

Nummer kind:

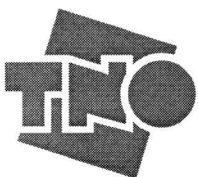
Nummer kamp:

Eerste dag/datum:

Victory Camp

Vragenlijst voor deelnemers aan Victory Camp

1^e meting



Hallo,

Hoe vul je de lijst in?

Hoe gaat het met jou? Hoe denk je over voeding, beweging? Dit zijn dingen die we graag van jou willen weten.

Het volgende is belangrijk om te weten voordat je de lijst invult:

- Jouw naam komt niet op deze vragenlijst. Dus niemand komt te weten welke antwoorden jij gegeven hebt.
- Dit is geen proefwerk of test. Er zijn dus geen foute antwoorden.
- Het is belangrijk dat je alle vragen eerlijk beantwoordt. De antwoorden zijn altijd goed, het gaat om jouw mening.
- Lees elke vraag goed door, maar denk er niet te lang over na. Kies het antwoord dat het beste bij jou past en kruis het hokje aan.
- Je kunt steeds één antwoord per vraag geven.
- Als je je vergist zet dan een pijl bij het goede antwoord, zoals hieronder:

1. Lust je graag appelmoes?

→ ☐¹ ja

☐² nee

1. Over jezelf

Zet een kruisje bij het hokje dat bij jou past.

1. Ben je een meisje of een jongen?

- ☐ ¹ Meisje
☐ ² Jongen

2. Welke datum is het vandaag?

dag maand jaar

3. Wat is je geboortedatum?

dag maand jaar

4. In welk land ben je geboren?

- ☐ ¹ Nederland
☐ ² Suriname
☐ ³ Nederlandse Antillen of Aruba
☐ ⁴ Turkije
☐ ⁵ Marokko
☐ ⁶ Ander land, namelijk

5. In welk land is je eigen moeder geboren?

- ☐ ¹ Nederland
☐ ² Suriname
☐ ³ Nederlandse Antillen of Aruba
☐ ⁴ Turkije
☐ ⁵ Marokko
☐ ⁶ Ander land, namelijk

6. In welk land is je eigen vader geboren?

- ☐ ¹ Nederland
☐ ² Suriname
☐ ³ Nederlandse Antillen of Aruba
☐ ⁴ Turkije
☐ ⁵ Marokko
☐ ⁶ Ander land, namelijk

7. Tot welke bevolkingsgroep reken je jezelf het meest? (*Slechts één antwoord geven.*)

- ☐ ¹ Nederlandse
☐ ² Surinaamse
☐ ³ Antilliaanse of Arubaanse
☐ ⁴ Turkse
☐ ⁵ Marokkaanse
☐ ⁶ Andere, namelijk

8. Wie wonen er bij jou thuis? (Je mag meerdere antwoorden geven).

Let op! Bedoeld wordt het huis waar je de meeste dagen van de week woont.

- ☐ ¹ Mijn eigen vader
- ☐ ¹ Mijn eigen moeder
- ☐ ¹ Partner/vriend(in) van mijn moeder of vader (stiefmoeder of stiefvader)
- ☐ ¹ Andere kinderen, zoals broer(s) en/of zus(sen) (of halfbroers, halfzussen)
- ☐ ¹ Ik woon ongeveer de helft van de tijd bij mijn moeder en de andere helft van de tijd bij mijn vader (co-ouders)
- ☐ ¹ Pleeg- of adoptie vader
- ☐ ¹ Pleeg- of adoptie moeder
- ☐ ¹ Andere familieleden (bijv. oom, tante, opa, oma)
- ☐ ¹ Ik woon in een internaat of tehuis
- ☐ ¹ Ik woon zelfstandig
- ☐ ¹ Anderen, namelijk

9. Zit je op school, volg je een opleiding of studie?

- ☐ ¹ Ja
- ☐ ² Nee → Ga verder met vraag 11

10. Welk soort onderwijs volg je?

- ☐ ¹ Basisonderwijs
- ☐ ² Basisvorming/brugklas (algemeen)
- ☐ ³ Basisvorming/brugklas VMBO/HAVO
- ☐ ⁴ Basisvorming/brugklas HAVO/VWO/Gymnasium
- ☐ ⁵ VMBO theoretische leerweg
- ☐ ⁶ VMBO overig (gemengde leerweg, kaderberoepsgerichte leerweg of basisberoepsgerichte leerweg)
- ☐ ⁷ IVBO of VBO
- ☐ ⁸ MAVO
- ☐ ⁹ Leerlingwezen of KMBO
- ☐ ¹⁰ HAVO
- ☐ ¹¹ VWO (Atheneum, Gymnasium, lyceum)
- ☐ ¹² MBO (ROC, AOC)
- ☐ ¹³ HBO
- ☐ ¹⁴ Universiteit
- ☐ ¹⁵ Speciaal basisonderwijs (voormalig IOBK, LOM en MLK)
- ☐ ¹⁶ Speciaal voortgezet onderwijs
- ☐ ¹⁷ Praktijkonderwijs (voormalig VSO-MLK)
- ☐ ¹⁸ Regionale Expertise Centra (REC) (voormalig ZMLK, Mytyl, Tytyl, Pedologisch instituut, Doven/Slechthorenden, Blinden etc.)
- ☐ ¹⁹ Ander soort onderwijs, namelijk:
- ☐ ²⁰ Onbekend

11. Heb je een (langdurige) chronische ziekte of handicap?

- ☐ ¹ Nee
- ☐ ² Ja → Welke?

12. Heeft je vader werk?

- ☐¹ Ja
☐² Nee

13. Heeft je moeder werk?

- ☐¹ Ja
☐² Nee

2. Voeding

1. Hoeveel dagen per week eet je een ontbijt?

- ☐¹ Nooit
☐² 1 dag per week
☐³ 2 dagen per week
☐⁴ 3 dagen per week
☐⁵ 4 dagen per week
☐⁶ 5 dagen per week
☐⁷ 6 dagen per week
☐⁸ Elke dag

2. Hoeveel dagen per week eet je fruit? (appels, sinaasappels, mandarijnen, bananen, enz.)

- ☐¹ Nooit
☐² 1 dag per week
☐³ 2 dagen per week
☐⁴ 3 dagen per week
☐⁵ 4 dagen per week
☐⁶ 5 dagen per week
☐⁷ 6 dagen per week
☐⁸ Elke dag

3. Op de dagen dat je fruit eet, hoeveel stuks eet je dan meestal per dag?

(Voorbeelden van 1 stuk fruit zijn: 1 appel, 1 banaan, 1 perzik, 1 kiwi, 2 mandarijnen, 2 pruimen, een handje met druiven, kersen of aardbeien.)

- ☐¹ Ik eet nooit fruit
☐² ½ stuk of een klein stuk fruit per dag (bijvoorbeeld 1 mandarijn)
☐³ 1 stuk per dag
☐⁴ 1½ stuk per dag
☐⁵ 2 stuks per dag
☐⁶ 2½ stuks per dag
☐⁷ 3 stuks per dag of meer stuks per dag

4. Hoeveel dagen per week eet je groente?

- ☐¹ Nooit
☐² 1 dag per week
☐³ 2 dagen per week
☐⁴ 3 dagen per week
☐⁵ 4 dagen per week
☐⁶ 5 dagen per week
☐⁷ 6 dagen per week
☐⁸ Elke dag

Beschrijving vooraf:

De volgende vragen gaan over frisdranken. Er zijn verschillende soorten frisdranken. Daarom zijn ze in drie groepen ingedeeld: gewone frisdranken, light frisdranken en vruchtensappen. Je kunt in het kader kijken bij welke groep de frisdranken die jij drinkt horen. Dit kader kun je gebruiken als hulpmiddel bij het invullen van de vragen over frisdranken.

