.g.	n.g.	18			
Actiecontrole: Ben ik het afgelopen half jaar voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	49			
Regelmatig	n.g.	n.g.	28			
Vaak/altijd	n.g.	n.g.	23			

3.3 Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 56 en 75 jaar

Gedurende de meerjarencampagne is door Stichting Voedingscentrum Nederland besloten om af te wijken van het campagneplan. Oorspronkelijk beoogd werd om in 2010 aandacht te besteden aan Nederlanders ouder dan 55 jaar; hieraan wordt echter geen invulling gegeven. In plaats daarvan worden de activiteiten in de setting school (beoogd in 2009) in 2009 en 2010 uitgevoerd en zijn vooral gericht op de ouders. Hoewel Nederlanders ouder dan 55 jaar daarmee vervallen als communicatiedoelgroep, worden hun gegevens wél in dit rapport gepresenteerd.

3.3.1 *Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans*

Tabel 3.7 presenteert de achtergrondkenmerken van de deelnemers in de leeftijd van 56 tot en met 75 jaar bij de eerste vijf metingen. Ongeveer de helft van de deelnemers was man en ongeveer 14% van de deelnemers was allochtoon. Ongeveer veertig procent van de deelnemers bij meting één, afnemend tot 34% bij meting vijf, had een normaal gewicht; de overige deelnemers hadden overgewicht of obesitas. Bij meting vijf was het percentage met obesitas het grootst (22%). Ongeveer driekwart van de deelnemers wist dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat 'er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt'.

Tabel 3.7 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	Meting 4 N=316	Meting 5 N=309	Meting 6	Meting 7	Meting 8
man	48	48	48	49	49			
leeftijd (SD)	64,1 (5,5)	63,7 (5,6)	64,1 (5,6)	64,4 (5,7)	64,0 (11,0)			
allochtoon	14	22	14	14	14			
Gewicht								
Normaal gewicht *	40	37	37	36	34			
Overgewicht	47	43	44	46	44			
Obesitas	13	20	19	18	22			
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
Je uitgebalanceerde voeding eet	4	4	8	7	5			
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	78	75	73	74	75			
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	1	0	1	1	0			
Je een gezond gewicht hebt	6	9	6	8	9			
Er een balans is tussen werk en ontspanning	5	5	4	4	3			
Weet ik niet	6	7	8	6	8			

* BMI < 25 kg/m², ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep.

3.3.2 De energiebalanscampagne

Bij de tweede meting had 18% van de deelnemers (56-75 jaar) in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek televisiespots gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen (**Tabel 3.8**). Eén procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de Energiebalans-spot van het Voedingscentrum. Nog eens twee procent herkende de spot op basis van een afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. 83% van de deelnemers kon zich *niet* herinneren de spot gezien te hebben. De meeste deelnemers hadden de spot 1-2 keer gezien.

Bij de derde meting was het percentage deelnemers dat in de twee maanden voorafgaand aan de meting de spot over Battle de Buik had gezien zes procent. Twee procent van de deelnemers noemde de spot van het Voedingscentrum spontaan. Daarnaast herkende nog eens 16% van de deelnemers de spot op basis van een afbeelding. 72% kon zich bij de derde meting *niet* herinneren de spot gezien te hebben. De meeste deelnemers hadden de spot 1-4 keer gezien.

Bij de vierde meting werd niet gerefereerd aan een specifieke spot van een campagne, maar had wel 11 procent van de deelnemers (56-75 jaar) in de twee maanden voorafgaande aan het onderzoek een televisiespot gezien over gezond gewicht (niet in tabel).

Bij de vijfde meting had 14% in de twee voorafgaande maanden een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen. Ook hier noemden zeer weinig deelnemers (1%) spontaan de spot van het Voedingscentrum (Eet het goede voorbeeld, EGV). Meer deelnemers herkenden de spot op basis van de in de vragenlijst opgenomen afbeelding (22%) en minder deelnemers hadden de spot *niet* gezien (64%), vergeleken met de vorige spots. De meeste deelnemers hadden de spot 1-4 keer gezien.

Tabel 3.8 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek. Deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=318	Battle de Buik Meting 3 N=308	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=309
Algemeen			
spot gezien	18	6	14
Specifiek			
herinnering spot *			
Ja, ook spontaan bekend	1	2	1
Ja, zeker	2	16	22
Ja, misschien	14	10	13
Nee	83	72	64
frequentie spot **			
1-2 keer	76	46	46
3-4 keer	21	30	27
5-6 keer	4	15	15
7-8 keer	-	6	6
9-10 keer	-	3	3
Meer dan 10 keer	-	-	3

* Herinneren mensen zich de spot n.a.v. de afbeelding?

** Uitgedrukt als percentage van de mensen die zich (misschien) herinneren de spot gezien te hebben.

Deelnemers vonden de spot over de Energiebalans (meting twee) overwegend neutraal en in mindere mate positief (**Tabel 3.9**). Deelnemers vonden de spot vooral nuttig, goed en duidelijk. De spot werd in mindere mate leuk of opvallend gevonden.

Ook de spot over Battle de buik met een Balansdag welke bij de derde meting werd geëvalueerd, werd door veel deelnemers neutraal beoordeeld. Over de mate waarin de

post opvallend, duidelijk en goed was, werd het meest positief geoordeeld. De spot werd relatief frequent als irritant beoordeeld.

De spot EGV (meting vijf) werd over het geheel genomen positiever beoordeeld dan de twee voorgaande spots. Deze spot werd vooral goed, nuttig en duidelijk gevonden.

Tabel 3.9 Oordeel over de televisiespot. Deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=52	Battle de Buik Meting 3 N=84	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=107
Goed/slecht			
(heel) goed	33	37	59
neutraal	58	50	29
Leuk/stom			
(heel) leuk	19	21	42
neutraal	67	38	41
Opvallend/onopvallend			
(heel) opvallend	19	51	44
neutraal	60	39	39
Nuttig/niet nuttig			
(heel) nuttig	40	29	56
neutraal	43	48	27
Irritant/niet irritant			
(helemaal) niet irritant	23	25	43
neutraal	62	29	29
Duidelijk/niet duidelijk			
(heel) duidelijk	32	42	51
neutraal	54	41	33

Tabel 3.10 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap was van de televisiespots en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving.

Deelnemers dachten dat de spot over de Energiebalans bedoeld was om mensen te stimuleren gezond en niet te veel te eten en om mensen te stimuleren voldoende te bewegen. Het percentage deelnemers dat de spot relevant vond voor mensen in hun omgeving (bijna de helft) was groter dan het percentage deelnemers dat de spot relevant vond voor zichzelf (minder dan éénderde).

De deelnemers dachten dat de BBB-spot bedoeld was om de boodschap over te brengen dat buikvet gevaarlijk is. De deelnemers van 56-75 jaar vonden de beide spots relevanter voor hun omgeving dan voor zichzelf.

Van de EGV-spot dacht men dat deze vooral ging over het goede voorbeeld geven van ouders door te letten op voldoende bewegen en gezond eten. Ook deze spot vond men relevanter voor de omgeving dan voor zichzelf. Vanzelfsprekend was de EGV-spot vooral bedoeld voor volwassenen met thuiswonende kinderen. Vooral voor deze groep deelnemers is het dus belangrijk dat zij de spot persoonlijk relevant vonden. Het percentage deelnemers van 56-75 jaar met thuiswonende kinderen was zeer beperkt.

3.3.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Bij de eerste vijf metingen gaf 41-45% van de deelnemers van 56-75 jaar aan dat zij op 5-7 dagen per week letten op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.11**).

Tabel 3.10 Boodschap van de televisiespot. Deelnemers van 56-75 jaar. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans	Battle de Buik	Eet het goede voorbeeld
	Meting 2 N=53	Meting 3 N= 87	Meting 5 N=110
Inhoud boodschap			
Voorkomen dat je zwaarder wordt	21	37	15
Gezond en niet te veel eten	47	32	26
Voldoende bewegen	51	*	*
Balansdag houden	23	16	4
Uitgebalanceerde voeding eten	26	*	*
Meer bewegen op het werk	2	*	*
Voorbeeld geven door letten op voldoende bewegen en gezond eten	*	*	81
Voldoende bewegen en gezond eten	*	40	22
Buikvet gevaarlijk	*	61	*
'Nee' zeggen tegen verleidingen	*	14	*
Weet ik niet	11	13	6
Relevantie boodschap			
Persoonlijke relevantie			
(heel) belangrijk	30	22	25
neutraal	47	24	45
Relevantie voor omgeving			
(heel) belangrijk	47	36	39
neutraal	45	35	43

* Omdat de boodschap van de drie televisiespots anders was, zijn niet alle onderwerpen over de inhoud van de boodschap op alle televisiespots van toepassing.

3.3.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Het percentage deelnemers van 56-75 jaar dat aangaf op 5-7 dagen per week te letten op wat en hoeveel ze eten is afgenomen van 73% bij de eerste meting naar 66% bij de derde meting, maar weer toegenomen bij meting vier (72%) en meting 5 (71%). Het percentage deelnemers dat bij de vijfde meting aangaf dat zij *nooit* letten op wat en hoeveel zij aten was 17%; en dit is relevant¹² ongunstiger dan bij de eerste meting (15%)(Tabel 3.11).

3.3.5 *Voldoende bewegen*

Meer dan 40% van de deelnemers rapporteerde bij de eerste drie metingen dat zij zowel in zomer als in de winter op vijf of meer dagen minimaal 30 minuten matig intensief actief was (Tabel 3.11). Bij meting vier was dit gedaald tot 40% en meting vijf 41%.

3.3.6 *Compenseren met een Balansdag*

Ongeveer een kwart van de deelnemers gebruikte de Balansdag twee keer per jaar of vaker (Tabel 3.11). Dit percentage lag bij de tweede meting hoger dan bij de eerste meting (27% bij de tweede meting versus 23% bij de eerste meting, een verschil van meer dan 2,7 procentpunten). Bij de derde meting was het percentage echter gedaald naar 21%. Bij de vierde en vijfde meting was het percentage weer ongeveer gelijk aan de eerste meting.

¹² D.w.z. dat er ten opzichte van de eerste meting een verschil van 10% of meer was. Wanneer bij de eerste meting bijvoorbeeld 23% van de deelnemers voldoende beweegt, wordt een relevant verschil bereikt wanneer bij een volgende meting minder dan 20,7% of meer dan 25,3% voldoende beweegt.

