

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/GL 2009.036

Rapportage over meting 1 tot en met 3 van de Monitor Gezond Gewicht

Datum	Maart 2009
Auteur(s)	P. Schermers N. van Kesteren M.W. Verheijden
Opdrachtgever	Voedingscentrum
Projectnummer	031.12154/01.01
Aantal pagina's	99 (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 derde tussentijdse rapportage worden gegevens gepresenteerd van 2 verschillende onderzoeken die gelijktijdig zijn uitgevoerd. Het gaat om:

1. de derde cross-sectionele meting bij deelnemers van:
 - a. deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar (n=501)
 - b. deelnemers in de leeftijd van 56-75 jaar (n=308)
 - c. mannen met een lage sociaal economische status (SES) (n=202)
2. de derde meting aan een cohort dat bij aanvang van de eerste meting representatief was voor de volwassen Nederlandse bevolking (n=843).

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

Cross-sectioneel onderzoek

Slechts een beperkt deel van de deelnemers had in de twee maanden voorafgaand aan de derde meting een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en voldoende bewegen. Zeer weinig deelnemers noemden hierbij spontaan de Battle-de Buik-met een Balansdag-spot van het Voedingscentrum. Ook ná het zien van een afbeelding van de televisiespot herinnerde zich ongeveer 30% van de deelnemers dat zij deze spot (misschien) gezien hadden.

Het percentage ondervraagden dat bij de derde meting wist dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt was: 77% (18-55 jaar), 73% (56-75 jaar) en 72% (lage SES mannen). Het percentage deelnemers dat naar eigen zeggen 5-7 dagen per week lette op het hoofdgedrag (de balans tussen eten en bewegen) was: 29% (18-55 jaar), 42% (56-75 jaar) en 25% (lage SES mannen). Voor de deelgedragingen letten op wat en hoeveel je eet (56%, 66% en 41%) en voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (36%, 45% en 41%) waren deze cijfers hoger. Voor het gebruik van de Balansdag waren deze cijfers lager (27%, 21%, 20%). Er was bij de derde 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 bij de derde meting gelijk aan dat bij de tweede meting maar lager dan bij de eerste meting. In de groep deelnemers van 56-75 jaar was het gebruik van de Balansdag na de stijging bij de tweede meting, juist weer gedaald bij de derde meting. Het percentage lage SES mannen dat de Balansdag gebruikte tijdens de tweede en de derde meting was lager dan dat bij de eerste meting.

Cohort

Ongeveer tien procent 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. Drie procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de Battle-de Buik-met een Balansdag-spot van het Voedingscentrum. Nog eens 16% herkende de spot op basis van een afbeelding in de vragenlijst.

Bij de derde meting wist meer dan 81% van de deelnemers wat met de term energiebalans bedoeld wordt. Vijfendertig procent van de deelnemers lette naar eigen zeggen 5-7 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 27% van de deelnemers hield 2 keer per jaar of vaker een Balansdag.

Vooral deelnemers die bij de eerste meting relatief gezond gedrag vertoonden, hadden de televisiespot gezien. Het verschil in de mate van gezond gedrag was echter niet significant. Deelnemers die de spot voorafgaand aan de tweede meting gezien hadden, letten bij de tweede meting significant vaker op wat en hoeveel zij aten en gebruikten de Balansdag ook significant vaker dan de deelnemers die de spot voorafgaande aan de tweede meting niet gezien hadden. De deelnemers die voorafgaande aan de derde meting spots hadden gezien, gebruikten significant vaker een Balansdag en voldeden significant vaker aan de beweegnorm.

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. Op basis van de eerste drie metingen is echter nog geen stijging gevonden in de blootstelling aan de campagne.

In alle onderzoeksgroepen lette minder dan de helft van de deelnemers 5-7 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 en tussen de tweede en de derde 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 third interim overview of two different yet simultaneously conducted studies. These studies are:

1. The third cross-sectional measurement in:
 - a. Participants aged 18 through 55 years old (n=501);
 - b. Participants aged 56 through 75 years old (n=308); and
 - c. Men of low socio-economic status (low SES men) (n=202).
2. The third measurement in a cohort, which was representative for the adult population in the Netherlands at baseline (n=843).

Separate reports will be provided for the cross-sectional study and the cohort study. Data from the first two measurements 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 third measurement. Few participants automatically recalled the Battle the stomach with a Balance Day commercials, broadcast on behalf of the Netherlands Nutrition Centre. After seeing an image of the commercial, no more than 30% of the participants recalled (possibly) having seen the commercial.

At the third measurement, the proportion rates of participants who knew the correct meaning of the term energy balance were: 77% (18-55 years old), 73% (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: 29% (18-55), 42% (56-75) and 25% (low SES men). These rates were higher for considering the quantity and quality of their food intake (56%, 66% and 41%), and for meeting the current Dutch national guideline on moderate intensity physical activity was: 36% (18-55), 45% (56-75) and 41% (low SES). Using the Balance Day for caloric compensation occurred less frequently (27%, 21%, 20%). At the third measurement, there was no difference in behavior between participants who had and participants who had not seen the TV commercial.

At the second and third measurement, use of the Balance Day for participants aged 18-55 years old was lower than that at the first measurement. After the rise at the second measurement, use of the Balance Day among participants aged 56-75 years declined at the third measurement. The percentage low SES men who used the Balance Day at the second and third measurement was lower than at the first measurement.

Cohort

Approximately ten percent 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. Three percent of the participants automatically recalled the Battle the stomach with a Balance Day commercial of the Netherlands Nutrition Centre. An additional 16% recognized the commercial when presented with an image.

At the third measurement, more than 81% of the participants in the cohort knew the meaning of the term energy balance. Thirty-five 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 27% 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). Participants who reported having seen the commercial at the third measurement, were significantly healthier in terms of use of the Balance Day and exercising frequently.

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. However, recall of the campaign did not increase during the first three measurements.

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 Leefstijlcampagne Gezond Gewicht	9
1.4 Doelstelling Gezond Gewicht monitor	10
2 Materiaal en methoden.....	12
2.1 Deelnemers	12
2.2 Vragenlijst.....	15
2.3 Schaalconstructie	17
2.4 Statistische analyses.....	17
3 Resultaten cross-sectionele meting.....	19
3.1 Vooraf	19
3.2 Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 18 en 55 jaar.....	19
3.3 Resultaten cross-sectionele metingen bij deelnemers tussen de 56 en 75 jaar.....	25
3.4 Resultaten cross-sectionele metingen bij lage SES mannen	32
3.5 Samenvatting cross-sectionele onderzoeken.....	37
4 Resultaten cohort	39
4.1 Vooraf	39
4.2 Resultaten longitudinale metingen in het cohort.....	39
4.3 Samenvatting cohort	46
5 Discussie.....	48
5.1 Methodologische overwegingen	48
5.2 Verwachtingsmanagement.....	49
6 Conclusie.....	50
6.1 Blootstelling aan de campagne	50
6.2 Motivatie.....	50
6.3 Gezond gedrag: hoofdgedrag en subgedragingen	51
6.4 De campagne en monitor Gezond Gewicht na het eerste jaar	51
7 Literatuur	53
Bijlage(n)	
A Vragenlijsten	
B Vragenlijst persoonlijkheidskenmerken	
C Schaalconstructen	
D Determinanten van gedrag bij de cross-sectionele onderzoeken	
E Determinanten van gedrag bij het cohort	

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

Overgewicht ($BMI \geq 25$) is een groeiend gezondheidsprobleem in Westerse landen. In Nederland heeft ongeveer 40% van de volwassenen overgewicht (BMI tussen 25 en 30) en is 10% obees ($BMI \geq 30$). 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 was de communicatiedoelgroep de werkplek (en centraal staan lage SES mannen), in 2009/2010 de school (gericht op ouders (grootouders)).

In de periode 2007 – 2010 evalueert TNO Kwaliteit van Leven de Gezond Gewicht campagne van het Voedingscentrum. Voordat de doelstelling en de vraagstellingen van deze monitor beschreven worden, 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 voeding 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 (houding die het betrokken individu heeft ten aanzien van het gedrag), de subjectieve norm (de perceptie van de houding die anderen ten aanzien van het gedrag hebben) en de eigen effectiviteit (verwachte gedragscontrole). Samen zijn deze variabelen van invloed op de intentie (het voornemen om op de balans tussen eten en bewegen te letten). De intentie kan vervolgens omgezet worden in gedrag.