<u>Gewone frisdranken zijn:</u>	<u>Light frisdranken zijn:</u>	<u>Vruchtensappen zijn:</u>
Frisdranken met prik: Cola, Sinas, Fanta, 7-up, Cassis, Bitter lemon, Spa fruit, Tonic, Sprite, Liptonice Frisdranken zonder prik: Dubbelfriss, Taxi, Ice tea, Limonade, Lessini, Splash	Light frisdranken met prik: Cola light, Sinas light, Cassis light, Fanta light, Fanta exotic light, Crystal Clear, Rivella, 7-up light	appelsap, sinaasappelsap, druivensap, ananassap, grapefruitsap, tomatensap, multi-vruchtensap / vitamientje

5. Hoeveel dagen gemiddeld per week drink je gewone frisdranken?

- ☐¹ Ik drink geen gewone frisdranken
☐² 1 dag per week
☐³ 2 dagen per week
☐⁴ 3 dagen per week
☐⁵ 4 dagen per week
☐⁶ 5 dagen per week
☐⁷ 6 dagen per week
☐⁸ Elke dag

6. Als je gewone frisdranken drinkt, hoeveel glazen, blikjes of flesjes drink je dan meestal per dag?

- ☐ ¹ Ik drink nooit gewone frisdranken
- ☐ ² 1 glas/blikje/flesje
- ☐ ³ 2 glazen/blikjes/flesjes
- ☐ ⁴ 3 glazen/blikjes/flesjes
- ☐ ⁵ meer dan 3 glazen/blikjes/flesjes

7. Hoeveel dagen gemiddeld per week drink je light frisdranken?

- ☐ ¹ Ik drink nooit light frisdranken
- ☐ ² 1 dag per week
- ☐ ³ 2 dagen per week
- ☐ ⁴ 3 dagen per week
- ☐ ⁵ 4 dagen per week
- ☐ ⁶ 5 dagen per week
- ☐ ⁷ 6 dagen per week
- ☐ ⁸ Elke dag

8. Als je light frisdranken drinkt, hoeveel glazen, blikjes of flesjes drink je dan meestal per dag?

- ☐ ¹ Ik drink geen light frisdranken
- ☐ ² 1 glas/blikje/flesje
- ☐ ³ 2 glazen/blikjes/flesjes
- ☐ ⁴ 3 glazen/blikjes/flesjes
- ☐ ⁵ meer dan 3 glazen/blikjes/flesjes

9. Hoeveel dagen gemiddeld per week drink je vruchtensappen?

- ☐ ¹ Ik drink nooit vruchtensappen
- ☐ ² 1 dag per week
- ☐ ³ 2 dagen per week
- ☐ ⁴ 3 dagen per week
- ☐ ⁵ 4 dagen per week
- ☐ ⁶ 5 dagen per week
- ☐ ⁷ 6 dagen per week
- ☐ ⁸ Elke dag

10. Als je vruchtensappen drinkt, hoeveel glazen, blikjes of flesjes drink je dan meestal per dag?

- ☐ ¹ Ik drink geen vruchtensappen
- ☐ ² 1 glas/blikje/flesje
- ☐ ³ 2 glazen/blikjes/flesjes
- ☐ ⁴ 3 glazen/blikjes/flesjes
- ☐ ⁵ meer dan 3 glazen/blikjes/flesjes

Beschrijving vooraf:

De volgende vragen gaan over tussendoortjes. Er zijn verschillende soorten tussendoortjes. Daarom zijn ze in drie groepen ingedeeld: snacks, snoep en lichte tussendoortjes. Je kunt in het kader kijken welke tussendoortjes waarbij horen. Dit kader kun je gebruiken als hulpmiddel bij het invullen van de vragen over tussendoortjes. Als je de vragen beantwoordt denk dan aan de afgelopen week.

<u>Snacks:</u>	<u>Snoep:</u>	<u>Lichte tussendoortjes:</u>
• Kleine snacks: chips, nootjes, pinda's, borrelnootjes, blokje kaas of worst, bitterbal. (Een handje vol telt als een portie.) • Grote snacks: patat, frikandel, kroket, saucijzenbroodje, hamburger, kaassouffle, loempia, bara, borek, lahmacun, baklava, tulumba, yagli simit, kurabiye. (Tellen als een stuk.)	• Repen: Mars, Twix, Bounty, Snickers, Lion, Nuts (Gewone maat telt al een stuk, kingsize repen tellen voor 2 stuks.) • Stroopwafel, (gevulde)koek, Negerzoen, softijs, gebak, cake (Tellen als een stuk.) • Chocola, winegums, yoghurtgums, haribo-snoep, chupa-chups, nougat, M&M (Een handje vol telt als een portie.)	• Sultana, crackers, ontbijtkoek, peperkoek, Liga fruitkick, Liga start, rijstwafels, waterijs (Tellen als een stuk.) • Popcorn, chips light, Snack-a-Jack (Een handje vol telt als een portie.)

11. Hoeveel dagen per week eet je snacks?

- ☐ ¹ Minder dan 1 keer per week
☐ ² 1 dag per week
☐ ³ 2 dagen per week
☐ ⁴ 3 dagen per week
☐ ⁵ 4 dagen per week
☐ ⁶ 5 dagen per week
☐ ⁷ 6 dagen per week
☐ ⁸ elke dag

12. Op dagen dat je snacks eet, hoeveel eet je dan meestal per dag?

- ☐ ¹ 1 portie of stuk per dag
☐ ² 2 porties of stuks per dag
☐ ³ 3 porties of stuks per dag
☐ ⁴ 4 porties of stuks per dag
☐ ⁵ 5 porties of stuks per dag
☐ ⁶ 6 of meer porties of stuks per dag

13. Hoeveel dagen per week eet je snoep?

- ☐ ¹ Minder dan 1 keer per week
- ☐ ² 1 dag per week
- ☐ ³ 2 dagen per week
- ☐ ⁴ 3 dagen per week
- ☐ ⁵ 4 dagen per week
- ☐ ⁶ 5 dagen per week
- ☐ ⁷ 6 dagen per week
- ☐ ⁸ elke dag

14. Op dagen dat je snoep eet, hoeveel eet je dan meestal per dag?

- ☐ ¹ 1 portie of stuk per dag
- ☐ ² 2 porties of stuks per dag
- ☐ ³ 3 porties of stuks per dag
- ☐ ⁴ 4 porties of stuks per dag
- ☐ ⁵ 5 porties of stuks per dag
- ☐ ⁶ 6 of meer porties of stuks per dag

15. Hoeveel dagen per week eet je lichte tussendoortjes?

- ☐ ¹ Minder dan 1 keer per week
- ☐ ² 1 dag per week
- ☐ ³ 2 dagen per week
- ☐ ⁴ 3 dagen per week
- ☐ ⁵ 4 dagen per week
- ☐ ⁶ 5 dagen per week
- ☐ ⁷ 6 dagen per week
- ☐ ⁸ elke dag

16. Op dagen dat je lichte tussendoortjes eet, hoeveel eet je dan meestal per dag?

- ☐ ¹ 1 portie of stuk per dag
- ☐ ² 2 porties of stuks per dag
- ☐ ³ 3 porties of stuks per dag
- ☐ ⁴ 4 porties of stuks per dag
- ☐ ⁵ 5 porties of stuks per dag
- ☐ ⁶ 6 of meer porties of stuks per dag

Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag N.V.E.

Dit materiaal is auteursrechtelijk beschermd en kopiëren zonder schriftelijke toestemming van de uitgever is dan ook niet toegestaan.

Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag N.V.E., Tatjana van Strien, Jan E.R. Frijters, Gerard P.A. Bergers, Peter B. Defares. Speciale uitgave van TNO Preventie en Gezondheid, te Leiden, vervaardigd na schriftelijke toestemming d.d. 5 juli 2004, van de uitgever Harcourt Assessment B.V. te Lisse.

