

Wat eet Nederland?

KINDEREN 1-3 JAAR

Algemene kenmerken 1-3 jaar

Q031: Intro algemene kenmerken

Deze vragenlijst is bedoeld voor de ouders/verzorgers van kinderen van 1 t/m 3 jaar.

Q032: Wie vult in

Wie vult deze vragenlijst in?

- | | |
|-----|---|
| 1 | Moeder/verzorgster van het deelnemende kind |
| 2 | Vader/verzorgers van het deelnemende kind |
| 996 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |

Q033: Geslacht

Is het deelnemende kind een jongen of een meisje?

- | | |
|---|--------|
| 1 | Jongen |
| 2 | Meisje |

Q034: Geboortedatum kind

Wat is de geboortedatum van het kind dat meedoet aan dit onderzoek?

Q035: Lengte kind

Hoe lang is uw kind?

Het gaat om de lengte in centimeters, zonder schoenen.

 cm

Q036: Gewicht

Hoeveel kilo weegt uw kind?

Het gaat om het gewicht in hele kilo's, zonder kleren.

 kg

Q037: Intro lichaamsbeweging

De volgende vragen hebben betrekking op de afgelopen week. Indien de afgelopen week niet een normale week was (door bijvoorbeeld ziekte of vakantie), dan kunt u dit bij een aantal vragen aangeven.

Q038: Per week buitenspelen

Hoeveel dagen per week speelt uw kind buiten?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Nooit/minder dan 1 dag per week | ☐ GA NAAR VRAAG Q040 |
| 2 | Eén dag per week | |
| 3 | Twee dagen per week | |
| 4 | Drie dagen per week | |
| 5 | Vier dagen per week | |
| 6 | Vijf dagen per week | |
| 7 | Zes dagen per week | |
| 8 | Elke dag | |
| 9 | Mijn kind heeft de afgelopen week niet buiten gespeeld, maar doet dit in een normale week wel | ☐ GA NAAR VRAAG Q040 |

Q039: Hoelang buiten spelen

Hoe lang per dag speelt uw kind meestal buiten?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

- | | |
|---|---|
| 1 | Korter dan een half uur per dag |
| 2 | Een half uur tot en met 1 uur per dag |
| 3 | Meer dan 1 uur tot en met 2 uur per dag |
| 4 | Meer dan 2 uur tot en met 3 uur per dag |
| 5 | Meer dan 3 uur per dag |

Q040: Activiteiten

Hoeveel keer per week doet uw kind aan activiteiten als zwemmen, peutergym, bewegen op muziek?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

- | | |
|---|--|
| 1 | Nooit/minder dan 1 keer per week |
| 2 | Eén keer per week |
| 3 | Twee keer per week |
| 4 | Drie keer per week |
| 5 | Vier keer per week |
| 6 | Vijf keer per week of vaker |
| 7 | Mijn kind heeft deze activiteiten de afgelopen week niet uitgevoerd, maar doet dit in een normale week wel |

Q041: Intro tv/ schermtijd

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die uw kind televisie kijkt of een beeldscherm gebruikt.

Neem bij het beantwoorden van de vragen een normale week uit de afgelopen maanden in uw gedachten.

Q042: Hoeveel dagen tv/ beeldscherm

Op hoeveel van de vijf *doordeweekse dagen* (hiermee wordt bedoeld maandag t/m vrijdag) kijkt uw kind televisie en/of gebruikt uw kind een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone?

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Nooit/minder dan 1 doordeweeksedag per week | ☐ GA NAAR VRAAG Q044 |
| 2 | Eén doordeweekse dag per week | |
| 3 | Twee doordeweekse dagen per week | |
| 4 | Drie doordeweekse dagen per week | |
| 5 | Vier doordeweekse dagen per week | |
| 6 | Vijf doordeweekse dagen per week | |

Q043: Hoeveel uur doordeweeks

Hoelang kijkt uw kind gemiddeld televisie en/of gebruikt uw kind een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n doordeweekse dag?

Bijvoorbeeld: uw kind kijkt 1,5 uur tv per doordeweekse dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Kijkt uw kind 1 uur tv per doordeweekse dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

--

Uur per dag

Q044: Hoeveel dagen weekend

Op hoeveel van de 2 *weekend dagen* (hiermee wordt bedoeld zaterdag en zondag) kijkt uw kind televisie en/of gebruikt uw kind een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone?

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Nooit/minder dan 1 weekend dag per week | ☐ GA NAAR VRAAG Q046 |
| 2 | Eén weekend dag per week | |
| 3 | Twee weekend dagen per week | |

Q045: hoeveel uur weekend

Hoelang kijkt uw kind gemiddeld televisie en/of gebruikt uw kind een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n op zo'n weekend dag?

Bijvoorbeeld: uw kind kijkt 1,5 uur tv per weekend dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Kijkt uw kind 1 uur tv per weekend dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

--

Uur per dag

Q046: Slaap

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die uw kind slaapt per nacht.

Hoelang slaapt uw kind gemiddeld per nacht?

Neem bij het beantwoorden van de vraag een normale nacht uit de afgelopen weken uw gedachten.

Bijvoorbeeld: uw kind slaapt 6,5 uur per nacht, dan vult u een 6 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Slaapt uw kind 7 uur per nacht, dan vult u een 7 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

--

Uur per nacht

Q047: Ontbijt

Hoeveel dagen per week ontbijt uw kind?

Denk hierbij aan de afgelopen week.

- 1 Nooit/minder dan 1 dag per week
- 2 Eén dag per week
- 3 Twee dagen per week
- 4 Drie dagen per week
- 5 Vier dagen per week
- 6 Vijf dagen per week
- 7 Zes dagen per week
- 8 Elke dag

Q048: Dieet?

Volgt uw kind een dieet?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- 1 Nee **Exclusive*
- 2 Koemelkeiwit-vrij
- 3 Kippenei-eiwit-vrij
- 4 Glutenvrij
- 5 Noten- en/of pinda-vrij
- 6 Lactosebeperkt
- 7 Ander dieet vanwege allergie/overgevoeligheid, namelijk:
- 8 Diabetes
- 9 Eiwitbeperkt
- 10 Vet- en/of cholesterolbeperkt
- 11 Koolhydraatbeperkt/koolhydraatarm
- 12 Suikerbeperkt/suikerarm
- 13 Voedingsvezelverrijkt
- 14 Energiebeperkt (afvallen, lijnen)
- 15 Natriumbepert/zoutarm
- 16 Lichtverteerbaar
- 17 Kleurstofvrij
- 18 Energie- en/of eiwitverrijkt
- 19 Ander dieet, namelijk:

Q049: Leefregels mbt voeding

Volgt uw kind een bepaalde leefregel met de voeding, zoals bijvoorbeeld een vegetarische voeding, of eet u volgens religieuze voorschriften?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- 1 Nee **Exclusive*
- 2 Vegetarisch (geen vlees)
- 3 Vegetarisch (geen vlees en geen vis)
- 4 Veganistisch (helemaal geen dierlijke producten)
- 5 Macrobiotisch
- 6 Antroposofisch
- 7 Volgens Islamitische voorschriften
- 8 Volgens Joodse voorschriften
- 9 Anders, namelijk:

Specifieke voedingsgewoonten 1-3 jaar

Q050: Voedingsmiddelen

Hoe vaak eet uw kind de hieronder genoemde voedingsmiddelen?

*Denk hierbij aan de **afgelopen 12 maanden**.*

	Nooit	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3 dagen per week	4 dagen per week	5 dagen per week	6 dagen per week	7 dagen per week
Vis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schaal- en schelpdieren (zoals mosselen, garnalen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Noten en pinda's	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peulvruchten (zoals (bruine) bonen, kikkererwten en dergelijke. Doperwten en sperziebonen tellen niet mee)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q051: Vleessoorten

Hoe vaak eet uw kind onderstaande vleessoorten?

U kunt voor elke vleessoort maximaal 1 veld invullen met een getal. Voorbeelden: - Uw kind eet 5 keer per week Theeworst. U vult bij "keer per week" een 5 in. - Uw kind eet 1 keer in de twee weken ossenworst. Dat is dus 2 keer per maand. U vult bij "keer per maand" een 2 in.

	Keer per week	Keer per maand	Keer per jaar	
Filet American				☐ Nooit
Ossenworst				☐ Nooit
Theeworst				☐ Nooit
Rundertartaar rauw/Steak tartare				☐ Nooit
Rundertartaar rosé				☐ Nooit
Rundertartaar goed doorbakken				☐ Nooit
Rundergehakt rauw				☐ Nooit
Rundergehakt rosé				☐ Nooit
Rundergehakt goed doorbakken				☐ Nooit

Q052: Intro zoutgebruik

De volgende vragen gaan over zoutgebruik. Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

Q053: Zout toevoegen?

Voegt u (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding van de maaltijd en/of voegt uw kind zout toe aan tafel?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

- | | |
|-----|--|
| 1 | Ja, zowel bij de bereiding als aan tafel |
| 2 | Ja, alleen bij de bereiding |
| 3 | Ja, alleen aan tafel |
| 4 | Nee, nooit |
| 999 | Weet ik niet |

Q054: Toevoegen zout aan bepaalde voedingsmiddelen

Bij welke van onderstaande voedingsmiddelen/gerechten voegt u (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding of voegt uw kind zout toe aan tafel? En is dat meestal, soms of nooit?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Als uw kind een voedingsmiddel/gerecht nooit eet dan kunt u dit aangeven bij 'Niet van toepassing'.

*Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip). **Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.***

	Meestal met zout	Soms met zout	Nooit met zout	Niet van toepassing
Aardappelen	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB.: <u>geen</u> voorbewerkte vleesproducten zoals slavink, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐

Q055: Soorten zout

Welke soort(en) zout gebruikt u (of degene die de maaltijd bereidt) meestal bij de bereiding?
Of welke soort gebruikt uw kind aan tafel? Indien er verschillende soorten gebruikt worden dan alleen de meest gebruikte soort aangeven.

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden. Of een zout verrijkt is met jodium staat vermeld op de verpakking.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

	Keukenzout verrijkt met jodium	Keukenzout niet verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout niet verrijkt met jodium	Dieetzout verrijkt met jodium	Dieetzout niet verrijkt met jodium	Kruidenmix met zout	Kruidenmix met dieetzout	Onbekend	Ander
Aardappelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB: geen voorbewerkte vleesproducten zoals slavin, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VRAAG INDIEN **Q055** RIJ=1 & KOLOM=11 of **Q055** RIJ=2 & KOLOM=11 of **Q055** RIJ=3 & KOLOM=11 of **Q055** RIJ=4 & KOLOM=11 of **Q055** RIJ=5 & KOLOM=11

Q056: Andere soorten zout

Indien u bij de vorige vraag heeft aangegeven een andere soort zout te gebruiken dan de genoemde, wilt u dan hier noteren welke soort zout dit betreft?

Q057: Gebruik voedingssupplementen

Gebruikt uw kind wel eens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder)?

- 1 Ja
2 Nee

☐ GA NAAR VRAAG **Q064**

Q058: Voedingssupplementen winter

Heeft uw kind in de **afgelopen winter** weleens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt?

- | | |
|---|-----|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |

VRAAG INDIEN Q058,1

Q312: Welke soorten winter

Welke soorten heeft uw kind dan in de afgelopen winter gebruikt?

U hoeft alleen de supplementen aan te vinken die uw kind gebruikt.

- | | |
|----|--------------------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen |
| 3 | B-caroteen |
| 4 | Foliumzuur |
| 5 | Vitamine B12 |
| 6 | Vitamine B-complex |
| 7 | Vitamine C |
| 8 | Vitamine D |
| 9 | Vitamine E |
| 10 | Calcium |
| 11 | Calcium met vitamine D |
| 12 | IJzer |
| 13 | Magnesium |
| 14 | Visolie of omega-3 |
| 15 | Knoflook |
| 16 | Ginseng |
| 17 | Ginkgo |
| 18 | Glucosamine |
| 19 | Echina force |
| 20 | Q10 |
| 21 | Cranberry |
| 22 | Anders, namelijk: |
| 23 | Anders, namelijk: |
| 24 | Anders, namelijk: |

Q059: Welke soorten winter

Hoe vaak heeft uw kind in de afgelopen winter supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

Q061: Gebruik rest van het jaarHeeft uw kind **gedurende de rest van het jaar** voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt?

- 1 Ja
- 2 Nee

☐ GA NAAR VRAAG Q064

Q313: Welke soorten rest van het jaar

Welke soorten heeft uw kind gedurende de rest van het jaar gebruikt?

U hoeft alleen de supplementen aan te vinken die uw kind gebruikt.