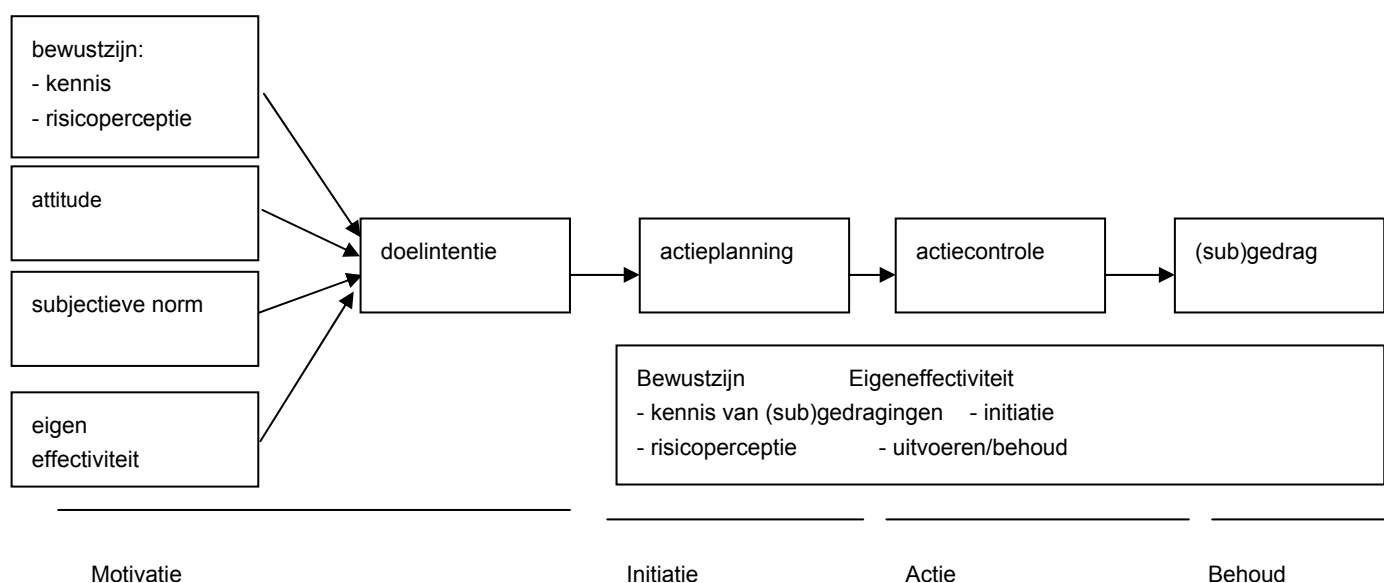
Het rechtergedeelte van het model representeert de actiefase van gedragsverandering. In deze fase staat de vraag centraal wat een persoon doet om het gezondheidsgerelateerde gedrag te bereiken en welke psychosociale factoren hierop van invloed zijn. Over het algemeen wordt de vertaling van intentie naar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

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

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’.

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

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



Figuur 1.1 Zelfregulatie van een gezond gewicht.

1.3 Leefstijlcampagne Gezond Gewicht

Het meerjarenplan van de leefstijlcampagne Gezond Gewicht is erop gericht overgewicht te voorkómen en zo een bijdrage te leveren aan de beleidsdoelstelling van het ministerie van VWS: een stijging van het aantal mensen met overgewicht of obesitas voorkómen. Het concept energiebalans neemt in de campagne een centrale plaats in. Een gezonde energiebalans is noodzakelijk voor het behoud van een gezond gewicht en bestaat uit (1) gezond (gevarieerd en met mate) eten (2) voldoende bewegen en (3) compenseren met een Balansdag als dat nodig is.

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

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

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

1.4 Doelstelling Gezond Gewicht monitor

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

- Wat is de blootstelling aan de campagne van de algemene bevolking van 18 t/m 55 jaar en de andere communicatiedoelgroepen van Gezond Gewicht (ouderen en lage SES 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 drie cross-sectionele en longitudinale metingen van de Monitor Gezond Gewicht. Hierbij beperken we ons vooralsnog 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.

Voordat 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. Wervingsinpanningen 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.

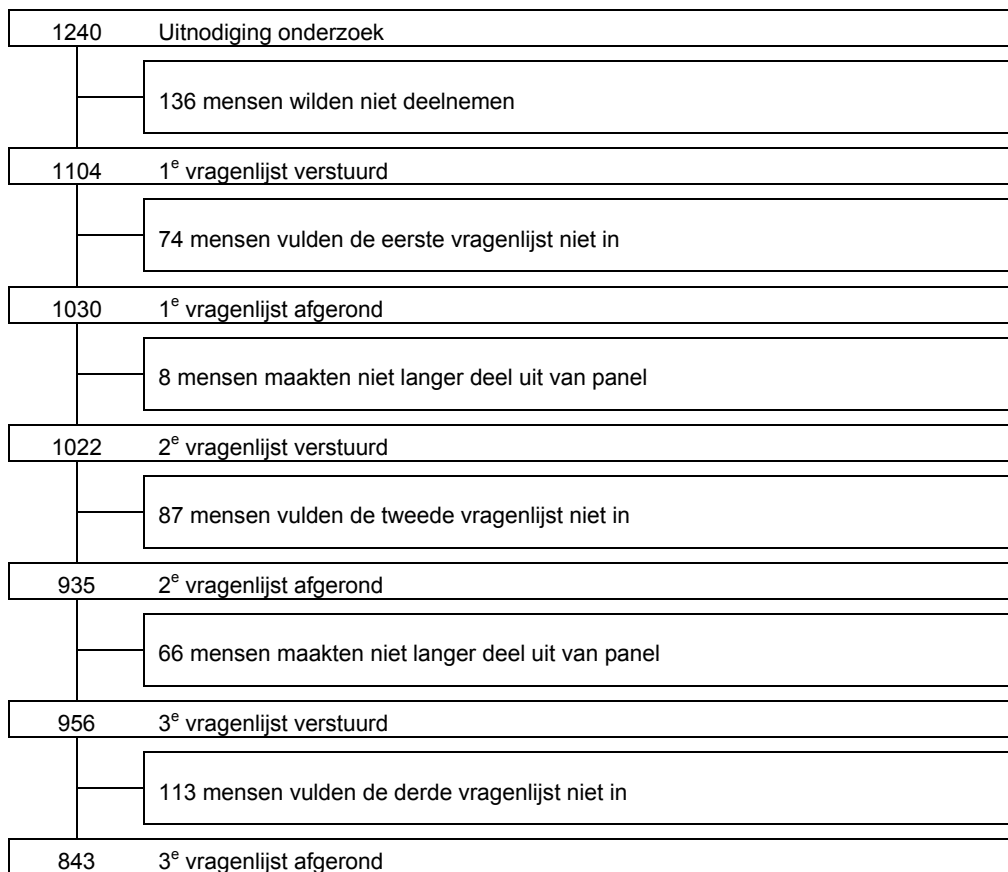
Deelnemers aan de cross-sectionele steekproeven konden de vragenlijst digitaal of schriftelijk invullen.

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. Om grote uitval tijdens het onderzoek te voorkomen, worden deelnemers die ná de eerste meting de vragenlijst bij één meting niet terugsturen, bij volgende metingen opnieuw uitgenodigd. Op die manier wordt bijvoorbeeld voorkomen dat vrouwen die vanwege een zwangerschap uitgesloten worden van deelname aan één van de vragenlijsten, of deelnemers die tijdens één van de metingen op vakantie zijn voor het resterende onderzoek verloren gaan.

Vóór het verzenden van de vragenlijst voor de tweede meting bleek dat 8 deelnemers aan de eerste meting niet langer aangesloten waren bij het onderzoeksbureau. De 2^e vragenlijst werd daarom verstuurd naar 1022 mensen, van wie 935 de vragenlijst invulden. De 3^e vragenlijst werd verstuurd naar alle deelnemers die uitgenodigd waren om de 2^e vragenlijst in te vullen, m.u.v. de deelnemers die niet langer deel uitmaakten van het panel (1022-66=956). Verkennende analyses lieten geen grote verschillen zien in de persoonskenmerken van mensen die na de eerste meting uitvielen uit de studie en deelnemers die ook aan de tweede meting deelnamen. Bij de derde meting is uit de

verkennde analyses naar voren gekomen dat meer allochtone mensen niet meer deelnemen aan het cohortonderzoek dan autochtone mensen. Ook bij vervolgmetingen zal aandacht besteed worden aan de (mogelijk selectieve) uitval uit het onderzoek. 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.

Tabel 2.1 Deelnemersoverzicht 8 cross-sectionele metingen, afzonderlijk voor deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar, deelnemers in de leeftijd van 65-75 jaar en lage SES mannen.

