

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 71 518 18 18
F +31 71 518 19 10
info-zorg@tno.nl

TNO-rapport

KvL/B&G 2008.058

Rapportage over het eerste jaar van de Monitor Gezond Gewicht

Datum	Juni 2008
Auteur(s)	M.W. Verheijden N. van Kesteren M.R. Crone
Opdrachtgever	Voedingscentrum
Projectnummer	031.12154/01.01
Aantal pagina's	80 (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 onderzoeksopdrachten 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.

Samenvatting

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

1. de tweede cross-sectionele meting bij deelnemers van:
 - a. deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar (n=507)
 - b. deelnemers in de leeftijd van 56-75 jaar (n=318)
 - c. Lage SES mannen (n=202)
2. de tweede meting aan een cohort dat bij aanvang van de eerste meting representatief was voor de volwassen Nederlandse bevolking (n=935).

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

Cross-sectioneel onderzoek

Slechts een beperkt deel van de deelnemers had in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en voldoende bewegen. Zeer weinig deelnemers noemden hierbij spontaan de Energiebalans-spot van het Voedingscentrum. Ook ná het zien van een afbeelding van de televisiespot herinnerde niet meer dan een kwart van de deelnemers dat zij deze spot (misschien) gezien hadden.

Het percentage ondervraagden dat bij de tweede meting wist dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt was: 76% (18-55 jaar), 75% (56-75 jaar) en 72% (lage SES mannen). Het percentage deelnemers dat naar eigen zeggen vijf tot zeven dagen per week lette op het hoofdgedrag (de balans tussen eten en bewegen) was: 30% (18-55 jaar), 41% (56-75 jaar) en 22% (lage SES mannen). Voor de deelgedragingen letten op wat en hoeveel je eet (54%, 70% en 41%) en voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (39%, 43% en 38%) waren deze cijfers hoger. Voor het gebruik van de Balansdag waren deze cijfers lager (26%, 27%, 20%). Er was bij de tweede meting in de cross-sectionele onderzoeken geen verschil in gedrag tussen deelnemers die de Energiebalans-spot wél gezien hadden en deelnemers die deze spot niet gezien hadden.

In de groep deelnemers van 18-55 jaar was het gebruik van de Balansdag lager bij de tweede meting dan bij de eerste meting. In de groep deelnemers van 56-75 jaar was het gebruik van de Balansdag juist hoger bij de tweede meting dan bij de eerste meting. Het percentage lage SES mannen dat lette op de balans tussen eten en bewegen en het percentage lage SES mannen dat letten op wat en hoeveel zij aten was bij de tweede meting lager dan bij de eerste meting.

Cohort

Ongeveer een kwart van de deelnemers aan het cohort had in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen. Één procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de spot van het Voedingscentrum. Nog eens drie procent herkende de spot op basis van een afbeelding in de vragenlijst.

Bij de tweede meting wist meer dan 80% van de deelnemers wat met de term energiebalans bedoeld wordt. Zevenendertig procent van de deelnemers lette naar eigen zeggen vijf tot zeven dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Veel meer deelnemers letten regelmatig op wat en hoeveel zij eten (ongeveer 60%). Negenendertig procent van de deelnemers voldeed naar eigen zeggen aan de Nederlandse Norm

Gezond Bewegen en 29% van de deelnemers hield 2 keer per jaar of vaker een Balansdag.

Voorafgaand aan de tweede meting gezien hadden, lieten bij de tweede meting significant vaker op wat en hoeveel zij aten en gebruikten de Balansdag ook significant vaker.

Samenvattend

De blootstelling aan de campagne was in alle onderzoeksgroepen beperkt. Naar verwachting zal het percentage deelnemers dat de campagne spontaan noemt of herkent van afbeeldingen toenemen naarmate de campagne langer loopt en/of intensiever wordt. In alle onderzoeksgroepen lieten minder dan de helft van de deelnemers vijf tot zeven dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Het percentage deelnemers dat regelmatig lette op wat en hoeveel zij eten lag aanzienlijk hoger; alleen bij de lage SES mannen was dit nog minder dan vijftig procent. Het percentage deelnemers dat voldeed aan de subgedragingen voldoende bewegen en het houden van een Balansdag was lager dan voor het subgedrag letten op wat en hoeveel je eet.

Gegeven de beperkte blootstelling aan de campagne is het niet verrassend dat er weinig verschillen in motivatie en gedrag werden gevonden tussen de eerste en tweede meting. 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.

Summary

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

1. The second cross-sectional measurement in:
 - a. Participants aged 18 through 55 years old (n=507);
 - b. Participants aged 56 through 75 years old (n=318); and
 - c. Men of low socio-economic status (low SES men) (n=202).
2. The second measurement in a cohort, which was representative for the adult population in the Netherlands (n=935).

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

Cross-sectional study

Only a limited proportion of the participants had seen a TV commercial on a healthy balance between eating and physical activity in the two months preceding the study. Few participants automatically recalled the Energy Balance commercials, broadcast on behalf of the Netherlands Nutrition Centre. After seeing an image of the commercial, no more than 25% of the participants recalled (possibly) having seen the commercial.

At the second measurement, the proportion rates of participants who knew the correct meaning of the term energy balance were: 76% (18-55 years old), 75% (56-75 years old) en 72% (low SES men). The proportion rates of people who reported to consider the balance between eating and physical activity behaviors were: 30% (18-55), 41% (56-75) and 22% (low SES men). These rates were higher for considering the quantity and quality of their food intake (54%, 70% and 41%), and for meeting the current Dutch national guideline on moderate intensity physical activity was: 39% (18-55), 43% (56-75) and 38% (low SES). Using the Balance Day for caloric compensation occurred less frequently (26%, 27%, 20%). At the second measurement, there was no difference in behavior between participants who had and participants who had not seen the TV commercial.

In comparison to the first measurement, use of the Balance Day was lower at the second measurement for participants 18-55 years old and higher for participants 56-75 years old. The percentage low SES men who considered the balance between eating and physical activity as well as the percentage low SES men who considered the quantity and quality of their food was lower at the second measurement than at the First measurement.

Cohort

Approximately 25% of the people participating in the cohort study had seen a TV commercial on a healthy balance between eating and physical activity in the two months preceding the study. One percent of the participants automatically recalled the Netherlands Nutrition Centre's commercial. An additional three percent recognized the commercial when presented with an image.

At the second measurement, more than 80% of the participants in the cohort knew the meaning of the term energy balance. Thirty-seven percent of the participants reported to consider this balance on five to seven days per week. Many more participants reported to consider the quantity and quality of their food intake (approximately 60%). Thirty-nine percent of the participants reported to meet the current Dutch national guideline on moderate intensity physical activity and 29% of the participants used the Balance Day for caloric compensation on two or more occasions per year.

The TV commercial was seen more frequently by participants who had a healthy lifestyle at baseline than by participants who had an unhealthy lifestyle at baseline. This difference was not significant. Participants who reported having seen the commercial prior to the second measurement, were significantly healthier at the second measurement (in terms of: considering the quantity and quality of food intake and use of the Balance Day).

In summary

Exposure to the campaign was limited in all study groups. The percentage of people who recall the campaign (automatically or after seeing an image) is expected to increase over time, as the campaign lasts longer and/or intensifies.

In all study groups, less than half of the participants considered a healthy balance between eating and physical activity on five to seven days per week. The percentages of people considering the quantity and quality of their food intake were much higher; only in low SES men was this less than 50%. The percentages of people meeting the guideline for physical activity and using a Balance Day were lower than the percentages for considering the quantity and quality of their food intake.

Given the limited exposure to the campaign, it is not surprising that very few changes over time were detected in motivation and behaviour. Additional follow-up measurements will possibly show a higher proportion of people being exposed and/or a higher intensity of exposure. This may allow us to detect changes over time. Follow-up measurements can thus be used to assess if and how exposure to the campaign leads to changes in motivation, initiation, action and maintenance in terms of healthy behaviours related to weight management.