Tabel 3.11 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij **zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen**. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	Meting 4 N=316	Meting 5 N=309	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	39	42	39	38	38	38		
1-4 dagen per week	16	17	19* [†]	20* [†]	17	17		
5-7 dagen per week	45	41	42	42	45	45		
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	15	13* [†]	16	12* [†]	17* [†]	17* [†]		
1-4 dagen per week	12	16* [†]	18* [†]	16* [†]	12	12		
5-7 dagen per week	73	70	66	72	71	71		
<i>Voldoende bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB [#]	55	57	55	60	59	59		
Voldoet wel aan NNGB	45	43	45	40* [†]	41	41		
<i>Compenseren met een Balansdag</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	77	73	79	77	76	76		
2 keer per jaar of vaker	23	27* [†]	21	23	24	24		

* verschil in prevalentie van hoofd- of subgedrag van 10% of meer ten opzichte van de eerste meting. Er wordt aangegeven of de prevalentie sinds de eerste meting gedaald (↓) of gestegen (↑) is.

[#] NNGB voor volwassenen: op minimaal 5 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

3.3.7 *De energiebalanscampagne en gedrag*

Bij de tweede, derde en vijfde meting werd voor de deelnemers in de leeftijd van 56-75 jaar, na toetsing, geen significant verschil in gedrag (hoofdgedrag en subgedragingen) gevonden tussen (1) deelnemers die op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne NIET gezien te hebben en (2) deelnemers die op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne (misschien) WEL gezien te hebben (data niet weergegeven).

3.3.8 *Voorbeeldgedrag*

Het percentage deelnemers van 56-75 jaar met thuiswonende kinderen was zeer beperkt. Daarom worden de gegevens over attitude, eigen effectiviteit, intentie en zelfregulatie (actieplanning, actiecontrole) voor deze onderzoeksgroep niet gepresenteerd.

3.4 **Resultaten cross-sectionele metingen bij lage SES mannen**

3.4.1 *Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans*

Tabel 3.12 presenteert de achtergrondkenmerken van de lage SES mannen die deelnamen aan het onderzoek. Bij de eerste twee metingen en bij de vierde en vijfde meting was bijna 20% van hen allochtoon. Bij de derde meting was het percentage allochtone lage SES mannen lager, te weten 14%. Bij alle vijf de metingen had ongeveer de helft van de lage SES mannen overgewicht of obesitas (dalend van 57% bij de eerste meting tot 49% bij de vijfde). Steeds minder deelnemende lage SES mannen wisten dat met de term energiebalans bedoeld wordt 'dat er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt' (van 77% bij de eerste meting tot 63% bij de vijfde). Steeds meer dachten dat het 'uitgebalanceerde voeding' betekende.

Tabel 3.12 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij **lage SES mannen**. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=202	Meting 3 N=202	Meting 4 N=213	Meting 5 N=202	Meting 6	Meting 7	Meting 8
man	100	100	100	100	100			
leeftijd (SD)	38,2 (10,3)	38,4 (10,1)	38,4 (10,8)	39,1 (9,9)	37,6 (11,0)			
allochtoon	19	19	14	19	19			
Gewicht								
Normaal gewicht *	43	43	46	48	51			
Overgewicht	43	47	39	39	37			
Obesitas	14	10	16	13	12			
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
Je uitgebalanceerde voeding eet	8	8	9	11	11			
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	77	72	72	68	63			
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of ecostroom	2	1	1	1	4			
Je een gezond gewicht hebt	4	5	8	4	7			
Er een balans is tussen werk en ontspanning	4	5	5	6	6			
Weet ik niet	5	9	5	10	9			

* BMI < 25 kg/m², ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep.

3.4.2 De energiebalanscampagne

18% van de lage SES mannen had in de twee maanden voorafgaand aan de tweede meting televisiespots gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen (**Tabel 3.13**). Twee procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de Energiebalans-spot van het Voedingscentrum. Nog eens vijf procent herkende de spot op basis van een afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. Meer dan 80% van de deelnemers kon zich *niet* herinneren de spot gezien te hebben. De meeste deelnemers hadden de spot 1-2 keer gezien.

De BBB-campagne, waarbij het voorbeeldgedrag centraal stond was vooral bedoeld voor mannen met een lage SES. Acht procent van de deelnemende lage SES mannen had in de twee maanden voorafgaand aan de derde meting televisiespots gezien over Battle de Buik met een Balansdag. Drie procent van de lage SES mannen heeft deze spots spontaan genoemd en nog eens 17% herkende de spots van het Voedingscentrum op basis van een afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. Zevenenzestig procent van de deelnemers kon zich *niet* herinneren de spot gezien te hebben. De meeste deelnemers hadden de spot 1-4 keer gezien.

Bij de vierde meting werd de vragenlijst niet gerefereerd aan een specifieke spot, maar had wel 17 procent van de lage SES mannen in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek een televisiespot gezien over gezond gewicht (niet in tabel).

Bij de vijfde meting had 18% in de twee voorafgaande maanden een televisiespot gezien over gezond gewicht. Ook hier noemden weinig deelnemers (3%) spontaan de spot van het Voedingscentrum. Meer deelnemers herkenden de spot op basis van de in de vragenlijst opgenomen afbeelding (20%) en minder deelnemers hadden de spot *niet* gezien (60%), vergeleken met de voorgaande spots. De meeste deelnemers hadden de spot 1-4 keer gezien.

Tabel 3.13 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek. Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=202	Battle de Buik Meting 3 N=202	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=202
Algemeen			
spot gezien	18	8	18
Specifiek			
herinnering spot *			
Ja, ook spontaan bekend	2	3	3
Ja, zeker	5	17	20
Ja, misschien	12	13	17
Nee	81	67	60
frequentie spot **			
1-2 keer	65	41	41
3-4 keer	14	40	25
5-6 keer	11	13	16
7-8 keer	5	2	5
9-10 keer	3	2	4
Meer dan 10 keer	3	2	9

* Herinneren mensen zich de spot n.a.v. de afbeelding?

** Uitgedrukt als percentage van de mensen die zich (misschien) herinneren de spot gezien te hebben.

De deelnemers vonden de spot over de Energiebalans overwegend neutraal. De spot werd het meest positief beoordeeld op de kenmerken nuttig, niet irritant en duidelijk (**Tabel 3.14**). De spot werd in mindere mate leuk of opvallend gevonden.

Ook de BBB-spot werd in hoge mate neutraal beoordeeld. De spot werd het meest positief beoordeeld op de kenmerken duidelijk, opvallend en nuttig. Ook deze spot werd in mindere mate leuk gevonden.

De EGV-spot werd vooral duidelijk gevonden, maar ook goed en werd over bijna de hele linie positiever beoordeeld dan de voorgaande campagnes (alleen de BBB-spot was even opvallend).

Tabel 3.14 Oordeel over de televisiespot. **Lage SES mannen.** Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=37	Battle de Buik Meting 3 N=67	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=80
Goed/slecht			
(heel) goed	24	34	51
neutraal	57	45	31
Leuk/stom			
(heel) leuk	19	15	35
neutraal	59	48	38
Opvallend/onopvallend			
(heel) opvallend	14	48	48
neutraal	62	36	36
Nuttig/niet nuttig			
(heel) nuttig	35	37	47
neutraal	41	45	37
Irritant/niet irritant			
(helemaal) niet irritant	30	24	40
neutraal	43	39	30
Duidelijk/niet duidelijk			
(heel) duidelijk	30	60	64
neutraal	49	24	26

Tabel 3.15 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van de televisiespots was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. Deelnemers dachten dat de spot over de Energiebalans vooral bedoeld was om mensen te stimuleren gezond en niet te veel te eten, om mensen te stimuleren voldoende te bewegen en om mensen te stimuleren een Balansdag te houden. Van de lage SES mannen vond een groter gedeelte de spot relevant voor mensen in hun omgeving (minder dan éénderde) dan voor zichzelf (minder dan een kwart).

De deelnemende lage SES mannen dachten dat de spot over Battle de Buik vooral bedoeld was om duidelijk te maken dat buikvet gevaarlijk is en men voldoende moet bewegen en gezond moet eten. Ze vonden de spot relevanter voor mensen in hun omgeving dan voor zichzelf.

Van de EGV-spot dacht men dat deze vooral ging over het goede voorbeeld geven van ouders door te letten op voldoende bewegen en gezond eten. Deze spot vond men ook relevanter voor de omgeving dan voor zichzelf. Vanzelfsprekend was de EGV-spot vooral bedoeld voor volwassenen met thuiswonende kinderen. Vooral voor deze groep deelnemers is het dus belangrijk dat zij de spot persoonlijk relevant vonden. In **Tabel 3.15** wordt daarom voor meting vijf (tussen haakjes) aangegeven wat de gegevens voor persoonlijke relevantie waren, specifiek voor de groep lage SES mannen met thuiswonende kinderen. Bij deze groep was het percentage deelnemers dat de spot voor zichzelf relevant vond 31% (dit is hoger dan voor de gehele onderzoeksgroep).

Tabel 3.15 Boodschap van de televisiespot. **Lage SES mannen.** Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=37	Battle de Buik Meting 3 N=67	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=80
Inhoud boodschap			
Voorkomen dat je zwaarder wordt	11	33	13
Gezond en niet te veel eten	53	27	14
Voldoende bewegen	42	*	*
Balansdag houden	42	22	3
Uitgebalanceerde voeding eten	29	*	*
Meer bewegen op het werk	11	*	*
Voorbeeld geven door letten op voldoende bewegen en gezond eten	*	*	75
Voldoende bewegen en gezond eten	*	42	18
Buikvet gevaarlijk	*	55	*
'Nee' zeggen tegen verleidingen	*	16	*
Weet ik niet	13	6	10
Relevantie boodschap			
Persoonlijke relevantie			
(heel) belangrijk	24	27	22 (31**)
neutraal	37	39	43 (45**)
Relevantie voor omgeving			
(heel) belangrijk	32	37	37 (39**)
neutraal	49	43	43 (39**)

* Omdat de boodschap van de drie televisiespots anders was, zijn niet alle onderwerpen over de inhoud van de boodschap op alle televisiespots van toepassing.