[illegible]

2.2 Vragenlijst

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

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 ($25 \leq BMI < 30$) en obesitas ($BMI \geq 30$).

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: Hoe belangrijk vindt het om te letten op de balans tussen eten en bewegen?) en indirecte (2 vragen: Als ik let op de balans tussen eten en bewegen dan... voel ik me veel minder fit/veel fitter; ...voel ik me veel minder prettig/veel prettiger) attitude, de sociale invloed (3 vragen) en de eigen 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, extraversie, openheid voor nieuwe ervaringen, plichtsgetrouwheid, meegaandheid en macht (**Bijlage B**).

2.2.8 *Rolmodel*

Ten tijde van de 3^e meting werd in de vragenlijst een tweetal aanvullende vragen opgenomen ten aanzien van het fungeren als rolmodel. Zo werd nagevraagd of de deelnemers verwachtten dat zij invloed hadden op het eet- en beweeggedrag van uit- en/of thuiswonende kinderen, door zelf het goede voorbeeld te geven. Daarnaast werd de deelnemers gevraagd of ze verwachtten in het jaar na de meting het goede voorbeeld te gaan geven door zelf te letten op een goede balans tussen eten en bewegen.

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 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 alle drie de metingen was ongeveer de helft van de ondervraagden man. Zestien tot eenentwintig procent van de ondervraagden was van allochtone afkomst. Ongeveer de helft van de deelnemers had een normaal gewicht; de anderen hadden overgewicht of obesitas.

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

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 N=501	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
man	51	51	47					
allochtoon	21	16	19					
Gewicht								
Normaal gewicht *	49	52	48					
Overgewicht	34	34	33					
Obesitas	17	14	19					
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
je uitgebalanceerde voeding eet	7	7	7					
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	75	76	77					
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of ecostroom	1	1	0					
Je een gezond gewicht hebt	5	4	4					
Er een balans is tussen werk en ontspanning	6	8	8					
Weet ik niet	6	4	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.

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

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

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

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

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

Na eerste campagne (=meting 2) beoordeelden de deelnemers die de spot gezien hadden, deze overwegend neutraal of positief (**Tabel 3.3**). Deelnemers vonden de spot vooral nuttig en duidelijk. De spot werd in mindere mate leuk of opvallend gevonden. Ook bij de tweede campagne (=meting 3) vonden de deelnemers die de spot gezien hadden, deze overwegend neutraal of positief. Deelnemers in de leeftijd 18-55 jaar vonden de BBB-spot opvallender en duidelijker dan de spot over de energiebalans welke werd uitgezonden voorafgaande aan de tweede meting.

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

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

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. De deelnemers dachten vooral dat de spot over de Energiebalans bedoeld was om mensen te stimuleren gezond en niet te veel te eten en om mensen te stimuleren voldoende te bewegen. Van de deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar vond een groter gedeelte de spot relevant voor mensen in hun omgeving (ongeveer de helft) dan voor zichzelf (ongeveer éénderde).

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

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

	Energiebalans Meting 2 N=116	Battle de Buik Meting 3 N= 155
Inhoud boodschap (%)		
Voorkomen dat je zwaarder wordt	24	34
Gezond en niet te veel eten	58	28
Voldoende bewegen	55	*
Balansdag houden	41	35
Uitgebalanceerde voeding eten	36	*
Meer bewegen op het werk	10	*
Voldoende bewegen en gezond eten	*	34
Buikvet gevaarlijk	*	67
'Nee' zeggen tegen verleidingen	*	20
Weet ik niet	6	6
Relevantie boodschap (%)		
Persoonlijke relevantie		
(heel) belangrijk	38	35
neutraal	39	34
Relevantie voor omgeving		
(heel) belangrijk	47	39
Neutraal	37	43

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

3.2.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Bij de eerste drie metingen gaf ongeveer 30% van de deelnemers aan op 5-7 dagen per week te letten op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.5**). Iets meer dan de helft van de deelnemers gaf aan nooit te letten op de balans tussen eten en bewegen.

3.2.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Meer dan de helft van de deelnemers gaf bij de eerste drie metingen aan dat zij op 5-7 dagen per week letten op wat en hoeveel zij aten. Ongeveer een kwart van de deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55 deed dit naar eigen zeggen nooit bij de eerste drie metingen (**Tabel 3.5**).

3.2.5 *Voldoende bewegen*

Bij de eerste twee metingen voldeed negenendertig procent van de deelnemers in de leeftijd van 18 tot 55 aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (**Tabel 3.5**). Bij de derde meting was dit percentage licht gedaald naar zesendertig procent. Deze percentages zijn lager dan de percentages die 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*

Ruim een kwart van de deelnemers in de leeftijd van 18-55 jaar gebruikte tijdens de eerste drie metingen de Balansdag 2 keer per jaar of vaker (**Tabel 3.5**). Bij de tweede en derde 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*

Bij de eerste drie metingen was het percentage deelnemers van 18-55 jaar dat op 5-7 dagen per week lette op de balans tussen eten en bewegen (ongeveer 30%) lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week lette op wat en hoeveel zij aten (ongeveer 55%) en lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewoog (NNGB)(ongeveer 40%) (**Tabel 3.5**).

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

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	53	54	52					
1-4 dagen per week	15	17	19* [†]					
5-7 dagen per week	32	30	29					
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	23	24	25					
1-4 dagen per week	22	22	19* [↓]					
5-7 dagen per week	55	54	56					
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB	61	61	64					
Voldoet wel aan NNGB	39	39	36					
<i>Een Balansdag houden</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	70	74	73					
2 keer per jaar of vaker	30	26* [↓]	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 3.6 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans bij de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages.

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

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

Vijfenzestig procent van de deelnemers die bij de tweede meting 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.

Bij de derde meting lette ongeveer 55% van de deelnemers die op 5-7 dagen per week letten op wat en hoeveel zij eten en voldeden aan de NNGB, naar eigen zeggen 5-7 dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Ruim 30% 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 en de derde 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).

3.2.9 *Rolmodel*

Bijna 60% van de deelnemers van 18-55 jaar had bij de derde meting één of meerdere uit en/of thuiswonende kinderen (**Tabel 3.7**). Opvallend is dat ongeveer 70% van de deelnemers van 18-55 jaar die alleen thuiswonende kinderen hebben waarschijnlijk/zeker wel dachten dat de kans groter was dat hun kind(eren) letten op de balans tussen eten en bewegen wanneer zij dat zelf ook deden. Bij de deelnemers die zowel thuis- als uitwonende kinderen hebben of alleen uitwonende kinderen is dit percentage ongeveer 45%.

Tabel 3.7 Kind en fungeren als rolmodel voor achttien tot vijfenvijftig jarigen.
Getallen zijn percentages.

Meting 3 N=501	Heeft u kinderen		
	Ja, zowel thuis als uitwonende	Ja, alleen thuiswonende	Ja, alleen uitwonende
	8	41	8
Rolmodel (N=289)			
Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen			
Zeker niet	2	1	7
Waarschijnlijk niet	15	5	12
Misschien wel, misschien niet	37	24	37
Waarschijnlijk wel	29	51	34
Zeker wel	17	20	10
Komende jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen			
Zeker niet	2	2	2
Waarschijnlijk niet	15	7	15
Misschien wel, misschien niet	15	19	20
Waarschijnlijk wel	29	44	44
Zeker wel	39	28	19

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

Gedurende de meerjarencampagne is door Stichting Voedingscentrum Nederland besloten om af te wijken van het campagneplan. Oorspronkelijk beoogd werd om in 2010 aandacht te besteden aan Nederlanders ouder dan 55 jaar; hieraan wordt echter

geen invulling gegeven. In plaats daarvan worden de activiteiten in de setting school (beoogd in 2009) in 2009 en 2010 uitgevoerd. Hoewel Nederlanders ouder dan 55 jaar daarmee vervallen als communicatiedoelgroep, worden hun gegevens wel in dit rapport gepresenteerd.

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 bij de eerste drie metingen. 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 (56-75 jaar) in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek televisiespots gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen (**Tabel 3.8**). Eén procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de energiebalans-spot van het Voedingscentrum. Nog eens twee procent herkende de spot op basis van een afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. Meer dan 80% van de deelnemers kon zich niet herinneren de spot gezien te hebben.