- | | | |
|----|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen | |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen | |
| 3 | B-caroteen | |
| 4 | Foliumzuur | |
| 5 | Vitamine B12 | |
| 6 | Vitamine B-complex | |
| 7 | Vitamine C | |
| 8 | Vitamine D | |
| 9 | Vitamine E | |
| 10 | Calcium | |
| 11 | Calcium met vitamine D | |
| 12 | IJzer | |
| 13 | Magnesium | |
| 14 | Visolie of omega-3 | |
| 15 | Knoflook | |
| 16 | Ginseng | |
| 17 | Ginkgo | |
| 18 | Glucosamine | |
| 19 | Echina force | |
| 20 | Q10 | |
| 21 | Cranberry | |
| 22 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 23 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 24 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q062: Welke soorten rest van het jaar

Hoe vaak heeft uw kind **gedurende de rest van het jaar** supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

Algemene kenmerken gezin en ouders/verzorgers 1-3 jaar**Q064: Grootte HH**

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden (uzelf meegerekend)?

Kinderen die niet op uw woonadres staan ingeschreven, moet u NIET tot het huishouden rekenen.

Q065: Opleiding

Wat is de hoogst voltooide opleiding van de moeder / verzorgster?

Het gaat hier om personen binnen het huishouden.

- | | |
|----|--|
| 1 | Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs) |
| 2 | Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo, beroepsgerichte leerweg) |
| 4 | Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg) |
| 6 | Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao) |
| 7 | Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium) |
| 10 | Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v) |
| 11 | Wetenschappelijk onderwijs (universiteit) |
| 12 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |
| 13 | Niet van toepassing |

Q284: Opleiding partner

En wat is de hoogste opleiding van de vader / verzorger?

Het gaat hier om personen binnen het huishouden.

- | | |
|---|--|
| 1 | Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs) |
| 2 | Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo, beroepsgerichte leerweg) |
| 3 | Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg) |
| 4 | Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao) |
| 5 | Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium) |
| 6 | Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v) |
| 7 | Wetenschappelijk onderwijs (universiteit) |
| 8 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |
| 9 | Niet van toepassing |

Q068: Geboorteland moeder/ verzorgster

Wat is het geboorteland van de moeder van het kind?

Bij geadopteerde kinderen gaat het hierbij niet om het geboorteland van de biologische ouders, maar van de adoptieouders.

- | | |
|---|--|
| 1 | Nederland |
| 2 | Suriname |
| 3 | Nederlandse Antillen |
| 4 | Aruba |
| 5 | Turkije |
| 6 | Marokko |
| 7 | Nederlands Indië/Indonesië |
| 8 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |

Q285: Geboorteland vader/ verzorger

Wat is het geboorteland van de vader van het kind?

Bij geadopteerde kinderen gaat het hierbij niet om het geboorteland van de biologische ouders, maar van de adoptieouders

- | | |
|---|--|
| 1 | Nederland |
| 2 | Suriname |
| 3 | Nederlandse Antillen |
| 4 | Aruba |
| 5 | Turkije |
| 6 | Marokko |
| 7 | Nederlands Indië/Indonesië |
| 8 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |

KINDEREN 4-11 JAAR

Algemene kenmerken 4-11 jaar

Q072: Intro algemene kenmerken

Deze vragenlijst is bedoeld voor de ouders/verzorgers van kinderen van 4 t/m 11 jaar.

Q073: Wie vult in

Wie vult deze vragenlijst in?

- | | |
|-----|---|
| 1 | Moeder/verzorgster van het deelnemende kind |
| 2 | Vader/verzorgster van het deelnemende kind |
| 996 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |

Q074: Geslacht

Is het deelnemende kind een jongen of een meisje?

- | | |
|---|--------|
| 1 | Jongen |
| 2 | Meisje |

Q075: Geboortedatum kind

Wat is de geboortedatum van het kind dat meedoet aan dit onderzoek?

Q076: Lengte kind

Hoe lang is uw kind?

Het gaat om de lengte in centimeters, zonder schoenen.

 cm

Q077: Gewicht

Hoeveel kilo weegt uw kind?

Het gaat om het gewicht in hele kilo's, zonder kleren.

 kg

Bewegen van uw kind 4-11 jaar

Q078: Intro lichaamsbeweging

De volgende vragen gaan over lichamelijke activiteiten. Neem bij het beantwoorden van de vragen een normale week uit de afgelopen maanden in uw gedachten. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week uw kind deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd uw kind daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

Q079: Lopen/ fietsen naar school

Hoeveel dagen per week gaat uw kind lopend of fietsend naar school?
 Hoeveel tijd is uw kind daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig (tel heen- en terugreis bij elkaar op)?

*Indien een activiteit niet van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.
 Loopt uw kind bijvoorbeeld een half uur per dag naar school dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Loopt uw kind 1 uur per dag naar school, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.*

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Lopen van en naar school			
Fietsen van een naar school. <i>Het gaat hier om zelf fietsen. Achterop zitten telt niet mee.</i>			

Q080: Gymen & schoolzwemmen

Hoeveel dagen per week heeft uw kind gymles of schoolzwemmen op school? En hoe vaak speelt uw kind buiten onder schooltijd? En hoeveel tijd is uw kind daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

*Indien een activiteit niet van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.
 Heeft uw kind bijvoorbeeld een half uur per dag gymles dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Heeft uw kind 1 uur per dag gymles, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.*

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Gymlessen op school			
Schoolzwemmen. <i>Het gaat hier specifiek om zwemlessen die via de school van uw kind worden aangeboden. Zwemles buiten school telt hier niet mee.</i>			
Buiten spelen op school. <i>Buitenschoolse opvang telt hier niet mee.</i>			

Q081: Wandelen

Hoeveel dagen per week wandelt en/of fietst uw kind? Hoe vaak speelt uw kind buiten? Hoeveel dagen per week heeft uw kind zwemles? Hoeveel tijd is uw kind u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Wandelen, ook bv. wandelen naar vrienden, naar de winkel of de hond uitlaten. <i>Wandelen van en naar school tellen hier niet mee.</i>			
Fietsen, ook bijv. Fietsen naar vrienden, naar een winkel of naar zwemles. <i>Fietsen van en naar school telt hier niet mee. Het gaat hier om zelf fietsen, achterop zitten telt niet mee.</i>			
Buiten spelen. <i>Buitenschoolse opvang telt hier wel mee.</i>			
Zwemles. <i>Schoolzwemmen telt hier niet mee.</i>			

Q082: Welke sporten

Welke sport(en) beoefent uw kind? Schoolgym, schoolzwemmen en zwemles niet meetellen.

In de eerste kolom kunt u de soort sport aangeven. Begin met de meest inspannende. Hoeveel dagen per week sport uw kind?

Hoeveel tijd is uw kind u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien uw kind geen sport beoefent, kunt u dit antwoord onder de tabel aankruisen.

Maximaal 4 sporten opschrijven bijv.: tennis, handbal, gymnastiek, fitness, voetbal, schaatsen

SPORTEN		Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
1				
2				
3				
4				
5	☐ Mijn kind beoefent geen enkele sport			

Q083: Intro tv/ schermtijd

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die uw kind televisie kijkt of een beeldscherm gebruikt.

Neem bij het beantwoorden van de vragen een normale week uit de afgelopen maanden in uw gedachten.

Q084: Hoeveel dagen tv/ beeldscherm

Op hoeveel van de vijf *doordeweekse dagen* (hiermee wordt bedoeld maandag t/m vrijdag) kijkt uw kind televisie en/of gebruikt uw kind een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone, niet op school of voor huiswerk?

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Nooit/minder dan 1 doordeweeksedag per week | ☐ GA NAAR VRAAG Q086 |
| 2 | Eén doordeweekse dag per week | |
| 3 | Twee doordeweekse dagen per week | |
| 4 | Drie doordeweekse dagen per week | |
| 5 | Vier doordeweekse dagen per week | |
| 6 | Vijf doordeweekse dagen per week | |

Q085: Hoeveel uur doordeweeks

Hoelang kijkt uw kind gemiddeld televisie en/of gebruikt uw kind een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n doordeweekse dag?

Bijvoorbeeld: uw kind kijkt 1,5 uur tv per doordeweekse dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Kijkt uw kind 1 uur tv per doordeweekse dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Uur per dag (Graag afronden op halve uren)
-------------	--

Q086: Hoeveel dagen weekend

Op hoeveel van de 2 *weekend dagen* (hiermee wordt bedoeld zaterdag en zondag) kijkt uw kind televisie en/of gebruikt uw kind een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone, niet voor huiswerk?

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Nooit/minder dan 1 weekend dag per week | ☐ GA NAAR VRAAG Q088 |
| 2 | Eén weekend dag per week | |
| 3 | Twee weekend dagen per week | |

Q087: Hoeveel uur weekend

Hoelang kijkt uw kind gemiddeld televisie en/of gebruikt uw kind een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n weekend dag?

Bijvoorbeeld: uw kind kijkt 1,5 uur tv per weekend dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Kijkt uw kind 1 uur tv per weekend dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Uur per dag (Graag afronden op halve uren)
-------------	--

Q088: Slaap

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die uw kind slaapt per nacht.

Hoelang slaapt uw kind gemiddeld per nacht

Neem bij het beantwoorden van de vraag een normale nacht uit de afgelopen weken uw gedachten.

Bijvoorbeeld: uw kind slaapt 6,5 uur per nacht, dan vult u een 6 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Slaapt uw kind 7 uur per nacht, dan vult u een 7 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per nacht (Graag afronden op halve uren)

Algemene kenmerken van de voeding 4-11 jaar

Q089: Ontbijt

Hoeveel dagen per week ontbijt uw kind?

Denk hierbij aan een normale week in de afgelopen maanden.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | Nooit/minder dan 1 dag per week |
| 2 | Eén dag per week |
| 3 | Twee dagen per week |
| 4 | Drie dagen per week |
| 5 | Vier dagen per week |
| 6 | Vijf dagen per week |
| 7 | Zes dagen per week |
| 8 | Elke dag |

Q090: Dieet?

Volgt uw kind een dieet?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- | | |
|----|--|
| 1 | Nee <i>*Exclusive</i> |
| 2 | Koemelkeiwit-vrij |
| 3 | Kippenei-eiwit-vrij |
| 4 | Glutenvrij |
| 5 | Noten- en/of pinda-vrij |
| 6 | Lactosebeperkt |
| 7 | Ander dieet vanwege allergie/overgevoeligheid, namelijk: |
| 8 | Diabetes |
| 9 | Eiwitbeperkt |
| 10 | Vet- en/of cholesterolbeperkt |
| 11 | Koolhydraatbeperkt/koolhydraatarm |
| 12 | Suikerbeperkt/suikerarm |
| 13 | Voedingsvezelverrijkt |
| 14 | Energiebeperkt (afvallen, lijnen) |
| 15 | Natriumbepert/zoutarm |
| 16 | Lichtverteerbaar |
| 17 | Kleurstofvrij |
| 18 | Energie- en/of eiwitverrijkt |
| 19 | Ander dieet, namelijk: |

Q091: Leefregels mbt voeding

Volgt uw kind een bepaalde leefregel met de voeding, zoals bijvoorbeeld een vegetarische voeding, of eet u volgens religieuze voorschriften?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- 1 Nee **Exclusive*
- 2 Vegetarisch (geen vlees)
- 3 Vegetarisch (geen vlees en geen vis)
- 4 Veganistisch (helemaal geen dierlijke producten)
- 5 Macrobiotisch
- 6 Antroposofisch
- 7 Volgens Islamitische voorschriften
- 8 Volgens Joodse voorschriften
- 9 Anders, namelijk:

Q092: Voedingsmiddelen

Hoe vaak eet uw kind de hieronder genoemde voedingsmiddelen?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

	Nooit	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3 dagen per week	4 dagen per week	5 dagen per week	6 dagen per week	7 dagen per week
Vis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schaal- en schelpdieren (zoals mosselen, garnalen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Noten en pinda's	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peulvruchten (zoals (bruine) bonen, kikkererwten en dergelijke. Doperwten en sperziebonen tellen niet mee)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q093: Vleessoorten

Hoe vaak eet uw kind onderstaande vleessoorten?

U kunt voor elke vleessoort maximaal 1 getal invullen. Voorbeelden: - Uw kind eet 5 keer per week Theeworst. U vult bij "keer per week" een 5 in. - Uw kind eet 1 keer in de twee weken ossenworst. Dat is dus 2 keer per maand. U vult bij "keer per maand" een 2 in.

Als u een vleessoort nooit eet, vult u dan een 0 in bij "aantal keer per jaar".