** Het betreft hier de gegevens van de lage SES mannen met thuiswonende kinderen.

3.4.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Ongeveer een kwart van de lage SES mannen rapporteerde bij de eerste vijf metingen dat zij 5-7 dagen per week 'letten op de balans tussen eten en bewegen' (28% bij de eerste meting; 22% bij de tweede meting, 25% bij de derde meting, 26% bij de vierde meting en 22% bij de vijfde meting). Bij de vijfde meting was dit relevant¹³ lager dan bij de eerste meting.

Ongeveer 60% van de deelnemers in deze groep lette naar eigen zeggen *nooit* op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.16**). Bij de vijfde meting was dit 63% en relevant hoger dan bij de eerste meting.

3.4.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Bij de eerste vijf metingen gaf meer dan 40% van de deelnemers aan 5-7 dagen per week te letten op wat en hoeveel zij aten. Dit percentage was bij de eerste meting het hoogst (47%). Bij de vijfde meting was dit relevant lager dan bij de eerste meting. Steeds meer deelnemers letten naar eigen zeggen *nooit* op wat en hoeveel zij aten; bij meting vijf was dit 39% en dit is relevant hoger dan bij meting een (**Tabel 3.16**).

¹³ D.w.z. dat er ten opzichte van de eerste meting een verschil van 10% of meer was. Wanneer bij de eerste meting bijvoorbeeld 23% van de deelnemers voldoende beweegt, wordt een relevant verschil bereikt wanneer bij een volgende meting minder dan 20,7% of meer dan 25,3% voldoende beweegt.

Tabel 3.16 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij **lage SES mannen**. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=202	Meting 3 N=202	Meting 4 N=213	Meting 5 N=202	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	56	59	62	59	63*↑			
1-4 dagen per week	16	19*↑	13*↓	15	15			
5-7 dagen per week	28	22*↓	25*↓	26	22*↓			
<i>Letten op wat en hoeveel/je eet</i>								
Nooit	32	33	35	38*↑	39*↑			
1-4 dagen per week	21	26*↑	24*↑	22	20			
5-7 dagen per week	47	41*↓	41*↓	40*↓	41*↓			
<i>Voldoende bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB#	65	62	59	62	60			
Voldoet wel aan NNGB	35	38	41*↑	38	40*↑			
<i>Compenseren met een Balansdag</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	77	80	80	77	74			
2 keer per jaar of vaker	23	20*↓	20*↓	23	26*↑			

* Verschil in prevalentie van hoofd- of subgedrag van 10% of meer ten opzichte van de eerste meting. Er wordt aangegeven of de prevalentie sinds de eerste meting gedaald (↓) of gestegen (↑) is.

NNGB voor volwassenen: op minimaal 5 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

3.4.5 *Voldoende bewegen*

Het percentage deelnemers dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen lag bij de tweede t/m de vijfde meting rond de 40% (bij de eerste meting 35%). Bij de vijfde meting was dit relevant hoger dan bij de eerste meting (**Tabel 3.16**).

3.4.6 *Compenseren met een Balansdag*

Bij de eerste vijf metingen gaf 20-26% (bij de vijfde meting relevant hoger dan bij de eerste meting) van de deelnemers aan de Balansdag twee keer per jaar of vaker te gebruiken (**Tabel 3.16**).

3.4.7 *De energiebalanscampagne en gedrag*

Bij de tweede, derde en vijfde meting werd voor lage SES mannen, na toetsing, geen significant verschil in gedrag (hoofdgedrag en subgedragingen) gevonden tussen (1) deelnemers die op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne NIET gezien te hebben en (2) deelnemers die op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne (misschien) WEL gezien te hebben (data niet weergegeven).

3.4.8 *Voorbeeldgedrag*

Ca. 35% van de deelnemende lage SES mannen had bij één of meerdere thuiswonende kinderen. Specifiek voor de groep deelnemers met thuiswonende kinderen, worden in **Tabel 3.17** gegevens gepresenteerd voor de wijze waarop zij omgaan met hun voorbeeldfunctie.

Bij meting drie had 63% van deze groep deelnemers een positieve attitude ten aanzien van het voorbeeldgedrag; zij dachten waarschijnlijk/zeker dat de kans groter was dat hun kind(eren) letten op de balans tussen eten en bewegen wanneer zij dat zelf ook deden. Bij meting vier en vijf was dit respectievelijk 58% en 65%. Vierenzestig procent van de deelnemers gaf bij meting vier aan, dat zij er vertrouwen in hadden dat ze erin zouden slagen het goede voorbeeld aan hun kinderen te geven. Bij meting vijf lag dit substantieel lager; op 47%.

Aan de deelnemers werd gevraagd of zij op de korte (in dit geval geoperationaliseerd als: 6 maanden) en lange (in dit geval geoperationaliseerd als: 12 maanden) termijn van plan waren om hun kinderen het goede voorbeeld te geven door zelf te letten op de balans tussen eten en bewegen. Ruim zestig was dit van plan op de korte termijn; ruim 50% op de langer termijn.

Bij de vijfde meting werden voor het eerst vragen gesteld over zelfregulatie (actieplanning en actiecontrole). Beide processen werden slechts in beperkte mate gerapporteerd. Veertien procent van de deelnemers maakte naar eigen zeggen vaak/altijd plannen; zestien procent bewaakte naar eigen zeggen de voortgang hierin.

Tabel 3.17 Fungeren als rolmodel voor **lage SES mannen**. Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).

	Meting 3 (N=71)	Meting 4 (N=69)	Meting 5 (N=67)	Meting 6	Meting 7	Meting 8
Attitude: Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen						
Zeker/waarschijnlijk niet	18	19	11			
Misschien niet, misschien wel	19	23	24			
Zeker/waarschijnlijk wel	63	58	65			
Eigen Effectiviteit: Hoe zeker bent u van het lukken van komende half jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zal zeker/waarschijnlijk niet lukken	n.g.	9	17			
Zal misschien niet, misschien wel lukken	n.g.	27	36			
Zal zeker/waarschijnlijk wel lukken	n.g.	64	47			
Intentie 6 mndn: Komende <i>half</i> jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	n.g.	12	11			
Misschien niet, misschien wel	n.g.	25	27			
Zeker/waarschijnlijk wel	n.g.	63	62			
Intentie 12 mndn: Komend <i>jaar</i> het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	15	15	15			
Misschien niet, misschien wel	21	27	35			
Zeker/waarschijnlijk wel	64	58	50			
Actieplanning: Heb ik het afgelopen half jaar concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	62			
Regelmatig	n.g.	n.g.	24			
Vaak/Altijd	n.g.	n.g.	14			
Actiecontrole: Ben ik het afgelopen half jaar voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	60			
Regelmatig	n.g.	n.g.	24			
Vaak/altijd	n.g.	n.g.	16			

4 Resultaten cohort

4.1 Vooraf

In dit rapport wordt vooral aandacht besteed aan de gegevens over het (zelfgerapporteerd) gedrag. Het primaire doel van de campagne Gezond Gewicht is immers om gezond gedrag te bevorderen. Determinanten van gedrag zijn volgens de meeste populaire gedragstheorieën een voorspeller van gedrag of gedragsverandering. De gegevens over de determinanten van gedrag zijn daarom vanzelfsprekend ook beschikbaar en worden gepresenteerd in tabellen in **Bijlage D**.

Wanneer een bepaalde antwoordmogelijkheid door geen enkele deelnemer gegeven is, wordt dit in de tabellen aangeduid met “-“. Wanneer minder dan 0,5 procent van de deelnemers een bepaalde antwoordmogelijkheid gaf, wordt dit in de tabellen aangeduid met “0”.

Na afloop van de 8 metingen in het cohort, worden longitudinale analyses uitgevoerd om veranderingen in (determinanten van) gedrag in kaart te brengen. Conform het onderzoeksplan en de offerte is op basis van vooraf uitgevoerde sample size analyses vastgesteld dat daarvoor gegevens beschikbaar dienen te zijn van minimaal 150 deelnemers. De gegevens van het cohort zullen dus in uitgebreide vorm gepresenteerd worden op het moment dat alle 8 metingen afgerond zijn. Op verzoek worden tussentijdse gegevens gepresenteerd naar analogie van de gegevens voor de cross-sectionele onderzoeksgroepen.

De uitval (non-respons op vragenlijsten en/of opzegging lidmaatschap internetpanel) tussen de eerste en vijfde meting in het cohort was substantieel lager dan geprognosticeerd. Naar huidig inzicht zal het dus lukken om de 8 metingen te voltooien in een onderzoeksgroep met minimaal 150 deelnemers. In analyses die dan zullen worden uitgevoerd, zal worden gecontroleerd voor de (selectieve) uitval, die vooral voor lijkt te komen bij allochtonen, jongere deelnemers en deelnemers met een hogere opleiding.

4.2 Resultaten longitudinale metingen in het cohort

4.2.1 *Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans*

Iets meer dan de helft van de mensen die deelnamen aan de longitudinale metingen was man en 17-20% van de deelnemers was van allochtone afkomst. De gemiddelde BMI was 26 kg/m². Ruim 40% van de deelnemers had een normaal gewicht; ongeveer 15% had obesitas. Ongeveer één op de drie deelnemers had een lage opleiding ongeveer 15% kwam uit de 3 grote steden (**Tabel 4.1**).

Bij de eerste meting wist meer 76% van de deelnemers dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt. Bij de volgende metingen steeg dit percentage tot 84%.

Tabel 4.1 Achtergrondkenmerken bij het **cohort**. Getallen zijn percentages of gemiddelden (SD).

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	Meting 4 N=816	Meting 5 N=718	Meting 6	Meting 7	Meting 8
man	51	52	52	52	53			
leeftijd (SD)	44,8 (14,9)	45,7 (14,8)	47,3 (14,7)	47,9 (14,7)	49,6 (14,4)			
allochtoon	20	19	18	18	17			
BMI (SD)	25,9 (4,6)	26,1 (5,0)	26,1 (4,5)	26,7 (12,4)	26,4 (4,6)			
Gewicht								
Normaal gewicht *	47	45	45	43	43			
Overgewicht	38	40	40	40	39			
Obesitas	15	15	15	17	17			
Opleiding:								
Laag	32,5	32,1	32,5	32,2	38,6			
Midden	42,2	41,5	42,3	42,3	39,8			
Hoog	25,3	26,4	25,2	25,5	21,6			
Regio:								
3 grote steden	15,7	15,8	14,7	14,7	14,6			
West	28,9	27,8	28,1	27,3	26,5			
Noord	10,7	11,0	10,9	11,0	10,9			
Oost	20,0	20,3	20,6	21,4	20,9			
Zuid	24,7	25,1	25,7	25,6	27,1			
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
Je uitgebalanceerde voeding eet	6	7	7	6	5			
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	76	82	81	82	84			
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	1	0	1	1	1			
Je een gezond gewicht hebt	5	5	4	4	4			
Er een balans is tussen werk en ontspanning	5	3	3	2	1			
Weet ik niet	7	3	4	5	5			

* BMI < 25 kg/m², ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep.