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

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

	Energiebalans Meting 2 N=318	Battle de Buik Meting 3 N=308
Algemeen		
spot gezien	18	6
Specifiek		
herinnering spot*		
Ja, ook spontaan bekend	1	2
Ja, zeker	2	16
Ja, misschien	14	10
Nee	83	72
frequentie spot **		
1-2 keer	76	46
3-4 keer	21	30
5-6 keer	4	15
7-8 keer	-	6
9-10 keer	-	3
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 vonden de spot over de Energiebalans (=meting 2) overwegend neutraal of positief (**tabel 3.9**). Deelnemers vonden de spot vooral nuttig, goed en duidelijk. De spot werd in mindere mate leuk of opvallend gevonden.

De spot over Battle de buik met een Balansdag welke bij de derde meting werd geëvalueerd, werd door de deelnemers die de spot gezien hadden goed, opvallend en duidelijk gevonden.

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

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

Tabel 3.10 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap was van de televisiespots die uitgezonden zijn voorafgaande aan de tweede en de derde meting en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. Deelnemers dachten dat de spot over de Energiebalans bedoeld was om mensen te stimuleren gezond en niet te veel te eten en om mensen te stimuleren voldoende te bewegen. Het percentage deelnemers dat de spot relevant vond voor mensen in hun omgeving (bijna de helft) was groter dan het percentage deelnemers dat de spot relevant vond voor zichzelf (minder dan éénderde).

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

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

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

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

3.3.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Bij de eerste drie metingen gaf meer dan 40% van de deelnemers van 56-75 jaar aan dat zij op 5-7 dagen per week letten op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.12**).

3.3.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Het percentage deelnemers van 56-75 jaar dat aangaf op 5-7 dagen per week te letten op wat en hoeveel ze eten is afgenomen van 73% bij de eerste meting naar 66% bij de derde meting. Het percentage deelnemers dat bij de eerste twee metingen 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 3.12**). Bij de derde meting waren deze percentages licht gestegen.

3.3.5 *Voldoende bewegen*

Meer dan 40% van de deelnemers rapporteerde bij de eerste drie metingen dat zij zowel in zomer als in de winter op vijf of meer dagen minimaal 30 minuten matig intensief actief was (**Tabel 3.12**). 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 waren zelfs iets actiever; 71% voldeed aan de norm. Voor vrouwen in deze leeftijdsgroep lag het percentage iets lager (63%).

3.3.6 *Compenseren met een Balansdag*

Ongeveer een kwart van de deelnemers gebruikte bij de eerste drie metingen de Balansdag twee keer per jaar of vaker (**Tabel 3.12**). Dit percentage lag bij de tweede meting hoger dan bij de eerste meting (27% bij de tweede meting versus 23% bij de eerste meting, een verschil van meer dan 2,7 procentpunten). Bij de derde meting was het percentage echter gedaald naar 21%. 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 drie metingen 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). Ongeveer 70% van de deelnemers die bij de derde meting 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 en de derde 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).

3.3.9 *Rolmodel*

Van de deelnemers van 56-75 jaar heeft ruim 85% één of meerdere thuis en/of uitwonende kinderen (**Tabel 3.11**). Opvallend is dat geen van de deelnemers van 56-75 jaar met alleen thuiswonende kinderen zeker niet/waarschijnlijk niet heeft geantwoord op de vraag of zij denken dat de kans groter is dat hun kinderen letten op de balans tussen eten en bewegen wanneer zij dat zelf ook doen of op de vraag of ze het komende jaar van plan zijn om het goede voorbeeld te geven. Verder is bijna de helft van de deelnemers van 56-75 jaar van plan het komende jaar het goede voorbeeld te gaan geven door zelf te letten op de balans tussen eten en bewegen, ongeacht of ze thuis- of uitwonende kinderen hebben.

Tabel 3.11 Het hebben van kinderen en fungeren als rolmodel voor zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages.

Meting 3 N=308	Heeft u kinderen		
	Ja, zowel thuis als uitwonende	Ja, alleen thuiswonende	Ja, alleen uitwonende
	7	4	76
Rolmodel (N=265)			
Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen			
Zeker niet	6	-	6
Waarschijnlijk niet	17	-	15
Misschien wel, misschien niet	28	46	33
Waarschijnlijk wel	28	36	35
Zeker wel	22	18	11
Komende jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen			
Zeker niet	11	-	8
Waarschijnlijk niet	10	-	13
Misschien wel, misschien niet	26	46	30
Waarschijnlijk wel	37	27	29
Zeker wel	16	27	20

Tabel 3.12 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij zesenvijftig tot vijfenzeventig jarigen. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	39	42	39					
1-4 dagen per week	16	17	19* [†]					
5-7 dagen per week	45	41	42					
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	15	13* [↓]	16					
1-4 dagen per week	12	16* [†]	18* [†]					
5-7 dagen per week	73	70	66					
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB	55	57	55					
Voldoet wel aan NNGB	45	43	45					
<i>Een Balansdag houden</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	77	73	79					
2 keer per jaar of vaker	23	27* [†]	21					

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

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=202	Meting 3 N=202	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
% man	100	100	100					
% allochtoon	19	19	14					
<i>Gewicht</i>								
Normaal gewicht *	43	43	46					
Overgewicht	43	47	39					
Obesitas	14	10	16					
<i>Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:</i>								
je uitgebalanceerde voeding eet	8	8	9					
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	77	72	72					
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	2	1	1					
Je een gezond gewicht hebt	4	5	8					
Er een balans is tussen werk en ontspanning	4	5	5					
Weet ik niet	5	9	5					

* 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 3.13 presenteert de achtergrondkenmerken van de lage SES mannen die deelnamen aan het onderzoek. Bij de eerste twee metingen was bijna 20% van hen allochtoon. Bij de derde meting was het percentage allochtone lage SES mannen lager, te weten 14%. Bij alle drie de metingen had ongeveer de helft van de lage SES mannen 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

18% van de lage SES mannen had in de twee maanden voorafgaand aan de tweede meting televisiespots gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen (**Tabel 3.14**). 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.

Acht procent van de deelnemende lage SES in de twee maanden voorafgaande aan de derde meting televisiespots gezien over Battle de buik met een Balansdag. Drie procent van de lage SES mannen heeft deze spots spontaan genoemd en nog eens 17% herkende de spots van het Voedingscentrum op basis van een afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen.

Tabel 3.14 Bekendheid met televisiespots; algemeen en specifiek. Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

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

*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 3.15**). De deelnemers vonden de spot over de Energiebalans vooral nuttig, niet irritant en duidelijk. De spot werd in mindere mate leuk of opvallend gevonden. De lage SES-mannen vonden de BBB-spot vooral duidelijk, opvallend en nuttig. Ook deze spot werd in mindere mate leuk gevonden.

Tabel 3.15 Oordeel over de televisiespot. Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

	Energiebalans Meting 2 N=37	Battle de Buik Meting 3 N=67
Goed/slecht		
(heel) goed	24	34
neutraal	57	45
Leuk/stom		
(heel) leuk	19	15
neutraal	59	48
Opvallend/onopvallend		
(heel) opvallend	14	48
neutraal	62	36
Nuttig/niet nuttig		
(heel) nuttig	35	37
neutraal	41	45
Irritant/niet irritant		
(helemaal) niet irritant	30	24
neutraal	43	39
Duidelijk/niet duidelijk		
(heel) duidelijk	30	60
neutraal	49	24

Tabel 3.16 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van de televisiespots was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. Deelnemers dachten dat de spot over de Energiebalans vooral bedoeld was om mensen te stimuleren gezond en niet te veel te eten, om mensen te stimuleren voldoende te bewegen en om mensen te stimuleren een Balansdag te houden. Van de lage SES mannen vond een groter gedeelte de spot relevant voor mensen in hun omgeving (minder dan één derde) dan voor zichzelf (minder dan een kwart).

De deelnemende lage SES mannen dachten dat de spot over Battle de Buik vooral bedoeld was om duidelijk te maken dat buikvet gevaarlijk is en men voldoende moet bewegen en gezond moet eten.

Tabel 3.16 Boodschap van de televisiespot. Lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

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

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

3.4.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Ongeveer een kwart van de lage SES mannen rapporteerde bij de eerste drie metingen dat zij 5-7 dagen per week letten op de balans tussen eten en bewegen. Dit percentage was lager bij de tweede meting en derde meting dan bij de eerste meting (28% bij de eerste meting; 22% bij de tweede meting en 25% bij de derde meting).

Meer dan de helft van de deelnemers in deze groep lette naar eigen zeggen nooit op de balans tussen eten en bewegen (**Tabel 3.18**).

