

**Toelichting bij de vragenlijst**

Deze vragenlijst bevat vragen over een aantal leefgewoonten, zoals lichaamsbeweging en voedingsgewoonten. Aan het einde van de vragenlijst staan enkele algemene vragen.

Bij de meeste vragen staat een aantal antwoordmogelijkheden aangegeven. U wordt verzocht het antwoord dat voor u het meest van toepassing is of dat er het beste mee overeenstemt te omcirkelen.

Bij een aantal onderdelen wordt gevraagd een getal in te vullen. Wilt u dit dan zo duidelijk mogelijk invullen?

1. Werkt u of gaat u naar school?

Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**  
 Nee .....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 5**

2. Gaat u wel eens lopend of fietsend naar school of naar uw werk?

Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 3**  
 Nee, nooit .....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 4**

**Zou u voor het beantwoorden van de vragen 3-9 een normale week in de afgelopen maanden in gedachten willen nemen?**

3. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u lopend of fietsend naar school of naar uw werk bent gegaan, hoeveel tijd u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig was en met welke snelheid loopt of fietst u dan?

<b>WOON-WERK/SCHOOL VERKEER (heen en terug)</b>	<b>Aantal dagen per week</b>	<b>Gemiddelde tijd per dag</b>	<b>Snelheid</b> 1 = Langzaam 2 = Gemiddeld 3 = Snel  <b>Noteer code</b>
Lopen van/naar werk of school	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>
Fietsen van/naar werk of school	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>

4. Wilt u aangeven hoeveel uur per week u licht en matig inspannend werk doet en hoeveel uur per week u zwaar inspannend werk doet.

<b>LICHAMELIJKE ACTIVITEIT OP WERK EN SCHOOL</b>	<b>Gemiddelde tijd per week</b>
Licht en matig inspannend werk (zittend/staand werk, met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten)	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Zwaar inspannend werk (lopend werk, waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten

5. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u licht en matig inspannend huishoudelijk werk en hoeveel dagen u zwaar inspannend huishoudelijk werk doet en hoeveel tijd u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

<b>HUISHOUDELIJKE ACTIVITEITEN</b>	<b>Aantal dagen per week</b>	<b>Gemiddelde tijd per dag</b>
Licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/ in bad doen en lopend werk, zoals stofzuigen, boodschappen doen)	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen)	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten

6. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u in uw vrije tijd wandelt en fietst, hoeveel tijd u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig was en met welke snelheid loopt of fietst u dan?

<b>VRIJE TIJD</b>	<b>Aantal dagen per week</b>	<b>Gemiddelde tijd per dag</b>	<b>Snelheid</b> 1 = Langzaam 2 = Gemiddeld 3 = Snel  <b>Noteer code</b>
Wandelen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>
Fietsen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>

7. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u in uw vrije tijd tuiniert en klust, hoeveel tijd u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig was en hoe inspannend deze activiteit was?

<b>VRIJE TIJD</b>	<b>Aantal dagen per week</b>	<b>Gemiddelde tijd per dag</b>	<b>Inspanning</b> 1 = Licht 2 = Gemiddeld 3 = Zwaar  <b>Noteer code</b>
Tuinieren	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>
Klussen / Doe-het-zelven	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>

8. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u sport, hoeveel tijd u daar dan gemiddeld op zo'n dag mee bezig was en hoe inspannend deze activiteit was? Wilt u in de eerste kolom noteren welke sport u beoefent?