1. Als je geïrriteerd bent, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik ben **nooit** geïrriteerd

2. Als het eten je goed smaakt, eet je dan meer dan je gewend bent?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

3. Als je niets te doen hebt, krijg je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik heb **altijd** wel wat te doen

4. Als je wat zwaarder bent geworden, eet je dan daarna wat minder dan je gewend bent?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik word **nooit** zwaarder

5. Als je teneergeslagen of ontmoedigd bent, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik ben **nooit** teneergeslagen of ontmoedigd

6. Als het eten lekker ruikt en er goed uit ziet, neem je dan een grotere portie dan je gewend bent?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

7. Hoe vaak sla je aangeboden eten en drinken af omdat je aan je gewicht wilt denken?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

8. Als je je alleen voelt, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik voel me **nooit** alleen

9. Als je iets lekkers ziet of ruikt, krijg je dan trek?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

10. Als je je in de steek gelaten voelt, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik voel me **nooit** in de steek gelaten

11. Komt het voor dat je tijdens de maaltijden minder probeert te eten dan je wel zou lusten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

12. Als je iets lekkers hebt, eet je dat dan meteen op?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

13. Als je boos bent, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

14. Let je er precies op hoeveel je eet?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

15. Als je langs een bakker loopt, krijg je dan zin om iets lekkers te kopen?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

16. Als je iets onprettigs te wachten staat, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

17. Eet je met opzet dingen, die goed zijn voor de lijn?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

18. Als je andere mensen ziet eten, krijg je dan ook zin?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

19. Als je teveel hebt gegeten, eet je dan de dag daarna minder dan je gewend bent?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik **eet** nooit teveel

20. Als je ongerust, bezorgd of gespannen bent, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik ben **nooit** ongerust, bezorgd of overspannen

21. Kun je van lekkere dingen afblijven?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

22. Eet je om niet dikker te worden met opzet wat minder?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

23. Als je iets tegenzit of verkeerd gaat, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

24. Als je langs een snackbar of cafetaria loopt, krijg je dan zin om iets lekkers te kopen?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

25. Als je opgewonden bent, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik ben **nooit** opgewonden

26. Hoe vaak probeer je tussen de maaltijden door niets te eten omdat je aan de lijn doet?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

27. Eet je meer dan je gewend bent, als je anderen ziet eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

28. Als je je verveelt, of rusteloos voelt, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik voel me **nooit** verveeld of rusteloos

29. Hoe vaak probeer je in de loop van de avond niets te eten, omdat je aan de lijn doet?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

30. Als je angstig bent, krijg je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik ben **nooit** angstig

31. Hou je met eten rekening met je gewicht?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

32. Als je je teleurgesteld voelt, heb je dan zin om iets te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

☐ ⁶ ik ben **nooit** teleurgesteld

33. Ben je geneigd om tijdens het bereiden van een maaltijd alvast wat te eten?

- ☐ ¹ nooit
- ☐ ² zelden
- ☐ ³ soms
- ☐ ⁴ vaak
- ☐ ⁵ zeer vaak

Bewegen

De vragen in deze vragenlijst gaan over je lichamelijke activiteiten in de afgelopen 7 dagen. De vragenlijst bestaat uit 5 onderdelen. Per onderdeel word je gevraagd:

- hoeveel dagen in de afgelopen 7 dagen je activiteiten verrichtte,
- hoeveel tijd je daarmee bezig was en,
- eventueel hoe inspannend deze activiteit voor je is geweest?

1. WOON- SCHOOLVERKEER

(heen en terug)

Lopen van/naar school

(heen en terug)

A. aantal dagen per week

☐ dagen

B. gemiddelde tijd per dag

☐☐ uur ☐☐ min

C. tempo

☐ rustig ☐ gemiddeld ☐ stevig

Fietsen van/naar school

(heen en terug)

A. aantal dagen per week

☐ dagen

B. gemiddelde tijd per dag

☐☐ uur ☐☐ min

C. tempo

☐ rustig ☐ gemiddeld ☐ stevig

Openbaar vervoer auto of

scooter van/naar school

A. aantal dagen per week

☐ dagen

B. gemiddelde tijd per dag

☐☐ uur ☐☐ min

Niet van toepassing

☐

2. LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT OP SCHOOL OF WERK

NB wandelen tijdens de pauze wordt in onderdeel vrije tijd gevraagd

Licht inspannende activiteit

Denk bijv. aan het volgen van lessen, afwisselend zittend en staand werk, lezen, schrijven, van klas wisselen.

A. aantal dagen per week

☐ dagen

B. gemiddelde tijd per dag

☐☐ uur ☐☐ min

Gemiddeld inspannende activiteit

Denk bijv. aan zware schooltas dragen, schoonmaken, krantenwijk lopen, baantje in horeca.

A. aantal dagen per week

☐ dagen

B. gemiddelde tijd per dag

☐☐ uur ☐☐ min

Zwaar inspannende activiteit

Denk bijv. aan lopend werk of traplopen waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild.

A. aantal dagen per week

☐ dagen

B. gemiddelde tijd per dag

☐☐ uur ☐☐ min

Ik heb deze week geen lichamelijke activiteiten op school of werk gedaan.

☐

3. HUISHOUDELIJKE ACTIVITEITEN

(in en om het huis)

Licht inspannende huishoudelijke activiteit

Denk bijv. aan kamer opruimen, bed opmaken, huisdieren eten geven, tafel dekken en afruimen.

A. aantal dagen per week ☐ dagen
B. gemiddelde tijd per dag ☐☐ uur ☐☐ min

Gemiddeld inspannende huishoudelijke activiteit

Denk bijv. aan boodschappen trap opdragen, tapijt uitkloppen.

A. aantal dagen per week ☐ dagen
B. gemiddelde tijd per dag ☐☐ uur ☐☐ min

Zwaar inspannende huishoudelijke activiteit

Denk bijv. aan met zware boodschappen lopen, met zware dozen sjouwen.

A. aantal dagen per week ☐ dagen
B. gemiddelde tijd per dag ☐☐ uur ☐☐ min

Ik heb deze week geen huishoudelijke activiteiten gedaan. ☐

4. VRIJE TIJD

NB woon- schoolverkeer NIET DUBBEL invullen. Actieve sporten invullen bij onderdeel 5

Wandelen

Denk bijv. aan het lopen naar
supermarkt, sportclub of
bioscoop of wandelen tijdens
(lunch)pauze, winkelen, hond
uitlaten.

A. aantal dagen per week ☐ dagen
B. gemiddelde tijd per dag ☐☐ uur ☐☐ min
C. tempo ☐ rustig ☐ gemiddeld ☐ stevig

Fietsen

Denk bijv. aan het fietsen naar
supermarkt, sportclub, bioscoop
of vrienden.

A. aantal dagen per week ☐ dagen
B. gemiddelde tijd per dag ☐☐ uur ☐☐ min
C. tempo ☐ rustig ☐ gemiddeld ☐ stevig

Tuinieren/klussen

Denk bijv. aan snoeien, gras
maaien (niet elektrisch), muren
schilderen, timmeren, zagen,
sleutelen aan
brommer/fiets/auto.

A. aantal dagen per week ☐ dagen
B. gemiddelde tijd per dag ☐☐ uur ☐☐ min
C. tempo ☐ rustig ☐ gemiddeld ☐ stevig

5. VRIJE TIJD VERVOLG

Zittende activiteiten

TV kijken

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur min

Computeren

Denk bijv. aan thuis internetten, computerspelen.

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur min

Lezen

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur min

Andere zittende activiteiten

Denk bijv. aan bij vrienden zitten praten, bordspelen, in auto zitten.

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur min

6. ACTIEVE SPORTEN (maximaal 3 sporten opschrijven, beginnen met de actiefste sport)

Denk bijv. aan tennis, (straat)voetbal, aerobics, dansen (ook in discotheek), fitness of zwemmen bij een club

Sport:

.....

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur min

C. tempo

rustig gemiddeld stevig

Sport:

.....

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur min

C. tempo

rustig gemiddeld stevig

Sport:

.....

A. aantal dagen per week

dagen

B. gemiddelde tijd per dag

uur min

C. tempo

rustig gemiddeld stevig

Ik heb afgelopen week geen actieve sport beoefend.

☐

Hoeveel dagen van de afgelopen 7 dagen ben je, alles bij elkaar opgeteld,

tenmiste één uur bezig geweest met fietsen, lopen, schoonmaken of sporten?

dagen

Wat denk jij?