4.2.2 De energiebalanscampagne

Bijna een kwart van de deelnemers had bij de tweede meting naar eigen zeggen in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen (**Tabel 4.2**). Eén procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de Energiebalans-spots van het Voedingscentrum. Drie procent van de deelnemers herkende de spot van het Voedingscentrum na het zien van een campagneafbeelding. 81% had de spot *niet* gezien. De meeste deelnemers hadden de spot één of twee keer gezien (88%).

Acht procent van de deelnemers had in de twee maanden voorafgaande aan de derde meting een spot gezien over Battle de Buik. Drie procent van de deelnemers noemde spontaan de televisiespot van het Voedingscentrum. Daarnaast herkende 16% van de deelnemers de spot op basis van een afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. 71% had de spot *niet* gezien. De meeste deelnemers hadden de spot tussen de één en de vier keer gezien (77%).

Bij de vijfde meting had 13% van de deelnemers in de twee voorafgaande maanden een televisiespot gezien over gezond gewicht. Ook hier noemden weinig deelnemers (1%) spontaan de spot van het Voedingscentrum (Eet het goede voorbeeld, EGV). Beduidend meer deelnemers herkenden de spot op basis van de in de vragenlijst opgenomen afbeelding (24%) en minder deelnemers hadden de spot *niet* gezien (63%), vergeleken met de voorgaande spots. De meeste deelnemers hadden de spot tussen de één en de vier keer gezien (70%).

Tabel 4.2 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=935	Battle de Buik Meting 3 N=843	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=718
Algemeen			
spot gezien	23	8	13
Specifiek			
herinnering spot *			
Ja, ook spontaan bekend	1	3	1
Ja, zeker	3	16	24
Ja, misschien	15	10	12
Nee	81	71	63
frequentie spot **			
1-2 keer	70	45	42
3-4 keer	18	32	28
5-6 keer	9	13	16
7-8 keer	2	2	4
9-10 keer	-	3	1
Meer dan 10 keer	1	5	9

* Herinneren mensen zich de spot n.a.v. de afbeelding?

** Uitgedrukt als percentage van de mensen die zich (misschien) herinneren de spot gezien te hebben.

Deelnemers die bij de tweede meting de spot over de Energiebalans (misschien) gezien hadden, beoordeelden deze overwegend neutraal en in mindere mate positief (**Tabel 4.3**). De spot werd het meest positief beoordeeld op de kenmerken duidelijk, nuttig en goed.

Ook de BBB-spot werd overwegend neutraal beoordeeld. Die spot werd het meest positief beoordeeld op de kenmerken duidelijk en opvallend.

De EGV-spot werd vooral duidelijk gevonden, maar ook nuttig, opvallend en goed en werd over bijna de hele linie positiever beoordeeld dan de vorige campagnes.

Tabel 4.3 Oordeel over de televisiespot. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=180	Battle de Buik Meting 3 N= 241	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=269
Goed/slecht			
(heel) goed	36	30	52
neutraal	50	50	37
Leuk/stom			
(heel) leuk	25	17	44
neutraal	59	50	36
Opvallend/onopvallend			
(heel) opvallend	23	48	54
neutraal	60	40	36
Nuttig/niet nuttig			
(heel) nuttig	41	38	57
neutraal	44	41	34
Irritant/niet irritant			
(helemaal) niet irritant	33	33	44
neutraal	49	34	32
Duidelijk/niet duidelijk			
(heel) duidelijk	44	52	63
neutraal	44	34	28

Tabel 4.4 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van de televisiespots was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving.

Volgens de deelnemers was de boodschap van de spot over de Energiebalans vooral bedoeld om mensen te stimuleren voldoende te bewegen en om mensen te stimuleren gezond en niet te veel te eten. De deelnemers vonden de boodschap van de spot belangrijker voor mensen in hun omgeving dan voor zichzelf.

Volgens de deelnemers was de boodschap van de BBB-spot vooral dat buikvet gevaarlijk is. De deelnemers vonden ook deze boodschap belangrijker voor mensen uit hun omgeving dan voor zichzelf.

Van de EGV-spot dacht men dat deze vooral ging over het goede voorbeeld geven van ouders door te letten op voldoende bewegen en gezond eten. Deze spot vond men ook relevanter voor de omgeving dan voor zichzelf. Vanzelfsprekend was de EGV-spot vooral bedoeld voor volwassenen met thuiswonende kinderen. Vooral voor deze groep deelnemers is het dus belangrijk dat zij de spot persoonlijk relevant vonden. In **Tabel 4.4** wordt daarom voor meting vijf (tussen haakjes) aangegeven wat in het cohort de gegevens voor persoonlijke relevantie waren, specifiek voor de groep deelnemers met thuiswonende kinderen. Bij deze groep was het percentage deelnemers dat de spot voor zichzelf relevant vond 34% (dit is iets hoger dan voor de gehele onderzoeksgroep).

Tabel 4.4 Boodschap van de televisiespot. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=180	Battle de Buik Meting 3 N=241	Eet het goede voorbeeld Meting 5 N=269
Inhoud boodschap			
Voorkomen dat je zwaarder wordt	27	37	15
Gezond en niet te veel eten	48	31	24
Voldoende bewegen	51	*	*
Balansdag houden	39	2	5
Uitgebalanceerde voeding eten	36	*	*
Meer bewegen op het werk	13	*	*
Buikvet gevaarlijk	*	69	*
Voorbeeld geven door letten op voldoende bewegen en gezond eten	*	*	86
Voldoende bewegen en gezond eten	*	34	27
Mannen 'nee' zeggen tegen verleidingen	*	24	*
Weet ik niet	9		5
Relevantie boodschap			
Persoonlijke relevantie			
(heel) belangrijk	35	28	31 (34**)
neutraal	40	39	42 (48**)
Relevantie voor omgeving			
(heel) belangrijk	43	38	38 (34**)
neutraal	43	44	49 (53**)

* Omdat de boodschap van de drie televisiespots anders was, zijn niet alle onderwerpen over de inhoud van de boodschap op alle televisiespots van toepassing.

** Het betreft hier de gegevens van de deelnemers met thuiswonende kinderen.

4.2.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Ongeveer 35% van de deelnemers lette bij de eerste vijf metingen op 5-7 dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Bij de vijfde meting was dit relevant¹⁴ lager dan bij de eerste meting. Ongeveer de helft van de deelnemers lette naar eigen zeggen *nooit* op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 4.5**).

4.2.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Ongeveer zestig procent van de deelnemers lette naar eigen zeggen bij de eerste vijf metingen op 5-7 dagen per week op wat en hoeveel zij aten. 21-25% van de deelnemers lette hier naar eigen zeggen *nooit* op (bij de vierde en vijfde meting was dit relevant hoger dan bij de eerste meting) en 16-19% lette hier naar eigen zeggen op één tot vier dagen per week op (**Tabel 4.5**).

4.2.5 *Voldoende bewegen*

Ongeveer 40% van de deelnemers aan het cohort voldeed bij de eerste vijf metingen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. De overige deelnemers voldeden niet aan deze norm (**Tabel 4.5**).

4.2.6 *Compenseren met een Balansdag*

Bijna 30% van de deelnemers hield ten tijde van de eerste vijf metingen twee keer per jaar of vaker een Balansdag. De overige deelnemers hielden maximaal één keer per jaar een Balansdag (**Tabel 4.5**).

¹⁴ D.w.z. dat er ten opzichte van de eerste meting een verschil van 10% of meer was. Wanneer bij de eerste meting bijvoorbeeld 23% van de deelnemers voldoende beweegt, wordt een relevant verschil bereikt wanneer bij een volgende meting minder dan 20,7% of meer dan 25,3% voldoende beweegt.

Tabel 4.5 Gedrag: 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 percentages.

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	Meting 4 N=816	Meting 5 N=718	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	47	46	48	50	50			50
1-4 dagen per week	16	17	17	17	17			17
5-7 dagen per week	37	37	35	33*↓	33*↓			33*↓
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	21	22	23	25*↑	24*↑			24*↑
1-4 dagen per week	19	19	16*↓	16*↓	18			18
5-7 dagen per week	60	59	62	59	58			58
<i>Voldoende bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB*	61	61	61	63	61			61
Voldoet wel aan NNGB	39	39	39	37	39			39
<i>Compenseren met een Balansdag</i>								
1 keer per jaar of minder	71	71	73	72	71			71
2 keer per jaar of vaker	29	29	27	28	29			29

* Verschil in prevalentie van hoofd- of subgedrag van 10% of meer ten opzichte van de eerste meting. Er wordt aangegeven of de prevalentie sinds de eerste meting gedaald (↓) of gestegen (↑) is.

NNGB voor volwassenen: op minimaal 5 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief bewegen.

4.2.7 *De energiebalanscampagne en gedrag*

Er waren bij de eerste meting geen significante verschillen in gedrag tussen (1) deelnemers die bij de tweede meting op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne NIET gezien te hebben en (2) deelnemers die op basis van de afbeelding van de campagne bij de tweede meting aangaven de campagne (misschien) WEL gezien te hebben. Er was wel een patroon zichtbaar; de reclamespot werd vooral gezien door deelnemers die bij de eerste meting al gezond gedrag vertoonden (data niet weergegeven).

Bij de tweede meting (na de Energiebalans-spot) waren er wel significante verschillen tussen beide groepen deelnemers (**Tabel 4.6**). Het patroon dat bij de eerste meting zichtbaar maar niet significant was, was bij de tweede meting sterker en wel significant. Deelnemers die de campagne wél gezien hadden rapporteerden minder vaak dat zij *nooit* letten op wat en hoeveel je eet en vaker dat zij dit op één tot vier dagen per week deden. Eenzelfde patroon werd gevonden voor het letten op de balans tussen eten en bewegen, maar dit patroon was net niet significant. Ook gebruikten deelnemers die de campagne wél gezien hadden bij de tweede meting vaker de Balansdag. Er was geen verschil in het percentage deelnemers dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Bij de derde meting was er geen significant verschil tussen de deelnemers die de BBB-spot wel en niet gezien hebben wat betreft het letten op wat en hoeveel je eet. De deelnemers die de spot wél hadden gezien, voldeden vaker aan de NNGB en hielden vaker een Balansdag dan de deelnemers die de spot niet hadden gezien. Bij de derde meting was geen verschil in het percentage deelnemers dat lette op de balans tussen eten en bewegen.