Inhoudsopgave

	Samenvatting	2
	Summary	4
1	Inleiding	7
1.1	Aanleiding.....	7
1.2	Theoretisch kader voor zelfregulatie van een gezond gewicht	8
1.3	Doelstelling Gezond Gewicht monitor	9
2	Materiaal en methoden	11
2.1	Deelnemers	11
2.2	Vragenlijst.....	14
2.3	Schaalconstructie	15
2.4	Statistische analyses.....	16
3	Resultaten cross-sectionele meting	18
3.1	Vooraf.....	18
3.2	Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 18 en 55 jaar.....	18
3.3	Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 56 en 75 jaar.....	23
3.4	Resultaten cross-sectionele metingen bij lage SES mannen	27
3.5	Samenvatting cross-sectionele onderzoeken.....	31
4	Resultaten cohort	33
4.1	Vooraf.....	33
4.2	Resultaten longitudinale metingen in het cohort.....	33
4.3	Samenvatting cohort	39
5	Discussie	40
5.1	Methodologische overwegingen	40
5.2	Verwachtingsmanagement.....	41
6	Conclusie	42
6.1	Blootstelling aan de campagne	42
6.2	Motivatie.....	42
6.3	Gezond gedrag: hoofdgedrag en subgedragingen.....	43
6.4	De campagne en monitor Gezond Gewicht na het eerste jaar	43
7	Literatuur	45
	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 is een groeiend gezondheidsprobleem in Westerse landen. In Nederland heeft ongeveer 40% van de volwassenen overgewicht en is 10% obees. 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 recent 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 is de communicatiedoelgroep de werkplek (en centraal staan lage SES mannen), in 2009 de school (gericht op ouders (grootouders)) en in 2010 ouderen.

In de periode 2007 – 2010 zal TNO Kwaliteit van Leven de Gezond Gewicht campagne van het Voedingscentrum monitoren. Voordat de doelstelling en de vraagstellingen van deze monitor beschreven worden, zal in de volgende paragraaf eerst ingegaan worden 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 eten en bewegen te letten”¹). 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, de subjectieve norm en de waargenomen gedragscontrole/eigen effectiviteit. Samen zijn deze variabelen van invloed op de intentie, het voornemen om op de balans tussen eten en bewegen te letten (of niet), die zich weer kan omzetten in gedrag.

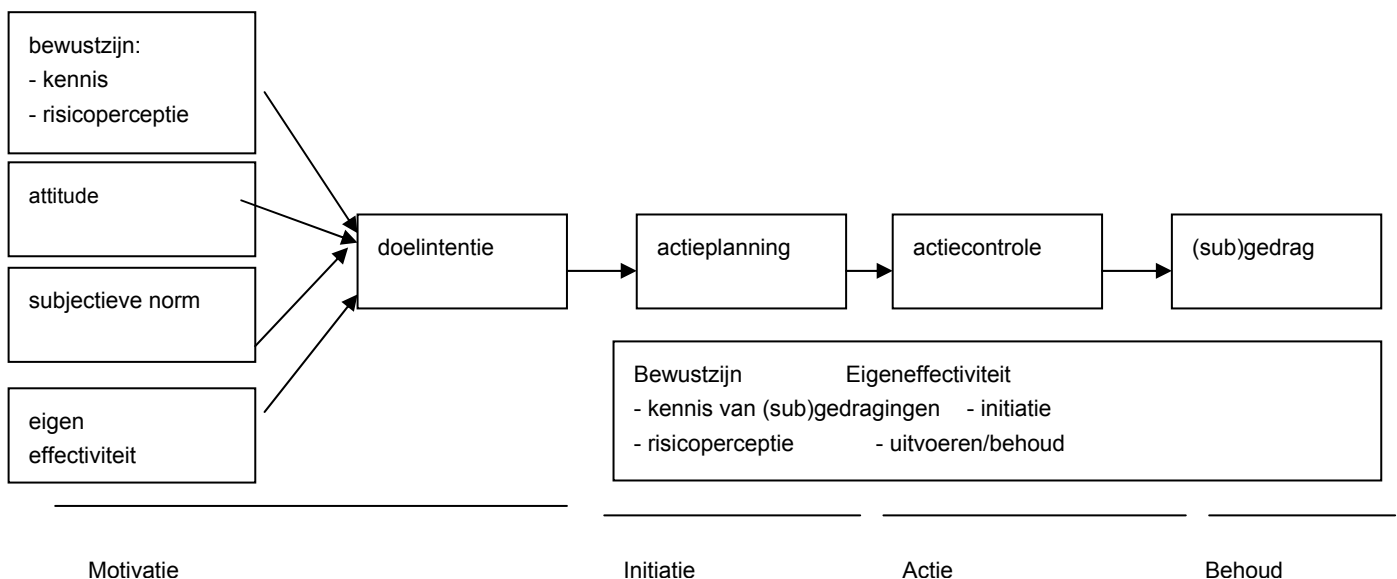
Het rechtergedeelte van het model representeert de actiefase van gedragsverandering. In deze fase staat de vraag centraal wat een persoon doet om het gezondheidsgerelateerde gedrag te bereiken en welke psychosociale factoren hierop van invloed zijn. Over het algemeen wordt de vertaling van intentie naar gedrag opgedeeld in vier fasen: 1) initiatie; 2) actie; 3) behoud; en 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.

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 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

¹ 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’.

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 Doelstelling Gezond Gewicht monitor

Specifieke onderzoeksvragen van de Gezond Gewicht monitor zijn gebaseerd op het bovenstaande model 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 mannen)?
- 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)?
- 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?

Dit rapport geeft een beknopte tussentijdse rapportage over de eerste en tweede cross-sectionele en longitudinale meting van de Monitor Gezond Gewicht. Hierbij beperken we ons na deze tweede meting 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. 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 dat de resultaten gepresenteerd zullen worden, zal eerst de onderzoeksmethode en de onderzoeksinstrumenten verder toegelicht worden.

2 Materiaal en methoden

2.1 Deelnemers

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 bevestigd. 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 sociaal-economische status (lage SES). Een lage sociaal-economische 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 sociaal-economische 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.

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 vragenlijst ingevuld.

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. Verkennende analyses lieten geen grote verschillen zijn in de persoonskenmerken van mensen die na de eerste meting uitvielen uit de studie en deelnemers die ook aan de tweede meting deelnamen. Ook bij vervolgmetingen zal aandacht besteed worden aan de (mogelijk selectieve) uitval uit het onderzoek.

Om grote uitval tijdens het onderzoek te voorkomen, worden deelnemers die aan de eerste meting deelnamen, maar daarna de tweede vragenlijst niet invulden, bij volgende metingen opnieuw uitgenodigd. 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.

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



Figuur 2.1. Deelnemersoverzicht cohort.

2.2 Vragenlijst

De vragenlijst is gebaseerd op het model dat 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).

2.2.1 *Achtergrondkenmerken*

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 ≤ BMI < 30) en obesitas (BMI ≥ 30).

In aanvulling op deze gegevens leverde het onderzoeksbureau van alle deelnemers informatie over hun 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) en indirecte (2 vragen) attitude, de sociale invloed (3 vragen) en de eigen effectiviteitsverwachting (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/sportdrankjes/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 kregen de deelnemers een afbeelding te zien van de campagne van het Voedingscentrum. Zij konden hierbij aangeven of zij zich de spot konden herinneren (gehopen 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**).

2.3 **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 data-verwerking. Op basis van relevante gedragsveranderingsmodellen 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 effectiviteitsverwachting 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 het eerste jaar van de Monitor Gezond Gewicht wordt vooral gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek. In deze tussentijdse rapportage wordt 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 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 de tweede 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 gebruik gemaakt van chi kwadraat toetsen. Hierbij is een p-waarde $< 0,05$ als statistische significant beschouwd. In de eindrapportage zullen 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.