Als ik gezond wil eten, dan

	Waar	Weet niet	Niet waar
1. is elke dag ontbijten goed.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
2. is 1 stuk fruit per dag voldoende.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
3. is rookworst even gezond als kipfilet.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
4. is chips even gezond of ongezond als pinda's.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
5. is een stuk peperkoek gezonder dan een gevulde koek.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
6. kan ik net zoveel groenten eten als ik wil.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
7. is gekookt eten gezonder dan gebakken eten.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
8. is ketchup bij je frites gezonder dan mayonaise.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
9. is een glas gewone cola even gezond of ongezond als een glas sinaasappelsap.	☐ 1	☐ 2	☐ 3

Als ik gezond wil bewegen, dan

	Waar	Weet niet	Niet waar
10. is een half uur per dag fietsen even gezond als een half uur lopen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3
11. is 1 keer per week sporten gezonder dan iedere dag 1 uurtje te fietsen, wandelen en/of buiten spelen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3

Dit gedeelte van de vragenlijst gaat over fietsen of lopen als je ergens naar toe gaat. Naar school, maar ook in je vrije tijd. Bijvoorbeeld, als je naar een vriend of vriendin gaat, naar een winkel of naar een (sport)club, er van uitgaand dat dit op loop- of fietsafstand is.

1. Vind je dat je als je ergens naar toe gaat zo vaak als mogelijk lopend of met de fiets zou moeten gaan?	☐ ¹ Ja dat moet zeker ☐ ² Ja dat zou eigenlijk wel moeten ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee dat hoeft eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee dat hoeft zeker niet
2. Als ik lopend of met de fiets ergens naar toe ga, vind ik dat...	☐ ¹ Heel erg goed van mezelf ☐ ² Goed van mezelf ☐ ³ Niet goed/niet slecht van mezelf ☐ ⁴ Slecht van mezelf ☐ ⁵ Heel erg slecht van mezelf
3. Als ik lopend of met de fiets ergens naar toe ga, kost me dat...	☐ ¹ Veel moeite ☐ ² Moeite ☐ ³ Beetje moeite ☐ ⁴ Geen moeite ☐ ⁵ Helemaal geen moeite
4. Als ik lopend of met de fiets ergens naar toe ga, vind ik dat...	☐ ¹ Heel prettig ☐ ² Prettig ☐ ³ Niet prettig/niet onprettig ☐ ⁴ Onprettig ☐ ⁵ Heel onprettig
5. Als ik lopend of met de fiets ergens naar toe ga, voel ik me...	☐ ¹ Heel onzeker over mezelf ☐ ² Onzeker over mezelf ☐ ³ Niet onzeker/niet zeker over mezelf ☐ ⁴ Zeker over mezelf ☐ ⁵ Heel zeker over mezelf
6. Als ik zo vaak als mogelijk lopend of met de fiets ergens naar toe zou gaan, voel ik me...	☐ ¹ Veel fitter dan als ik dat niet zou doen ☐ ² Fitter dan als ik dat niet zou doen ☐ ³ Maakt niet uit ☐ ⁴ Minder fit dan als ik dat niet zou doen ☐ ⁵ Veel minder fit dan als ik dat niet zou doen

7. Als ik zo vaak als mogelijk lopend of met de fiets ergens naar toe zou gaan, is mijn kans om te zwaar te blijven...	☐ ¹ Veel kleiner dan als ik dat niet zou doen ☐ ² Kleiner dan als ik dat niet zou doen ☐ ³ Maakt niet uit ☐ ⁴ Groter dan als ik dat niet zou doen ☐ ⁵ Veel groter dan als ik dat niet zou doen
8. Vinden de meeste van jouw vrienden dat jij zo vaak als mogelijk lopend of met de fiets ergens naar toe zou moeten gaan?	☐ ¹ Ja, dat moet van hen zeker ☐ ² Ja, dat moet van hen eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van hen eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van hen zeker niet
9. Vindt jouw moeder dat jij zo vaak als mogelijk lopend of met de fiets ergens naar toe zou moeten gaan?	☐ ¹ Ja, dat moet van haar zeker ☐ ² Ja, dat moet van haar eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van haar eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van haar zeker niet ☐ ⁶ Heb ik niet
10. Vindt jouw vader dat jij zo vaak als mogelijk lopend of met de fiets ergens naar toe zou moeten gaan?	☐ ¹ Ja, dat moet van hem zeker ☐ ² Ja, dat moet van hem eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van hem eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van hem zeker niet ☐ ⁶ Heb ik niet
11. Hoeveel van jouw vrienden gaan zo vaak als mogelijk lopend of met de fiets ergens naar toe?	☐ ¹ (Bijna) allemaal ☐ ² Meer dan de helft ☐ ³ Ongeveer de helft ☐ ⁴ Minder dan de helft ☐ ⁵ (Bijna) niemand
12. Gaat jouw moeder wel eens lopend of met de fiets ergens naar toe?	☐ ¹ Ja, zo vaak mogelijk ☐ ² Ja, regelmatig ☐ ³ Ja, af en toe ☐ ⁴ Zelden ☐ ⁵ Nee, bijna nooit ☐ ⁶ Heb ik niet

13. Gaat jouw vader wel eens lopend of met de fiets ergens naar toe?	☐ ¹ Ja, zo vaak mogelijk ☐ ² Ja, regelmatig ☐ ³ Ja, af en toe ☐ ⁴ Zelden ☐ ⁵ Nee, bijna nooit ☐ ⁶ Heb ik niet
14. Word jij door je vrienden wel eens aangemoedigd om lopend of met de fiets ergens naar toe te gaan?	☐ ¹ Ja, vaak aangemoedigd ☐ ² Ja, regelmatig aangemoedigd ☐ ³ Ja, af en toe aangemoedigd ☐ ⁴ Zelden aangemoedigd ☐ ⁵ Nee, bijna nooit aangemoedigd
15. Word jij door je moeder wel eens aangemoedigd om lopend of met de fiets ergens naar toe te gaan?	☐ ¹ Ja, vaak aangemoedigd ☐ ² Ja, regelmatig aangemoedigd ☐ ³ Ja, af en toe aangemoedigd ☐ ⁴ Zelden aangemoedigd ☐ ⁵ Nee, bijna nooit aangemoedigd ☐ ⁶ Heb ik niet
16. Word jij door je vader wel eens aangemoedigd om lopend of met de fiets ergens naar toe te gaan?	☐ ¹ Ja, vaak aangemoedigd ☐ ² Ja, regelmatig aangemoedigd ☐ ³ Ja, af en toe aangemoedigd ☐ ⁴ Zelden aangemoedigd ☐ ⁵ Nee, bijna nooit aangemoedigd ☐ ⁶ Heb ik niet
17. Denk je dat het je zal lukken om ook met slecht weer lopend of met de fiets ergens naar toe te gaan als het niet zo ver weg is?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
18. Stel: je woont op 5 km afstand van je school. Je bent van plan eigenlijk met de fiets naar school te gaan. Veel van je vrienden gaan met de bus. Denk je dat het je dan toch zal lukken om met de fiets naar school te gaan?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
19. Stel: je moet ergens heen. Het is niet zo ver weg en je was eigenlijk van plan om met de fiets te gaan. Maar je bent moe. Denk je dat het je zal lukken om dan toch met de fiets te gaan?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet

20. Ben je van plan om het komende half jaar zo vaak mogelijk lopend of met de fiets ergens naar toe te gaan?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
---	--

21. Welke van de volgende uitspraken past het beste bij jou? (<i>slechts één antwoord aankruisen</i>)	
☐ ¹	Ik heb er nooit over nagedacht om vaker lopend of met de fiets te gaan als ik ergens naar toe ga.
☐ ²	Ik heb er wel over nagedacht, maar ik weet nog niet of ik vaker lopend of met de fiets ga, als ik ergens naar toe ga.
☐ ³	Ik heb besloten om niet vaker lopend of met de fiets te gaan als ik ergens naar toe ga.
☐ ⁴	Ik wil later wel vaker lopend of met de fiets gaan als ik ergens naar toe ga, maar ben dat voorlopig nog niet van plan.
☐ ⁵	Ik wil binnen de komende zes maanden wel beginnen om vaker lopend of fietsend ergens naar toe te gaan, maar ik wacht nog wel minstens één maand.
☐ ⁶	Ik wil binnen één maand beginnen om vaker lopend of fietsend ergens naar toe te gaan.
☐ ⁷	Ik ga nu al vaker dan vroeger lopend of met de fiets als ik ergens naar toe ga; ik ben daarmee pas in de afgelopen zes maanden mee begonnen.
☐ ⁸	Ik ga al langer dan zes maanden vaker dan vroeger lopend of met de fiets, als ik ergens naar toe ga.