Bij de vijfde meting (Eet het goede voorbeeld) werd voor geen van de gedragsvragen een significant verschil tussen beide groepen deelnemers.

Tabel 4.6 Gedrag: letten op de balans tussen eten en bewegen, letten op wat en hoeveel u beweegt en een balansdag houden. Getallen zijn percentages en afzonderlijk voor deelnemers die de campagnes voorafgaand aan de tweede, derde en vijfde meting WEL of NIET gezien hebben.

	Meting 2			Meting 3			Meting 5		
	WEL N=180	NIET N=755	p	WEL N=241	NIET N=602	p	WEL N=269	NIET N=449	p
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>									
Nooit	39	48	0,07	48	48	0,81	52	49	0,80
1-4 dagen per week	21	15		16	18		16	18	
5-7 dagen per week	39	37		36	34		32	33	
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>									
Nooit	16	23	0,02	23	22	0,88	22	25	0,13
1-4 dagen per week	25	17		15	16		22	16	
5-7 dagen per week	59	60		62	62		56	59	
<i>Volgende bewegen</i>									
Voldoet niet aan NNGB	65	61	0,31	57	63	0,06	64	59	0,16
Voldoet wel aan NNGB	35	39		43	37		36	41	
<i>Compenseren met een Balansdag</i>									
Minder dan 2 keer per jaar	64	73	0,04	67	75	0,02	70	72	0,59
2 keer per jaar of vaker	36	27		33	25		30	28	

4.2.8 *Voorbeeldgedrag*

In het cohort had ongeveer 70% één of meerdere uit- en/of thuiswonende kinderen. Specifiek voor de groep deelnemers met thuiswonende kinderen (ongeveer 30% van de gehele onderzoeksgroep), worden in **Tabel 4.7** gegevens gepresenteerd voor de wijze waarop zij omgaan met hun voorbeeldfunctie.

Bij meting drie had 73% van deze groep deelnemers een positieve attitude ten aanzien van het voorbeeldgedrag; zij dachten waarschijnlijk/zeker dat de kans groter was dat hun kind(eren) letten op de balans tussen eten en bewegen wanneer zij dat zelf ook deden. Bij meting vier en vijf was dit 69%. Vijfenzestig procent van de deelnemers gaf bij meting vier aan, dat zij er vertrouwen in hadden dat ze erin zouden slagen het goede voorbeeld aan hun kinderen te geven. Bij meting vijf lag dit substantieel lager; op 52%. Aan de deelnemers werd gevraagd of zijn op de korte (in dit geval geoperationaliseerd als: 6 maanden) en lange (in dit geval geoperationaliseerd als: 12 maanden) termijn van plan waren om hun kinderen het goede voorbeeld te geven door zelf te letten op de balans tussen eten en bewegen. Vierenzestig procent was dit van plan op de korte termijn; ruim 50% op de langer termijn.

Bij de vijfde meting werden voor het eerst vragen gesteld over zelfregulatie (actieplanning en actiecontrole). Beide processen werden slechts in beperkte mate gerapporteerd. Veertien procent van de deelnemers maakte naar eigen zeggen vaak/altijd plannen; zestien procent bewaakte naar eigen zeggen de voortgang hierin.

Tabel 4.7 Fungeren als rolmodel voor **het cohort**. Getallen zijn percentages (n.g. = niet gemeten).

	Meting 3 (N=246)	Meting 4 (N=242)	Meting 5 (N=193)	Meting 6	Meting 7	Meting 8
Attitude: Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen						
Zeker/waarschijnlijk niet	11	11	12			
Misschien niet, misschien wel	16	20	19			
Zeker/waarschijnlijk wel	73	69	69			
Eigen Effectiviteit: Hoe zeker bent u van het lukken van komende half jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zal zeker/waarschijnlijk niet lukken	n.g.	11	21			
Zal misschien niet, misschien wel lukken	n.g.	24	27			
Zal zeker/waarschijnlijk wel lukken	n.g.	65	52			
Intentie 6 mndn: Komende half jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	n.g.	19	11			
Misschien niet, misschien wel	n.g.	27	25			
Zeker/waarschijnlijk wel	n.g.	64	64			
Intentie 12 mndn: Komend jaar het goede voorbeeld geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Zeker/waarschijnlijk niet	13	20	19			
Misschien niet, misschien wel	21	23	28			
Zeker/waarschijnlijk wel	66	57	53			
Actieplanning: Heb ik het afgelopen half jaar concrete plannen gemaakt om mijn kind(eren) het goede voorbeeld te geven door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	62			
Regelmatig	n.g.	n.g.	24			
Vaak/Altijd	n.g.	n.g.	14			
Actiecontrole: Ben ik het afgelopen half jaar voor mijzelf nagegaan of ik mijn kind(eren) het goede voorbeeld geef door te letten op de balans tussen eten en bewegen						
Nooit/soms	n.g.	n.g.	56			
Regelmatig	n.g.	n.g.	28			
Vaak/altijd	n.g.	n.g.	16			

5 Discussie

In de discussie over de eerste vijf metingen van de Monitor Gezond Gewicht staan we onder andere stil bij enkele methodologische overwegingen bij het onderzoek. Ook besteden we aandacht aan enkele (andere) aspecten die in overweging genomen moeten worden bij de interpretatie van de onderzoeksresultaten.

5.1 Methodologische overwegingen

Voor de Monitor Gezond Gewicht wordt gebruik gemaakt van cross-sectionele en longitudinale metingen middels een schriftelijke vragenlijst of een vragenlijst via Internet. Bij deze vorm van onderzoek horen enkele overwegingen waarop we hier kort ingaan.

Het is bij de werving gelukt om de deelnemers aan de cross-sectionele onderzoeksgroepen en aan de eerste meting van het cohort wat betreft leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, etniciteit en regio representatief te laten zijn voor de groep Nederlanders die zij vertegenwoordigen. Toch is het mogelijk dat selectie bias een rol heeft gespeeld bij het onderzoek; het is mogelijk dat binnen deze groepen juist personen die bewust met hun gewicht bezig zijn meededen aan het onderzoek. Vooral de gegevens over gewicht bij de deelnemers van 56-75 jaar (een relatief sterke toename van het percentage deelnemers met obesitas), die niet zonder meer samen lijkt te vallen met landelijke trends, roept de vraag op of en in welke mate er sprake is geweest van selectie bias. Ook de uitval van deelnemers aan het cohort-onderzoek, hoewel substantieel kleiner was geprognoseerd, veroorzaakt mogelijk een bias. De deelnemers die uitvielen tussen de eerste en vijfde meting, verschilden nauwelijks van de deelnemers die bij meting vijf nog steeds aan het onderzoek deelnamen; de onderzoeksgroep bij de vijfde meting bestond uit relatief minder alloctonen, meer oudere en meer laag opgeleide deelnemers¹⁵. Toch kunnen ook kleine verschillen gevolgen hebben voor de resultaten van het onderzoek. Deze gevolgen kunnen een overschatting of juist een onderschatting van kennis, houding en gedrag betekenen.

Ook kan er sprake zijn geweest van sociaal wenselijke antwoorden; mensen presenteren zich graag als iemand op wie niets aan te merken valt (Hox, 2005). Het is dus mogelijk dat deelnemers aan het onderzoek de vragen over motivatie en gedrag positiever hebben ingevuld dan daadwerkelijk het geval is. Een veel gebruikte methode om sociaal wenselijke antwoorden te voorkómen of beperken is het anoniem invullen van vragenlijsten. Deze methode is ook in dit onderzoek toegepast. Wellicht heeft dit bij de deelnemers aan de cross-sectionele metingen beter gewerkt dan bij de deelnemers aan het cohort. Deze laatste weten namelijk dat zij in een periode van vier jaar 8 keer benaderd zullen worden. Gedurende die periode zijn hun contactgegevens en hun onderzoeksgegevens dus niet volledig te scheiden. De prevalentie van gezond gedrag in de onderzoeksgroepen was relatief laag (bijvoorbeeld: het percentage mensen dan aan de NNGB voldeed, was lager dan in andere onderzoeken). Dit suggereert dat de invloed van sociale wenselijkheid mogelijk beperkt is geweest.

Cross-sectionele metingen hebben als belangrijk nadeel dat er steeds andere personen aan de metingen deelnemen; het is daarom niet mogelijk om een echt beeld van veranderingen in de tijd te krijgen of om conclusies te trekken over oorzaken en

¹⁵ In longitudinale analyses op basis van gegevens van het cohort die naar huidig inzicht twee keer uitgevoerd zullen worden, wordt vanzelfsprekend gecorrigeerd voor eventuele selectieve uitval uit het cohort.

gevolgen (Van der Zee, 2004). Door de cross-sectionele metingen in dit onderzoek te combineren met metingen bij een cohort, waarin steeds op dezelfde manier herhaalde metingen plaatsvinden bij dezelfde mensen, wordt dit beter mogelijk. De metingen in het cohort geven zo inzicht in de volgorde waarin eventuele veranderingen over de tijd optreden (bijvoorbeeld: eerst wordt men blootgesteld aan de campagne, dan ontstaan veranderingen in de motivatie en daarna verandert het gedrag) en leveren inzicht in mogelijke causaliteit.

De validiteit en betrouwbaarheid van de meetinstrumenten vormen een belangrijk aandachtspunt bij alle vormen van onderzoek. In dit onderzoek is daarom zo veel mogelijk gebruik gemaakt van meetinstrumenten waarvan de validiteit en betrouwbaarheid bekend was. Niet voor alle concepten was een uitontwikkeld instrument beschikbaar dat aan deze eis voldeed. Voor het hoofdgedrag (letten op de balans tussen eten en bewegen) en het deelgedrag (letten op wat en hoeveel je eet) waren bijvoorbeeld geen meetinstrumenten beschikbaar. Ook voor de determinanten van gedrag en de concepten actieplanning, actiecontrole en actiebehoud van de hoofdgedragingen en enkele subgedragingen waren geen bestaande meetinstrumenten beschikbaar. Voor dit onderzoek zijn dan ook nieuwe meetinstrumenten ontwikkeld, waarvoor bestaande instrumenten die beschikbaar zijn voor ander gezondheidsgedrag als voorbeeld hebben gediend (Sniehotta et al., 2005a; 2005b).