3 Resultaten cross-sectionele meting

3.1 Vooraf

In dit rapport wordt vooral aandacht besteed aan de gegevens over 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”.

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. Bij beide 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 beide metingen wist ongeveer driekwart van de ondervraagden dat met energiebalans bedoeld wordt dat er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt.

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

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
% man	51	51						
% allochtoon	21	16						
Gewicht								
Normaal gewicht *	49	52						
Overgewicht	34	34						
Obesitas	17	14						
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
je uitgebalanceerde voeding eet	7	7						
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	75	76						
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	1	1						
Je een gezond gewicht hebt	5	4						
Er een balans is tussen werk en ontspanning	6	8						
Weet ik niet	6	4						

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

3.2.2 *De energiebalanscampagne*

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.

Tabel 3.2 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek.

Deelnemers van 18-55 jaar, N=507	
Algemeen	
spot gezien over evenwicht (%)	31
Specifiek	
herinnering spot* (%)	
Ja, ook spontaan bekend	3
Ja, zeker	5
Ja, misschien	15
Nee	77
frequentie spot (**)	
1-2 keer	62
3-4 keer	16
5-6 keer	15
7-8 keer	3
9-10 keer	2
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 die de spot gezien hadden, beoordeelden 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.

Tabel 3.3 Oordeel over de televisiespot.

Deelnemers van 18-55 jaar, N=116	
Goed/slecht	
% (heel) goed	40
% neutraal	51
Leuk/stom	
% (heel) leuk	22
% neutraal	62
Opvallend/onopvallend	
% (heel) opvallend	28
% neutraal	49
Nuttig/niet nuttig	
% (heel) nuttig	53
% neutraal	35
Irritant/niet irritant	
% (helemaal) niet irritant	31
% neutraal	47
Duidelijk/niet duidelijk	
% (heel) duidelijk	48
% neutraal	44

Tabel 3.4 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van de televisiespot over de Energiebalans was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. Deelnemers dachten vooral dat de spot 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 relevant voor mensen in hun omgeving (ongeveer de helft) dan voor zichzelf (ongeveer éénderde).

Tabel 3.4 Boodschap van de televisiespot.

Deelnemers van 18-55 jaar, N=116	
Inhoud boodschap (%)	
Voorkomen dat je zwaarder wordt	24
Gezond en niet te veel eten	58
Voldoende bewegen	55
Balansdag houden	41
Uitgebalanceerde voeding eten	36
Meer bewegen op het werk	10
Weet ik niet	6
Relevantie boodschap (%)	
Persoonlijke relevantie	
(heel) belangrijk	38
neutraal	39
Relevantie voor omgeving	
(heel) belangrijk	47
neutraal	37

- 3.2.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*
 Ongeveer 30% van de deelnemers gaf aan op vijf tot zeven dagen per week te letten op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.5**). 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 aan dat zij op vijf tot zeven dagen per week letten op wat en hoeveel zij aten. Iets minder dan een kwart van de deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55 deed dit naar eigen zeggen nooit (**Tabel 3.5**).
- 3.2.5 *Voldoende bewegen*
 Negenendertig procent van de deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55 voldeed aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (**Tabel 3.5**). Dit is lager dan de percentages in de periode van 2000 tot en met 2005 berekend zijn op basis van jaarlijks onderzoek bij Nederlanders van 18 jaar en ouder (Ooijendijk et al, 2007). Het laagste percentage (43,6%) werd gerapporteerd in 2001; het hoogste (56,1%) in 2005.
- 3.2.6 *Compenseren met een Balansdag*
 Iets minder dan éénderde van de deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar gebruikte de Balansdag 2 keer per jaar of vaker (**Tabel 3.5**). Bij de tweede meting was het percentage mensen dat de Balansdag twee keer per jaar of vaker gebruikte gedaald ten opzichte van de eerste meting. In een eerder onderzoek bij een representatieve groep Nederlanders gebruikte 45% van de deelnemers de Balansdag twee keer per jaar of vaker (Verheijden et al., 2007).
- 3.2.7 *Energiebalans, letten op wat en hoeveel je eet en de NNGB*
 Voor de deelnemers van 18-55 jaar was het percentage mensen dat bij de eerste meting op 5-7 dagen per week lette op de balans tussen eten en bewegen (ongeveer 30 procent) lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week lette op wat en hoeveel zij aten (ongeveer 55 procent) en lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewoog (NNGB)(ongeveer 40 procent) (**Tabel 3.5**).

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

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	53	54						
1-4 dagen per week	15	17						
5-7 dagen per week	32	30						
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	23	24						
1-4 dagen per week	22	22						
5-7 dagen per week	55	54						
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB	61	61						
Voldoet wel aan NNGB	39	39						
<i>Een Balansdag houden</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	70	74						
2 keer per jaar of vaker	30	26* [↓]						

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

Tabel 3.6 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijftienjarige jarigen. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
% man	48	48						
% allochtoon	14	22						
<i>Gewicht</i>								
Normaal gewicht *	40	37						
Overgewicht	47	43						
Obesitas	13	20						
<i>Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:</i>								
je uitgebalanceerde voeding eet	4	4						
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	78	75						
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	1	0						
Je een gezond gewicht hebt	6	9						
Er een balans is tussen werk en ontspanning	5	5						
Weet ik niet	6	7						

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

Vijfenzestig procent van de deelnemers die op 5-7 dagen per week letten op wat en hoeveel zij eten en voldeden aan de NNGB, letten naar eigen zeggen 5-7 dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Een kwart van diezelfde deelnemers lette naar eigen zeggen nooit op de balans tussen eten en bewegen.

3.2.8 *De energiebalanscampagne en gedrag*

Bij de tweede meting werd voor de deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar geen 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 Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 56 en 75 jaar

3.3.1 *Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans*

Tabel 3.6 presenteert de achtergrondkenmerken van de deelnemers in de leeftijd van 56 tot en met 75 jaar. Ongeveer de helft van de deelnemers was man en minder dan een kwart van de deelnemers was allochtoon. Ongeveer veertig procent van de deelnemers had een normaal gewicht; de overige deelnemers hadden overgewicht of obesitas. 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.

3.3.2 *De energiebalanscampagne*

Bij de tweede meting had 18% 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 3.7**). 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. Meer dan 80% van de deelnemers kon zich niet herinneren de spot gezien te hebben.

Tabel 3.7 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek.

Deelnemers van 56-75 jaar, N=318	
Algemeen	
spot gezien over evenwicht (%)	18
Specifiek	
herinnering spot* (%)	
Ja, ook spontaan bekend	1
Ja, zeker	2
Ja, misschien	14
Nee	83
frequentie spot (**)	
1-2 keer	76
3-4 keer	21
5-6 keer	4
7-8 keer	-
9-10 keer	-
Meer dan 10 keer	-

*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 de spot gezien hadden, beoordeelden deze overwegend neutraal of positief (**tabel 3.8**). Deelnemers vonden de spot vooral nuttig, goed en duidelijk. De spot werd in mindere mate leuk of opvallend gevonden.

Tabel 3.8 Oordeel over de televisiespot.

Deelnemers van 56-75 jaar, N=52	
Goed/slecht	
% (heel) goed	33
% neutraal	58
Leuk/stom	
% (heel) leuk	19
% neutraal	67
Opvallend/onopvallend	
% (heel) opvallend	19
% neutraal	60
Nuttig/niet nuttig	
% (heel) nuttig	40
% neutraal	43
Irritant/niet irritant	
% (helemaal) niet irritant	23
% neutraal	62
Duidelijk/niet duidelijk	
% (heel) duidelijk	32
% neutraal	54

Tabel 3.9 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van de televisiespot over de Energiebalans was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. Deelnemers dachten vooral dat de spot 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).

Tabel 3.9 Boodschap van de televisiespot.