Dit gedeelte van de vragenlijst gaat over sporten in je vrije tijd of op school (gymnastiek telt ook mee).

1. Vind je dat je minstens twee keer per week zou moeten sporten?	☐ ¹ Ja dat moet zeker ☐ ² Ja dat zou wel moeten ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee dat hoeft niet ☐ ⁵ Nee dat hoeft zeker niet
2. Als ik aan het sporten ben, vind ik dat...	☐ ¹ Heel erg goed van mezelf ☐ ² Goed van mezelf ☐ ³ Niet goed/niet slecht van mezelf ☐ ⁴ Slecht van mezelf ☐ ⁵ Heel erg slecht van mezelf
3. Als ik aan het sporten ben, vind ik dat...	☐ ¹ Heel prettig ☐ ² Prettig ☐ ³ Niet prettig/niet onprettig ☐ ⁴ Onprettig ☐ ⁵ Heel onprettig
4. Als ik aan het sporten ben, voel ik me...	☐ ¹ Heel onzeker over mezelf ☐ ² Onzeker over mezelf ☐ ³ Niet onzeker/niet zeker over mezelf ☐ ⁴ Zeker over mezelf ☐ ⁵ Heel zeker over mezelf
5. Als ik aan het sporten ben, voel ik me...	☐ ¹ Heel erg dik ☐ ² Erg dik ☐ ³ Dik ☐ ⁴ Beetje dik ☐ ⁵ Niet dik
6. Als ik aan het sporten ben, voel ik me...	☐ ¹ Erg onhandig ☐ ² Onhandig ☐ ³ Beetje onhandig ☐ ⁴ Niet onhandig ☐ ⁵ Helemaal niet onhandig

7. Als ik twee keer per week zou sporten, voel ik me...	☐ ¹ Veel fitter dan als ik dat niet zou doen ☐ ² Fitter dan als ik dat niet zou doen ☐ ³ Maakt niet uit ☐ ⁴ Minder fit dan als ik dat niet zou doen ☐ ⁵ Veel minder fit dan als ik dat niet zou doen
8. Als ik twee keer per week zou sporten, is mijn kans om te zwaar te blijven...	☐ ¹ Veel kleiner dan als ik dat niet zou doen ☐ ² Kleiner dan als ik dat niet zou doen ☐ ³ Maakt niet uit ☐ ⁴ Groter dan als ik dat niet zou doen ☐ ⁵ Veel groter dan als ik dat niet zou doen
9. Vinden de meeste van jouw vrienden dat jij minstens twee keer per week zou moeten sporten?	☐ ¹ Ja, dat moet van hen zeker ☐ ² Ja, dat moet van hen eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van hen eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van hen zeker niet
10. Vindt je moeder dat jij minstens twee keer per week zou moeten sporten?	☐ ¹ Ja, dat moet van haar zeker ☐ ² Ja, dat moet van haar eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van haar eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van haar zeker niet ☐ ⁶ Heb ik niet
11. Vindt je vader dat jij minstens twee keer per week zou moeten sporten?	☐ ¹ Ja, dat moet van hem zeker ☐ ² Ja, dat moet van hem eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van hem eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van hem zeker niet ☐ ⁶ Heb ik niet
12. Hoeveel van jouw vrienden sporten minstens 2 keer per week?	☐ ¹ (Bijna) allemaal ☐ ² Meer dan de helft ☐ ³ Ongeveer de helft ☐ ⁴ Minder dan de helft ☐ ⁵ (Bijna) niemand
13. Gaat jouw moeder wel eens sporten?	☐ ¹ Ja, minstens twee keer per week ☐ ² Ja, regelmatig (1 à 2 x per week) ☐ ³ Ja, af en toe (1 x per 2 weken) ☐ ⁴ Zelden (1 x per maand) ☐ ⁵ Nee, (bijna) nooit (minder dan 1x per maand) ☐ ⁶ Heb ik niet

14. Gaat jouw vader wel eens sporten?	☐ ¹ Ja, minstens twee keer per week ☐ ² Ja, regelmatig (1 à 2 x per week) ☐ ³ Ja, af en toe (1 x per 2 weken) ☐ ⁴ Zelden (1 x per maand) ☐ ⁵ Nee, (bijna) nooit (minder dan 1x per maand) ☐ ⁶ Heb ik niet
15. Word jij door je vrienden wel eens aangemoedigd om te sporten?	☐ ¹ Ja, vaak aangemoedigd ☐ ² Ja, regelmatig aangemoedigd ☐ ³ Ja, af en toe aangemoedigd ☐ ⁴ Zelden aangemoedigd ☐ ⁵ Nee, bijna nooit aangemoedigd
16. Word jij door je moeder wel eens aangemoedigd om te sporten?	☐ ¹ Ja, vaak aangemoedigd ☐ ² Ja, regelmatig aangemoedigd ☐ ³ Ja, af en toe aangemoedigd ☐ ⁴ Zelden aangemoedigd ☐ ⁵ Nee, bijna nooit aangemoedigd ☐ ⁶ Heb ik niet
17. Word jij door je vader wel eens aangemoedigd om te sporten?	☐ ¹ Ja, vaak aangemoedigd ☐ ² Ja, regelmatig aangemoedigd ☐ ³ Ja, af en toe aangemoedigd ☐ ⁴ Zelden aangemoedigd ☐ ⁵ Nee, bijna nooit aangemoedigd ☐ ⁶ Heb ik niet
18. Denk je dat het je zal lukken om (bijna) elke week minstens twee keer te sporten?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
19. Ben je van plan om het komende half jaar minstens twee keer per week te sporten?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet

20. Welke van de volgende uitspraken past het beste bij jou? (*slechts één antwoord aankruisen*)

☐ ¹	Ik heb er nooit over nagedacht om vaker te gaan sporten.
☐ ²	Ik heb er wel over nagedacht, maar ik weet nog niet of ik vaker ga sporten.
☐ ³	Ik heb besloten om niet vaker te gaan sporten.
☐ ⁴	Ik wil later wel vaker gaan sporten, maar ben dat voorlopig nog niet van plan.
☐ ⁵	Ik wil binnen de komende zes maanden beginnen met vaker te sporten, maar nog niet binnen één maand.
☐ ⁶	Ik wil binnen één maand beginnen met vaker te sporten.
☐ ⁷	Ik ga al vaker sporten dan vroeger, maar ben hier pas in de afgelopen zes maanden mee begonnen.
☐ ⁸	Ik ga al langer dan zes maanden vaker sporten dan vroeger.

De volgende vragen gaan over het vermijden van zoete snoep en vette snacks. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan Mars, Twix, stroopwafels, gevulde koeken, ijsjes, dropjes, chips, nootjes, patat, frikandel, kroket.