Tenslotte verdient het gebruik van zelfgerapporteerde gegevens over lengte en gewicht (voor het berekenen van de BMI) enige aandacht. Bij grootschalig onderzoek (zoals de Monitor Gezond Gewicht) is het meten van lengte en gewicht praktisch niet te realiseren; in plaats daarvan wordt gebruik gemaakt van zelfgerapporteerde gegevens. Eerder onderzoek heeft echter laten zien dat zelfrapportage van deze gegevens kan afwijken van gegevens die vastgesteld worden tijdens metingen door onderzoekers. Veelal vindt bij zelfrapportage overrapportage van de lengte plaats en onderrapportage van gewicht (resulterend in een lagere BMI dan bij gemeten lengte en gewicht). Mogelijk geven de in dit rapport gepresenteerde cijfers dan ook een onderschatting van de prevalentie van overgewicht/obesitas. In dit project wordt echter gedurende de volledige looptijd gebruik gemaakt van dezelfde methodiek; voor een analyse van mogelijke veranderingen in de tijd zijn de gegevens dan ook goed bruikbaar.

5.2 Vergelijkingen met ander onderzoek

De prevalentiecijfers voor beweeggedrag, het gebruik van compensatiemethoden en gewicht die in de cross-sectionele steekproeven en in het cohort werden gevonden, wijken af van andere onderzoeken waarin vragenlijsten zijn gebruikt (voor gewicht, beweeggedrag en het gebruik van compensatiemethoden betrof het identieke vragen) en waarbij ook gerapporteerd wordt op basis van representatieve steekproeven.

Voor beweeggedrag bijvoorbeeld, zijn de nu gevonden percentages aanzienlijk lager dan in eerder onderzoek waarbij dezelfde vragenlijst werd gebruikt. Rapportages van CBS, SCP en de Monitor Bewegen en Gezondheid lieten eerder zien dat 56% tot 67% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Ooijendijk et al., 2007; Wendel-Vos et al., 2007). Ook eerder onderzoek onder ouderen die deelnamen aan de Longitudinal Aging Study Amsterdam (Deeg & Visser, 2007) liet zien dat meer mensen voldoende bewogen. Onder 55-64 jarigen voldeed 69% aan de NNGB. Mannen van 65-74 jaar waren zelfs iets actiever; 71% voldeed aan de norm. Voor vrouwen in deze leeftijdsgroep lag het percentage iets lager (63%). Eerder onderzoek liet ook zien dat mensen met een hoge sociaaleconomische status (gebaseerd op opleidingsniveau) minder vaak voldoen aan de NNGB vergeleken met mensen met een lage of middelhoge opleiding (Uiters en Verweij, 2009).

Ook het gebruik van compensatiestrategieën ligt in het huidige onderzoek lager dan in eerder onderzoek (Verheijden et al., 2007), waaruit bleek dat 45% van de deelnemers de Balansdag twee keer per jaar of vaker gebruikte. Dat onderzoek werd echter uitgevoerd direct na de periode dat Stichting Voedingscentrum Nederland massamediaal campagne voerde voor de Balansdag als methode om incidentele momenten van overconsumptie te compenseren. Mogelijk was de aandacht voor het gebruik van compensatiestrategieën als gevolg van deze campagne tijdelijk verhoogd. Voor ‘letten op de balans tussen eten en bewegen’ en ‘letten op wat en hoeveel je eet’ zijn uit eerder onderzoek geen gegevens beschikbaar.

Deelnemers aan het huidige onderzoek voldeden dus minder vaak aan de beweegnorm en gebruikten minder vaak compensatiemethoden dan in eerder onderzoek. Dit is in lijn met de bevinding dat de prevalentiecijfers voor overgewicht en obesitas in dit onderzoek hoger liggen dan in eerder onderzoek, waarbij ook gebruik gemaakt werd van gegevens uit vragenlijsten (Visscher et al., 2008). In 2007 had 45% van de Nederlandse bevolking van twintig jaar en ouder overgewicht/obesitas; 51% van de mannen en 40% van de vrouwen. Van de mannen had 10% obesitas en 41% overgewicht. Van de vrouwen had 12% obesitas en 28% overgewicht (Visscher et al., 2008). Eerder onderzoek liet ook zien dat onder mensen met een lage SES (SES werd net als in dit onderzoek gebaseerd op het hoogst voltooide opleidingsniveau) meer overgewicht en obesitas voorkomt dan onder hoogopgeleiden (Uiters en Verweij, 2009).

5.3 Verwachtingsmanagement

Deze rapportage geeft de “tussenstand” van de Gezond Gewicht Campagne, op basis van drie series van campagneactiviteiten die hebben plaatsgevonden. Bij het bestuderen van mogelijke veranderingen in (determinanten van) gedrag is het belangrijk deze waar mogelijk in verband te brengen met de aard en inhoud van de specifieke campagneactiviteiten. Van spots die praktische tips geven over hoe je kunt letten op de balans tussen eten en bewegen mag bijvoorbeeld verwacht worden dat deze de eigen effectiviteitsverwachting beïnvloeden terwijl effecten op gepercipieerde sociale steun veel minder waarschijnlijk zijn. De invullingen van de campagneactiviteiten bepaalt dus voor een groot deel wanneer en op welke uitkomstmaten een effect verwacht mag worden (Bartholomew et al., 2006).

Ten slotte verdienen de vooraf gestelde kwantitatieve doelstellingen van het Voedingscentrum aandacht. Zo is in het campagneplan van het Voedingscentrum bijvoorbeeld gespecificeerd dat in 2010 30% meer van de doelgroep dan in de nulmeting bekend moet zijn met energiebalans. Deze doelstelling is praktisch onhaalbaar gegeven het extreem hoge kennisniveau bij de eerste meting; ongeveer driekwart van de deelnemers geeft hierbij correct aan wat de term energiebalans inhoudt. Ook is belangrijk om in overweging te nemen dat het bij het evalueren van een massa-mediale aanpak onmogelijk is om te achterhalen wat de seculiere trends zijn die van invloed zijn op het gemeten effect. Het uitblijven van veranderingen over de tijd is teleurstellend wanneer men streeft naar een toename van de prevalentie van gezond gedrag. Diezelfde stabiliteit over de tijd is echter een uitstekend resultaat wanneer dit betekent dat de campagne erin is geslaagd om ongunstige seculiere trends te nivelleren.

6 Conclusie

In dit laatste hoofdstuk bespreken we aan de hand van de onderzoeksvragen die in de inleiding geformuleerd zijn de belangrijkste resultaten van de eerste vijf cross-sectionele en longitudinale vragenlijstmetingen.

6.1 Blootstelling aan de campagne

De blootstelling aan de campagne was na de *eerste twee* series van campagne-uitingen beperkt. In de groep van 18 tot en met 55 jaar had 31% van de deelnemers in de twee maanden voorafgaand aan de tweede meting één of meerdere televisiespots gezien over evenwicht tussen eten en bewegen. Drie procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de spot van het Voedingscentrum. Nog eens vijf procent van de deelnemers herkende de spot op basis van een afbeelding. Voor de overige cross-sectionele groepen (56-75 jaar en lage SES mannen) was de blootstelling aan de spot lager. Ook voor het cohort was de blootstelling aan de campagne lager; één procent noemde de spot spontaan en drie procent herkende de spot op basis van de afbeelding. De meeste deelnemers die de spot gezien hadden, hadden deze één of twee keer gezien.

De blootstelling aan de campagne voorafgaande aan de *derde* meting was beperkter dan die van de tweede meting. Zo had elf procent van de deelnemers van 18-55 jaar in de twee maanden voorafgaande aan de derde meting televisiespots over Battle de Buik gezien van het Voedingscentrum. Wel herkende een hoger percentage deelnemers uit de campagnedoelgroepen de spot op basis van een in de vragenlijst opgenomen afbeelding. Bekendheid met, blootstelling aan en waardering voor de campagne was hoger voorafgaand aan de *vijfde* meting.

Vooralsnog lijkt de eerder gestelde verwachting dat het percentage mensen dat blootgesteld is aan de campagne zal toenemen naarmate de campagne langer loopt en meer campagne-uitingen geweest zijn, gedeeltelijk op te gaan. Het lijkt er echter ook op dat kenmerken van de campagne (de aard en inhoud en wellicht ook de frequentie waarmee de spots zijn uitgezonden) hierbij een rol spelen.

Uit de komende metingen zal moeten blijken wat op langere termijn de blootstelling aan de campagne is. Volgens McGuire (1985) is blootstelling aan de campagne namelijk essentieel voor gedragsverandering en gedragsbehoud; alleen als de doelgroep aandacht heeft voor de boodschap en de boodschap begrijpt, zal de campagne leiden tot gedragsverandering.

6.2 Motivatie

In deze tussentijdse rapportage is vooral aandacht besteed aan het gedrag van de deelnemers; de gegevens over de determinanten van gedrag worden in detail in de bijlagen gepresenteerd. Naar verwachting worden veranderingen in (sub)gedragingen voorafgegaan door veranderingen in de determinanten van gedrag. Daarom wordt in deze conclusie toch kort stil gestaan bij deze determinanten.

Deelnemers hadden bij de eerste vijf metingen een overwegend positieve attitude ten aanzien van letten op de balans tussen eten en bewegen. Ook voor de deelgedragingen was de attitude overwegend positief. Alleen het houden van de Balansdag was hierop een uitzondering; de attitude was daar licht negatief. Ook de eigen effectiviteitsverwachting voor het hoofdgedrag en de deelgedragingen was positief. De invloed van de sociale omgeving was het minst positief, vooral voor het houden van een Balansdag; daar was de gepercipieerde sociale invloed licht negatief. Bij het

hoofdgedrag letten op de balans tussen eten en bewegen viel op dat men vooral denkt dat weinig mensen uit de eigen sociale omgeving hier zelf op letten. Deelnemers waren positiever over de mening van de omgeving en de ervaren steun uit de omgeving. De meeste deelnemers vonden het concept energiebalans persoonlijk relevant (ongeveer 70% gemiddeld over alle onderzoeksgroepen; Bij de vierde meting was dit bij de groep 56-75 jaar wat meer geworden en bij de andere groepen en het cohort wat minder). Deelnemers hadden overwegend de intentie om het komende half jaar (hoofdgedrag) en de komende vier weken (subgedragingen) aan de slag te gaan met de deelgedragingen. Zij waren hierbij aanzienlijk positiever over het letten op eten en bewegen dan over de Balansdag.