Deelnemers van 56-75 jaar, N=53	
Inhoud boodschap (%)	
Voorkomen dat je zwaarder wordt	21
Gezond en niet te veel eten	47
Voldoende bewegen	51
Balansdag houden	23
Uitgebalanceerde voeding eten	26
Meer bewegen op het werk	2
Weet ik niet	11
Relevantie boodschap (%)	
Persoonlijke relevantie	
(heel) belangrijk	30
neutraal	47
Relevantie voor omgeving	
(heel) belangrijk	47
neutraal	45

3.3.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Van de zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen gaf meer dan 40% aan dat zij letten op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.10**).

3.3.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Meer dan 70% van de deelnemers in de leeftijd van 56 tot 75 gaf aan dat zij op vijf tot zeven dagen per week letten op wat en hoeveel zij aten. Het percentage deelnemers dat aangaf dat zij nooit of één tot vier dagen per week letten op wat en hoeveel zij aten was ongeveer gelijk; in beide gevallen zo'n 15 procent (**Tabel 3.10**).

3.3.5 *Voldoende bewegen*

Meer dan 40% van de deelnemers rapporteerde dat zij zowel in zomer als in de winter op vijf of meer dagen minimaal 30 minuten matig intensief actief was (**Tabel 3.10**). Dit is lager dan de percentages in de periode van 2000 tot en met 2005 berekend zijn op basis van jaarlijks onderzoek bij Nederlanders van 18 jaar en ouder (Ooijendijk et al, 2007). Het laagste percentage (43,6%) werd gerapporteerd in 2001; het hoogste (56,1%) in 2005. Het is ook lager dan de cijfers die beschikbaar zijn uit de Longitudinal Aging Study Amsterdam (Deeg & Visser, 2007). Onder 55-64 jarigen voldeed 69% aan de NNGB. Mannen van 65-74 jaar zijn zelfs iets actiever; 71% voldoet aan de norm. Voor vrouwen in deze leeftijdsgroep ligt het percentage iets lager (63%).

3.3.6 *Compenseren met een Balansdag*

Ongeveer een kwart van de deelnemers gebruikte de Balansdag twee keer per jaar of vaker (**Tabel 3.10**). 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 2,3 procentpunten). Ook voor de deelnemers in de leeftijd van 56-75 jaar lag het gebruik van de Balansdag dus lager dan in eerder onderzoek (Verheijden et al, 2007).

3.3.7 *Energiebalans, letten op wat en hoeveel je eet en de NNGB*

Voor de deelnemers van 56-75 jaar was het percentage mensen dat bij de eerste meting op 5-7 dagen per week lette op de balans tussen eten en bewegen (ruim 40 procent) lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week lette op wat en hoeveel zij aten (ongeveer 70 procent) en ongeveer gelijk aan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewoog (NNGB)(ruim 40 procent).

Zeventig procent van de deelnemers die op 5-7 dagen per week letten op wat en hoeveel zij eten en voldeden aan de NNGB, letten naar eigen zeggen 5-7 dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Twintig procent van diezelfde deelnemers lette naar eigen zeggen nooit op de balans tussen eten en bewegen.

3.3.8 *De energiebalanscampagne en gedrag*

Bij de tweede meting werd voor de deelnemers in de leeftijd van 56-75 jaar geen 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) .

Tabel 3.10 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	39	42						
1-4 dagen per week	16	17						
5-7 dagen per week	45	41						
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	15	13						
1-4 dagen per week	12	16						
5-7 dagen per week	73	70						
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB	55	57						
Voldoet wel aan NNGB	45	43						
<i>Een Balansdag houden</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	77	73						
2 keer per jaar of vaker	23	27*†						

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

Tabel 3.11 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	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
% man	100	100						
% allochtoon	19	19						
<i>Gewicht</i>								
Normaal gewicht *	43	43						
Overgewicht	43	47						
Obesitas	14	10						
<i>Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:</i>								
je uitgebalanceerde voeding eet	8	8						
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	77	72						
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	2	1						
Je een gezond gewicht hebt	4	5						
Er een balans is tussen werk en ontspanning	4	5						
Weet ik niet	5	9						

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

3.4 Resultaten cross-sectionele metingen bij lage SES mannen

3.4.1 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans

Tabel 3.11 presenteert de achtergrondkenmerken van de lage SES mannen die deelnamen aan het onderzoek. Bijna 20% van hen was allochtoon en meer dan de helft van hen had overgewicht of obesitas. Ongeveer drie op de vier deelnemende lage SES mannen wist dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt.

3.4.2 De energiebalanscampagne

Bij de tweede meting had 18% van de lage SES mannen in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek televisiespots gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen (**Tabel 3.12**). 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.

Tabel 3.12 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek.

Lage SES mannen, N=202	
Algemeen	
spot gezien over evenwicht (%)	18
Specifiek	
herinnering spot* (%)	
Ja, ook spontaan bekend	2
Ja, zeker	5
Ja, misschien	12
Nee	81
frequentie spot (**)	
1-2 keer	65
3-4 keer	14
5-6 keer	11
7-8 keer	5
9-10 keer	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 die de spot gezien hadden, beoordeelden deze overwegend neutraal of positief (**tabel 3.13**). Deelnemers vonden de spot vooral nuttig, niet irritant en duidelijk. De spot werd in mindere mate leuk of opvallend gevonden.

Tabel 3.13 Oordeel over de televisiespot.

Lage SES mannen, N=37	
Goed/slecht	
% (heel) goed	24
% neutraal	57
Leuk/stom	
% (heel) leuk	19
% neutraal	59
Opvallend/onopvallend	
% (heel) opvallend	14
% neutraal	62
Nuttig/niet nuttig	
% (heel) nuttig	35
% neutraal	41
Irritant/niet irritant	
% (helemaal) niet irritant	30
% neutraal	43
Duidelijk/niet duidelijk	
% (heel) duidelijk	30
% neutraal	49

Tabel 3.14 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van de televisiespot over de Energiebalans was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. Deelnemers dachten vooral dat de spot 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).

Tabel 3.14 Boodschap van de televisiespot

Lage SES mannen, N=37	
Inhoud boodschap (%)	
Voorkomen dat je zwaarder wordt	11
Gezond en niet te veel eten	53
Voldoende bewegen	42
Balansdag houden	42
Uitgebalanceerde voeding eten	29
Meer bewegen op het werk	11
Weet ik niet	13
Relevantie boodschap (%)	
Persoonlijke relevantie	
(heel) belangrijk	24
neutraal	37
Relevantie voor omgeving	
(heel) belangrijk	32
neutraal	49

3.4.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Ongeveer een kwart van de lage SES mannen rapporteerde dat zij vijf tot zeven dagen per week letten op de Balans tussen eten en bewegen. Dit percentage was lager bij de tweede meting dan bij de eerste meting (22% bij de tweede meting; 28% bij de eerste meting, een verschil van meer dan 2,8 procentpunten). Meer dan de helft van de deelnemers in deze groep lette naar eigen zeggen nooit op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.15**).

3.4.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Meer dan 40% van de deelnemers gaf aan vijf tot zeven dagen per week te letten op wat en hoeveel zij aten. Dit percentage was lager bij de tweede meting dan bij de eerste

meting (41% bij de tweede meting, 47% bij de eerste meting, een verschil van meer dan 4,7 procentpunten). Ongeveer éénderde van de deelnemers lette naar eigen zeggen nooit op wat en hoeveel zij aten (**Tabel 3.15**).

3.4.5 *Voldoende bewegen*

Iets meer dan éénderde van de deelnemende lage SES mannen voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (**Tabel 3.15**). Dit is lager dan de cijfers voor 2006 voor 18-54 jarige mannen en vrouwen met een laag opleidingsniveau (51,2%) en de cijfers van 2006 voor 55-plussers met een laag opleidingsniveau (55,4%). Ook oudere cijfers lieten hogere prevalentiecijfers zien (Ooijendijk et al., 2007; Wendel-Vos et al., 2007).