1. Vind je dat je zo min mogelijk snoep/snacks zou moeten eten?	☐ ¹ Ja dat moet zeker ☐ ² Ja dat zou eigenlijk wel moeten ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee dat hoeft eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee dat hoeft zeker niet
2. Als ik een dag geen snoep/snacks eet, dan vind ik dat...	☐ ¹ Heel erg goed van mezelf ☐ ² Goed van mezelf ☐ ³ Niet goed/niet slecht van mezelf ☐ ⁴ Slecht van mezelf ☐ ⁵ Heel erg slecht van mezelf
3. Als ik een dag geen snoep/snacks eet, dan heb ik...	☐ ¹ Veel meer honger dan als ik dat wel doe ☐ ² Meer honger dan als ik dat wel doe ☐ ³ Beetje meer honger dan als ik dat wel doe ☐ ⁴ Maakt niet uit ☐ ⁵ Minder honger dan als ik dat wel doe
4. Als ik een dag geen snoep/snacks eet, dan vind ik dat...	☐ ¹ Heel erg ongezellig ☐ ² Ongezellig ☐ ³ Niet ongezellig/niet gezellig ☐ ⁴ Gezellig ☐ ⁵ Heel erg gezellig
5. Als ik een dag geen snoep/snacks eet, dan voel ik me...	☐ ¹ Heel erg gelukkig ☐ ² Gelukkig ☐ ³ Niet gelukkig/niet ongelukkig ☐ ⁴ Ongelukkig ☐ ⁵ Heel erg ongelukkig
6. Als ik zo min mogelijk snoep/snacks eet, is mijn kans om te zwaar te blijven...	☐ ¹ Veel kleiner dan als ik wel snoep/snacks eet ☐ ² Kleiner dan als ik wel snoep/snacks eet ☐ ³ Maakt niet uit ☐ ⁴ Groter dan als ik wel snoep/snacks eet ☐ ⁵ Veel groter dan als ik wel snoep/snacks eet

7. Vinden de meeste van jouw vrienden dat jij zo min mogelijk snoep/snacks zou moeten eten?	☐ ¹ Ja, dat moet van hen zeker ☐ ² Ja, dat moet van hen eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van hen eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van hen zeker niet
8. Vindt je moeder dat jij zo min mogelijk snoepjes/snacks zou moeten eten?	☐ ¹ Ja, dat moet van haar zeker ☐ ² Ja, dat moet van haar eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van haar eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van haar zeker niet ☐ ⁶ Heb ik niet
9. Vindt je vader dat jij zo min mogelijk snoepjes/snacks zou moeten eten?	☐ ¹ Ja, dat moet van hem zeker ☐ ² Ja, dat moet van hem eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van hem eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van hem zeker niet ☐ ⁶ Heb ik niet
10. Hoeveel van je vrienden eten dagelijks meerdere porties of stuks snoep/snacks?	☐ ¹ (Bijna) allemaal ☐ ² Meer dan de helft ☐ ³ Ongeveer de helft ☐ ⁴ Minder dan de helft ☐ ⁵ (Bijna) niemand
11. Eet jouw moeder snoep/snacks?	☐ ¹ Ja, minstens 2 porties of stuks per dag ☐ ² Ja, ongeveer een portie/stuk per dag ☐ ³ Ja, ongeveer een paar porties/stuks per week, maar niet elke dag ☐ ⁴ Minder dan één portie/stuk per week ☐ ⁵ Nee, (bijna) nooit ☐ ⁶ Heb ik niet
12. Eet jouw vader snoep/snacks?	☐ ¹ Ja, minstens 2 porties of stuks per dag ☐ ² Ja, ongeveer een portie/stuk per dag ☐ ³ Ja, ongeveer een paar porties/stuks per week, maar niet elke dag ☐ ⁴ Minder dan één portie/stuk per week ☐ ⁵ Nee, (bijna) nooit ☐ ⁶ Heb ik niet

13. Wordt het jou door je vrienden wel eens afgeraden om snoep/snacks te eten?	☐ ¹ Ja, vaak afgeraden ☐ ² Ja, regelmatig afgeraden ☐ ³ Ja, af en toe afgeraden ☐ ⁴ Zelden afgeraden ☐ ⁵ Nee, bijna nooit afgeraden
14. Wordt het jou door je moeder wel eens afgeraden om snoep/snacks te eten?	☐ ¹ Ja, vaak afgeraden ☐ ² Ja, regelmatig afgeraden ☐ ³ Ja, af en toe afgeraden ☐ ⁴ Zelden afgeraden ☐ ⁵ Nee, bijna nooit afgeraden ☐ ⁶ Heb ik niet
15. Wordt het jou door je vader wel eens afgeraden om snoep/snacks te eten?	☐ ¹ Ja, vaak afgeraden ☐ ² Ja, regelmatig afgeraden ☐ ³ Ja, af en toe afgeraden ☐ ⁴ Zelden afgeraden ☐ ⁵ Nee, bijna nooit afgeraden ☐ ⁶ Heb ik niet
16. Stel: je hebt besloten om tijdens pauzes op school op de meeste dagen van de week geen snoep of snacks te eten. Zou het je dan lukken om dat besluit vol te houden?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
17. Stel: je hebt besloten om op de meeste dagen van de week geen snoep of snacks te eten als je voor de televisie zit. Zou het jou dan lukken om dat besluit vol te houden?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
18. Stel: je hebt honger, lukt het je dan om een appel te nemen in plaats van snoep of snacks?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
19. Ben je van plan om het komende half jaar zo min mogelijk snoep/snacks te eten?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet

20. Welke van de volgende uitspraken past het beste bij jou? <i>(slechts één antwoord aankruisen)</i>	
☐ 1	Ik heb er nooit over nagedacht om minder snoep/snacks te gaan eten.
☐ 2	Ik heb er wel over nagedacht, maar ik weet nog niet of ik minder snoep/snacks ga eten.
☐ 3	Ik heb besloten om niet minder snoep/snacks te gaan eten.
☐ 4	Ik wil later wel minder snoep/snacks gaan eten, maar ben dat voorlopig nog niet van plan.
☐ 5	Ik wil binnen de komende zes maanden beginnen met minder snoep/snacks te eten, maar nog niet binnen één maand.
☐ 6	Ik wil binnen één maand beginnen met minder snoep/snacks te eten.
☐ 7	Ik eet al minder snoep/snacks dan vroeger, maar ben hier pas in de afgelopen zes maanden mee begonnen.
☐ 8	Ik eet al langer dan zes maanden minder snoep/snacks dan vroeger.

De volgende vragen gaan over het vermijden van gewone frisdranken. Hierbij kun je denken aan Coca-Cola, Pepsi, Sinas, Fanta, Spa Fruit, Dubbelfris, Ice Tea, Sisi. De vragen gaan dus niet over 'light' frisdranken.

1. Vind je dat je zo min mogelijk gewone frisdrank zou moeten drinken?	☐ ¹ Ja dat moet zeker ☐ ² Ja dat zou wel moeten ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee dat hoeft niet ☐ ⁵ Nee dat hoeft zeker niet
2. Als ik een dag geen gewone frisdrank drink, dan vind ik dat...	☐ ¹ Heel erg goed van mezelf ☐ ² Goed van mezelf ☐ ³ Niet goed/niet slecht van mezelf ☐ ⁴ Slecht van mezelf ☐ ⁵ Heel erg slecht van mezelf
3. Als ik een dag geen gewone frisdrank drink, dan heb ik...	☐ ¹ Veel meer dorst dan als ik dat wel doe ☐ ² Meer dorst dan als ik dat wel doe ☐ ³ Beetje meer dorst dan als ik dat wel doe ☐ ⁴ Maakt niet uit ☐ ⁵ Minder dorst dan als ik dat wel doe
4. Als ik een dag geen gewone frisdrank drink, dan vind ik dat...	☐ ¹ Veel minder stoer ☐ ² Minder stoer ☐ ³ Niet meer/minder stoer ☐ ⁴ Stoer ☐ ⁵ Heel erg stoer
5. Als ik een dag geen gewone frisdrank drink, dan voel ik me...	☐ ¹ Heel erg prettig ☐ ² Prettig ☐ ³ Niet prettig/niet onprettig ☐ ⁴ Onprettig ☐ ⁵ Heel erg onprettig
6. Als ik zo min mogelijk gewone frisdrank drink, is mijn kans om te zwaar te blijven...	☐ ¹ Veel kleiner dan als ik wel gewone frisdrank drink ☐ ² Kleiner dan als ik wel gewone frisdrank drink ☐ ³ Maakt niet uit ☐ ⁴ Groter dan als ik wel gewone frisdrank drink ☐ ⁵ Veel groter dan als ik wel gewone frisdrank drink