6.3 Gezond gedrag: hoofdgedrag en subgedragingen

Het hoofdgedrag dat in dit onderzoek centraal stond was het aantal dagen per week dat de deelnemers letten op de balans tussen eten en bewegen. De resultaten lieten zien dat bij de eerste vijf metingen ruim 40% van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar, ongeveer 30% van de deelnemers tussen de 18 en 55 jaar, ongeveer 25% van de lage SES mannen en ongeveer 35% van het cohort rapporteerde dit 5-7 dagen per week te doen. Aanzienlijk meer deelnemers letten op wat en hoeveel zij eten. Ook voldeden over het geheel genomen meer mensen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, al lagen deze percentages lager dan in andere onderzoeken in Nederland. Het gebruik van de Balansdag door de onderzoeksgroepen was beperkt; zeker in vergelijking met de gegevens uit eerder onderzoek. De resultaten van de eerste vijf metingen zijn voor de hierboven beschreven gedragingen redelijk constant. Er zijn weinig grote veranderingen (in overleg vastgesteld als een verschil van >10% en opzichte van de eerste meting) in gedrag zichtbaar.

6.4 De campagne en monitor Gezond Gewicht na de eerste vijf metingen

Een impliciete aanname achter de campagne Gezond Gewicht is dat blootstelling aan de campagne (eventueel via veranderingen in determinanten van gedrag en intentie) zal leiden tot het plannen, uitvoeren en behouden van gezond gedrag dat erop gericht is een gezond gewicht te krijgen of te houden. Deze aanname wordt ondersteund door literatuur op het gebied van persuasieve communicatie (McGuire, 1985). McGuire onderscheidt bijvoorbeeld drie stadia die mensen doorlopen bij verandering ten gevolge van beïnvloeding: (1) oriëntatie (aandacht en begrip voor de boodschap); (2) acceptatie (gedragsverandering door attitudeverandering, sociale steun en verhoging eigen-effectiviteit); en (3) integratie (gedragsbehoud).

McGuire onderscheidt bovendien vier communicatievariabelen die van belang zijn bij het doorlopen van deze drie stadia. Voor effectiviteit is het van belang deze variabelen op elkaar af te stemmen en op het specifieke stadium van gedragsverandering dat doorlopen wordt.

- (1) doelgroep (bijvoorbeeld sekse, afkomst en persoonlijke betrokkenheid);
- (2) inhoud (bijvoorbeeld argumenten) en vorm (verpakking) van de boodschap;
- (3) kanaal (bijvoorbeeld type en frequentie); en
- (4) bron (bijvoorbeeld geloofwaardigheid).

De resultaten van de eerste vijf metingen van de campagne bieden aanknopingspunten voor hoe deze communicatievariabelen in de volgende jaren ingezet kunnen worden.

De doelgroepen van de Gezond Gewicht campagne zijn wat betreft sekse, afkomst, etc vooraf met onderbouwing vastgesteld in het meerjarenplan van het Voedingscentrum (Voedingscentrum, 2006). De resultaten van de eerste vijf metingen laten zien dat

persoonlijke betrokkenheid van deze doelgroepen bij het onderwerp energiebalans in de buurt komt van de voor 2010 geformuleerde kwantitatieve doelstelling van 75% (Voedingscentrum 2006). Veel deelnemers geven aan dat energiebalans ook voor hen bedoeld is. Veel minder deelnemers geven echter aan dat de televisiespots voor hen persoonlijk relevant zijn; de meeste deelnemers geven aan dat de spots belangrijker zijn voor de mensen in hun omgeving dan voor henzelf. Wanneer specifiek naar de persoonlijke relevantie van de televisiespots over Battle de buik met een Balansdag wordt gekeken, blijkt het percentage lage SES-mannen (de doelgroep waarvoor de spots bedoeld waren) dat de spots persoonlijk relevant vond niet bijzonder veel hoger was dan het percentage 18-55 jarigen en het percentage 56-75 jarigen (waarvoor de spots niet speciaal bedoeld waren). Enerzijds zijn de BBB-spots er (meer dan de algemene spot over energiebalans) in geslaagd om aan te sluiten bij lage SES mannen; anderzijds was dit effect slechts beperkt groter bij de lage SES mannen dan bij de andere communicatiedoelgroepen. De campagne Eet het goede voorbeeld was beter bekend en werd beter gewaardeerd dan de eerdere campagnes. In de vervolguitingen (tot meting acht) dient opnieuw nadrukkelijk aandacht besteed te worden aan het specifiek en persoonlijk relevant maken van de campagne-uitingen.

6.5 Aanvullend onderzoek

Naast de indicatie van relevante verschillen over de tijd (in overleg arbitrair vastgesteld als een verschil van minimaal 10% ten opzichte van de prevalentie bij de eerste meting), kan ook gekeken worden naar statistisch significante verschillen over de tijd. TNO verwacht in het najaar van 2010 analyses af te ronden waarin gekeken wordt naar de trends in gedrag (hoofdgedrag en drie deelgedragingen) en BMI tijdens de eerste vier metingen van de Monitor Gezond Gewicht. TNO maakt hierbij gebruik van zeer geavanceerde statistische technieken (Van Buuren et al., 1999) die het mogelijk maken om te gaan met datasets waarin (bijvoorbeeld als gevolg van uitval) veel missende waarden voorkomen. Vanzelfsprekend worden eventuele veranderingen over de tijd hierbij zo veel mogelijk gecorrigeerd voor andere factoren die hierop mogelijk van invloed kunnen zijn. Waar relevant en mogelijk, zullen ook subgroepanalyses uitgevoerd worden.

7 Literatuur

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

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

BARTHOLOMEW LK, PARCEL GS, KOK G, GOTTLIEB N. *Intervention mapping: designing theory- and evidence-based health programs*. Mountain View, CA: Mayfield, 2006.

DEEG DJH., VISSER M. Het beweeggedrag van ouderen. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M (eds). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005*. TNO Kwaliteit van Leven, 2007.

HOX J. Operationaliseren, betrouwbaarheid en validiteit. In: 't Hart H, Boeije H, Hox J (eds.) *Onderzoeksmethoden*. Uitgeverij Boom, 2005.

LACHMAN ME, WAEVER SL. *The Midlife Development Inventory (MIDI) Personality Scales: Scale Constructing and Scoring*. Brandeis University. Technical report, 1997.

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

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

RANTANEN J, METSÄPELTO R-L, FELDT T, PULKKINEN L, KOKKO K (2007). Long-term stability in the Big Five personality traits in adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 511–518.

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

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

SNIEHOTTA FF, SCHOLZ U, SCHWARZER R, BEHR H, FUHRMANN B, KIWUS U, VÖLLER H (2005a). Long-term effects of two psychological interventions on physical exercise and self-regulation after coronary rehabilitation. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 244-255.

SNIEHOTTA FF, SCHWARZER R, SCHOLZ U, SCHÜZ B (2005b). Action plans and coping plans for long-term lifestyle change: Theory and assessment. *European Journal of Social Psychology*, 35, 565-576.

UITERS E, VERWEIJ A (2009). Zijn er verschillen naar sociaaleconomische status? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM, www.nationaalkompas.nl, 22 september 2009.

VAN BUUREN S, BOSCHUIZEN HC, KNOOK DL. Multiple imputation of missing blood pressure covariates in survival analysis. *Stat Med* 1999; 18: 681-94.

VAN DER ZEE F: Kennisverwerving in de Empirische Wetenschappen, de methodologie van wetenschappelijk onderzoek. BMOOO, Groningen, 2004.

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

VERHEIJDEN MW, STAFLEU A, CRONE MR. Evaluatie van de Balansdag: resultaten van het kwantitatief onderzoek. TNO Kwaliteit van Leven, 2007 (KvL/B&G 2007.070).

VISSCHER TLS, VIET AL, BRINK CL van den, GOMMER AM. Hoeveel mensen hebben overgewicht of ondergewicht? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM, www.nationaalkompas.nl, 22 september 2008.

WENDEL-VOS W, FRENKEN F, SCHUIT J. Het beweeggedrag in Nederland 2001-2006. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M (eds). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005*. TNO Kwaliteit van Leven, 2007.

Preventie en Zorg
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

KvL/GB 2010.048

Bijlagen bij:
Rapportage over meting 1 tot en met 5 van de
Monitor Gezond Gewicht

Datum	Juni 2010
Auteur(s)	A. Rijpstra N. van Kesteren M.W. Verheijden
Opdrachtgever	Voedingscentrum
Projectnummer	031.12154/01.01
Aantal pagina's	67 (incl. bijlagen)
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

Dorsgen, november 2007
Ond.nr. 12524

(19-07-12524)

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. 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

(19-07-12524)

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 ecostroom-3
 je een gezond gewicht hebt-4
 er een balans is tussen werk en ontspanning-5
 weet ik niet-6

(10-07-12524)

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

(10-07-12524)

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

(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

(10-07-12584)

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, bieflap, hamlap, kipfilet, varkensfricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade, tilapia, snoekbaars, e.d.).....	-1
Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger, saucijs, worst, schoudercarbonade, spekklap, 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

(10-07-12584)

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 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 <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** afgevalen?

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

62. Hoe belangrijk vond u de boodschap voor uzelf?

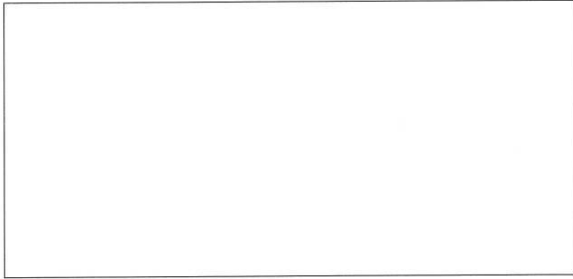
Heel onbelangrijk-1
 Onbelangrijk-2
 Niet onbelangrijk, niet belangrijk-3
 Belangrijk-4
 Heel belangrijk-5
 Weet ik niet-6

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


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

(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

03-09-12524

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

(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?