3.4.4 *Letten op wat en hoeveel je eet*

Bij de eerste drie metingen gaf meer dan 40% van de deelnemers aan 5-7 dagen per week te letten op wat en hoeveel zij aten. Dit percentage was lager bij de tweede meting en derde meting dan bij de eerste meting (47% bij de eerste meting, 41% bij de tweede en derde meting, een verschil van meer dan 4,7 procentpunten). Ongeveer één derde van de deelnemers lette naar eigen zeggen nooit op wat en hoeveel zij aten (**Tabel 3.18**).

3.4.5 *Voldoende bewegen*

Het percentage deelnemers dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is vanaf de eerste meting gestegen van 35% naar 41% bij de derde meting (**Tabel 3.18**). 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*

Bij de eerste drie metingen gaf minder dan een kwart van de deelnemers aan de Balansdag twee keer per jaar of vaker te gebruiken (**Tabel 3.18**). 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 drie metingen op 5-7 dagen per week lette op de balans tussen eten en bewegen (ongeveer 25%) lager dan het percentage mensen dat op 5-7 dagen per week lette op wat en hoeveel zij aten (ruim 40%) 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 bij de derde meting 5-7 dagen per week lette op wat en hoeveel zij eten en voldeden aan de NNGB, lette 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 en de derde 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).

3.4.9 *Rolmodel*

Van de lage SES mannen had ruim de helft één of meerdere uit- en/of thuiswonende kinderen (**Tabel 3.17**). Opvallend is dat lage SES-mannen met thuiswonende kinderen

of met zowel thuis- als uitwonende kinderen, verwachten een grotere invloed te hebben op hun kinderen dan lage SES-mannen met alleen uitwonende kinderen.

Tabel 3.17 Kind en fungeren als rolmodel voor lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

Meting 3 N=202	Heeft u kinderen		
	Ja, zowel thuis als uitwonende	Ja, alleen thuiswonende	Ja, alleen uitwonende
	8	35	9
Rolmodel (N=102)			
Als ik zelf let op de balans tussen eten en bewegen, is de kans groter dat mijn kind(eren) dat ook doet/doen			
Zeker niet	-	6	6
Waarschijnlijk niet	18	12	12
Misschien wel, misschien niet	23	19	35
Waarschijnlijk wel	59	40	29
Zeker wel	-	23	17
Komende jaar het goede voorbeeld gegeven door te letten op de balans tussen eten en bewegen			
Zeker niet	6	-	-
Waarschijnlijk niet	24	15	18
Misschien wel, misschien niet	18	21	24
Waarschijnlijk wel	41	38	35
Zeker wel	12	26	24

Tabel 3.18 Gedrag in de cross-sectionele onderzoeken bij lage SES mannen. Getallen zijn percentages.

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=202	Meting 3 N=202	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	56	59	62					
1-4 dagen per week	16	19	13*↓					
5-7 dagen per week	28	22*↓	25*↑					
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	32	33	35					
1-4 dagen per week	21	26	24					
5-7 dagen per week	47	41*↓	41					
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB	65	62	59					
Voldoet wel aan NNGB	35	38	41					
<i>Een Balansdag houden</i>								
Minder dan 2 keer per jaar	77	80	80					
2 keer per jaar of vaker	23	20*↓	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 eerste drie 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 deze rapportage 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 landelijke campagnes onder de communicatiedoelgroepen bleek relatief beperkt. Zo noemde drie procent van de deelnemers van 18 tot 55 jaar, twee procent van de lage SES mannen en één procent van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar spontaan de energie-balansspot van het Voedingscentrum.

In aanvulling hierop herkende vijf procent van de deelnemers van 18 tot 55 jaar, vijf procent van de lage SES mannen en twee procent van de deelnemers tussen de 56 en 75 jaar de energie-balansspot 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.

Ook de bekendheid van de Battle-de-Buik-spot bleek onder de onder de communicatiedoelgroepen relatief beperkt. Vier procent van de deelnemers van 18-55 jaar, vier procent van de lage SES mannen en twee procent van de deelnemers van 56-75 jaar noemde spontaan de Battle-de-Buik-campagne.

Op basis van een afbeelding herkende 17% van de deelnemers van 18-55 jaar, 17% van de deelnemende lage SES mannen en 16% van de deelnemers van 56-75 jaar de Battle-de-Buik-campagne. De communicatiedoelgroepen beoordeelden de spot voornamelijk als opvallend en duidelijk.

Hoewel de spontane bekendheid met beide televisiespots, over de Energiebalans en over Battle de buik met een Balansdag, vergelijkbaar was, was de bekendheid van de spots op basis van een in de vragenlijst opgenomen afbeelding van de BBB-spot aanzienlijk beter dan die van de Energiebalansspot.

Het hoofddedrag 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 van de eerste drie metingen 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 5-7 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 communicatie-doelgroepen 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 5-7 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. Zo gaf ongeveer een kwart van de deelnemers tussen de 18 en 55 jaar en ongeveer de helft van de lage SES mannen aan 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 ruim een kwart 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. Bij de eerste twee metingen wist meer dan 75% van de deelnemers dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt (**Tabel 4.1**). Bij de derde meting is dit percentage gestegen naar 81%.

4.2.2 *De energiebalanscampagne*

Bijna een kwart van de deelnemers had bij de tweede meting naar eigen zeggen in de twee maanden voorafgaand aan het onderzoek een televisiespot gezien over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen (**Tabel 4.2**). Eén procent van de deelnemers noemde hierbij spontaan de Energiebalansspots 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.

Acht procent van de deelnemers had in de twee maanden voorafgaande aan de derde meting een spot gezien over Battle de buik. Drie procent van de deelnemers noemde spontaan de televisiespot van het Voedingscentrum. Daarnaast herkende 16% van de deelnemers de spot op basis van een afbeelding die in de vragenlijst was opgenomen. De meeste deelnemers hadden de spot tussen de één en de vier 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 N=843	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
% man	51	52	52					
% allochtoon	20	19	18					
Gewicht								
Normaal gewicht *	47	45	45					
Overgewicht	38	40	40					
Obesitas	15	15	15					
Met de term energiebalans wordt bedoeld dat:								
je uitgebalanceerde voeding eet	6	7	7					
Er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	76	82	81					
Je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom	1	0	1					
Je een gezond gewicht hebt	5	5	4					
Er een balans is tussen werk en ontspanning	5	3	3					
Weet ik niet	7	3	4					

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

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

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

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

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

Deelnemers die bij de tweede meting de spot over de Energiebalans (misschien) gezien hadden, beoordeelden deze overwegend neutraal of positief. Ze vonden de spot vooral duidelijk, nuttig en goed. De mening over de spot bij de derde meting over Battle de Buik was dat de spot vooral duidelijk, nuttig en opvallend was.

Tabel 4.3 Oordeel over de televisiespot. Getallen zijn percentages.

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

Tabel 4.4 laat zien wat volgens de deelnemers de boodschap van beide televisiespots was en of zij deze boodschap relevant vonden voor zichzelf of voor hun omgeving. Volgens de deelnemers was de boodschap van de spot over de Energiebalans vooral bedoeld om mensen te stimuleren voldoende te bewegen en om mensen te stimuleren gezond en niet te veel te eten. De deelnemers vonden de boodschap van de spot belangrijker voor mensen in hun omgeving dan voor zichzelf.

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

Tabel 4.4 Boodschap van de televisiespot. Getallen zijn percentages.

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

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

4.2.3 *Letten op de balans tussen eten en bewegen*

Ongeveer 35% van deelnemers lette bij de eerste drie metingen op 5-7 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*

Ongeveer zestig procent van de deelnemers lette naar eigen zeggen bij de eerste drie metingen op 5-7 dagen per week op wat en hoeveel zij aten. Ruim 20% van de deelnemers lette hier naar eigen zeggen nooit op en een ongeveer 15% lette hier naar eigen zeggen op één tot vier dagen per week op (**tabel 4.5**).

4.2.5 *Voldoende bewegen*

Ongeveer 40% van de deelnemers aan het cohort voldeed bij de eerste drie metingen 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 ten tijde van de eerste drie metingen 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 bij de derde meting 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 N=843	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Nooit	47	46	48					
1-4 dagen per week	16	17	17					
5-7 dagen per week	37	37	35					
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Nooit	21	22	23					
1-4 dagen per week	19	19	16* [↓]					
5-7 dagen per week	60	59	62					
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Voldoet niet aan NNGB	61	61	61					
Voldoet wel aan NNGB	39	39	39					
<i>Een Balansdag houden</i>								
1 keer per jaar of minder	71	71	73					
2 keer per jaar of vaker	29	29	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.

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 (resultaten niet opgenomen in **Tabel 4.6**).