7. Vinden de meeste van jouw vrienden dat jij zo min mogelijk gewone frisdrank zou moeten drinken?	☐ ¹ Ja, dat moet van hen zeker ☐ ² Ja, dat moet van hen eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van hen eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van hen zeker niet
8. Vindt je moeder dat jij zo min mogelijk gewone frisdrank zou moeten drinken?	☐ ¹ Ja, dat moet van haar zeker ☐ ² Ja, dat moet van haar eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van haar eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van haar zeker niet ☐ ⁶ Heb ik niet
9. Vindt je vader dat jij zo min mogelijk gewone frisdrank zou moeten drinken?	☐ ¹ Ja, dat moet van hem zeker ☐ ² Ja, dat moet van hem eigenlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, dat hoeft van hem eigenlijk niet ☐ ⁵ Nee, dat hoeft van hem zeker niet ☐ ⁶ Heb ik niet
10. Hoeveel van je vrienden drinken dagelijks minstens 1 flesje/blikje gewone frisdrank?	☐ ¹ (Bijna) allemaal ☐ ² Meer dan de helft ☐ ³ Ongeveer de helft ☐ ⁴ Minder dan de helft ☐ ⁵ (Bijna) niemand
11. Drinkt jouw moeder gewone frisdrank?	☐ ¹ Ja, elke dag minstens 1 glas ☐ ² Ja, ongeveer 4-5 glazen per week ☐ ³ Ja, ongeveer 2-3 glazen per week ☐ ⁴ Minder dan 2 glazen per week ☐ ⁵ Nee, (bijna) nooit ☐ ⁶ Heb ik niet
12. Drinkt jouw vader gewone frisdrank?	☐ ¹ Ja, elke dag minstens 1 glas ☐ ² Ja, ongeveer 4-5 glazen per week ☐ ³ Ja, ongeveer 2-3 glazen per week ☐ ⁴ Minder dan 2 glazen per week ☐ ⁵ Nee, (bijna) nooit ☐ ⁶ Heb ik niet

13. Wordt het jou door je vrienden wel eens afgeraden om gewone frisdrank te drinken?	☐ ¹ Ja, vaak afgeraden ☐ ² Ja, regelmatig afgeraden ☐ ³ Ja, af en toe afgeraden ☐ ⁴ Zelden afgeraden ☐ ⁵ Nee, bijna nooit afgeraden
14. Wordt het jou door je moeder wel eens afgeraden om gewone frisdrank te drinken?	☐ ¹ Ja, vaak afgeraden ☐ ² Ja, regelmatig afgeraden ☐ ³ Ja, af en toe afgeraden ☐ ⁴ Zelden afgeraden ☐ ⁵ Nee, bijna nooit afgeraden ☐ ⁶ Heb ik niet
15. Wordt het jou door je vader wel eens afgeraden om gewone frisdrank te drinken?	☐ ¹ Ja, vaak afgeraden ☐ ² Ja, regelmatig afgeraden ☐ ³ Ja, af en toe afgeraden ☐ ⁴ Zelden afgeraden ☐ ⁵ Nee, bijna nooit afgeraden ☐ ⁶ Heb ik niet
16. Stel: je hebt besloten om tijdens de pauzes op school op de meeste dagen geen gewone frisdrank te drinken. Denk je dat het jou zou lukken om dat besluit vol te houden?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
17. Stel: je hebt besloten om niet altijd gewone frisdrank te drinken als je voor de televisie zit. Denk je dat het jou zou lukken om dat besluit vol te houden?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
18. Stel: je hebt veel dorst. Lukt het je dan om een glas water te drinken in plaats van gewone frisdrank?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet
19. Ben je van plan om het komende half jaar zo min mogelijk gewone frisdrank te drinken?	☐ ¹ Ja, zeker wel ☐ ² Ja, waarschijnlijk wel ☐ ³ Misschien wel/misschien niet ☐ ⁴ Nee, waarschijnlijk niet ☐ ⁵ Nee, zeker niet

20. Welke van de volgende uitspraken past het beste bij jou? (*slechts één antwoord aankruisen*)

☐ 1	Ik heb er nooit over nagedacht om minder gewone frisdrank te gaan drinken.
☐ 2	Ik heb er wel over nagedacht, maar ik weet nog niet of ik minder gewone frisdrank ga drinken.
☐ 3	Ik heb besloten om niet minder gewone frisdrank te gaan drinken.
☐ 4	Ik wil later wel minder gewone frisdrank gaan drinken, maar ben dat voorlopig nog niet van plan.
☐ 5	Ik wil binnen de komende zes maanden beginnen met minder gewone frisdrank te drinken, maar nog niet binnen één maand.
☐ 6	Ik wil binnen één maand beginnen met minder gewone frisdrank te drinken.
☐ 7	Ik drink al minder gewone frisdrank dan vroeger, maar ben hier pas in de afgelopen zes maanden mee begonnen.
☐ 8	Ik drink al langer dan zes maanden minder frisdrank dan vroeger.

Vragen over vrienden/vriendinnen en pesten

1. Hoeveel goede vrienden of vriendinnen heb je?
☐ ¹ Geen enkele
☐ ² Eén
☐ ³ Twee of drie
☐ ⁴ Vier of meer
2. Vind je dat je genoeg vrienden en vriendinnen hebt?
☐ ¹ Ja
☐ ² Nee

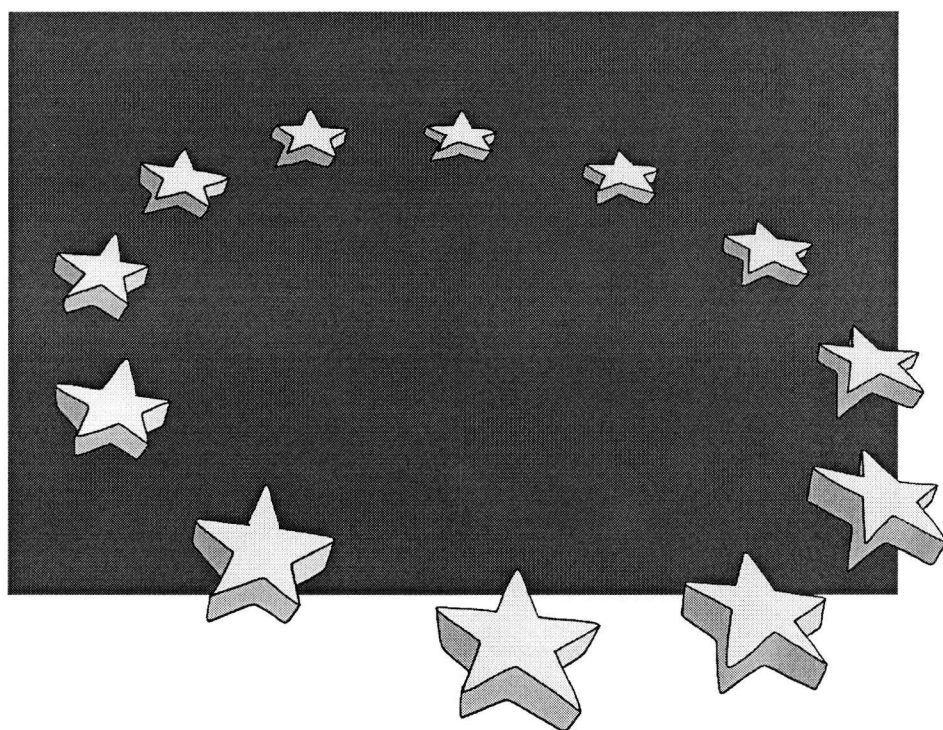
De volgende vragen gaan over pesten. Pesten kan op allerlei manieren, bijvoorbeeld door te schelden, te roddelen, iets af te pakken, te spugen of door iemand buiten te sluiten. Met pesten wordt hier bedoeld dat een persoon door anderen wordt getreiterd op een manier die deze persoon echt niet leuk vindt en de andere wel.