3.4.6 *Compenseren met een Balansdag*

Minder dan een kwart van de deelnemende lage SES mannen gaf aan de Balansdag twee keer per jaar of vaker te gebruiken (**Tabel 3.15**). Net als bij de twee andere onderzoeksgroepen lag het gebruik van de Balansdag bij lage SES mannen dus lager dan in eerder onderzoek (Verheijden et al, 2007).

3.4.7 *Energiebalans, letten op wat en hoeveel je eet en de NNGB*

Voor de lage SES mannen was het percentage mensen dat bij de eerste meting op 5-7 dagen per week lette op de balans tussen eten en bewegen (ongeveer 20 procent) lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week lette op wat en hoeveel zij aten (ruim 40 procent) en lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewoog (NNGB)(ruim 35 procent).

Zeventig procent van de deelnemers die op 5-7 dagen per week letten op wat en hoeveel zij eten en voldeden aan de NNGB, letten naar eigen zeggen 5-7 dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Vijftien procent van diezelfde deelnemers lette naar eigen zeggen nooit op de balans tussen eten en bewegen.

3.4.8 *De energiebalanscampagne en gedrag*

Bij de tweede meting werd voor lage SES mannen geen 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).

Tabel 3.15 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=202	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	56	59						
1-4 dagen per week	16	19						
5-7 dagen per week	28	22*↓						
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	32	33						
1-4 dagen per week	21	26						
5-7 dagen per week	47	41*↓						
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB	65	62						
Voldoet wel aan NNGB	35	38						
<i>Een Balansdag houden</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	77	80						
2 keer per jaar of vaker	23	20						

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

3.5 Samenvatting cross-sectionele onderzoeken

In dit hoofdstuk zijn de resultaten beschreven van de cross-sectionele metingen onder deelnemers tussen de 18 en 55 jaar, deelnemers tussen de 56 en 75 jaar en lage SES mannen. Omdat de campagne Gezond Gewicht primair gericht is op het bevorderen van de energiebalans en daaraan gerelateerde subgedragingen, ging de aandacht in gegevensrapportage vooral daarnaar uit.

Het merendeel (70%) van de deelnemers tussen de 18 en 55 jaar en tussen de 56 en 75 jaar deelnemers wist dat met de term energiebalans een evenwicht tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt bedoeld wordt. Bekendheid met de energiebalans campagne onder de communicatiedoelgroepen bleek relatief beperkt. Zo noemde 3% van de deelnemers van 18 tot 55 jaar, 2% van de lage SES mannen en 1% van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar spontaan de energie-balansspot van het Voedingscentrum. In aanvulling hierop herkende 5% van de deelnemers van 18 tot 55 jaar, 5% van de lage SES mannen en 2% van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar de spot op basis van de afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. Alle drie communicatiedoelgroepen beoordeelden de televisiespot neutraal of positief. Deelnemers vonden de spot vooral duidelijk en nuttig.

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 ongeveer 40% van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar, ongeveer 30% van de deelnemers tussen de 18 en 55 jaar en ongeveer 25% van de lage SES mannen rapporteerde dit 5 tot 7 dagen per week te doen. Het percentage deelnemers dat aangaf nooit te letten op de balans tussen eten en bewegen betrof ongeveer 40% onder de communicatiedoelgroep 56 tot 75 jaar en meer dan 50% onder de communicatiedoelgroepen 18 tot 55 jaar en lage SES mannen.

Vervolgens werden drie subgedragingen van 'letten op de balans tussen eten en bewegen' uitgevraagd, namelijk het aantal dagen in een gewone week dat deelnemers letten op wat en hoeveel zij eten, regelmatig bewegen aan de hand van de NNGB en het houden van een Balansdag. Op de vraag hoeveel dagen per week deelnemers letten op wat en hoeveel zij eten gaf ongeveer 70% van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar aan dit 5 tot 7 dagen per week te doen. Dit in tegenstelling tot ongeveer de helft van de deelnemers van 18 tot 55 jaar en ongeveer een kwart van de lage SES mannen. In aanvulling hierop rapporteerde ongeveer 10% van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar nooit te letten op wat en hoeveel zij eten. Deze percentages waren hoger in de andere twee communicatiedoelgroepen hoger. Zo gaf ongeveer een kwart van de deelnemers tussen de 18 en 55 jaar en ongeveer de helft van de lage SES mannen nooit te letten op wat en hoeveel zij eten.

Op basis van de vraag of deelnemers regelmatig bewegen, bleek ongeveer 40% van de deelnemers tussen 56 en 75 jaar, ongeveer 39% van de deelnemers tussen 18 en 55 jaar en ongeveer 35% van de lage SES mannen te voldoen aan de NNGB. Opvallend is dat deze percentages lager zijn dan de percentages gevonden in ander onderzoek in Nederland.

Op de vraag naar het gebruik van de Balansdag gaf ongeveer eenderde van de deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55 jaar, ongeveer een kwart van de deelnemers in de

leeftijd tussen 56-75 jaar en ongeveer een vijfde van de lage SES mannen aan de Balansdag 2 keer per jaar of vaker te gebruiken. Ook in dit verband bleken de gerapporteerde percentages lager te zijn dan in ander onderzoek.

Ten slotte, bleken er in alle communicatiedoelgroepen geen verschillen te zijn in gedrag tussen deelnemers die op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne wel en niet gezien te hebben.

4 Resultaten cohort

4.1 Vooraf

In dit rapport wordt vooral aandacht besteed aan de gegevens over 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”.

4.2 Resultaten longitudinale metingen in het cohort

4.2.1 *Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans*

De helft van de mensen die deelnamen aan de longitudinale metingen was man en ongeveer 20% van de deelnemers was van allochtone afkomst. Ongeveer 45% van de deelnemers had een normaal gewicht; 15% had obesitas. Meer dan 75% 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 4.1**).

4.2.2 *De energiebalanscampagne*

Bijna een kwart van de deelnemers had 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 televisiespots van het Voedingscentrum. Drie procent van de deelnemers herkende de spot van het Voedingscentrum na het zien van een campagneafbeelding en 15% twijfelde hierover. De meeste deelnemers hadden de spot één of twee keer gezien.

Tabel 4.1 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij het cohort. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
% man	51	52						
% allochtoon	20	19						
Gewicht								
Normaal gewicht *	47	45						
Overgewicht	38	40						
Obesitas	15	15						
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
je uitgebalanceerde voeding eet	6	7						
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	76	82						
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of ecostroom	1	0						
Je een gezond gewicht hebt	5	5						
Er een balans is tussen werk en ontspanning	5	3						
Weet ik niet	7	3						

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

Tabel 4.2 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek.

N=935	
Algemeen	
spot gezien over evenwicht (%)	23
Specifiek	
herinnering spot* (%)	
Ja, ook spontaan bekend	1
Ja, zeker	3
Ja, misschien	15
Nee	81
frequentie spot (%**)	
1-2 keer	70
3-4 keer	18
5-6 keer	9
7-8 keer	2
9-10 keer	-
Meer dan 10 keer	1

*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 de spot (misschien) gezien hadden, beoordeelden deze overwegend neutraal of positief. Ze vonden de spot vooral duidelijk, nuttig en goed.

Tabel 4.3 Oordeel over de televisiespot.

N=180	
Goed/slecht	
% (heel) goed	36
% neutraal	50
Leuk/stom	
% (heel) leuk	25
% neutraal	59
Opvallend/onopvallend	
% (heel) opvallend	23
% neutraal	60
Nuttig/niet nuttig	
% (heel) nuttig	41
% neutraal	44
Irritant/niet irritant	
% (helemaal) niet irritant	33
% neutraal	49
Duidelijk/niet duidelijk	
% (heel) duidelijk	44
% neutraal	44

Tabel 4.4 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van de televisiespot over de Energiebalans was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. Deelnemers dachten vooral dat de spot bedoeld was 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.