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 wel 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 wel gezien hadden bij de tweede meting vaker de Balansdag. Er was geen verschil in het percentage deelnemers dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Bij de derde meting is er geen significant verschil meer tussen de deelnemers die de BBB-spot wel en niet gezien hebben wat betreft het letten op de balans tussen eten en bewegen. De deelnemers die de spots wel hebben gezien, voldoen vaker aan de NNGB en houden vaker een balansdag dan de deelnemers die de spots niet hebben gezien. Bij de derde meting is geen verschil in het percentage deelnemers dat lette op wat en hoeveel ze aten.

Omdat de persoonlijke relevantie van de televisiespots relatief laag was, is nader gekeken naar de relatie tussen persoonlijke relevantie en gedrag bij de tweede meting. 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 relevantie 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 bewogen. 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. Ook bij de derde meting is de relatie tussen persoonlijke relevantie en gedrag nader bekeken. Bij de derde meting was geen significant verschil in de persoonlijke relevantie tussen de deelnemers die nooit, regelmatig of vaak letten op de balans tussen eten en bewegen. Ook was er geen significant verschil in de persoonlijke relevantie tussen deelnemers die wel en niet voldoen aan de NNGB. Daarentegen letten deelnemers die de spot wel relevant vonden, vaker op wat en hoeveel ze eten ($p<0,001$) en gebruiken ze vaker een Balansdag ($p<0,001$) dan deelnemers die de spot niet persoonlijk relevant vonden. Ook bij de derde meting voelen de deelnemers waarvoor de spot bedoeld is, zich ten onrechte niet 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 campagnes van de tweede en de derde meting WEL of NIET gezien hebben.

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

4.3 Samenvatting cohort

In dit hoofdstuk zijn de resultaten beschreven van de eerste drie metingen 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.

Bij de eerste drie metingen wist meer dan 75% van de mensen die deelnamen aan de longitudinale metingen dat de energiebalans verwijst naar een evenwicht tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt. Bekendheid met de energiebalanscampagne ten tijde van de tweede meting was klein. Zo noemde één procent van de deelnemers aan de longitudinale metingen spontaan de Energiebalansspot van het Voedingscentrum. In aanvulling hierop herkende drie procent 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.

Ook de bekendheid met de Battle-de-buik-campagne ten tijde van de derde meting was klein. Slechts drie procent van de deelnemers noemde spontaan de campagne van het Voedingscentrum. Daarnaast herkende nog eens 16% van de deelnemers de campagne op basis van een in de vragenlijst opgenomen afbeelding. De deelnemers die de spot gezien hadden, beoordeelden deze voornamelijk neutraal of positief. Hierbij vonden ze de spot vooral opvallend en duidelijk.

Het hoofdgedrag dat in dit onderzoek centraal stond was het aantal dagen per week dat deelnemers letten op de balans tussen eten en bewegen. Bij de eerste drie metingen rapporteerde ongeveer 35% van de deelnemers aan het cohort dit 5-7 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% 5-7 dagen lette op wat en hoeveel zij eten, ongeveer 40% voldeed aan de NNGB en ongeveer 30% 2 keer per jaar of vaker een balansdag hield.

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 en de derde meting rapporteerden deelnemers die de campagne wél gezien hadden in vergelijking met deelnemers die de campagne niet gezien hadden significant minder vaak dat zij nooit letten op de balans tussen eten en bewegen. Eenzelfde patroon werd gevonden bij meting 2 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 drie 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).

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

5.2 Verwachtingsmanagement

Deze rapportage geeft de “tussenstand” van de Gezond Gewicht Campagne, op basis van twee series van campagneactiviteiten die in de eerste anderhalf jaar hebben plaatsgevonden. De blootstelling aan de campagne is in deze periode 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 gedag, 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 eerste drie cross-sectionele en longitudinale vragenlijstmetingen.

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

De blootstelling aan de campagne voorafgaande aan de derde meting was beperkter dan die van de tweede meting. Zo had elf procent van de deelnemers van 18-55 jaar in de twee maanden voorafgaande aan de derde meting televisiespots over Battle de Buik gezien van het Voedingscentrum. Wel herkende een hoger percentage deelnemers uit de campagnedoelgroepen de spot op basis van een in de vragenlijst opgenomen afbeelding. Vooral nog lijkt de eerder gestelde verwachting dat het percentage mensen dat blootgesteld is aan de campagne zal toenemen naarmate de campagne langer loopt en meer campagne-uitingen geweest zijn, niet op te gaan. Uit de komende metingen zal moeten blijken wat op langere termijn de blootstelling aan de campagne is. Volgens McGuire (1985) is blootstelling aan de campagne namelijk essentieel voor gedragsverandering en gedragsbehoud; alleen als de doelgroep aandacht heeft voor de boodschap en de boodschap begrijpt, zal de campagne leiden tot gedragsverandering.

6.2 Motivatie

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

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

dat weinig mensen uit de eigen sociale omgeving hier zelf op letten. Deelnemers waren positiever over de mening van de omgeving en de ervaren steun uit de omgeving. De meeste deelnemers vonden het concept energiebalans persoonlijk relevant (ongeveer 70% gemiddeld over alle onderzoeksgroepen).

Deelnemers hadden overwegend de intentie om het komende half jaar (hoofdgedrag) en de komende vier weken (subgedragingen) aan de slag te gaan met de deelgedragingen. Zij waren hierbij aanzienlijk positiever over het letten op eten en bewegen dan over de Balansdag.

6.3 Gezond gedrag: hoofdgedrag en subgedragingen

Het hoofdgedrag dat in dit onderzoek centraal stond was het aantal dagen per week dat de deelnemers letten op de balans tussen eten en bewegen. De resultaten lieten zien dat bij de eerste drie metingen 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 5-7 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. De resultaten van de eerste drie metingen zijn voor de hierboven beschreven gedragingen zeer constant. Er zijn 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. Dit beeld werd ook bij de derde meting gevonden.

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 de eerste anderhalf jaar van de campagne bieden aanknopingspunten voor hoe deze communicatievariabelen in de volgende jaren ingezet kunnen worden. De doelgroepen van de Gezond Gewicht campagne zijn wat betreft sekse, afkomst, etc vooraf met onderbouwing vastgesteld in het meerjarenplan van het Voedingscentrum (Voedingscentrum, 2006). De resultaten van de eerste drie metingen laten zien dat persoonlijke betrokkenheid van deze doelgroepen bij het onderwerp energiebalans in de buurt komt van de voor 2010 geformuleerde kwantitatieve doelstelling van 75% (Voedingscentrum 2006). Veel deelnemers geven aan dat energiebalans ook voor hen bedoeld is. Veel minder deelnemers geven echter aan dat de televisiespots voor hen persoonlijk relevant zijn; de meeste deelnemers geven aan dat de spots belangrijker zijn voor de mensen in hun omgeving dan voor henzelf. Wanneer specifiek naar de persoonlijke relevantie van de televisiespots over Battle de buik met een Balansdag wordt gekeken, blijkt het percentage lage SES-mannen (de doelgroep waarvoor de spots bedoeld waren) dat de spots persoonlijk relevant vond niet bijzonder veel hoger was dan het percentage 18-55 jarigen en het percentage 56-75 jarigen (waarvoor de spots niet speciaal bedoeld waren). Enerzijds zijn de BBB-spots er (meer dan de algemene spot over energiebalans) in geslaagd om aan te sluiten bij lage SES mannen; anderzijds was dit effect slechts beperkt groter bij de lage SES mannen dan bij de andere communicatiedoelgroepen. In de vervolguitingen dient daarom opnieuw nadrukkelijk aandacht besteed te worden aan het specifiek en persoonlijk relevant maken van de campagne-uitingen. Vervolguitingen dragen er wellicht ook toe bij dat de frequentie van blootstelling aan 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)

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

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

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, 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** afgefallen?

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?

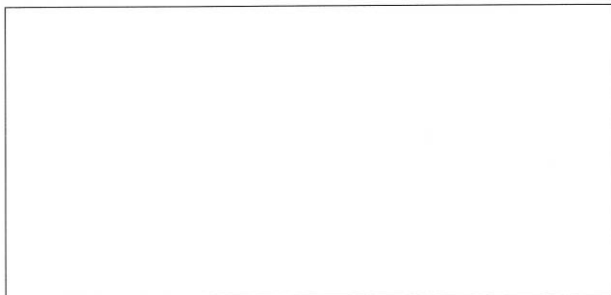
Heel onbelangrijk-1
Onbelangrijk-2
Niet onbelangrijk, niet belangrijk-3
Belangrijk.....-4
Heel belangrijk-5
Weet ik niet-6

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)

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



DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.

HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.



Stapelnr.:

Volgnr.:

Voeding en gezondheid

Dongen, maart 2008
Ond.nr. 12524

(03-08-12524)

1

VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw-1 → GA DOOR NAAR VRAAG 2

Man-2 → VERDER MET VRAAG 3

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

Ja, ik ben zwanger-1

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

Nee-3 → VERDER MET VRAAG 3

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

3. Wat is uw lengte?

CM

4. Wat is uw gewicht?

KG

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht? Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar. Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht-1

Ik word steeds zwaarder-2

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

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

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

Ik word steeds lichter-6

Weet ik niet-7

(03-08-12524)

2

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

Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo zwaarder dan nu-1
 Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo zwaarder dan nu-2
 Over vijf jaar ben ik even zwaar als nu-3
 Over vijf jaar ben ik 2 tot 5 kilo lichter dan nu-4
 Over vijf jaar ben ik meer dan 5 kilo lichter dan nu-5

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

Veel minder-1
 Minder-2
 Niet minder, niet meer-3
 Meer-4
 Veel meer-5

8. Wat denkt u dat bedoeld wordt met de term energiebalans?
ER IS SLECHTS EEN ANTWOORD MOGELIJK.
 Onder energiebalans wordt verstaan dat:

Je uitgebalanceerde voeding eet-1
 er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt-2
 je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom-3
 Je een gezond gewicht hebt-4
 er een balans is tussen werk en ontspanning-5
 weet ik niet-6

(03-08-12524)

3

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

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja-1
 Nee-2
 Weet ik niet-3

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

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

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

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

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

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

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

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

(03-08-12524)

4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(03-08-12524)

5

De volgende vragen gaan over het letten op **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?

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

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

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

25. Welk soort brood at u dan meestal?

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

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

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

(03-08-12524)

7

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

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

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

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

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

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

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

Mager soorten (zoals tartaar, varkenshaas, biefstuk, biefstuk, ham, rosbief, haaskarbonade, tilapia, snoekbaars, e.d.).....	-1
Vetere soorten (zoals gehakt, hamburger, sausjes, worst, schouderkarbonade, speklap, makreel, zalm, e.d.).....	-2
Wisselend.....	-3

31. Hoe vaak hebt u in de afgelopen vier weken gewone frisdrank, 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 veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

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

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

(03-08-12524)

13

Let op! Het kan zijn dat u de antwoorden op de volgende vragen niet precies weet. Toch willen wij u verzoeken de vragen **zo goed mogelijk** in te vullen.51. Hoeveel kilo bent u maximaal in 1 **MAAND** afgevallen?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KG

(03-08-12524)

14

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

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

(03-08-12524)

16

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(03-08-12524)

17

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ik heb de informatie op de internetsite gelezen,

maar er verder niets mee gedaan-1
 en er enkele suggesties uitgehaald-2
 en er veel suggesties uitgehaald-3
 en volg (bijna) alle suggesties zo goed mogelijk op-4

(03-08-12524)

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 bundel "Energiebalans, kun je dat eten?" gelezen?	-1	-2
i. ... aanvullende informatie op de site gelezen over een goed evenwicht tussen gezond eten en bewegen?	-1	-2
j. ... telefonisch contact opgenomen met het Voedingscentrum?	-1	-2
k. ... uzelf geabonneerd op de nieuwsbrief van het Voedingscentrum?	-1	-2
l. ... anders, namelijk 	-1	-2

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

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

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

DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.

HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING.



Stapelnr.:

Volgnr.:

Voeding en gezondheid

Dongen, november 2008
Ond.nr. 12524

(11-08-12524)

1

VOEDING EN GEZONDHEID

1. Wat is uw geslacht?

Vrouw-1 → GA DOOR NAAR VRAAG 2

Man-2 → VERDER MET VRAAG 3

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

Ja, ik ben zwanger-1

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

Nee.....-3 → VERDER MET VRAAG 3

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

3. Wat is uw lengte?

CM

4. Wat is uw gewicht?

KG

5. Welke van onderstaande uitspraken past het best bij uw lichaamsgewicht?
Denk hierbij aan de afgelopen 5 jaar.
Gewichtsverschillen door zwangerschap tellen niet mee.

Ik ben al jaren op ongeveer hetzelfde gewicht-1

Ik word steeds zwaarder-2

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

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

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

Ik word steeds lichter-6

Weet ik niet-7

(11-08-12524)

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 ÉÉN ANTWOORD MOGELIJK.
Onder energiebalans wordt verstaan dat:

je uitgebalanceerde voeding eet-1
er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt-2
je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of eco-stroom-3
je een gezond gewicht hebt-4
er een balans is tussen werk en ontspanning-5
weet ik niet-6

(11-08-12524)

3

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

9. Is de energiebalans ook voor u bedoeld?

Ja-1
Nee-2
Weet ik niet-3

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

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

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

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

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

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

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

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

(11-08-12524)

4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17a. Heeft u kinderen?

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

(11-08-12524)

5

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(11-08-12524)

6

De volgende vragen gaan specifiek in op uw eetgedrag.

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

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

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

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

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

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

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

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

(11-08-12524)

7

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

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

25. Welk soort brood at u dan meestal?

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

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

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

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

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

28. Welke soort vet gebruikte u dan meestal?

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

(11-08-12524)

8

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

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

} GA VERDER MET VRAAG 31

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

Magere soorten (zoals tartaar, varkenshaas, biefstuk, biefstuk, ham, kipfilet, varkensfricandeau, ham, rosbief, haaskarbonade, tilapia, snoekbaars, e.d.).....-1

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

Wisselend.....-3

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

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

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

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

(11-08-12524)

9

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

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

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

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

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

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

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

(11-08-12524)

10

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

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

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

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

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

38. Houdt u wel eens een balansdag?

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

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

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

(11-08-12524)

11

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

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

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

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

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

41. Hoe belangrijk vindt u het om ...

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

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 wat 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 wat u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
b. ... te letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5
c. ... regelmatig te bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5
d. ... een balansdag te houden als u te veel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5

(11-08-12524)

12

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

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

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

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

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

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

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

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

(11-08-12524)

13

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

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd	Ik houd dit niet in de gaten
a. ... niet te veel at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... gezond at	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... snoep en snacks at met weinig calorieën	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... dranken nam met weinig suiker (denk aan water, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker)	-1	-2	-3	-4	-5	-6
e. ... regelmatig 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 wat u eet?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
b. ... te blijven letten op hoeveel u eet?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
c. ... regelmatig te blijven bewegen?	-1	-2	-3	-4	-5	-6
d. ... een balansdag te blijven houden als u teveel gegeten hebt?	-1	-2	-3	-4	-5	-6

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

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

(11-08-12524)

14

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(11-08-12524)

15

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

KG

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

KG

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

Ja-1

Nee-2 → **GA VERDER MET VRAAG 59**

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

58c. Wat was de boodschap van deze televisiespot?

(11-08-12524)

16

58d. Wie is de afzender van deze televisiespot?

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

Nee.....-1

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

1.

2.

3.

(11-08-12524)

17

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



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

Ja, zeker-2

Ja, misschien-3

Nee-4 → GA VERDER MET VRAAG 69

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

1 – 2 keer-1

3 – 4 keer-2

5 – 6 keer-3

7 – 8 keer-4

9 – 10 keer-5

Meer dan 10 keer-6

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

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

(11-08-12524)

18

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(11-08-12524)

19

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

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

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

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

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

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

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

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

(11-08-12524)

20

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

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

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

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

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

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

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

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

B Vragenlijst persoonlijkheidskenmerken

Geef van elke eigenschap aan hoe goed ze u omschrijft.