	Keer per week	Keer per maand	Keer per jaar	
Filet American				☐ Nooit
Ossenworst				☐ Nooit
Theeworst				☐ Nooit
Rundertartaar rauw/Steak tartare				☐ Nooit
Rundertartaar rosé				☐ Nooit
Rundertartaar goed doorbakken				☐ Nooit
Rundergehakt rauw				☐ Nooit
Rundergehakt rosé				☐ Nooit
Rundergehakt goed doorbakken				☐ Nooit

Q094: Intro zoutgebruik

De volgende vragen gaan over zoutgebruik. Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

Q095: Zout toevoegen?

Voegt u (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding van de maaltijd en/of voegt uw kind zout toe aan tafel?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

- | | |
|-----|--|
| 1 | Ja, zowel bij de bereiding als aan tafel |
| 2 | Ja, alleen bij de bereiding |
| 3 | Ja, alleen aan tafel |
| 4 | Nee, nooit |
| 999 | Weet ik niet |

VRAAG NIET INDIEN Q095,4,999

Q096: Toevoegen zout aan bepaalde voedingsmiddelen

Bij welke van onderstaande voedingsmiddelen/gerechten voegt u (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding of voegt uw kind zout toe aan tafel? En is dat meestal, soms of nooit?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Als uw kind een voedingsmiddel/gerecht nooit eet dan kunt u dit aangeven bij 'Niet van toepassing'.

*Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip). **Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.***

	Meestal met zout	Soms met zout	Nooit met zout	Niet van toepassing
Aardappelen	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB.: geen voorbewerkte vleesproducten zoals slavink, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐

Q097: Soorten zout

Welke soort(en) zout gebruikt u (of degene die de maaltijd bereidt) meestal bij de bereiding?
Of welke soort gebruikt uw kind aan tafel? Indien er verschillende soorten gebruikt worden dan alleen de meest gebruikte soort aangeven.

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden. Of een zout verrijkt is met jodium staat vermeld op de verpakking.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

	Keukenzout verrijkt met jodium	Keukenzout niet verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout niet verrijkt met jodium	Dieetzout verrijkt met jodium	Dieetzout niet verrijkt met jodium	Kruidenmix met zout	Kruidenmix met dieetzout	Onbekend	Ander
Aardappelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB: geen voorbewerkte vleesproducten zoals slavin, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VRAAG INDIEN **Q097** RIJ=1 & KOLOM=11 en **Q097** RIJ=2 & KOLOM=11 en **Q097** RIJ=3 & KOLOM=11 en **Q097** RIJ=4 & KOLOM=11 en **Q097** RIJ=5 & KOLOM=11

Q098: Andere soorten zout

Indien u bij de vorige vraag heeft aangegeven een andere soort zout te gebruiken dan de genoemde, wilt u dan hier noteren welke soort zout dit betreft?

Q099: Gebruik voedingssupplementen

Gebruikt uw kind wel eens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder)?

- 1 Ja
2 Nee

☐ GA NAAR VRAAG **Q106**

Q100: Voedingssupplementen winter

Heeft uw kind in de **afgelopen winter** weleens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt?

- | | |
|---|-----|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |

VRAAG INDIEN Q100,1

Q314: Welke soorten winter

Welke soorten heeft uw kind dan in de afgelopen winter gebruikt?

U hoeft alleen de supplementen aan te vinken die uw kind gebruikt.

- | | | |
|----|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen | |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen | |
| 3 | B-caroteen | |
| 4 | Foliumzuur | |
| 5 | Vitamine B12 | |
| 6 | Vitamine B-complex | |
| 7 | Vitamine C | |
| 8 | Vitamine D | |
| 9 | Vitamine E | |
| 10 | Calcium | |
| 11 | Calcium met vitamine D | |
| 12 | IJzer | |
| 13 | Magnesium | |
| 14 | Visolie of omega-3 | |
| 15 | Knoflook | |
| 16 | Ginseng | |
| 17 | Ginkgo | |
| 18 | Glucosamine | |
| 19 | Echina force | |
| 20 | Q10 | |
| 21 | Cranberry | |
| 22 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 23 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 24 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q101: Welke soorten winter

Hoe vaak heeft uw kind dan in de afgelopen winter supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

Q103: Gebruik rest van het jaar

Heeft uw kind **gedurende de rest van het jaar** voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt?

- 1 Ja
- 2 Nee

Q315: Welke soorten winter

Welke soorten heeft uw kind **gedurende de rest van het jaar** gebruikt?

U hoeft alleen de supplementen aan te vinken die uw kind gebruikt.

- | | | |
|----|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen | |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen | |
| 3 | B-caroteen | |
| 4 | Foliumzuur | |
| 5 | Vitamine B12 | |
| 6 | Vitamine B-complex | |
| 7 | Vitamine C | |
| 8 | Vitamine D | |
| 9 | Vitamine E | |
| 10 | Calcium | |
| 11 | Calcium met vitamine D | |
| 12 | IJzer | |
| 13 | Magnesium | |
| 14 | Visolie of omega-3 | |
| 15 | Knoflook | |
| 16 | Ginseng | |
| 17 | Ginkgo | |
| 18 | Glucosamine | |
| 19 | Echina force | |
| 20 | Q10 | |
| 21 | Cranberry | |
| 22 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 23 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 24 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q104: hoe vaak rest van het jaar

Hoe vaak heeft uw kind **gedurende de rest van het jaar** supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

Algemene kenmerken gezin en ouders / verzorgers 4-11 jaar**Q106: Grootte HH**

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden (uzelf meegerekend)?

Kinderen die niet op uw woonadres staan ingeschreven, moet u NIET tot het huishouden rekenen.

Q107: Opleiding u

Wat is de hoogst voltooide opleiding van de moeder / verzorgster?

*Het gaat hier om personen **binnen het huishouden**.*

- | | |
|----|--|
| 1 | Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs) |
| 2 | Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo, beroepsgerichte leerweg) |
| 4 | Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg) |
| 6 | Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao) |
| 7 | Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium) |
| 10 | Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v) |
| 11 | Wetenschappelijk onderwijs (universiteit) |
| 12 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |
| 13 | Niet van toepassing |

Q286: Opleiding partner

Wat is de hoogst voltooide opleiding van de vader / verzorger?

*Het gaat hier om personen **binnen het huishouden**.*

- | | |
|---|--|
| 1 | Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs) |
| 2 | Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo, beroepsgerichte leerweg) |
| 3 | Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg) |
| 4 | Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao) |
| 5 | Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium) |
| 6 | Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v) |
| 7 | Wetenschappelijk onderwijs (universiteit) |
| 8 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |
| 9 | Niet van toepassing |

Q110: Geboorteland moeder

Wat is het geboorteland van de moeder van het kind?

Bij geadopteerde kinderen gaat het hierbij niet om het geboorteland van de biologische ouders, maar van de adoptieouders.

- | | |
|---|--|
| 1 | Nederland |
| 2 | Suriname |
| 3 | Nederlandse Antillen |
| 4 | Aruba |
| 5 | Turkije |
| 6 | Marokko |
| 7 | Nederlands Indië/Indonesië |
| 8 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |

Q287: Geboorteland vader

Wat is het geboorteland van de vader van het kind?

Bij geadopteerde kinderen gaat het hierbij niet om het geboorteland van de biologische ouders, maar van de adoptieouders.

- | | |
|---|--|
| 1 | Nederland |
| 2 | Suriname |
| 3 | Nederlandse Antillen |
| 4 | Aruba |
| 5 | Turkije |
| 6 | Marokko |
| 7 | Nederlands Indië/Indonesië |
| 8 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |

JONGEREN 12-17 JAAR

Algemene kenmerken 12-17 jaar

Q114: Intro algemene kenmerken

Deze vragenlijst is bedoeld voor tieners/ jongeren 12 t/m 17 jaar. De vragenlijst dient ingevuld te worden door de uitgenodigde tiener/ jongere.

Q115: Geslacht

Ben je een jongen of een meisje?

- | | |
|---|--------|
| 1 | Jongen |
| 2 | Meisje |

Q116: Geboortedatum

Wat is je geboortedatum?

Q117: Lengte jongeren

Hoe lang ben je?

Het gaat om de lengte in centimeters, zonder schoenen.

 cm

Q118: Gewicht

Hoeveel weeg je?

Het gaat om het gewicht in hele kilo's, zonder kleren.

 kg

Lichaamsbeweging 12-17 jaar

Q275: Intro lichaamsbeweging

De volgende vragen gaan over je lichamelijke activiteiten. Neem bij het beantwoorden van de vragen een normale week uit de afgelopen maanden in je gedachten.

Q273: Woonwerk verkeer

Hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar je werk of naar school?

Hoeveel tijd ben je daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig (tel heen- en terugreis bij elkaar op)?

Indien een activiteit niet op jou van toepassing is, vul dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Loop je bijvoorbeeld een half uur per dag naar school dan vul je een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Loop je 1 uur per dag naar school, dan vul je een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Lopen van/naar werk of school			
Fietsen van/naar werk of school			

Q119: Gym

Hoeveel dagen per week heb je gymles op school of worden er andere beweeg en sport activiteiten geregeld vanuit school? Hoeveel tijd ben je daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet van toepassing is, vul dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Heb je bijvoorbeeld een half uur per dag gymles dan vul je een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Heb je 1 uur per dag gymles, dan vul je een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Gymlessen op school			
Andere beweeg- en sportactiviteiten geregeld vanuit school			

Q274: Lichamelijke activiteiten school/werk

Hoeveel uur **per week** doe je licht en matig inspannend werk (op het werk of op school)?

Hoeveel uur **per week** doe je zwaar inspannend werk (op het werk of op school)? Gymlessen of andere beweeg- en sportactiviteiten vanuit school tellen NIET mee.

Indien een activiteit niet op jou van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij uren en bij minuten.

	Gemiddelde tijd per week Uur
Licht en matig inspannend werk (bijv. zittend/staan werk met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend met lichte lasten)	
Zwaar inspannend werk (bijv. lopend werk, waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	

Q276: Huishoudelijke activiteiten

Hoeveel dagen per week doe je licht en matig inspannend huishoudelijk werk? Hoeveel dagen doe je zwaar inspannend huishoudelijk werk?

Hoeveel tijd ben je daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet op jou van toepassing is, vul dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Heb je bijvoorbeeld een half uur per dag huishoudelijk werk verricht dan vul je een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Heb je 1 uur per dag huishoudelijk werk verricht, dan vul je een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Licht en matig huishoudelijk werk (bijv. staand werk zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk zoals stofzuigen, boodschappen doen)			
Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen)			

Q277: Wandelen/fietsen in vrije tijd

Hoeveel dagen per week wandel en/of fiets je in je **vrije tijd**?

Hoeveel tijd ben je daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet op jou van toepassing is, vul je dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.

Fiets je bijvoorbeeld een half uur per dag dan vul je een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Fiets je 1 uur per dag, dan vul je een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Wandelen ook bijv. Naar sportclub of wandelen tijdens pauze, winkelen, hond uitlaten.			
Fietsen ook bijv. fietsen naar winkel, centrum, sportclub, vrienden.			

Q278: Tuinieren/klussen in vrije tijd

Hoeveel dagen per week tuinier en/of klus je in je **vrije tijd**?
 Hoeveel tijd bent je daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

*Indien een activiteit niet op jou van toepassing is, vul dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.
 Klus je bijvoorbeeld een half uur per dag dan vul je een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.
 Klus je 1 uur per dag, dan vul je een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.*

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Tuinieren			
Klussen / Doe-het-zelfen			

Q279: Sport?

Beoefen je een sport?
 In de eerste kolom kun je de soort sport aangeven. Begin met de meest spannende.
 Hoeveel dagen per week sport je?
 Hoeveel tijd ben je daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

*Indien je geen sport beoefent, vul dan niks in en klik op verder.
 (Maximaal 4 sporten opschrijven) bijv.: tennis, handbal, (ouderen)gymnastiek, fitness, schaatsen, zwemmen.
 Tennis je bijvoorbeeld een half uur per dag dan vul je een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Tennis je
 1 uur per dag, dan vul je een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.*

SPORTEN	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
1			
2			
3			
4			

Q120: Intro tv/ schermtijd

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die je televisie kijkt of een beeldscherm gebruikt.
Neem bij het beantwoorden van de vragen een normale week uit de afgelopen maanden in je gedachten

Q121: Hoeveel dagen tv/ beeldscherm

Op hoeveel van de vijf *doordeweekse dagen* (hiermee wordt bedoeld maandag t/m vrijdag) kijk je televisie en/of gebruik je een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone, alleen in je vrije tijd, niet voor school/werk?