Tabel 4.4 Boodschap van de televisiespot

N=180	
Inhoud boodschap (%)	
Voorkomen dat je zwaarder wordt	27
Gezond en niet te veel eten	48
Voldoende bewegen	51
Balansdag houden	39
Uitgebalanceerde voeding eten	36
Meer bewegen op het werk	13
Weet ik niet	9
Relevantie boodschap (%)	
Persoonlijke relevantie	
(heel) belangrijk	35
neutraal	40
Relevantie voor omgeving	
(heel) belangrijk	43
neutraal	43

- 4.2.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*
Zevenendertig procent van de deelnemers lette op vijf tot zeven dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Bijna de helft van de deelnemers lette maar eigen zeggen nooit op de balans tussen eten en bewegen (**tabel 4.5**).
- 4.2.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*
Zestig procent van de deelnemers lette naar eigen zeggen op vijf tot zeven dagen per week op wat en hoeveel zij aten. Ongeveer 20% van de deelnemers lette hier naar eigen zeggen nooit op en een ongeveer even groot aandeel 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 aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. De overige deelnemers voldeden niet aan deze norm (**tabel 4.5**). De nu gevonden 40% is lager dan de percentages in de periode van 2000 tot en met 2005 berekend zijn op basis van jaarlijks onderzoek bij Nederlanders van 18 jaar en ouder (Ooijendijk et al, 2007). Het laagste percentage (43,6%) werd gerapporteerd in 2001; het hoogste (56,1%) in 2005.
- 4.2.6 *Compenseren met een Balansdag*
Ongeveer 30% van de deelnemers hield twee keer per jaar of vaker een Balansdag. De overige deelnemers hielden maximaal één keer per jaar een Balansdag (**tabel 4.5**). In een eerder onderzoek bij een representatieve groep Nederlanders gebruikte 45% van de deelnemers de Balansdag twee keer per jaar of vaker (Verheijden et al., 2007).
- 4.2.7 *Energiebalans, letten op wat en hoeveel je eet en de NNGB*
Voor de deelnemers aan het cohort jaar was het percentage mensen dat bij de eerste meting op 5-7 dagen per week lette op de balans tussen eten en bewegen (ruim 35 procent) lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week lette op wat en hoeveel zij aten (ongeveer 60 procent) en lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewoog (NNGB)(ongeveer 40 procent).
Zeventig procent van de deelnemers die op 5-7 dagen per week letten op wat en hoeveel zij eten en voldeden aan de NNGB, letten naar eigen zeggen 5-7 dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Ruim twintig procent van diezelfde deelnemers lette naar eigen zeggen nooit op de balans tussen eten en bewegen.

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	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	47	46						
1-4 dagen per week	16	17						
5-7 dagen per week	37	37						
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	21	22						
1-4 dagen per week	19	19						
5-7 dagen per week	60	59						
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB	61	61						
Voldoet wel aan NNGB	39	39						
<i>Een Balansdag houden</i>								
1 keer per jaar of minder	71	71						
2 keer per jaar of vaker	29	29						

4.2.8 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.

Bij de tweede meting in het cohort 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 de balans tussen eten en bewegen 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.

Omdat de persoonlijke relevantie van de televisiespots relatief laag was, is nader gekeken naar de relatie tussen persoonlijke relevantie en gedrag. Het is immers mogelijk dat deelnemers met ongezond gedrag zich onterecht niet aangesproken voelen door de televisiespots. Het is echter ook mogelijk dat deelnemers met gezond gedrag zich terecht niet aangesproken voelen door de televisiespots. Er was geen significant verschil in persoonlijke relevante tussen deelnemers die nooit, af en toe, of regelmatig letten op de balans tussen eten en bewegen. Ook was er geen verschil in persoonlijke relevantie tussen deelnemers die wel/niet regelmatig bewegen. Deelnemers die de spots persoonlijk relevant vonden letten significant vaker op wat en hoeveel zij eten ($p=0,04$) en gebruikten significant vaker een Balansdag ($p<0,01$). De relatief lage score voor persoonlijke relevantie van de spots wordt dus veroorzaakt doordat deelnemers met ongezond gedrag zich onterecht niet aangesproken voelen door de spots. Deelnemers voor wie de spot in mindere mate bedoeld is, omdat zij al gezond gedrag vertonen, voelen zich juist meer aangesproken.

Tabel 4.6 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 en afzonderlijk voor deelnemers die de campagne tussen de eerste en tweede meting WEL of NIET gezien hebben.

	Meting 1			Meting 2		
	WEL N=180	NIET N=755	p	WEL N=180	NIET N=755	p
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>			0,44			0,07
Nooit	43	48		39	48	
1-4 dagen per week	19	15		21	15	
5-7 dagen per week	38	37		39	37	
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>			0,05			0,02
Nooit	14	22		16	23	
1-4 dagen per week	22	18		25	17	
5-7 dagen per week	63	60		59	60	
<i>Regelmatig bewegen (%)</i>			0,67			0,31
Voldoet niet aan NNGB	59	61		65	61	
Voldoet wel aan NNGB	41	39		35	39	
<i>Balansdag (%)</i>			0,20			0,04
Minder dan 2 keer per jaar	68	73		64	73	
2 keer per jaar of vaker	32	27		36	27	

4.3 Samenvatting cohort

In dit hoofdstuk zijn de resultaten beschreven van de eerste en tweede meting in het cohort. Omdat de campagne Gezond Gewicht primair gericht is op het bevorderen van de energiebalans en daaraan gerelateerde subgedragingen, ging de aandacht in gegevensrapportage vooral daarnaar uit.

Meer dan 75% van de mensen die deelnamen aan de longitudinale metingen wist dat de energiebalans verwijst naar een evenwicht tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt. Bekendheid met de energiebalanscampagne was klein. Zo noemde 1% van de deelnemers aan de longitudinale metingen spontaan de energie-balansspot van het Voedingscentrum. In aanvulling hierop herkende 3% van de deelnemers van de longitudinale metingen de spot op basis van de afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. Deelnemers die de spot gezien hadden beoordeelden deze neutraal of positief. Ze vonden de spot vooral duidelijk, nuttig en goed.

Het hoofddedrag dat in dit onderzoek centraal stond was het aantal dagen per week dat deelnemers letten op de balans tussen eten en bewegen. 37% van de deelnemers aan het cohort rapporteerde dit 5 tot 7 dagen per week te doen, terwijl bijna de helft aangaf nooit te letten op de balans tussen eten en bewegen. In aanvulling hierop werden de deelnemers gevraagd of zij letten op wat en hoeveel zij eten, of zij regelmatig bewegen en of zij een Balansdag houden. De resultaten toonden aan dat ongeveer 60% 5 tot 7 dagen let op wat en hoeveel zij eten, ongeveer 40% voldoet aan de NNGB en ongeveer 30% 2 keer per jaar of vaker een balansdag houdt.

Ten slotte, waren er bij de eerste meting geen significante verschillen in gedrag tussen deelnemers die bij de tweede meting op basis van de afbeelding van de campagne aangaven de campagne wel en niet gezien te hebben. Wel bleek (tentatief) dat de reclamespot vooral werd gezien door deelnemers die bij de eerste meting al gezond gedrag vertoonden. Bij de tweede meting bleken deelnemers die de campagne wél gezien hadden in vergelijking met deelnemers die de campagne niet gezien hadden significant minder vaak rapporteerden dat zij nooit letten op de balans tussen eten en bewegen. 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 vaker de Balansdag.

5 Discussie

In de discussie over de eerste twee 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 waarin volwassenen via een schriftelijke vragenlijst of een vragenlijst via Internet kunnen aangeven wat hun kennis, houding en gedrag zijn ten aanzien van het hoofdgedrag (letten op de balans tussen eten en bewegen) en drie subgedragingen (letten op wat en hoeveel je eet, regelmatig bewegen, een Balansdag houden). 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. Dit kan tot een overschatting of juist een onderschatting van kennis, houding en gedrag hebben geleid.