<b>SPORTEN</b> (Hier maximaal 4 sporten opschrijven) <i>bijv.: tennis, handbal, gymnastiek, fitness, schaatsen, zwemmen</i>	<b>Aantal dagen per week</b>	<b>Gemiddelde tijd per dag</b>	<b>Inspanning</b> 1 = Licht 2 = Gemiddeld 3 = Zwaar  <b>Noteer code</b>
1. ....	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>
2. ....	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>
3. ....	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>
4. ....	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>

9. Op gemiddeld hoeveel dagen per week bent u, alles bij elkaar opgeteld, tenminste een half uur bezig met inspannende activiteiten, bijv. huishouden, fietsen, klussen, tuinieren of sporten?

dagen per week

10. Hoe vaak eet of drinkt u de volgende producten? Denk hierbij aan het afgelopen jaar.

	<b>Nooit</b>	<b>Wel eens, maar minder dan 1 keer per maand</b>	<b>1 keer per maand of vaker</b>
a. Brood	-1	-2	-3
b. Muesli, cornflakes, andere ontbijtgranen	-1	-2	-3
c. Rijst, pasta	-1	-2	-3
d. Frites	-1	-2	-3
e. Vleeswaren, zoals rookvlees, ham, worst	-1	-2	-3
f. Orgaanvlees, zoals lever, niertjes	-1	-2	-3
g. Kip, gevogelte	-1	-2	-3
h. Overig vlees	-1	-2	-3
i. Schaal- en schelpdieren	-1	-2	-3
j. Vis	-1	-2	-3
k. Eieren	-1	-2	-3
l. Kaas	-1	-2	-3
m. Vegetarische schnitzels, tofu, quorn, tempeh e.d.	-1	-2	-3
n. Boter, margarine, olie, vet voor bakken/braden	-1	-2	-3
o. Jus, warme sauzen	-1	-2	-3
p. Mayonaise, fritessaus, andere koude sauzen	-1	-2	-3
q. Smeersel (boter/halvarine/margarine) op brood	-1	-2	-3
r. Melk en zuiveldranken	-1	-2	-3
s. Yoghurt, vla, pudding, kwark	-1	-2	-3
t. IJs	-1	-2	-3
u. Gefrituurde snacks	-1	-2	-3
v. Chips, nibbits, andere zoutjes	-1	-2	-3
w. Pinda's, pindakaas, noten, notenpasta	-1	-2	-3
x. Suiker	-1	-2	-3
y. Chocolade, snoep	-1	-2	-3
z. Koek(jes), cake, gebak	-1	-2	-3
aa. Light frisdranken en light limonades	-1	-2	-3
ab. Overige frisdranken (geen vruchtensap)	-1	-2	-3

11. Op hoeveel dagen eet of drinkt u de volgende producten? Denk hierbij aan het afgelopen jaar.  
N.B.: Groenten in eenpansgerechten (zoals stampotten) tellen ook mee, maar een blaadje sla voor garnering telt niet mee.

	Nooit	Wel eens, maar 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
Sla/rauwkost	-01	-02	-03	-04	-05	-06	-07	-08	-09	-10
Gekookte/gebakken groente	-01	-02	-03	-04	-05	-06	-07	-08	-09	-10
Fruit	-01	-02	-03	-04	-05	-06	-07	-08	-09	-10
Vruchtensap (vers geperst of uit pak/fles)	-01	-02	-03	-04	-05	-06	-07	-08	-09	-10

12. Op de dagen dat u gekookte groenten, sla of rauwkost eet, hoeveel opscheplepels eet u hiervan dan gewoonlijk? Indien u nooit groenten, sla of rauwkost eet, vult u een 0 in.  
N.B.: Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.

		opscheplepels
--	--	---------------

13. Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan? Indien u nooit fruit eet, vult u een 0 in.  
N.B.: 1 stuk fruit is bijvoorbeeld een middelgrote appel of 2 mandarijntjes. Bij klein fruit, zoals kersen, kunt u een handje vol voor 1 stuk tellen.

		stuks
--	--	-------

14. Op de dagen dat u vruchtensap drinkt, hoeveel glazen vruchtensap drinkt u dan?  
Indien u nooit vruchtensap drinkt, vult u een 0 in.

		glazen
--	--	--------

15. Rookt u (wel eens)?

Ja .....-1  
Nee, maar vroeger wel .....-2  
Nee, ik heb nooit gerookt.....-3

16. Gebruikt u alcohol?

Nee, nooit.....-1  
Nee, ik ben er mee gestopt.....-2  
Zo nu en dan, maar minder dan 1 glas per week..-3  
Ja, ik drink 1 of meer glazen per week .....-4

} **GA VERDER MET VRAAG 18**  
→ **GA DOOR NAAR VRAAG 17**

17. Wilt u per soort aangeven hoeveel glazen u gemiddeld per week drinkt?  
Indien u een bepaalde soort nooit drinkt, vult u een 0 in.