- 1 Nooit/minder dan 1 doordeweeksedag per week ☐ **GA NAAR VRAAG Q123**
- 2 Eén doordeweekse dag per week
- 3 Twee doordeweekse dagen per week
- 4 Drie doordeweekse dagen per week
- 5 Vier doordeweekse dagen per week
- 6 Vijf doordeweekse dagen per week

Q122: Hoeveel uur doordeweeks

Hoelang kijk je gemiddeld televisie en/of gebruik je een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n doordeweekse dag?

Bijvoorbeeld: je kijkt 1,5 uur tv per doordeweekse dag, dan vul je een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Kijk je 1 uur tv per doordeweekse dag, dan vul je een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per dag (Graag afronden op halve uren)

Q123: Hoeveel dagen weekend

Op hoeveel van de 2 *weekend dagen* (hiermee wordt bedoeld zaterdag en zondag) kijk je televisie en/of gebruik je een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone, alleen in je vrije tijd, niet voor school/ werk?

- 1 Nooit/minder dan 1 weekend dag per week
- 2 Eén weekend dag per week
- 3 Twee weekend dagen per week

☐ GA NAAR VRAAG Q125

Q124: Hoeveel uur weekend

Hoelang kijk je gemiddeld televisie en/of gebruik je een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n weekend dag?

Bijvoorbeeld: je kijkt 1,5 uur tv per weekend dag, dan vul je een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Kijk je 1 uur tv per weekend dag, dan vul je een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per dag (Graag afronden op halve uren)

Q125: Slaap

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die je slaapt per nacht.

Hoelang slaap je gemiddeld per nacht?

Neem bij het beantwoorden van de vraag een normale nacht uit de afgelopen weken je gedachten.

Bijvoorbeeld: je slaapt 6,5 uur per nacht, dan vul je een 6 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Slaap je 7 uur per nacht, dan vul je een 7 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per dag (Graag afronden op halve uren)

Q126: Ontbijt

Hoeveel dagen per week ontbijt je?

Denk hierbij aan een normale week in de afgelopen maanden.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | Nooit/minder dan 1 dag per week |
| 2 | Eén dag per week |
| 3 | Twee dagen per week |
| 4 | Drie dagen per week |
| 5 | Vier dagen per week |
| 6 | Vijf dagen per week |
| 7 | Zes dagen per week |
| 8 | Elke dag |

Q127: Dieet?

Volg je een dieet?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- | | |
|----|---|
| 1 | Nee <i>*Exclusive</i> |
| 2 | Koemelkeiwit-vrij |
| 3 | Kippenei-eiwit-vrij |
| 4 | Glutenvrij |
| 5 | Noten- en/of pinda-vrij |
| 6 | Lactosebeperkt |
| 7 | Ander dieet vanwege allergie/overgevoeligheid, namelijk: <input type="text"/> |
| 8 | Diabetes |
| 9 | Eiwitbeperkt |
| 10 | Vet- en/of cholesterolbeperkt |
| 11 | Koolhydraatbeperkt/koolhydraatarm |
| 12 | Suikerbeperkt/suikerarm |
| 13 | Voedingsvezelverrijkt |
| 14 | Energiebeperkt (afvallen, lijnen) |
| 15 | Natriumbepert/zoutarm |
| 16 | Lichtverteerbaar |
| 17 | Kleurstofvrij |
| 18 | Energie- en/of eiwitverrijkt |
| 19 | Ander dieet, namelijk: <input type="text"/> |

Q128: Leefregels mbt voeding

Volg je een bepaalde leefregel met de voeding, zoals bijvoorbeeld een vegetarische voeding, of eet je volgens religieuze voorschriften?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- 1 Nee **Exclusive*
- 2 Vegetarisch (geen vlees)
- 3 Vegetarisch (geen vlees en geen vis)
- 4 Veganistisch (helemaal geen dierlijke producten)
- 5 Macrobiotisch
- 6 Antroposofisch
- 7 Volgens Islamitische voorschriften
- 8 Volgens Joodse voorschriften
- 9 Anders, namelijk:

Q280: Roken

Rook je wel eens?

Hiermee wordt bedoeld het roken van alle soorten tabaksproducten, maar niet het gebruik van een elektronische sigaret.

- 1 Ja
- 2 Nee

Q281: E-sigaret

Gebruik je wel eens een elektronische sigaret, ofwel e-sigaret?

Andere benamingen hiervoor zijn e-smoker, shisha-pen of FaporVape.

- 1 Ja
- 2 Nee

Specifieke voedingsgewoonten 12-17 jaar

Q129: Voedingsmiddelen

Hoe vaak eet je de hieronder genoemde voedingsmiddelen?

*Denk hierbij aan de **afgelopen 12 maanden**.*

	Nooit	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3 dagen per week	4 dagen per week	5 dagen per week	6 dagen per week	7 dagen per week
Vis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schaal- en schelpdieren (zoals mosselen, garnalen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Noten en pinda's	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peulvruchten (zoals (bruine) bonen, kikkererwten en dergelijke. Doperwten en sperziebonen tellen niet mee)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q130: Vleessoorten

Hoe vaak eet je onderstaande vleessoorten?

*Je kunt voor elke vleessoort maximaal 1 getal invullen. Voorbeelden: - Je eet 5 keer per week Theeworst. Dan vul je bij "keer per week" een 5 in. - Je eet 1 keer in de twee weken ossenworst. Dat is dus 2 keer per maand. Je vult dan bij "keer per maand" een 2 in.
Als je een vleessoort niet eet, dan vul je bij "keer per week" een 0 in.*

	Keer per week	Keer per maand	Keer per jaar	
Filet American				☐ Nooit
Ossenworst				☐ Nooit
Theeworst				☐ Nooit
Rundertartaar rauw/Steak tartare				☐ Nooit
Rundertartaar rosé				☐ Nooit
Rundertartaar goed doorbakken				☐ Nooit
Rundergehakt rauw				☐ Nooit
Rundergehakt rosé				☐ Nooit
Rundergehakt goed doorbakken				☐ Nooit

Q131: Intro zoutgebruik

De volgende vragen gaan over zoutgebruik. Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

Q132: Zout toevoegen?

Voeg je (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding van de maaltijd en/of voeg je zelf zout toe aan tafel?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

- | | |
|-----|--|
| 1 | Ja, zowel bij de bereiding als aan tafel |
| 2 | Ja, alleen bij de bereiding |
| 3 | Ja, alleen aan tafel |
| 4 | Nee, nooit |
| 999 | Weet ik niet |

Q133: Toevoegen zout aan bepaalde voedingsmiddelen

Bij welke van onderstaande voedingsmiddelen/gerechten voeg je (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding of voeg je zelf zout toe aan tafel? En is dat meestal, soms of nooit?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Als je een voedingsmiddel/gerecht nooit eet dan kan je dit aangeven bij 'Niet van toepassing'.

*Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip). **Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.***

	Meestal met zout	Soms met zout	Nooit met zout	Niet van toepassing
Aardappelen	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB.: <u>geen</u> voorbewerkte vleesproducten zoals slavink, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐

Q134: Soorten zout

Welke soort(en) zout gebruik je (of degene die de maaltijd bereidt) meestal bij de bereiding?
Of welke soort gebruik je aan tafel? Indien er verschillende soorten gebruikt worden dan alleen de meest gebruikte soort aangeven.

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden. Of een zout verrijkt is met jodium staat vermeld op de verpakking

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

	Keukenzout verrijkt met jodium	Keukenzout niet verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout niet verrijkt met jodium	Dieetzuut verrijkt met jodium	Dieetzuut niet verrijkt met jodium	Kruidenmix met zout	Kruidenmix met dieetzout	Onbekend	Ander
Aardappelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB: <u>geen</u> voorbewerkte vleesproducten zoals slavin, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VRAAG INDIEN **Q134** RIJ=1 & KOLOM=11 en **Q134** RIJ=2 & KOLOM=11 en **Q134** RIJ=3 & KOLOM=11 en **Q134** RIJ=4 & KOLOM=11 en **Q134** RIJ=5 & KOLOM=11

Q135: Andere soorten zout

Indien je bij de vorige vraag hebt aangegeven een andere soorten zout te gebruiken dan de genoemde, wil je dan hier noteren welke soort zout dit betreft?

Q136: Hoeveel koffie per dag

Hoeveel koppen koffie drink je gemiddeld **per dag**?

Neem bij het beantwoorden van de vraag een normale dag uit de afgelopen weken in gedachten.

Met koffie worden alle soorten koffie bedoeld, dus bijvoorbeeld ook cappuccino, latte macchiato, espresso, Turkse koffie etc.

Als je geen koffie drinkt kunt u hier een 0 invullen.

Koppen per dag

VRAAG INDIEN Q136 != 0

Q137: Hoeveel van die koppen zijn kookkoffie etc

Hoeveel van de totale hoeveelheid koppen koffie die je per dag drinkt zijn koppen kookkoffie, cafetière koffie, Griekse koffie of Turkse koffie?

Als je deze soorten koffie niet drinkt kunt u hier 0 invullen.

Koppen kookkoffie, cafetière koffie, Griekse koffie of Turkse koffie per dag

Q138: Alcohol

Drink je alcoholhoudende dranken?

- 1 Ja
- 2 Nee

☐ GA NAAR VRAAG Q145

Q139: Hoeveel doordeweekse dagen

Op hoeveel van de vier *doordeweekse* dagen (hiermee wordt bedoeld maandag t/m donderdag) dronk je de **afgelopen 12 maanden** gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?

- 1 Ik drink nooit alcohol op doordeweekse dagen
- 2 Minder dan 1 doordeweekse per maand
- 3 1-3 doordeweekse dagen per maand
- 4 Per week 1 doordeweekse dag
- 5 Per week 2 doordeweekse dagen
- 6 Per week 3 doordeweekse dagen
- 7 Per week 4 doordeweekse dagen

☐ GA NAAR VRAAG Q141

Q140: Hoeveel alcohol doordeweekse dag

Hoeveel glazen drink je gemiddeld op zo'n **doordeweekse** dag?

Als je een bepaald soort niet drinkt, vul je een 0 in.

1	Bier (geen alcoholarm of alcohol- vrij/malt bier)		glas/glazen
2	Alcoholarm bier		glas/glazen
3	Wijn, sherry, port, vermout		glas/glazen
4	Likeur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever, shooter		glas/glazen
5	Jonge/oude jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac, whisky, wodka of ander gedestilleerd		glas/glazen
6	Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of vruchtensap, zoals breezers, alcopop, rum-cola		glas/glazen

Q141: Alcohol weekenddagen

Op hoeveel van de drie weekenddagen dronk je de **afgelopen 12 maanden** gemiddeld genomen alcoholhoudende drank? (hiermee wordt bedoeld vrijdag t/m zondag)

- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| 1 | Ik drink nooit alcohol in het weekend | ☐ GA NAAR VRAAG Q145 |
| 3 | Minder dan 1 dag per maand | |
| 4 | 1-3 dagen per maand | |
| 5 | Per week 1 weekenddag | |
| 6 | Per week 2 weekenddagen | |
| 7 | Per week 3 weekenddagen | |

Q142: Hoeveel alcoholweekenddagen

Hoeveel glazen drink je gemiddeld op zo'n **weekenddag**?

Als je een bepaalde soort nooit drinkt, vul je een 0 in.

1	Bier (geen alcoholarm of alcohol- vrij/malt bier)		glas/glazen
2	Alcoholarm bier		glas/glazen
3	Wijn, sherry, port, vermout		glas/glazen
4	Likeur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever, shooter		glas/glazen
5	Jonge/oude jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac, whisky, wodka of ander gedestilleerd		glas/glazen
6	Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of vruchtensap, zoals breezers, alcopop, rum-cola		glas/glazen

Q145: Gebruik voedingssupplementen

Gebruik je wel eens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder)?

- | | | |
|---|-----|---|
| 1 | Ja | |
| 2 | Nee | ☐ GA NAAR VRAAG Q152 |

Q146: Voedingssupplementen winter

Heb je in de **afgelopen winter** weleens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt?

- | | |
|---|-----|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |

VRAAG INDIEN Q146,1

Q316: Welke soorten winter

Welke soorten heb je in de afgelopen winter gebruikt?

Je hoeft alleen de supplementen aan te vinken die je gebruikt.