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; zij weten immers 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 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).

5.2 Verwachtingsmanagement

Deze rapportage geeft de “tussenstand” van de Gezond Gewicht Campagne, op basis van één serie campagneactiviteiten die in het eerste jaar heeft plaatsgevonden. De blootstelling aan de campagne is in deze periode dus beperkt gebleven. Pas wanneer meer campagneactiviteiten hebben plaatsgevonden kan verwacht worden dat de boodschap van de Gezond Gewicht Campagne grote groepen mensen bereikt. Vanaf dat moment mogen veranderingen in determinanten van gedrag, motivatie en gedrag verwacht worden. Bij het bestuderen van mogelijke veranderingen is het ontwerp van de specifieke campagneactiviteiten van belang. 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 verdient de interpretatie van de evaluatie van de kwantitatieve doelstellingen van het Voedingscentrum aandacht. Zo is 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 cross-sectionele en longitudinale onderzoeken.

Zoals werd aangegeven in de inleiding gaan we (na het uitvoeren van de eerste twee metingen) alleen in op: blootstelling aan de campagne; motivatie; het hoofdgedrag en de subgedragingen; en eventuele verschillen in gedrag tussen mensen die wèl/niet blootgesteld zijn geweest aan de campagne

6.1 Blootstelling aan de campagne

De blootstelling aan de campagne was na de eerste serie campagne-uitingen beperkt. In de groep van 18 tot en met 55 jaar had 32% 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.

Naar verwachting zal het percentage mensen dat blootgesteld is aan de campagne toenemen naarmate de campagne langer loopt en meer campagne-uitingen geweest zijn. Volgens McGuire (1985) is dit 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 vooraf gegaan door veranderingen in de determinanten van gedrag. Daarom wordt in deze conclusie toch kort stil gestaan bij deze determinanten.

Deelnemers hadden 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).

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 ongeveer 40% van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar, ongeveer 30% van de deelnemers tussen de 18 en 55 jaar en ongeveer 25% van de lage SES mannen rapporteerde dit 5 tot 7 dagen per week te doen. Aanzienlijk meer deelnemers letten op wat en hoeveel zij eten. Ook voldeden 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.

Tussen de eerste en de tweede metingen waren er weinig grote veranderingen (>10%) in gedrag zichtbaar. Het gebruik van de Balansdag werd minder bij 18-5 jarigen en meer bij 56-75 jarigen. Bij lage SES mannen daalde het percentage mensen dat regelmatig lette op de balans tussen eten en bewegen en op wat en hoeveel zij eten.

Bij de eerste meting waren er geen significante verschillen in gedrag tussen deelnemers die bij de tweede meting aangaven de campagne wel en niet gezien te hebben. Wel bleek (tentatief) dat de reclamespot vooral werd gezien door deelnemers die bij de eerste meting al gezond gedrag vertoonden. Ook bleek dat deelnemers die de campagne gezien hadden, bij de tweede meting vaker gezond gedrag vertoonden dan deelnemers die de campagne niet gezien hadden.

6.4 De campagne en monitor Gezond Gewicht na het eerste jaar

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 het eerste campagnejaar 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 twee 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. Vooral nog sluiten de spots kennelijk niet goed genoeg aan bij de manier waarop de doelgroep omgaat met een thema dat op zichzelf relevant gevonden wordt. In de vervolgingen dient hieraan aandacht besteed te worden. Vervolguitingen dragen er ook toe bij dat de frequentie van de boodschap toeneemt. Op die manier worden wellicht méér mensen intensiever aan de boodschap blootgesteld.

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.


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).

Wendel-Vos W, Frenken F, Schuit J. Het beweeggedrag in Nederland 2001-2006. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M (eds). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005. TNO Kwaliteit van Leven, 2007.

A Vragenlijsten



Volgnr.:

Stapelnr.:

Voeding en gezondheid

Dongen, november 2007
Ond.nr. 12524

(10-07-12524)

VOEDING EN GEZONDHEID

1

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

(10-07-12524)

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 eco-stroom.....-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 **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

(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

(10-07-12524)

7

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

Nooit.....	-1	} VERDER MET VRAAG 29
Bijna nooit.....	-2	
Minder dan 1 keer per week.....	-3	
1 tot 2 keer per week.....	-4	
3 tot 4 keer per week.....	-5	
5 tot 6 keer per week.....	-6	
Elke dag.....	-7	

Ik heb in de afgelopen 4 weken geen maaltijden bereid..... -8 → **VERDER MET VRAAG 29**

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

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

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

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

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

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

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

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

(10-07-12524)

8

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

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

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

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

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

(10-07-12524)

9

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

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

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

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

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

38. Houdt u wel eens een balansdag?

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

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

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

(10-07-12524)

10

40. Als u vindt dat u te veel gegeten hebt, compenseert u dit dan wel eens op een andere manier dan door een balansdag?
- Nooit-1
 Zelden-2
 Soms-3
 Meestal-4
 Altijd.....-5

De volgende vragen gaan over wat u vindt van het letten op **wát en hoeveel u eet, hoeveel u beweegt en het houden van een balansdag** (= compenseren van te veel eten). Met het letten op wát en hoeveel u eet bedoelen we dat u er op let dat u gezond eet. Gezond eten betekent dat u gevarieerd eet, niet te veel eet, en niet te vet.

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

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

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

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

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

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

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

(10-07-12524)

11

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

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

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

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

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

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

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

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

(10-07-12524)

12

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

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

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

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

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

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

(10-07-12524)

13

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(10-07-12524)

14

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

KG

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

KG

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

Nee.....-1 → **VERDER MET VRAAG 63**
 Ja-2

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

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

(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

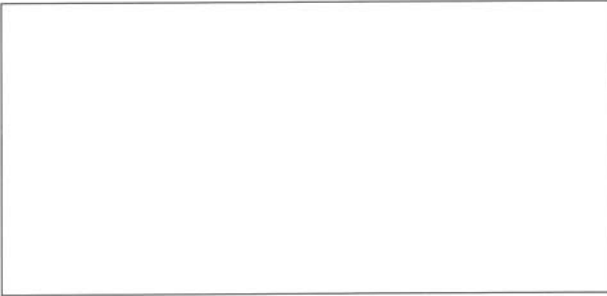
63. Wat is het geboorteland van uzelf, uw moeder en uw vader?

	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)

16

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

(03-08-12524)

3

Met energiebalans bedoelen we dat er een balans is tussen hoeveel u eet en hoeveel u beweegt. In de volgende vragen wordt gevraagd naar de energiebalans door te vragen naar 'letten op de balans tussen eten en bewegen'.
Ook als u niet let op de balans tussen eten en bewegen willen we u verzoeken de volgende vragen in te vullen.

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja-1
 Nee-2
 Weet ik niet-3

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

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

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

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

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

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

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

Heel weinig-1
 Weinig-2
 Niet weinig, niet veel-3
 Veel-4
 Heel veel-5
 Niet van toepassing, ik let niet op de balans tussen eten en bewegen-6

(03-08-12524)

4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(03-08-12524)

5

De volgende vragen gaan over het letten op **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

(03-08-12524)

6

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

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

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

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

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

Nooit.....	-1	} 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 kulpje.....	-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 kulpjes 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, hamiap, kipfilet, varkensfricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade, tilapia, snoekbaars, e.d.).....	-1
Vetere soorten (zoals gehakt, hamburger, saucijs, worst, schoudercarbonade, speklap, makreel, zalm, e.d.).....	-2
Wisselend.....	-3

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

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

(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 at en/of extra bewoog als ik te veel gegeten had	-1	-2	-3	-4	-5	-6

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

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

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

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

(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 gewichtschommeling van 2,5 kilo in één week uw manier van leven beïnvloeden?

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

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

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

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

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

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

KG

(03-08-12524)

14

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

KG

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

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

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

58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

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


Nee-1
 Ja, ik heb de volgende televisiespot(s) gezien: →-2

1.
2.
3.