Mageres 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 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

(03-08-12524)

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 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 dan 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 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).

(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.

(03-08-12504)

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 69**

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

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

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

De televisiespot over de Energiebalans 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

(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 bundel "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="checkbox"/>	-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 } **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

(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 gestacht, 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

(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/does.

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?

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

(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
Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger, saucijs, worst, schouderkarbonade, speklap, makreel, zalm, e.d.).....	-2
Wisselend.....	-3

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

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

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

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

(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 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

(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 <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

(11-08-12524)

14

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

(11-08-12524)

15

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?

(11-08-12524)

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						
... 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

(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?

— / —

(11-08-12524)

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**

(11-08-12524)

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.**



Stapelnr.:

Volgnr.:

Voeding en gezondheid

Dongen, maart 2009
Ond.nr. 12524

(03-09-12524)

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 ecostroom -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 } **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

(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, 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 -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**

(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, varkens-
 fricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade,
 tilapia, snoekbaars, e.d.)-1
 Vettere soorten (zoals gehakt, hamburger,
 sausjes, 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 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 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 te veel 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).

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 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 nichts 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. ... zelf 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 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

(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..... -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 → **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, biefstuk, 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

(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 t 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 <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 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 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 heeft gezien?

- Ja -1
- Nee -2 → **GA VERDER MET VRAAG 59**

(11-09-12524)

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.

(11-09-12524)

17

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						
...	-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

(11-09-12524)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— / —

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

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

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

Ja, vaker het goede voorbeeld gegeven aan mijn kind(eren) door te letten op gezond eten en bewegen..... -1
 Ja, vaker gelet op wat ik eet -2
 Ja, vaker gelet op hoeveel ik eet -3
 Ja, vaker bewogen -4
 Ja, vaker een Balansdag gehouden..... -5
 Ja, vaker gelet op de balans tussen eten en bewegen -6
 Ja, vaker mijn gewicht gecheckt door regelmatig op de weegschaal te staan -7
 Ja, gaan afvallen -8
 Anders, namelijk -9
 Nee -10

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

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

70. Hebt u op de internetsite van het Voedingscentrum de informatie over Eet het goede voorbeeld gelezen?

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

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

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

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

	Ja	Nee
a. ... de gratis brochure Energiebalans gedownload of besteld?	-1	-2
b. ... andere brochures over gezond eten en gezond gewicht gedownload of besteld?	-1	-2
c. ... de 'Weblog gezond gewicht' bezocht?	-1	-2
d. ... de test 'Eet het goede voorbeeld' gedaan?	-1	-2
e. ... de tips die gegeven worden in de test 'Eet het goede voorbeeld' opgevolgd?	-1	-2
f. ... de Balansdagtest gedaan?	-1	-2
g. ... de BMI-test gedaan?	-1	-2
h. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
i. ... uzelf geabonneerd op de Balansdag-nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
j. ... anders, namelijk.....	-1	-2

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

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

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

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

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)	0,86
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		
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik niet te veel at	Nooit ↔ Altijd (1-5)	0,94
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		
Om op gewicht te blijven is het belangrijk om ook op de langere termijn te letten op uw voeding.	Zal zeker niet lukken ↔	0,94
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)	0,96
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		
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)	0,88
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)	0,88
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		Zal zeker niet lukken ↔ zal zeker wel lukken (1-5)	
Intentie		Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)	0,97
Actieplanning		Nooit ↔ Altijd (1-5)	
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		Nooit ↔ Altijd (1-5)	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 ik te veel gegeten had		Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiebehoefde		Zal zeker niet lukken ↔ 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 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			

D Determinanten van gedrag bij de cross-sectionele onderzoeken

Tabel D.1. Determinanten van gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij **achtien tot vijftienjarigen**. 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	Meting 7	Meting 8
Letten op de balans tussen eten en bewegen								
Persoonlijke relevantie								
Niet relevant	9	16	12	14	10			
Weet niet	18	16	19	20	19			
Wel relevant	73	68	69	66	71			
Attitude (range 1-7)	5,1 (1,2)	5,1 (1,2)	5,1 (1,2)	5,0 (1,2)	5,0 (1,2)			
Attitude (range 1-5)	3,7 (0,9)	3,5 (1,0)	3,7 (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)			
Steun van omgeving	3,3 (0,9)	3,1 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)			
Gedrag van omgeving	2,8 (1,0)	2,7 (0,9)	2,7 (1,0)	2,7 (1,0)	2,7 (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)			
Letten op wat en hoeveel/je eet								
Attitude (range 1-5)	3,8 (0,8)	3,7 (0,9)	3,8 (0,8)	3,7 (0,7)	3,7 (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)			
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)			
Intentie (range 1-5)	3,7 (1,2)	3,7 (1,1)	3,6 (1,1)	3,6 (1,1)	3,6 (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)			
Actiecontrole (range 1-5)	2,8 (1,2)	2,8 (1,1)	2,9 (1,1)	2,6 (1,1)	2,7 (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)			
Regelmatig bewegen								
Attitude (range 1-5)	4,0 (0,9)	3,9 (0,9)	4,0 (0,8)	4,0 (0,7)	4,0 (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)			
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)			
Intentie (range 1-5)	3,8 (1,1)	3,9 (1,1)	3,9 (1,1)	3,9 (1,1)	3,7 (1,1)			
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)			

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	Meting 4 N=503	Meting 5 N=502	Meting 6	Meting 7	Meting 8
Actiecontrole (range 1-5)	2,8 (1,4)	2,8 (1,3)	2,8 (1,3)	2,8 (1,4)	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)			
<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)			
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)			
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)			
Intentie (range 1-5)	2,7 (1,2)	2,7 (1,2)	2,7 (1,3)	2,6 (1,2)	2,7 (1,2)			
Actie								
Actieplanning (% ooit)	37	36	38	33	39			
Actiecontrole (% ooit)	57	53	60	56	58			
Actiebehoud (% ooit)	66	65	64	64	66			

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

	Meting 1	Meting 2	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
Actiecontrole (range 1-5)	N=303 3,3 (1,4)	N=318 3,2 (1,4)	N=308 3,3 (1,3)	N=312 3,3 (1,4)	N=309 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)			
<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)			
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)			
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)			
Intentie (range 1-5)	2,9 (1,3)	3,0 (1,3)	2,7 (1,2)	2,8 (1,1)	2,8 (1,1)			
Actie								
Actieplanning (% ooit)	32	39	31	39	33			
Actiecontrole (% ooit)	54	61	58	61	61			
Actiebehoud (% ooit)	60	68	56	61	63			

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

	Meting 1	Meting 2	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
Actiecontrole (range 1-5)	N=201 2,7 (1,4)	N=201 2,5 (1,3)	N=202 2,7 (1,4)	N=213 2,6 (1,4)	N=202 2,7 (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)			
<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)			
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)			
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)			
Intentie (range 1-5)	2,5 (1,2)	2,4 (1,2)	2,5 (1,2)	2,6 (1,2)	2,4 (1,3)			
Actie								
Actieplanning (% ooit)	33	29	33	32	34			
Actiecontrole (% ooit)	49	46	50	47	50			
Actiebehoud (% ooit)	61	61	56	63	63			

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	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Persoonlijke relevantie								
Niet relevant	10	14	14	17	16			
Weet niet	16	13	11	13	12			
Wel relevant	74	74	75	70	72			
Attitude (range 1-7)	5,19 (1,22)	5,14 (1,22)	5,16 (1,16)	5,12 (1,20)	5,11 (1,17)			
Attitude (range 1-5)	3,70 (0,92)	3,61 (0,98)	3,67 (0,90)	3,62 (0,94)	3,57 (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)			
Steun van omgeving	3,25 (0,92)	3,18 (0,92)	3,15 (0,89)	3,13 (0,85)	3,09 (0,86)			
Gedrag van omgeving	2,81 (1,02)	2,77 (1,00)	2,75 (0,98)	2,67 (0,98)	2,63 (1,04)			
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)			
<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)			
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)			
Eigen effectiviteit	3,99 (0,73)	3,99 (0,76)	3,98 (0,78)	3,94 (0,80)	3,92 (0,82)			
Intentie	3,97 (1,06)	4,00 (1,08)	3,68 (1,17)	3,72 (1,16)	3,67 (1,14)			
Actie								
Actieplanning	2,79 (1,34)	2,73 (1,36)	2,78 (1,33)	2,74 (1,36)	2,69 (1,36)			
Actiecontrole	2,96 (1,17)	2,96 (1,21)	2,96 (1,19)	2,92 (1,21)	2,89 (1,19)			
Actiebehoud	3,83 (1,09)	4,16 (1,00)	3,80 (1,18)	3,73 (1,22)	3,75 (1,22)			
<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)			
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)			
Eigen effectiviteit	3,89 (0,93)	3,93 (0,93)	3,88 (0,98)	3,84 (1,01)	3,86 (0,97)			
Intentie	3,82 (1,11)	3,80 (1,12)	3,85 (1,14)	3,84 (1,18)	3,84 (1,13)			
Actie								
Actieplanning	2,98 (1,43)	2,94 (1,42)	2,92 (1,40)	2,90 (1,47)	2,85 (1,43)			

	Meting 1	Meting 2	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
Actiecontrole	N=1030 2,96 (1,37)	N=935 2,96 (1,39)	N=843 2,91 (1,38)	N=816 2,92 (1,40)	N=718 2,91 (1,37)			
Actiebehoud	3,84 (1,18)	3,85 (1,18)	3,80 (1,25)	3,73 (1,28)	3,72 (1,30)			
<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)			
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)			
Eigen effectiviteit	3,33 (1,06)	3,29 (1,11)	3,26 (1,12)	3,20 (1,15)	3,20 (1,18)			
Intentie	2,80 (1,25)	2,74 (1,27)	2,68 (1,21)	2,63 (1,27)	2,64 (1,28)			
Actie								
Actieplanning (%)								
Nooit geplande actie	64	65	63	62	66			
Ooit geplande actie	36	35	37	38	34			
Actiecontrole (%)								
Nooit geplande actie	42	43	44	44	46			
Ooit geplande actie	58	57	56	56	54			
Actiebehoud (%)								
Nooit geplande actie	33	36	36	38	39			
Ooit geplande actie	67	64	64	62	61			

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