- | | | |
|----|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen | |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen | |
| 3 | B-caroteen | |
| 4 | Foliumzuur | |
| 5 | Vitamine B12 | |
| 6 | Vitamine B-complex | |
| 7 | Vitamine C | |
| 8 | Vitamine D | |
| 9 | Vitamine E | |
| 10 | Calcium | |
| 11 | Calcium met vitamine D | |
| 12 | IJzer | |
| 13 | Magnesium | |
| 14 | Visolie of omega-3 | |
| 15 | Knoflook | |
| 16 | Ginseng | |
| 17 | Ginkgo | |
| 18 | Glucosamine | |
| 19 | Echina force | |
| 20 | Q10 | |
| 21 | Cranberry | |
| 22 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 23 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 24 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q147: Hoe vaak winter

Hoe vaak heb je in de afgelopen winter supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q149: Gebruik rest van het jaar

Heb je **gedurende de rest van het jaar** voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt

- 1 Ja
2 Nee

Q317: Welke soorten rest van het jaar

Welke soorten heb je **gedurende de rest van het jaar** gebruikt?

Je hoeft alleen de supplementen aan te vinken die je gebruikt.

- | | | |
|----|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen | |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen | |
| 3 | B-caroteen | |
| 4 | Foliumzuur | |
| 5 | Vitamine B12 | |
| 6 | Vitamine B-complex | |
| 7 | Vitamine C | |
| 8 | Vitamine D | |
| 9 | Vitamine E | |
| 10 | Calcium | |
| 11 | Calcium met vitamine D | |
| 12 | IJzer | |
| 13 | Magnesium | |
| 14 | Visolie of omega-3 | |
| 15 | Knoflook | |
| 16 | Ginseng | |
| 17 | Ginkgo | |
| 18 | Glucosamine | |
| 19 | Echina force | |
| 20 | Q10 | |
| 21 | Cranberry | |
| 22 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 23 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 24 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q150: Hoe vaak rest van het jaarHoe vaak heb je **gedurende de rest van het jaar** supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

Algemene kenmerken 12-17 jaar**Q152: Opleiding van 12-17 jarige***In te vullen door deelnemer/deelneemster eventueel samen met ouder(s)/verzorger(s).*Welke opleiding volg je **op dit moment**? Als je op dit moment geen opleiding volgt, wat is dan je hoogst gevolgde opleiding?

- 1 Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs)
- 2 Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo beroepsgerichte leerweg)
- 3 Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg)
- 4 Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao)
- 5 Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium)
- 6 Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v)
- 7 Wetenschappelijk onderwijs (universiteit)
- 996 Anders, namelijk:

Q153: Grootte HH

De volgende vragen hebben grotendeels betrekking op het huishouden; tot het huishouden behoren alle personen die op hetzelfde woonadres staan ingeschreven.

Uit hoeveel personen bestaat jouw huishouden jezelf meegerekend?

personen

Q154: Plaats in het HH

Wat is je plaats in het huishouden?

- | | |
|---|---|
| 1 | Kind (ook als je bij verzorgers woont die niet je ouders zijn) |
| 2 | Hoofdkostwinner, partner van hoofdkostwinner, overig (bijvoorbeeld als je op kamers woont, samenwoont met anderen (studentenhuis, partner)) |

Q155: Opleiding

Wat is de hoogste voltooide opleiding van je moeder?

*Het gaat hier om personen **binnen het huishouden**.*

(Mocht je moeder of je vader niet in hetzelfde huishouden als jij wonen en er is geen andere verzorger(st)er in het huishouden aanwezig, dan kun je het antwoord 'niet van toepassing' in de juiste kolom aankruisen).

- | | |
|----|--|
| 1 | Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs) |
| 2 | Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo, beroepsgerichte leerweg) |
| 4 | Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg) |
| 6 | Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao) |
| 7 | Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium) |
| 10 | Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v) |
| 11 | Wetenschappelijk onderwijs (universiteit) |
| 12 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |
| 13 | Niet van toepassing |

Q288: Opleiding

Wat is de hoogst voltooide opleiding van je vader?

*Het gaat hier om personen **binnen het huishouden**.*

(Mocht je moeder of je vader niet in hetzelfde huishouden als jij wonen en er is geen andere verzorger(st)er in het huishouden aanwezig, dan kun je het antwoord 'niet van toepassing' in de juiste kolom aankruisen).

- | | |
|---|--|
| 1 | Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs) |
| 2 | Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo, beroepsgerichte leerweg) |
| 3 | Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg) |
| 4 | Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao) |
| 5 | Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium) |
| 6 | Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v) |
| 7 | Wetenschappelijk onderwijs (universiteit) |
| 8 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |
| 9 | Niet van toepassing |

Q158: Geboorteland moeder

Wat is het geboorteland van je moeder?

Als je geadopteerd bent gaat het hierbij niet om het geboorteland van je biologische ouders, maar van je adoptieouders.

- 1 Nederland
- 2 Suriname
- 3 Nederlandse Antillen
- 4 Aruba
- 5 Turkije
- 6 Marokko
- 7 Nederlands Indië/Indonesië
- 8 Anders, namelijk:

Q289: Geboorteland vader

Wat is het geboorteland van je vader?

Als je geadopteerd bent gaat het hierbij niet om het geboorteland van je biologische ouders, maar van je adoptieouders.

- 1 Nederland
- 2 Suriname
- 3 Nederlandse Antillen
- 4 Aruba
- 5 Turkije
- 6 Marokko
- 7 Nederlands Indië/Indonesië
- 8 Anders, namelijk:

VOLWASSENEN 18-64 JAAR

Algemene kenmerken 18-64 jaar

Q162: Intro algemene gegevens

Deze vragenlijst is bedoeld voor vrouwen en mannen van 18 t/m 64 jaar.

Q163: Geslacht

Wat is uw geslacht?

- | | |
|---|-------|
| 1 | Man |
| 2 | Vrouw |

Q164: Geboortedatum

Wat is uw geboortedatum?

Q165: Lengte

Hoe lang bent u?

Het gaat om de lengte in centimeters, zonder schoenen.

 cm

Q166: Gewicht

Hoeveel weegt u?

Het gaat om het gewicht in hele kilo's, zonder kleren.

 kg

Q167: Grootte HH

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden (u zelf meegerekend)?

Kinderen die niet op uw woonadres staan ingeschreven, moet u NIET tot het huishouden rekenen.

Q168: Opleiding

Wat is uw hoogst voltooide opleiding?

- 1 Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs)
- 2 Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo, beroepsgerichte leerweg)
- 4 Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg)
- 6 Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao)
- 7 Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium)
- 10 Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v)
- 11 Wetenschappelijk onderwijs (universiteit)
- 12 Anders, namelijk:
- 13 Niet van toepassing

Q169: Geboorteland moeder

Wat is het geboorteland van uw moeder?

Bij geadopteerde kinderen gaat het hierbij niet om het geboorteland van de biologische ouders, maar van de adoptieouders.

- 1 Nederland
- 2 Suriname
- 3 Nederlandse Antillen
- 4 Aruba
- 5 Turkije
- 6 Marokko
- 7 Nederlands Indië/Indonesië
- 8 Anders, namelijk:

Q290: Geboorteland vader

Wat is het geboorteland van uw vader?

Als je geadopteerd bent gaat het hierbij niet om het geboorteland van je biologische ouders, maar van je adoptieouders.

- 1 Nederland
- 2 Suriname
- 3 Nederlandse Antillen
- 4 Aruba
- 5 Turkije
- 6 Marokko
- 7 Nederlands Indië/Indonesië
- 8 Anders, namelijk:

Lichaamsbeweging

Q173: Intro lichaamsbeweging

De volgende vragen gaan over uw lichamelijke activiteiten. Neem bij het beantwoorden van de vragen een normale week uit de afgelopen maanden in uw gedachten.

Q174: Woonwerk verkeer

Hoeveel dagen per week gaat u lopend of fietsend naar uw werk of naar school?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig (tel heen- en terugreis bij elkaar op)?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Loopt u bijvoorbeeld een half uur per dag naar uw werk dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Loopt u 1 uur per dag naar uw werk, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Lopen van/naar werk of school			
Fietsen van/naar werk of school			

Q175: Gym

Hoeveel dagen per week heb je gymles op school of worden er andere beweeg en sport activiteiten geregeld vanuit school? Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet van toepassing is, of u niet meer op school zit, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.

Gymt u bijvoorbeeld een half uur per dag dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Gymt u 1 uur per dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Gymlessen op school			
Andere beweeg- en sportactiviteiten geregeld vanuit school			

Q176: Lichamelijke activiteiten school/werk

Hoeveel uur **per week** doet u licht en matig inspannend werk (op het werk of op school)?

Hoeveel uur **per week** doet u zwaar inspannend werk (op het werk of op school)? Gymlessen of andere beweeg- en sportactiviteiten vanuit school tellen NIET mee.

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij uren.

	Gemiddelde tijd per week Uur
Licht en matig inspannend werk (bijv. zittend/staan werk met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend met lichte lasten)	
Zwaar inspannend werk (bijv. lopend werk, waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	

Q177: Huishoudelijke activiteiten

Hoeveel dagen per week doet u licht en matig inspannend huishoudelijk werk? Hoeveel dagen doet u zwaar inspannend huishoudelijk werk?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Doet u bijvoorbeeld een half uur per dag huishoudelijk werk dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Doet u 1 uur per dag huishoudelijk werk, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Licht en matig huishoudelijk werk (bijv. staand werk zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk zoals stofzuigen, boodschappen doen)			
Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen)			

Q178: Wandelen/fietsen in vrije tijd

Hoeveel dagen per week wandelt en/of fietst u in **uw vrije tijd**?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.

Fietst u bijvoorbeeld een half uur per dag dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Fietst u 1 uur per dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Wandelen ook bijv. Naar sportclub of wandelen tijdens pauze, winkelen, hond uitlaten.			
Fietsen ook bijv. fietsen naar winkel, centrum, sportclub, vrienden.			

Q179: Tuinieren/klussen in vrije tijd

Hoeveel dagen per week tuiniert en/of klust u in **uw vrije tijd**?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Klust u bijvoorbeeld een half uur per dag dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Klust u 1 uur per dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Tuinieren			
Klussen / Doe-het-zelven			

Q180: Sport?

Beoefent u een sport?

In de eerste kolom kunt u de soort sport aangeven. Begin met de meest spannende.

Hoeveel dagen per week sport u?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien u geen sport beoefent, vul dan niks in en klik op verder.

(Maximaal 4 sporten opschrijven) bijv.: tennis, handbal, (ouderen)gymnastiek, fitness, schaatsen, zwemmen.

Tennist u bijvoorbeeld een half uur per dag dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Tennist u 1 uur per dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

SPORTEN		Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
1				
2				
3				
4				

Q181: Intro tv/ schermtijd

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die u televisie kijkt of een beeldscherm gebruikt.

Neem bij het beantwoorden van de vragen een normale week uit de afgelopen maanden in uw gedachten.

Q182: Hoeveel dagen tv/ beeldscherm

Op hoeveel van de vijf *doordeweekse dagen* (hiermee wordt bedoeld maandag t/m vrijdag) kijkt u televisie en/of gebruikt u een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone, alleen in uw vrije tijd, niet voor school/werk?

- 1 Nooit/minder dan 1 doordeweeksedag per week ☐ **GA NAAR VRAAG Q184**
- 2 Eén doordeweekse dag per week
- 3 Twee doordeweekse dagen per week
- 4 Drie doordeweekse dagen per week
- 5 Vier doordeweekse dagen per week
- 6 Vijf doordeweekse dagen per week

Q183: Hoeveel uur doordeweeks

Hoelang kijkt u gemiddeld televisie en/of gebruikt u een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n doordeweekse dag?

Bijvoorbeeld: u kijkt 1,5 uur tv per doordeweekse dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Kijkt u 1 uur tv per doordeweekse dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per dag (Graag afronden op halve uren)

Q184: Hoeveel dagen weekend

Op hoeveel van de 2 *weekend dagen* (hiermee wordt bedoeld zaterdag en zondag) kijkt u televisie en/of gebruikt u een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone, alleen in uw vrije tijd, niet voor school/ werk?

- 1 Nooit/minder dan 1 weekend dag per week ☐ **GA NAAR VRAAG Q186**
- 2 Eén weekend dag per week
- 3 Twee weekend dagen per week

Q185: Hoeveel uur weekend

Hoelang kijkt u gemiddeld televisie en/of gebruikt u een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n weekend dag?

Bijvoorbeeld: u kijkt 1,5 uur tv per weekend dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Kijkt u 1 uur tv per weekend dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per dag (Graag afronden op halve uren)

Q186: Slaap

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die u slaapt per nacht.

Hoelang slaapt u gemiddeld per nacht?

Neem bij het beantwoorden van de vraag een normale nacht uit de afgelopen weken uw gedachten.