(03-08-12524)

15

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



Ja, ik heb deze televisiespot al genoemd bij de vorige vraag -1
 Ja, zeker -2
 Ja, misschien -3
 Nee -4 → **GA VERDER MET VRAAG 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						
... heel slecht	-1	-2	-3	-4	-5	... heel goed
... heel stom	-1	-2	-3	-4	-5	... heel leuk
... heel onopvallend	-1	-2	-3	-4	-5	... heel opvallend
... helemaal niet nuttig	-1	-2	-3	-4	-5	... heel nuttig
... helemaal niet irritant	-1	-2	-3	-4	-5	... heel irritant
... helemaal niet duidelijk	-1	-2	-3	-4	-5	... heel duidelijk

(03-08-12524)

16

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

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

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

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

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

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

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

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

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

... / ...

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

18

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

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

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

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

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

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

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

		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)	
Als ik wil letten op mijn eten, dan plan ik van tevoren wat ik 's avonds ga eten	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik wil letten op mijn eten, dan plan ik van tevoren welke tussendoortjes ik ga eten	Nooit ↔ Altijd (1-5)	

Als ik wil letten op mijn eten, dan plan ik van tevoren welke dranken ik ga drinken	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiecontrole		0,86
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik niet te veel at	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik gezond at	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik snoep en snacks at met weinig calorieën	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiebehoud		0,94
Om op gewicht te blijven is het belangrijk om ook op de langere termijn te letten op uw voeding.	Zal zeker niet lukken ↔	
Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om te blijven letten op wat u eet?	Zal zeker wel lukken (1-5)	
Om op gewicht te blijven is het belangrijk om ook op de langere termijn te letten op uw voeding.	Zal zeker niet lukken ↔	
Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om te blijven letten op hoeveel u eet?	Zal zeker wel lukken (1-5)	
Regelmatig bewegen		
Attitude		
Hoe belangrijk vindt u het om regelmatig te bewegen?	Heel onbelangrijk ↔ heel belangrijk (1-5)	
Sociale invloed		
Denkt u dat mensen in uw omgeving in het algemeen vinden dat u regelmatig moet bewegen?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)	
Eigen effectiviteitsverwachting		
Stel dat u regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent u er dan van dat het u gaat lukken om regelmatig te bewegen?	Zal zeker niet lukken ↔ zal zeker wel lukken (1-5)	
Intentie		
Bent u van plan om het komende half jaar regelmatig te bewegen?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)	
Actieplanning		0,96
Als ik regelmatig wil bewegen, dan plan ik van tevoren wat ik ga doen (welke activiteit of sport)	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik regelmatig wil bewegen, dan plan ik van tevoren wanneer ik ga bewegen	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik regelmatig wil bewegen, dan plan ik van tevoren hoe vaak ik ga bewegen	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiecontrole		0,88
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik regelmatig bewoog	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik vijf dagen per week 30 minuten matig intensief bewoog	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiebehoud		
Om op gewicht te blijven is het belangrijk om ook op de langere termijn regelmatig te bewegen.	Zal zeker niet lukken ↔	
Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om regelmatig te blijven bewegen?	Zal zeker wel lukken (1-5)	
Een balansdag houden		
Attitude		
Hoe belangrijk vindt u het om een Balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	Heel onbelangrijk ↔ heel belangrijk (1-5)	
Sociale invloed		
Denkt u dat mensen in uw omgeving in het algemeen vinden dat u een Balansdag moet houden als u te veel gegeten hebt?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)	
Eigen effectiviteitsverwachting		
Stel dat u wilt letten op uw voeding en regelmatig wilt bewegen. Hoe zeker bent een Balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	Zal zeker niet lukken ↔ zal zeker wel lukken (1-5)	
Intentie		
Bent u van plan om het komende half jaar een Balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	Zeker niet ↔ zeker wel (1-5)	
Actieplanning		0,97

Als ik een Balansdag wil houden, dan plan ik van tevoren wat ik ga eten op een Balansdag	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik een Balansdag wil houden, dan plan ik van tevoren hoeveel ik ga eten op een Balansdag	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik een Balansdag wil houden, dan plan ik van tevoren wat ik ga doen aan beweging op een Balansdag (welke activiteit of sport)	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Als ik een Balansdag wil houden, dan plan ik van tevoren wanneer ik ga bewegen op een Balansdag	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiecontrole		0,82
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik een Balansdag hield als dat nodig was	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
In de afgelopen vier weken heb ik steeds in de gaten gehouden dat ik minder at en/of extra bewoog al sik te veel gegeten had	Nooit ↔ Altijd (1-5)	
Actiebehoud		
Om op gewicht te blijven is het belangrijk om ook op de langere termijn te letten op uw voeding en/of regelmatig te bewegen. Hoe zeker bent u ervan dat het u zal lukken om een Balansdag te blijven houden als u teveel gegeten heeft	Zal zeker niet lukken ↔ Zal zeker wel lukken (1-5)	

D Determinanten van gedrag bij de cross-sectionele onderzoeken

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

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

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

Tabel D.2. Letten op de balans tussen eten en bewegen (determinanten van gedrag en gedrag) in de cross-sectionele onderzoeken bij **zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen**.
Getallen zijn percentages.

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

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

Tabel D.3. Letten op de balans tussen eten en bewegen (determinanten van gedrag en gedrag) in de cross-sectionele onderzoeken bij **lage SES mannen**. Getallen zijn percentages.

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

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

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	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Persoonlijke relevantie (%)								
Niet relevant	10	14						
Weet niet	16	13						
Wel relevant	74	74						
Attitude (range 1-7)	5,19 (1,22)	5,14 (1,22)						
Attitude (range 1-5)	3,70 (0,92)	3,61 (0,98)						
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,22 (1,18)	3,17 (1,17)						
Steun van omgeving	3,25 (0,92)	3,18 (0,92)						
Gedrag van omgeving	2,81 (1,02)	2,77 (1,00)						
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,69 (0,88)	3,69 (0,89)						
<i>Letten op wat en hoeveel je eet (range 1-5)</i>								
Attitude	3,86 (0,78)	3,83 (0,79)						
Sociale invloed, mening van omgeving	3,07 (1,17)	3,02 (1,64)						
Eigen effectiviteit	3,99 (0,73)	3,99 (0,76)						
Intentie	3,97 (1,06)	4,00 (1,08)						
Actie								
Actieplanning	2,79 (1,34)	2,73 (1,36)						
Actiecontrole	2,96 (1,17)	2,96 (1,21)						
Actiebehoud	3,83 (1,09)	4,16 (1,00)						
<i>Regelmatig bewegen (range 1-5)</i>								
Attitude	4,05 (0,83)	4,03 (0,83)						
Sociale invloed, mening van omgeving	3,24 (1,20)	3,24 (1,18)						
Eigen effectiviteit	3,89 (0,93)	3,93 (0,93)						
Intentie	3,82 (1,11)	3,80 (1,12)						
Actie								
Actieplanning	2,98 (1,43)	2,94 (1,42)						
Actiecontrole	2,96 (1,37)	2,96 (1,39)						
Actiebehoud	3,84 (1,18)	3,85 (1,18)						

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Een Balansdag houden (range 1-5)*</i>								
Attitude	2,89 (1,04)	2,85 (1,04)						
Sociale invloed, mening van omgeving	2,54 (1,07)	2,51 (1,11)						
Eigen effectiviteit	3,33 (1,06)	3,29 (1,11)						
Intentie	2,80 (1,25)	2,74 (1,27)						
Actie								
Actieplanning (%)								
Nooit geplande actie	64	65						
Ooit geplande actie	36	35						
Actiecontrole (%)								
Nooit geplande actie	42	43						
Ooit geplande actie	58	57						
Actiebehoud (%)								
Nooit geplande actie	33	36						
Ooit geplande actie	67	64						

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