3. Hoe vaak ben je de laatste drie maanden gepest?
☐ ¹ Ik ben de laatste paar maanden niet gepest
☐ ² 1 of 2 keer
☐ ³ Een paar keer per maand
☐ ⁴ Ongeveer 1 keer per week
☐ ⁵ Meerdere keren per week
4. Hoe vaak heb je de laatste drie maanden meegedaan aan pesten?
☐ ¹ Ik heb de laatste paar maanden niet meegedaan met pesten
☐ ² 1 of 2 keer
☐ ³ Een paar keer per maand
☐ ⁴ Ongeveer 1 keer per week
☐ ⁵ Meerdere keren per week

Vragen over de omgang met anderen en wat je van jezelf vindt

Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende uitspraken

	helemaal niet mee eens	niet mee eens	mee eens	helemaal mee eens
1. Over het geheel genomen ben ik tevreden met mezelf	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
2. Ik mis een echte vriend(in)	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
3. Nu en dan denk ik dat ik nergens goed in ben	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
4. Ik mis gezelligheid om me heen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
5. Ik heb het gevoel dat ik een paar goede eigenschappen heb	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
6. Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht .	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
7. Ik kan de dingen net zo goed doen als de meeste andere mensen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
8. Vaak voel ik me in de steek gelaten	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
9. Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
10. Ik ervaar een leegte om mij heen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
11. Soms voel ik mij beslist nutteloos	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
12. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
13. Ik heb het gevoel dat ik minstens evenveel waard ben als anderen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
14. Ik mis mensen om mij heen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
15. Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kon opbrengen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
16. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
17. Al met al voel ik me nogal een mislukkeling	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
18. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
19. Ik vind mijn kring van vrienden en kennissen te beperkt	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
20. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4



KIDScreen

Hoe vul je deze lijst in:

Lees elke vraag goed door, maar denk er niet te lang over na. Kies het antwoord dat het beste bij je past en kruis het hokje aan.

Soms willen we weten **IN WELKE MATE** je iets vindt of voelt, en soms **HOE VAAK** je iets vindt of voelt. Probeer bij het antwoorden aan de afgelopen week (afgelopen 7 dagen) te denken.

Voorbeeld:

Denk aan de afgelopen week ...	helemaal niet	bijna niet	gemiddeld	nogal	helemaal
Was je tevreden met het weer?	helemaal niet ☒ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Had je trek in pizza?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	redelijk vaak ☒ 4	☐ 5

Als je helemaal niet tevreden met het weer was, kruis dan het hokje bij "helemaal niet" aan. Als je redelijk vaak trek in pizza had, kruis dan het hokje bij "redelijk vaak" aan.

Als je een antwoord wilt veranderen, kun je dat als volgt doen:

Kras het verkeerd ingevulde antwoord helemaal door en kruis alsnog het goede antwoord aan:

nooit ☒ 1	☐ 2	☐ 3	redelijk vaak ☒ 4	☐ 5
goede antwoord			foute antwoord	

Als je vragen tegenkomt die je echt niet kan beantwoorden, sla ze dan over en ga naar de volgende vraag.

Belangrijk: Dit is geen examen! Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het is wel belangrijk dat je de vragenlijst helemaal en zo duidelijk mogelijk invult. Je hoeft je antwoorden aan niemand te laten zien. Niemand die je kent zal deze vragenlijst kunnen inzien nadat je hem hebt ingevuld.

1. Lichamelijke activiteiten en gezondheid

Hoe is je gezondheid in het algemeen?

1.

- ☐¹ Heel erg goed
- ☐² Erg goed
- ☐³ Goed
- ☐⁴ Redelijk
- ☐⁵ Slecht



Denk aan de afgelopen week ...

2. Heb je je fit en gezond gevoeld?

helemaal niet bijna niet gemiddeld nogal helemaal

helemaal niet bijna niet gemiddeld nogal helemaal
☐¹ ☐² ☐³ ☐⁴ ☐⁵

3. Ben je lichamelijk actief geweest (bijv. hardlopen, klimmen, fietsen)?

helemaal niet bijna niet gemiddeld nogal helemaal

☐¹ ☐² ☐³ ☐⁴ ☐⁵

4. Heb je goed kunnen rennen?

helemaal niet bijna niet gemiddeld nogal helemaal

☐¹ ☐² ☐³ ☐⁴ ☐⁵

Denk aan de afgelopen week ...

5. Heb je je vol energie gevoeld?

nooit zelden (bijna nooit) zo nu en dan (soms) redelijk vaak altijd

nooit bijna nooit soms redelijk vaak altijd
☐¹ ☐² ☐³ ☐⁴ ☐⁵

2. Je gevoelens

Denk aan de afgelopen week ...

	helemaal niet	bijna niet	gemiddeld	nogal	helemaal
1. Is je leven plezierig geweest?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2. Heb je je blij gevoeld dat je leeft?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
3. Heb je je tevreden gevoeld over je leven?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
4. Ben je in een goed humeur geweest?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
5. Heb je je vrolijk gevoeld?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
6. Heb je lol gehad?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

3. Je humeur

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
1. Heb je het gevoel gehad dat je alles verkeerd doet?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2. Heb je je verdrietig gevoeld?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
3. Heb je je zo naar gevoeld dat je helemaal niks wilde doen?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
4. Heb je het gevoel gehad dat alles in je leven misgaat?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
5. Ben je het weleens zat geweest?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
6. Heb je je eenzaam gevoeld?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
7. Heb je het gevoel gehad dat je onder druk stond?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5



4. Gevoelens over jezelf

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
1. Ben je tevreden geweest met jezelf?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2. Ben je tevreden geweest over je kleding?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
3. Heb je je zorgen gemaakt over je uiterlijk?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
4. Ben je jaloers geweest op het uiterlijk van andere jongeren?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
5. Zou je iets willen veranderen aan je lichaam?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

5. Je vrije tijd

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
1. Heb je voldoende tijd voor jezelf gehad?	nooit ☐ 1	bijna nooit ☐ 2	soms ☐ 3	redelijk vaak ☐ 4	altijd ☐ 5
2. Heb je in je vrije tijd de dingen kunnen doen die je wilt doen?	nooit ☐ 1	bijna nooit ☐ 2	soms ☐ 3	redelijk vaak ☐ 4	altijd ☐ 5
3. Heb je genoeg gelegenheid gehad om buiten te zijn?	nooit ☐ 1	bijna nooit ☐ 2	soms ☐ 3	redelijk vaak ☐ 4	altijd ☐ 5
4. Heb je voldoende tijd gehad om vrienden te ontmoeten?	nooit ☐ 1	bijna nooit ☐ 2	soms ☐ 3	redelijk vaak ☐ 4	altijd ☐ 5
5. Heb je zelf kunnen bepalen wat je in je vrije tijd doet?	nooit ☐ 1	bijna nooit ☐ 2	soms ☐ 3	redelijk vaak ☐ 4	altijd ☐ 5



6. Je familie, huis en buurt

Denk aan de afgelopen week ...

	helemaal niet	bijna niet	gemiddeld	nogal	helemaal
1. Heb je het gevoel gehad dat je ouders je begrijpen?	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵
2. Heb je het gevoel gehad dat je ouders van je houden?	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
3. Heb je je thuis gelukkig gevoeld?	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵
4. Hebben je ouders voldoende tijd voor je gehad?	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵
5. Hebben je ouders je eerlijk behandeld?	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵
6. Heb je met je ouders kunnen praten als je dat wilde?	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵

7. Je vrienden

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
1. Heb je tijd doorgebracht met je vrienden?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2. Heb je dingen met andere jongeren ondernomen?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
3. Heb je plezier gehad met je vrienden?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
4. Hebben jij en je vrienden elkaar geholpen?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
5. Heb je met je vrienden over alles kunnen praten?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
6. Heb je op je vrienden kunnen vertrouwen?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

8. School en leren

Denk aan de afgelopen week ...

	helemaal niet	bijna niet	gemiddeld	nogal	helemaal
1. Heb je het naar je zin gehad op school?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2. Is het goed gegaan op school?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
3. Ben je tevreden geweest over je leraren?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
4. Heb je goed kunnen opletten?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
5. Ben je graag naar school gegaan?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
6. Kon je goed overweg met de leraren?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

9. Jij en de anderen op school

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
1. Ben je bang geweest voor andere jongeren?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2. Hebben andere jongeren je uitgelachen?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
3. Ben je door andere jongeren gepest?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

10. Geldzaken

Denk aan de afgelopen week ...

	nooit	zelden (bijna nooit)	zo nu en dan (soms)	redelijk vaak	altijd
1. Heb je genoeg geld gehad om dezelfde dingen te doen als je vrienden?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2. Heb je genoeg geld gehad voor je uitgaven?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Denk aan de afgelopen week ...

	helemaal niet	bijna niet	gemiddeld	nogal	helemaal
3. Heb je genoeg geld gehad om dingen met je vrienden te doen?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Dank je wel voor het invullen van de vragenlijst!