Bijvoorbeeld: u slaapt 6,5 uur per nacht, dan vult u een 6 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Slaapt u 7 uur per nacht, dan vult u een 7 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per dag (Graag afronden op halve uren)

Algemene kenmerken van de voeding en leefstijl

Q187: Ontbijt

Hoeveel dagen per week ontbijt u s' ochtends?

Denk hierbij aan een normale week in de afgelopen maanden.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | Nooit/minder dan 1 dag per week |
| 2 | Eén dag per week |
| 3 | Twee dagen per week |
| 4 | Drie dagen per week |
| 5 | Vier dagen per week |
| 6 | Vijf dagen per week |
| 7 | Zes dagen per week |
| 8 | Elke dag |

Q188: Dieet?

Volgt u een dieet?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- | | | |
|----|--|----------------------|
| 1 | Nee <i>*Exclusive</i> | |
| 2 | Koemelkeiwit-vrij | |
| 3 | Kippenei-eiwit-vrij | |
| 4 | Glutenvrij | |
| 5 | Noten- en/of pinda-vrij | |
| 6 | Lactosebeperkt | |
| 7 | Ander dieet vanwege allergie/overgevoeligheid, namelijk: | <input type="text"/> |
| 8 | Diabetes | |
| 9 | Eiwitbeperkt | |
| 10 | Vet- en/of cholesterolbeperkt | |
| 11 | Koolhydraatbeperkt/koolhydraatarm | |
| 12 | Suikerbeperkt/suikerarm | |
| 13 | Voedingsvezelverrijkt | |
| 14 | Energiebeperkt (afvallen, lijnen) | |
| 15 | Natriumbepert/zoutarm | |
| 16 | Lichtverteerbaar | |
| 17 | Kleurstofvrij | |
| 18 | Energie- en/of eiwitverrijkt | |
| 19 | Ander dieet, namelijk: | <input type="text"/> |

Q189: Leefregels mbt voeding

Volgt u een bepaalde leefregel met de voeding, zoals bijvoorbeeld een vegetarische voeding, of eet u volgens religieuze voorschriften?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- | | | |
|---|--|----------------------|
| 1 | Nee <i>*Exclusive</i> | |
| 2 | Vegetarisch (geen vlees) | |
| 3 | Vegetarisch (geen vlees en geen vis) | |
| 4 | Veganistisch (helemaal geen dierlijke producten) | |
| 5 | Macrobiotisch | |
| 6 | Antroposofisch | |
| 7 | Volgens Islamitische voorschriften | |
| 8 | Volgens Joodse voorschriften | |
| 9 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q204: Roken

Rookt u wel eens?

Hiermee wordt bedoeld het roken van alle soorten tabaksproducten, maar niet het gebruik van een elektronische sigaret.

- | | |
|---|-----|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |

Q205: E-sigaret

Gebruikt u wel eens een elektronische sigaret, ofwel e-sigaret?

Andere benamingen hiervoor zijn e-smoker, shisha-pen of FaporVape.

- 1 Ja
2 Nee

Specifieke voedingsgewoonten

Q190: Voedingsmiddelen

Hoe vaak eet u de hieronder genoemde voedingsmiddelen?

Denkt u hierbij aan de **afgelopen 12 maanden**.

	Nooit	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3 dagen per week	4 dagen per week	5 dagen per week	6 dagen per week	7 dagen per week
Vis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schaal- en schelpdieren (zoals mosselen, garnalen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Noten en pinda's	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peulvruchten (zoals (bruine) bonen, kikkererwten en dergelijke. Doperwten en sperziebonen tellen niet mee)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q191: Vleessoorten

Hoe vaak eet u onderstaande vleessoorten?

U kunt voor elke vleessoort maximaal 1 getal invullen. Voorbeelden: - Eet u 5 keer per week Theeworst dan vult u bij "keer per week" een 5 in. - Eet 1 keer in de twee weken ossenworst. Dat is dus 2 keer per maand dan vult u bij "keer per maand" een 2 in.

Als u een vleessoort nooit eet, vult u dan een 0 in bij "aantal keer per jaar".

	Keer per week	Keer per maand	Keer per jaar	
Filet American				☐ Nooit
Ossenworst				☐ Nooit
Theeworst				☐ Nooit
Rundertartaar rauw/Steak tartare				☐ Nooit
Rundertartaar rosé				☐ Nooit
Rundertartaar goed doorbakken				☐ Nooit
Rundergehakt rauw				☐ Nooit
Rundergehakt rosé				☐ Nooit
Rundergehakt goed doorbakken				☐ Nooit

Q192: Intro zoutgebruik

De volgende vragen gaan over zoutgebruik. Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

Q193: Zout toevoegen?

Voegt u (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding van de maaltijd en/of voegt u zelf zout toe aan tafel?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

1 Ja, zowel bij de bereiding als aan tafel

2 Ja, alleen bij de bereiding

3 Ja, alleen aan tafel

4 Nee, nooit

☐ GA NAAR VRAAG Q197

999 Weet ik niet

☐ GA NAAR VRAAG Q197

Q194: Toevoegen zout aan bepaalde voedingsmiddelen

Bij welke van onderstaande voedingsmiddelen/gerechten voegt u (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding of voegt u zelf zout toe aan tafel? En is dat meestal, soms of nooit?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Als u een voedingsmiddel/gerecht nooit eet dan kunt u dit aangeven bij 'Niet van toepassing'.

*Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip). **Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.***

	Meestal met zout	Soms met zout	Nooit met zout	Niet van toepassing
Aardappelen	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB.: <u>geen</u> voorbewerkte vleesproducten zoals slavink, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐

Q195: Soorten zout

Welke soort(en) zout gebruikt u (of degene die de maaltijd bereidt) meestal bij de bereiding?
Of welke soort gebruikt u aan tafel? Indien er verschillende soorten gebruikt worden dan alleen de meest gebruikte soort aangeven.

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden. Of een zout verrijkt is met jodium staat vermeld op de verpakking.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

	Keukenzout verrijkt met jodium	Keukenzout niet verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout niet verrijkt met jodium	Dieetzoet verrijkt met jodium	Dieetzoet niet verrijkt met jodium	Kruidenmix met zout	Kruidenmix met dieetzout	Onbekend	Anders
Aardappelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB: geen voorbewerkte vleesproducten zoals slavin, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VRAAG INDIEN **Q195** RIJ=1 & KOLOM=11 en **Q195** RIJ=2 & KOLOM=11 en **Q195** RIJ=3 & KOLOM=11 en **Q195** RIJ=4 & KOLOM=11 en **Q195** RIJ=5 & KOLOM=11

Q196: Andere soorten zout

Indien u bij de vorige vraag heeft aangegeven een andere soort zout te gebruiken dan de genoemde, wilt u dan hier noteren welke soort zout dit betreft?

Q197: Hoeveel koffie per dag

Hoeveel koppen koffie drinkt u gemiddeld **per dag**?

Neem bij het beantwoorden van de vraag een normale dag uit de afgelopen weken in gedachten.

Met koffie worden alle soorten koffie bedoeld, dus bijvoorbeeld ook cappuccino, latte macchiato, espresso, Turkse koffie etc.

Als je geen koffie drinkt kunt u hier een 0 invullen.

Koppen per dag

VRAAG INDIEN Q197 != 0

Q198: hoeveel van die koppen zijn kookkoffie etc

Hoeveel van de totale hoeveelheid koppen koffie die u per dag drinkt zijn koppen kookkoffie, cafetière koffie, Griekse koffie of Turkse koffie?

Als u deze soorten koffie niet drinkt kunt u hier 0 invullen.

Koppen kookkoffie, cafetière koffie, Griekse koffie of Turkse koffie per dag'

Q199: Alcohol

Drinkt u alcoholhoudende dranken?

- 1 Ja
- 2 Nee

☐ GA NAAR VRAAG Q206

Q200: Hoeveel doordeweekse dagen

Op hoeveel van de vier *doordeweekse* dagen (hiermee wordt bedoeld maandag t/m donderdag) dronk u de **afgelopen 12 maanden** gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?

- 1 Ik drink nooit alcohol op doordeweekse dagen
- 2 Minder dan 1 doordeweekse per maand
- 3 1-3 doordeweekse dagen per maand
- 4 Per week 1 doordeweekse dag
- 5 Per week 2 doordeweekse dagen
- 6 Per week 3 doordeweekse dagen
- 7 Per week 4 doordeweekse dagen

VRAAG NIET INDIEN **Q200,1**

Q201: Hoeveel alcohol doordeweekse dag

Hoeveel glazen drinkt u gemiddeld op zo'n **doordeweekse** dag?

Als u een bepaald soort niet drinkt, vult u een 0 in.

1	Bier (geen alcoholarm of alcohol- vrij/malt bier)		glas/glazen
2	Alcoholarm bier		glas/glazen
3	Wijn, sherry, port, vermout		glas/glazen
4	Likeur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever, shooter		glas/glazen
5	Jonge/oude jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac, whisky, wodka of ander gedestilleerd		glas/glazen
6	Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of vruchtensap, zoals breezers, alcopop, rum-cola		glas/glazen

Q202: Alcohol weekenddagen

Op hoeveel van de drie weekenddagen dronk u de **afgelopen 12 maanden** gemiddeld genomen alcoholhoudende drank? (hiermee wordt bedoeld vrijdag t/m zondag)

- 1 Ik drink nooit alcohol in het weekend
- 3 Minder dan 1 dag per maand
- 4 1-3 dagen per maand
- 5 Per week 1 weekenddag
- 6 Per week 2 weekenddagen
- 7 Per week 3 weekenddagen

VRAAG NIET INDIEN **Q202,1**

Q203: Hoeveel alcoholweekenddagen

Hoeveel glazen drinkt u gemiddeld op zo'n **weekenddag**?

Als u een bepaalde soort nooit drinkt, vul u een 0 in.

1	Bier (geen alcoholarm of alcohol- vrij/malt bier)		glas/glazen
2	Alcoholarm bier		glas/glazen
3	Wijn, sherry, port, vermout		glas/glazen
4	Likeur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever, shooter		glas/glazen
5	Jonge/oude jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac, whisky, wodka of ander gedestilleerd		glas/glazen
6	Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of vruchtensap, zoals breezers, alcopop, rum-cola		glas/glazen

Q206: Gebruik voedingssupplementen

Gebruikt u wel eens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder)?

- 1 Ja
- 2 Nee

☐ GA NAAR VRAAG END OF QUESTIONNAIRE

Q207: Voedingssupplementen winter

Hebt u in de **afgelopen winter** weleens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt?

- | | |
|---|-----|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |

VRAAG INDIEN Q207,1

Q318: Welke soorten winter

Welke soorten heeft u in de afgelopen winter gebruikt?

U hoeft alleen de supplementen aan te vinken die u gebruikt.

- | | |
|----|--------------------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen |
| 3 | B-caroteen |
| 4 | Foliumzuur |
| 5 | Vitamine B12 |
| 6 | Vitamine B-complex |
| 7 | Vitamine C |
| 8 | Vitamine D |
| 9 | Vitamine E |
| 10 | Calcium |
| 11 | Calcium met vitamine D |
| 12 | IJzer |
| 13 | Magnesium |
| 14 | Visolie of omega-3 |
| 15 | Knoflook |
| 16 | Ginseng |
| 17 | Ginkgo |
| 18 | Glucosamine |
| 19 | Echina force |
| 20 | Q10 |
| 21 | Cranberry |
| 22 | Anders, namelijk: |
| 23 | Anders, namelijk: |
| 24 | Anders, namelijk: |

Q208: Hoe vaak winter

Hoe vaak heeft u in de afgelopen winter supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

Q210: Gebruik rest van het jaarHeeft u **gedurende de rest van het jaar** voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt

- 1 Ja
- 2 Nee

Q319: Welke soorten rest van het jaar

Welke soorten heeft u **gedurende de rest van het jaar** gebruikt?

U hoeft alleen de supplementen aan te vinken die u gebruikt.

- | | | |
|----|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen | |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen | |
| 3 | B-caroteen | |
| 4 | Foliumzuur | |
| 5 | Vitamine B12 | |
| 6 | Vitamine B-complex | |
| 7 | Vitamine C | |
| 8 | Vitamine D | |
| 9 | Vitamine E | |
| 10 | Calcium | |
| 11 | Calcium met vitamine D | |
| 12 | IJzer | |
| 13 | Magnesium | |
| 14 | Visolie of omega-3 | |
| 15 | Knoflook | |
| 16 | Ginseng | |
| 17 | Ginkgo | |
| 18 | Glucosamine | |
| 19 | Echina force | |
| 20 | Q10 | |
| 21 | Cranberry | |
| 22 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 23 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 24 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q211: Hoe vaak rest van het jaar

Hoe vaak heeft u **gedurende de rest van het jaar** supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

VOLWASSENEN 65-79 JAAR

Algemene kenmerken 65-79 jaar

Q213: intro algemene gegevens

Deze vragenlijst is bedoeld voor vrouwen en mannen van 65 t/m 79 jaar.