Bier

--	--	--

glazen per week

Wijn

--	--	--

glazen per week

Sherry/port/vermouth/  
advocaat/bessenjenever e.d.

--	--	--

glazen per week

Sterke drank

--	--	--

glazen per week

Alcoholhoudende drank gemengd  
met frisdrank, zoals Breezer

--	--	--

glazen per week

18. Wat is uw geslacht?

Man .....-1 → **GA VERDER MET VRAAG 21**  
 Vrouw .....-2 → **GA DOOR NAAR VRAAG 19**

19. Bent u momenteel zwanger?

Ja .....-1 → **GA VERDER MET VRAAG 21**  
 Nee .....-2 → **GA DOOR NAAR VRAAG 20**

20. Geeft u momenteel borstvoeding?

Ja .....-1  
 Nee .....-2

21. Wat is uw geboortedatum?

DAG		MAAND		JAAR			

22. In welk land bent u geboren?

Nederland .....-1  
 Suriname .....-2  
 Nederlandse Antillen .....-3  
 Aruba .....-4  
 Turkije .....-5  
 Marokko .....-6  
 Ander land, nl.: → .....-7  
 .....

23. Welke nationaliteit heeft u?  
(Bij twee nationaliteiten deze beide omcirkelen)

- Nederlandse .....-1  
 Surinaamse .....-2  
 Antilliaanse .....-3  
 Arubaanse .....-4  
 Turkse .....-5  
 Marokkaanse .....-6  
 Andere nationaliteit, nl.:  .....-7  
 .....

24. Volgt u op dit moment een opleiding?

- Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 25**  
 Nee .....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 26**

25. Welke opleiding volgt u?

- Lager onderwijs (basisschool en  
 speciaal onderwijs) .....-01  
 Lager / Voorbereidend beroepsonderwijs .....-02  
 MAVO / VMBO theoretische leerweg .....-03  
 HAVO / VWO .....-04  
 Middelbaar beroepsonderwijs.....-05  
 Opleiding in het kader van het leerlingwezen .....-06  
 Hoog beroepsonderwijs.....-07  
 Post-HBO onderwijs.....-08  
 Wetenschappelijk onderwijs (Propedeuse  
 en Kandidaats) .....-09  
 Wetenschappelijk onderwijs (Doctoraal etc.).....-10  
 Anders, nl.:  .....-11  
 .....

26. Bent u bereid mee te werken aan het telefonische vervolgonderzoek?  
 U kunt meer informatie over dit vervolgonderzoek vinden in de begeleidende brief.

- Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 27**  
 Nee .....-2 → **EINDE VRAGENLIJST**

27. Bent u telefonisch bereikbaar?

- Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 28**  
 Nee .....-2 → **EINDE VRAGENLIJST**

28. Onder welk telefoonnummer bent u bereikbaar?

Telefoonnummer 1														
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Telefoonnummer 2														
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

29. Op welke dagen en dagdelen bent u op bovengenoemde nummers gewoonlijk **niet** bereikbaar?

Dagdelen waarop ik <b>niet</b> bereikbaar ben:			
	Ochtend	Middag	Avond
Maandag	-1	-2	-3
Dinsdag	-1	-2	-3
Woensdag	-1	-2	-3
Donderdag	-1	-2	-3
Vrijdag	-1	-2	-3
Zaterdag	-1	-2	-3

**Bedankt voor uw medewerking!**