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

C Schaalconstructen

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

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

Nooit ↔ Altijd (1-5)

Nooit ↔ Altijd (1-5)

Nooit ↔ Altijd (1-5)

Nooit ↔ Altijd (1-5)

Actiecontrole

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)

0,82

D Determinanten van gedrag bij de cross-sectionele onderzoeken

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

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

	Meting 1 N=504	Meting 2 N=507	Meting 3 N=501	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)	2,8 (1,0)					
Sociale invloed (range 1-5)	2,6 (1,1)	2,5 (1,0)	2,6 (1,1)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,3 (1,1)	3,3 (1,1)	3,4 (1,1)					
Intentie (range 1-5)	2,7 (1,2)	2,7 (1,2)	2,7 (1,3)					
Actie								
Actieplanning (% ooit)	37	36	38					
Actiecontrole (% ooit)	57	53	60					
Actiebehoud (% ooit)	66	65	64					

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 N=308	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	10					
Weet niet	17	18	18					
Wel relevant	71	71	72					
Attitude (range 1-7)	5,4 (1,3)	5,3 (1,2)	5,2 (1,3)					
Attitude (range 1-5)	3,7 (1,0)	3,5 (1,1)	3,7 (1,0)					
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,2 (1,3)	3,2 (1,2)	3,1 (1,2)					
Steun van omgeving	3,2 (1,0)	3,2 (1,0)	3,1 (1,0)					
Gedrag van omgeving	2,8 (1,1)	2,9 (1,1)	2,8 (1,1)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (0,8)	3,8 (0,9)	3,7 (0,9)					
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Attitude (range 1-5)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)	3,9 (0,8)					
Sociale invloed (range 1-5)	2,9 (1,3)	2,9 (1,3)	2,8 (1,2)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	4,1 (0,8)	4,1 (0,8)	4,0 (0,8)					
Intentie	4,0 (1,1)	4,1 (1,0)	3,8 (1,2)					
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,9 (1,4)	3,0 (1,4)	2,9 (1,4)					
Actiecontrole (range 1-5)	3,3 (1,1)	3,3 (1,2)	3,2 (1,1)					
Actiebehoud (range 1-5)	4,1 (1,0)	4,1 (1,0)	3,9 (1,1)					
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Attitude (range 1-5)	4,1 (0,9)	4,0 (0,9)	4,1 (0,8)					
Sociale invloed (range 1-5)	3,2 (1,3)	3,1 (1,3)	3,1 (1,3)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	4,0 (0,9)	4,0 (1,0)	4,0 (0,9)					
Intentie (range 1-5)	4,1 (1,0)	4,2 (1,0)	4,1 (1,0)					
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,8 (1,5)	2,8 (1,4)	2,8 (1,4)					
Actiecontrole (range 1-5)	3,3 (1,4)	3,2 (1,4)	3,3 (1,3)					
Actiebehoud (range 1-5)	4,0 (1,1)	4,0 (1,1)	4,0 (1,2)					

	Meting 1 N=303	Meting 2 N=318	Meting 3 N=308	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)	2,9 (0,9)					
Sociale invloed (range 1-5)	2,4 (1,1)	2,4 (1,1)	2,3 (1,1)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,2 (1,1)	3,4 (1,1)	3,3 (1,1)					
Intentie (range 1-5)	2,9 (1,3)	3,0 (1,3)	2,7 (1,2)					
Actie								
Actieplanning (% ooit)	32	39	31					
Actiecontrole (% ooit)	54	61	58					
Actiebehoud (% ooit)	60	68	56					

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 N=202	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	21					
Weet niet	15	22	17					
Wel relevant	70	64	62					
Attitude (range 1-7)	5,0 (1,2)	4,9 (1,2)	4,9 (1,1)					
Attitude (range 1-5)	3,5 (0,9)	3,4 (0,9)	3,5 (0,9)					
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,3 (1,2)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)					
Steun van omgeving	3,2 (0,9)	3,1 (0,9)	3,2 (0,9)					
Gedrag van omgeving	2,7 (1,0)	2,8 (0,9)	2,7 (1,0)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,6 (1,0)	3,5 (1,0)	3,6 (1,0)					
<i>Letten op wat en hoeveel je eet</i>								
Attitude (range 1-5)	3,5 (0,9)	3,5 (0,8)	3,6 (0,9)					
Sociale invloed (range 1-5)	3,0 (1,2)	2,9 (1,1)	2,9 (1,2)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (1,0)	3,7 (0,9)	3,8 (0,8)					
Intentie:	3,4 (1,3)	3,2 (1,2)	3,2 (1,2)					
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,5 (1,3)	2,2 (1,1)	2,4 (1,3)					
Actiecontrole (range 1-5)	2,5 (1,2)	2,3 (1,1)	2,4 (1,1)					
Actiebehoud (range 1-5)	3,3 (1,3)	3,4 (1,2)	3,4 (1,4)					
<i>Regelmatig bewegen</i>								
Attitude (range 1-5)	3,8 (0,9)	3,8 (0,8)	3,9 (0,8)					
Sociale invloed (range 1-5)	3,0 (1,2)	3,1 (1,1)	3,1 (1,0)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,8 (1,0)	3,8 (0,9)	3,9 (0,9)					
Intentie (range 1-5)	3,7 (1,2)	3,7 (1,1)	3,7 (1,1)					
Actie								
Actieplanning (range 1-5)	2,8 (1,4)	2,5 (1,3)	2,7 (1,4)					
Actiecontrole (range 1-5)	2,7 (1,4)	2,5 (1,3)	2,7 (1,4)					
Actiebehoud (range 1-5)	3,6 (1,3)	3,6 (1,2)	3,7 (1,3)					

	Meting 1 N=201	Meting 2 N=201	Meting 3 N=202	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)	2,6 (1,0)					
Sociale invloed (range 1-5)	2,5 (1,1)	2,5 (1,0)	2,5 (1,1)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,2 (1,2)	3,1 (1,1)	3,2 (1,1)					
Intentie (range 1-5)	2,5 (1,2)	2,4 (1,2)	2,5 (1,2)					
Actie								
Actieplanning (% ooit)	33	29	33					
Actiecontrole (% ooit)	49	46	50					
Actiebehoud (% ooit)	61	61	56					

E Determinanten van gedrag bij het cohort

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

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	Meting 4	Meting 5	Meting 6	Meting 7	Meting 8
<i>Letten op de balans tussen eten en bewegen</i>								
Persoonlijke relevantie (%)								
Niet relevant	10	14	14					
Weet niet	16	13	11					
Wel relevant	74	74	75					
Attitude (range 1-7)	5,19 (1,22)	5,14 (1,22)	5,16 (1,16)					
Attitude (range 1-5)	3,70 (0,92)	3,61 (0,98)	3,67 (0,90)					
Sociale invloed (range 1-5)								
Mening van omgeving	3,22 (1,18)	3,17 (1,17)	3,10 (1,14)					
Steun van omgeving	3,25 (0,92)	3,18 (0,92)	3,15 (0,89)					
Gedrag van omgeving	2,81 (1,02)	2,77 (1,00)	2,75 (0,98)					
Eigen effectiviteit (range 1-5)	3,69 (0,88)	3,69 (0,89)	3,68 (0,92)					
<i>Letten op wat en hoeveel je eet (range 1-5)</i>								
Attitude	3,86 (0,78)	3,83 (0,79)	3,85 (0,77)					
Sociale invloed, mening van omgeving	3,07 (1,17)	3,02 (1,64)	2,98 (1,18)					
Eigen effectiviteit	3,99 (0,73)	3,99 (0,76)	3,98 (0,78)					
Intentie	3,97 (1,06)	4,00 (1,08)	3,68 (1,17)					
Actie								
Actieplanning	2,79 (1,34)	2,73 (1,36)	2,78 (1,33)					
Actiecontrole	2,96 (1,17)	2,96 (1,21)	2,96 (1,19)					
Actiebehoud	3,83 (1,09)	4,16 (1,00)	3,80 (1,18)					
<i>Regelmatig bewegen (range 1-5)</i>								
Attitude	4,05 (0,83)	4,03 (0,83)	4,06 (0,77)					
Sociale invloed, mening van omgeving	3,24 (1,20)	3,24 (1,18)	3,17 (1,19)					
Eigen effectiviteit	3,89 (0,93)	3,93 (0,93)	3,88 (0,98)					
Intentie	3,82 (1,11)	3,80 (1,12)	3,85 (1,14)					
Actie								
Actieplanning	2,98 (1,43)	2,94 (1,42)	2,92 (1,40)					
Actiecontrole	2,96 (1,37)	2,96 (1,39)	2,91 (1,38)					
Actiebehoud	3,84 (1,18)	3,85 (1,18)	3,80 (1,25)					

	Meting 1 N=1030	Meting 2 N=935	Meting 3 N=843	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)	2,87 (1,01)					
Sociale invloed, mening van omgeving	2,54 (1,07)	2,51 (1,11)	2,49 (1,07)					
Eigen effectiviteit	3,33 (1,06)	3,29 (1,11)	3,26 (1,12)					
Intentie	2,80 (1,25)	2,74 (1,27)	2,68 (1,21)					
Actie								
Actieplanning (%)								
Nooit geplande actie	64	65	63					
Ooit geplande actie	36	35	37					
Actiecontrole (%)								
Nooit geplande actie	42	43	44					
Ooit geplande actie	58	57	56					
Actiebehoud (%)								
Nooit geplande actie	33	36	36					
Ooit geplande actie	67	64	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”.