Q214: Geslacht

Wat is uw geslacht?

- | | |
|---|-------|
| 1 | Man |
| 2 | Vrouw |

Q215: Geboortedatum

Wat is uw geboortedatum?

Q216: Lengte

Hoe lang bent u?

Het gaat om de lengte in centimeters, zonder schoenen.

 cm

Q217: Gewicht

Hoeveel weegt u?

Het gaat om het gewicht in hele kilo's, zonder kleren.

 kg

Q218: Geboorteland moeder

Wat is het geboorteland van uw moeder?

Bij geadopteerde kinderen gaat het hierbij niet om het geboorteland van de biologische ouders, maar van de adoptieouders.

- | | |
|---|--|
| 1 | Nederland |
| 2 | Suriname |
| 3 | Nederlandse Antillen |
| 4 | Aruba |
| 5 | Turkije |
| 6 | Marokko |
| 7 | Nederlands Indië/Indonesië |
| 8 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |

Q291: Geboorteland vader

Wat is het geboorteland van uw vader?

Als je geadopteerd bent gaat het hierbij niet om het geboorteland van je biologische ouders, maar van je adoptieouders.

- 1 Nederland
- 2 Suriname
- 3 Nederlandse Antillen
- 4 Aruba
- 5 Turkije
- 6 Marokko
- 7 Nederlands Indië/Indonesië
- 8 Anders, namelijk:

Q222: Woonsituatie

Wat is uw woonsituatie?

- 1 Eengezinswoning, vrijstaand huis, appartement, flat (géén seniorenflat of serviceflat), boerderij
- 2 Serviceflat, woonzorgcomplex of woongemeenschap voor ouderen
- 3 Ouderen- / senioren- / bejaardenwoning
- 4 Aanleunwoning / zorgwoning (zelfstandig wonend bij een verzorgingshuis)
- 5 Inleunwoning (zelfstandig wonend in een verzorgingshuis)
- 996 Anders, namelijk:

Q223: Grootte HH

Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden (uzelf meegerekend)?

Kinderen die niet op uw woonadres staan ingeschreven, moet u NIET tot het huishouden rekenen.

Q224: Opleiding

Wat is uw hoogst voltooide opleiding?

Hierbij gaat het om een opleiding afgerond met diploma of voldoende getuigschrift.

- 1 Geen opleiding (lager onderwijs niet afgemaakt)
- 2 Lager onderwijs (basisschool, speciaal basis- onderwijs)
- 3 Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals huishoudschool, lagere agrarische school, LTS)
- 4 Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals VGLO, (M)ULO)
- 5 Middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs (zoals MTS, UTS, INAS)
- 6 Hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (zoals MMS, HBS, gymnasium)
- 7 Hoger beroepsonderwijs (zoals HTS, sociale academie, kweekschool, etc.)
- 8 Wetenschappelijk onderwijs (universiteit)
- 996 Anders, namelijk:

Lichaamsbeweging

Q225: Traplopen

Kunt u een trap van 15 treden op en af lopen zonder te rusten?

- 1 Ja
- 2 Nee
- 3 Ik loop geen trappen

Q226: Buiten lopen

Kunt u 5 minuten buiten lopen zonder te rusten?

- 1 Ja
- 2 Nee
- 3 Ik ben rolstoelafhankelijk
- 4 Ik loop nooit buiten

Q227: Intro woonwerk

De volgende vragen gaan over uw lichamelijke activiteiten. Neem bij het beantwoorden van de volgende vragen een normale week uit de afgelopen maanden in uw gedachten.

Q228: Lopend/fietsend naar het werk

Hoeveel dagen per week gaat u lopend of fietsend naar uw werk?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig (tel heen- en terugreis bij elkaar op)?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Fietst u bijvoorbeeld een half uur per dag dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Fietst u 1 uur per dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Lopen van/naar werk of school			
Fietsen van/naar werk of school			

Q229: Lichamelijke activiteiten werk

Hoeveel uur **per week** doet u licht en matig inspannend werk op het werk? Hoeveel uur **per week** doet u zwaar inspannend werk op het werk?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij uren en bij minuten.

	Gemiddelde tijd per week Uur
Licht en matig inspannend werk (bijv. zittend/staan werk met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend met lichte lasten)	
Zwaar inspannend werk (bijv. lopend werk, waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	

Q230: Huishoudelijke activiteiten

Hoeveel dagen per week doet u licht en matig inspannend huishoudelijk werk? Hoeveel dagen doet u zwaar inspannend huishoudelijk werk?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Doet u bijvoorbeeld een half uur per dag huishoudelijk werk dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Doet u 1 uur per dag huishoudelijk werk, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Licht en matig huishoudelijk werk (bijv. staand werk zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk zoals stofzuigen, boodschappen doen)			
Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen)			

Q231: Wandelen/fietsen in vrije tijd

Hoeveel dagen per week wandelt en/of fietst u in **uw vrije tijd**?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Fietst u bijvoorbeeld een half uur per dag dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Fietst u 1 uur per dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Wandelen ook bijv. Naar sportclub of wandelen tijdens pauze, winkelen, hond uitlaten.			
Fietsen ook bijv. fietsen naar winkel, centrum, sportclub, vrienden.			

Q232: Tuinieren/klussen in vrije tijd

Hoeveel dagen per week tuiniert en/of klust u in **uw vrije tijd**?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'. Klust u bijvoorbeeld een half uur per dag dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Klust u 1 uur per dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
Tuinieren			
Klussen / Doe-het-zelven			

Q233: Sport?

Beoefent u een sport?

In de eerste kolom kunt u de soort sport aangeven. Begin met de meest inspannende.

Hoeveel dagen per week sport u?

Hoeveel tijd bent u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig?

Indien u geen sport beoefent, kunt u dit antwoord onder de tabel aankruisen.

(Maximaal 4 sporten opschrijven) bijv.: tennis, handbal, (ouderen)gymnastiek, fitness, schaatsen, zwemmen.

Tennist u bijvoorbeeld een half uur per dag dan vult u een 0 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten.

Tennist u 1 uur per dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

SPORTEN		Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag Uur	Gemiddelde tijd op zo'n dag Minuten
1				
2				
3				
4				

Q234: Intro tv/ schermtijd

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die u televisie kijkt of een beeldscherm gebruikt.

Neem bij het beantwoorden van de vragen een normale week uit de afgelopen maanden in uw gedachten.

Q235: Hoeveel dagen tv/ beeldscherm

Op hoeveel van de vijf *doordeweekse dagen* (hiermee wordt bedoeld maandag t/m vrijdag) kijkt u televisie en/of gebruikt u een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone, alleen in uw vrije tijd, niet voor school/werk?

- 1 Nooit/minder dan 1 doordeweeksedag per week ☐ GA NAAR VRAAG Q237
- 2 Eén doordeweekse dag per week
- 3 Twee doordeweekse dagen per week
- 4 Drie doordeweekse dagen per week
- 5 Vier doordeweekse dagen per week
- 6 Vijf doordeweekse dagen per week

Q236: Hoeveel uur doordeweeks

Hoelang kijkt u gemiddeld televisie en/of gebruikt u een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n doordeweekse dag?

Bijvoorbeeld: u kijkt 1,5 uur tv per doordeweekse dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Kijkt u 1 uur tv per doordeweekse dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

	Uur per dag (Graag afronden op halve uren)
--	--

Q237: Hoeveel dagen weekend

Op hoeveel van de 2 *weekend dagen* (hiermee wordt bedoeld zaterdag en zondag) kijkt u televisie en/of gebruikt u een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone, alleen in uw vrije tijd, niet voor school/ werk?

- 1 Nooit/minder dan 1 weekend dag per week ☐ GA NAAR VRAAG Q239
- 2 Eén weekend dag per week
- 3 Twee weekend dagen per week

Q238: Hoeveel uur weekend

Hoelang kijkt u gemiddeld televisie en/of gebruikt u een tablet/computer/laptop/spelcomputer/smartphone op zo'n weekend dag?

Bijvoorbeeld: u kijkt 1,5 uur tv per weekend dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Kijkt u 1 uur tv per weekend dag, dan vult u een 1 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per dag (Graag afronden op halve uren)

Q239: Slaap

De volgende vraag gaat over de hoeveelheid tijd die u slaapt per nacht.

Hoelang slaapt u gemiddeld per nacht?

Neem bij het beantwoorden van de vraag een normale nacht uit de afgelopen weken uw gedachten.

Bijvoorbeeld: u slaapt 6,5 uur per nacht, dan vult u een 6 in bij aantal uur en 30 bij aantal minuten. Slaapt u 7 uur per nacht, dan vult u een 7 in bij aantal uur en een 0 bij aantal minuten.

Uur per dag (Graag afronden op halve uren)

Voeding algemeen, leefstijl, gezondheid

Q240: Moeite eten/ drinken

Heeft u moeite met eten en drinken?

Het gaat niet om problemen met de eetlust.

- | | |
|---|--|
| 1 | Nee, dit kan ik zonder moeite |
| 2 | Ja, ik heb enige moeite |
| 3 | Ja, ik heb grote moeite |
| 4 | Ja, ik kan alleen met hulp van anderen eten en drinken |

VRAAG INDIEN **Q240,2,3,4**

Q241: Waarom moeite

Kunt u zeggen waarom u daar moeite mee heeft?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- | | |
|-----|---|
| 1 | Ik heb moeilijkheden met mijn gebit |
| 2 | Ik heb moeilijkheden met kauwen |
| 3 | Ik heb moeilijkheden met slikken |
| 4 | Ik heb moeilijkheden met bewegen van armen, handen en/of hoofd (trillen of ongecontroleerde bewegingen) |
| 996 | Anders, namelijk: <input type="text"/> |

Q242: Dieet?

Volgt u een dieet?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- | | | |
|----|--|----------------------|
| 1 | Nee <i>*Exclusive</i> | |
| 2 | Koemelkeiwit-vrij | |
| 3 | Kippenei-eiwit-vrij | |
| 4 | Glutenvrij | |
| 5 | Noten- en/of pinda-vrij | |
| 6 | Lactosebeperkt | |
| 7 | Ander dieet vanwege allergie/overgevoeligheid, namelijk: | <input type="text"/> |
| 8 | Diabetes | |
| 9 | Eiwitbeperkt | |
| 10 | Vet- en/of cholesterolbeperkt | |
| 11 | Koolhydraatbeperkt/koolhydraatarm | |
| 12 | Suikerbeperkt/suikerarm | |
| 13 | Voedingsvezelverrijkt | |
| 14 | Energiebeperkt (afvallen, lijnen) | |
| 15 | Natriumbepert/zoutarm | |
| 16 | Lichtverteerbaar | |
| 17 | Kleurstofvrij | |
| 18 | Energie- en/of eiwitverrijkt | |
| 19 | Ander dieet, namelijk: | <input type="text"/> |

Q243: Leefregels mbt voeding

Volgt u een bepaalde leefregel met de voeding, zoals bijvoorbeeld een vegetarische voeding, of eet je volgens religieuze voorschriften?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- | | | |
|---|--|----------------------|
| 1 | Nee <i>*Exclusive</i> | |
| 2 | Vegetarisch (geen vlees) | |
| 3 | Vegetarisch (geen vlees en geen vis) | |
| 4 | Veganistisch (helemaal geen dierlijke producten) | |
| 5 | Macrobiotisch | |
| 6 | Antroposofisch | |
| 7 | Volgens Islamitische voorschriften | |
| 8 | Volgens Joodse voorschriften | |
| 9 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q244: Ontbijt

Hoeveel dagen per week ontbijt u s' ochtends?

Denk hierbij aan een normale week in de afgelopen maanden.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | Nooit/minder dan 1 dag per week |
| 2 | Eén dag per week |
| 3 | Twee dagen per week |
| 4 | Drie dagen per week |
| 5 | Vier dagen per week |
| 6 | Vijf dagen per week |
| 7 | Zes dagen per week |
| 8 | Elke dag |

Q245: Warme maaltijd thuis

Hoe vaak maakt u gebruik van een thuisgebrachte warme maaltijd door een bedrijf of instelling (bijvoorbeeld: "Tafeltje-dek-je", Apetito)?

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 | Nooit |
| 2 | Minder dan 1 dag per week |
| 3 | Eén dag per week |
| 4 | Twee dagen per week |
| 5 | Drie dagen per week |
| 6 | Vier dagen per week |
| 7 | Vijf dagen per week |
| 8 | Zes dagen per week |
| 9 | Elke dag |

Q246: Afgevallen?

Bent u de afgelopen 6 maanden onbedoeld 4 kg of meer afgevallen?

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |
| 3 | Weet niet, ik weeg mezelf nooit |

VRAAG INDIEN Q246,3

Q247: Kleding ruimer

Is de afgelopen 6 maanden uw kleding onbedoeld ruimer gaan zitten? Moet de riem een gaatje strakker? Zit het horloge ruimer om de pols?

- | | |
|---|-----|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |

Q248: Verminderde eetlust

Had u de afgelopen week een verminderde eetlust?

- | | |
|---|-----|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |

Q249: Roken

Rookt u wel eens?

Hiermee wordt bedoeld het roken van alle soorten tabaksproducten, maar niet het gebruik van een elektronische sigaret.

- 1 Ja
- 2 Nee

Q250: E-sigaret

Gebruikt u wel eens een elektronische sigaret, ofwel e-sigaret?

Andere benamingen hiervoor zijn e-smoker, shisha-pen of FaporVape.

- 1 Ja
- 2 Nee

Specifieke voedingsgewoonten

Q251: Voedingsmiddelen

Hoe vaak eet u de hieronder genoemde voedingsmiddelen?

Denkt u hierbij aan de **afgelopen 12 maanden**.

	Nooit	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2 dagen per week	3 dagen per week	4 dagen per week	5 dagen per week	6 dagen per week	7 dagen per week
Vis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schaal- en schelpdieren (zoals mosselen, garnalen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Noten en pinda's	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peulvruchten (zoals (bruine) bonen, kikkererwten en dergelijke. Doperwten en sperziebonen tellen niet mee)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q252: Vleessoorten

Hoe vaak eet u onderstaande vleessoorten?

U kunt voor elke vleessoort maximaal 1 getal invullen. Voorbeelden: - Eet u 5 keer per week Theeworst dan vult u bij "keer per week" een 5 in. - Eet u 1 keer in de twee weken ossenworst. Dat is dus 2 keer per maand dan vult u bij "keer per maand" een 2 in.

Als u een vleessoort nooit eet, vult u dan een 0 in bij "aantal keer per jaar".

	Keer per week	Keer per maand	Keer per jaar	
Filet American				☐ Nooit
Ossenworst				☐ Nooit
Theeworst				☐ Nooit
Rundertartaar rauw/Steak tartare				☐ Nooit
Rundertartaar rosé				☐ Nooit
Rundertartaar goed doorbakken				☐ Nooit
Rundergehakt rauw				☐ Nooit
Rundergehakt rosé				☐ Nooit
Rundergehakt goed doorbakken				☐ Nooit

Q253: Intro zoutgebruik

De volgende vragen gaan over zoutgebruik. Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

Q254: Zout toevoegen?

Voegt u (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding van de maaltijd en/of voegt u zelf zout toe aan tafel?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

- 1 Ja, zowel bij de bereiding als aan tafel
- 2 Ja, alleen bij de bereiding
- 3 Ja, alleen aan tafel
- 4 Nee, nooit
- 999 Weet ik niet

☐ GA NAAR VRAAG Q258

☐ GA NAAR VRAAG Q258

Q255: Toevoegen zout aan bepaalde voedingsmiddelen

Bij welke van onderstaande voedingsmiddelen/gerechten voegt u (of degene die de maaltijd bereidt) zout toe bij de bereiding of voegt u zelf zout toe aan tafel? En is dat meestal, soms of nooit?

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden.

Als u een voedingsmiddel/gerecht nooit eet dan kunt u dit aangeven bij 'Niet van toepassing'.
Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip). **Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.**

	Meestal met zout	Soms met zout	Nooit met zout	Niet van toepassing
Aardappelen	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB.: <u>geen</u> voorbewerkte vleesproducten zoals slavink, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐

Q256: Soorten zout

Welke soort(en) zout gebruikt u (of degene die de maaltijd bereidt) meestal bij de bereiding?
Of welke soort gebruikt u aan tafel? Indien er verschillende soorten gebruikt worden dan alleen de meest gebruikte soort aangeven.

Denk hierbij aan de afgelopen 12 maanden. Of een zout verrijkt is met jodium staat vermeld op de verpakking.

Met zout bedoelen we keukenzout/tafelzout, zeezout en dieetzout (bijv. LoSalt) en ook kruidenmixen met zout of dieetzout (zoals gehaktmix, kruidenmix voor kip).

Hiermee wordt niet bedoeld zoute smaakmakers zoals ketjap, maggi, juspoeder, bouillonblokje of bouillonpoeder.

	Keukenzout verrijkt met jodium	Keukenzout niet verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout verrijkt met jodium	Zeezout/Himalaya zout niet verrijkt met jodium	Dieetzoet verrijkt met jodium	Dieetzoet niet verrijkt met jodium	Kruidenmix met zout	Kruidenmix met dieetzoet	Onbekend	Ander
Aardappelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta, macaroni, rijst	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Groente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlees, vis, gevogelte (NB: geen voorbewerkte vleesproducten zoals slavink, hamburger, vleeswaren)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VRAAG INDIEN **Q256** RIJ=1 & KOLOM=11 en **Q256** RIJ=2 & KOLOM=11 en **Q256** RIJ=3 & KOLOM=11 en **Q256** RIJ=4 & KOLOM=11 en **Q256** RIJ=5 & KOLOM=11

Q257: Andere soorten zout

Indien u bij de vorige vraag heeft aangegeven een andere soort zout te gebruiken dan de genoemde, wilt u dan hier noteren welke soort zout dit betreft?

Q258: Hoeveel koffie per dag

Hoeveel koppen koffie drinkt u gemiddeld **per dag**?

Neem bij het beantwoorden van de vraag een normale dag uit de afgelopen weken in gedachten.

Met koffie worden alle soorten koffie bedoeld, dus bijvoorbeeld ook cappuccino, latte macchiato, espresso, Turkse koffie etc.

Als je geen koffie drinkt kunt u hier een 0 invullen.

Koppen per dag

VRAAG INDIEN **Q258** != 0

Q259: hoeveel van die koppen zijn kookkoffie etc

Hoeveel van de totale hoeveelheid koppen koffie die u per dag drinkt zijn koppen kookkoffie, cafetière koffie, Griekse koffie of Turkse koffie?

Als u deze soorten koffie niet drinkt kunt u hier 0 invullen.

Koppen kookkoffie, cafetière koffie, Griekse koffie of Turkse koffie per dag'

Q260: Alcohol

Drinkt u alcoholhoudende dranken?

- 1 Ja
- 2 Nee

☐ GA NAAR VRAAG **Q265**

Q261: Hoeveel doordeweekse dagen

Op hoeveel van de vier *doordeweekse* dagen (hiermee wordt bedoeld maandag t/m donderdag) dronk u de **afgelopen 12 maanden** gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?

- 1 Ik drink nooit alcohol op doordeweekse dagen
- 2 Minder dan 1 doordeweekse per maand
- 3 1-3 doordeweekse dagen per maand
- 4 Per week 1 doordeweekse dag
- 5 Per week 2 doordeweekse dagen
- 6 Per week 3 doordeweekse dagen
- 7 Per week 4 doordeweekse dagen

☐ GA NAAR VRAAG **Q263**

Q262: Hoeveel alcohol doordeweekse dag

Hoeveel glazen drinkt u gemiddeld op zo'n **doordeweekse** dag?

Als u een bepaald soort niet drinkt, vult u een 0 in.

1	Bier (geen alcoholarm of alcohol- vrij/malt bier)		glas/glazen
2	Alcoholarm bier		glas/glazen
3	Wijn, sherry, port, vermouth		glas/glazen
4	Likeur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever, shooter		glas/glazen
5	Jonge/oude jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac, whisky, wodka of ander gedestilleerd		glas/glazen
6	Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of vruchtensap, zoals breezers, alcopop, rum-cola		glas/glazen

Q263: Alcohol weekenddagen

Op hoeveel van de drie weekenddagen dronk u de **afgelopen 12 maanden** gemiddeld genomen alcoholhoudende drank? (hiermee wordt bedoeld vrijdag t/m zondag)

- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| 1 | Ik drink nooit alcohol in het weekend | ☐ GA NAAR VRAAG Q265 |
| 3 | Minder dan 1 dag per maand | |
| 4 | 1-3 dagen per maand | |
| 5 | Per week 1 weekenddag | |
| 6 | Per week 2 weekenddagen | |
| 7 | Per week 3 weekenddagen | |

Q264: Hoeveel alcoholweekenddagen

Hoeveel glazen drinkt u gemiddeld op zo'n **weekenddag**?

Als u een bepaalde soort nooit drinkt, vult u een 0 in.

1	Bier (geen alcoholarm of alcohol- vrij/malt bier)		glas/glazen
2	Alcoholarm bier		glas/glazen
3	Wijn, sherry, port, vermouth		glas/glazen
4	Likeur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever, shooter		glas/glazen
5	Jonge/oude jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac, whisky, wodka of ander gedestilleerd		glas/glazen
6	Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of vruchtensap, zoals breezers, alcopop, rum-cola		glas/glazen

Q265: Gebruik voedingssupplementen

Gebruikt u wel eens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder)?

- | | | |
|---|-----|--|
| 1 | Ja | |
| 2 | Nee | ☐ GA NAAR EINDE VRAGENLIJST |

Q266: Voedingssupplementen winter

Hebt u in de **afgelopen winter** weleens voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt?

- | | |
|---|-----|
| 1 | Ja |
| 2 | Nee |

VRAAG INDIEN Q266,1

Q320: Welke soorten winter

Welke soorten heeft u in de afgelopen winter gebruikt?

U hoeft alleen de supplementen aan te vinken die u gebruikt.

- | | | |
|----|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen | |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen | |
| 3 | B-caroteen | |
| 4 | Foliumzuur | |
| 5 | Vitamine B12 | |
| 6 | Vitamine B-complex | |
| 7 | Vitamine C | |
| 8 | Vitamine D | |
| 9 | Vitamine E | |
| 10 | Calcium | |
| 11 | Calcium met vitamine D | |
| 12 | IJzer | |
| 13 | Magnesium | |
| 14 | Visolie of omega-3 | |
| 15 | Knoflook | |
| 16 | Ginseng | |
| 17 | Ginkgo | |
| 18 | Glucosamine | |
| 19 | Echina force | |
| 20 | Q10 | |
| 21 | Cranberry | |
| 22 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 23 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 24 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q267: Hoe vaak winter

Hoe vaak heeft u in de afgelopen winter supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

Q269: Gebruik rest van het jaarHeeft u **gedurende de rest van het jaar** voedingssupplementen (vitamines, mineralen of kruiden in de vorm van pillen, druppels, capsules of poeder) gebruikt

- 1 Ja
- 2 Nee

Q321: Welke soorten rest van het jaar

Welke soorten heeft u **gedurende de rest van het jaar** gebruikt?

U hoeft alleen de supplementen aan te vinken die u gebruikt.

- | | | |
|----|--------------------------------|----------------------|
| 1 | Multivitamine met mineralen | |
| 2 | Multivitamine zonder mineralen | |
| 3 | B-caroteen | |
| 4 | Foliumzuur | |
| 5 | Vitamine B12 | |
| 6 | Vitamine B-complex | |
| 7 | Vitamine C | |
| 8 | Vitamine D | |
| 9 | Vitamine E | |
| 10 | Calcium | |
| 11 | Calcium met vitamine D | |
| 12 | IJzer | |
| 13 | Magnesium | |
| 14 | Visolie of omega-3 | |
| 15 | Knoflook | |
| 16 | Ginseng | |
| 17 | Ginkgo | |
| 18 | Glucosamine | |
| 19 | Echina force | |
| 20 | Q10 | |
| 21 | Cranberry | |
| 22 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 23 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |
| 24 | Anders, namelijk: | <input type="text"/> |

Q270: Hoe vaak rest van het jaar

Hoe vaak heeft u **gedurende de rest van het jaar** supplementen gebruikt?

	Minder dan 1 dag per maand	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
Multivitamine met mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Multivitamine zonder mineralen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B-caroteen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Foliumzuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine B-complex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine E	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Calcium met vitamine D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IJzer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visolie of omega-3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knoflook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginseng	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ginkgo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glucosamine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Echina force	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Q10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cranberry	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk:		☐	☐	☐	☐	☐

Q282: Dank & opmerkingen

Heeft u nog vragen of opmerkingen over het onderzoek?

Hartelijk dank voor het invullen van deze vragenlijst! Wilt u op 'volgende' klikken om de vragenlijst correct af te sluiten