

## ALGEMENE VRAGENLIJST

### Toelichting bij de vragenlijst

In het begin van de vragenlijst staan enkele algemene vragen. Hierna volgen vragen over een aantal leefgewoonten, zoals lichaamsbeweging en voedingsgewoonten.

Bij de meeste vragen staat een aantal antwoordmogelijkheden aangegeven. Omcirkel steeds het antwoord dat het meest van toepassing is of het beste overeenstemt. Als u per ongeluk het verkeerde antwoord heeft omcirkeld, omcirkel dan het juiste antwoord en markeer dit door middel van een pijl (→). Soms wordt gevraagd een getal in te vullen. Vul dit dan zo duidelijk mogelijk in in de daarvoor bestemde hokjes of op de stippellijntjes.

### DEEL A. ALGEMENE KENMERKEN

1. Wat is uw geslacht?

Man..... -1 → **GA VERDER MET VRAAG 4**  
 Vrouw..... -2 → **GA DOOR NAAR VRAAG 2**

2. Bent u zwanger?

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

3. Geeft u borstvoeding?

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

4. Wat is uw geboortedatum?

DAG		MAAND		JAAR			

5. Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden, inclusief uzelf?

	<b>personen</b>
--	-----------------

## 6. Wat is uw hoogst voltooide opleiding?

- Basisonderwijs (lager onderwijs, speciaal onderwijs)..... -1
- Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals lbo, lts, lhno, vmbo beroepsgerichte leerweg) ..... -2
- Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals mavo, mbo-kort, vmbo theoretische leerweg) ..... -3
- Middelbaar beroepsonderwijs (zoals mbo-lang, mts, meao) ..... -4
- Hoger algemeen voorbereidend onderwijs (havo) of Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo, atheneum, gymnasium)..... -5
- Hoger beroepsonderwijs (zoals hts, heao, hbo-v) ..... -6
- Wetenschappelijk onderwijs (universiteit)..... -7
- Anders, namelijk  ..... -8
- .....

## 7. Welke situatie is op dit moment voor uzelf van toepassing?

- Betaalde werkkring voor 35 uur of meer per week ..... -01
- Betaalde werkkring voor 20 tot en met 34 uur per week ..... -02
- Betaalde werkkring voor 12 tot en met 19 uur per week ..... -03
- Betaalde werkkring voor minder dan 12 uur per week ..... -04
- (Vervroegd) met pensioen (AOW, VUT, FPU)..... -05
- Werkloos/werkzoekend (geregistreerd bij het arbeidsbureau)..... -06
- Arbeidsongeschikt (WAO, WIA, AAW, WAZ, WAJONG)..... -07
- Bijstandsuitkering ..... -08
- Studerend/schoolgaand ..... -09
- Fulltime huisvrouw/huisman ..... -10
- Anders, namelijk  ..... -11
- .....

## 8. In welk land bent u geboren?

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

**DEEL B. LICHAAMSBEWEGING**

**Deel B gaat over uw lichamelijke activiteiten. Neem bij het beantwoorden van de vragen een 'gemiddelde' week (zonder vrije dagen of vakanties) uit de afgelopen maanden in uw gedachten.**

9. Werkt u of gaat u naar school?

Ja ..... -1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 10**  
 Nee ..... -2 → **GA VERDER MET VRAAG 13**

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

Ja ..... -1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 11**  
 Nee, nooit ..... -2 → **GA VERDER MET VRAAG 12**

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

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

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

<b>WOON-WERK/SCHOOL VERKEER</b>	<b>Aantal dagen per week</b>	<b>Gemiddelde tijd op zo'n dag (heen en terug)</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"/>

12. Hoeveel uur per week doet u licht en matig inspannend werk?

Hoeveel uur per week doet u zwaar inspannend werk?

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

<b>LICHAMELIJKE ACTIVITEIT OP WERK EN SCHOOL</b>	<b>Gemiddelde tijd per week</b>
Licht en matig inspannend werk (bijv. 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 (bijv. lopend werk, waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten

13. 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'.

HUISHOUDELIJKE ACTIVITEITEN	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag
Licht en matig inspannend huishoudelijk werk (bijv. 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

14. 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?  
 Met welke snelheid loopt of fietst u dan?  
 Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.

VRIJE TIJD	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag	Snelheid 1 = Langzaam 2 = Gemiddeld 3 = Snel  Noteer code
Wandelen ook bijv. naar sportclub of wandelen tijdens pauze, winkelen, hond uitlaten	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>
Fietsen ook bijv. fietsen naar winkel, centrum, sportclub, vrienden	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	<input type="text"/>

15. 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?  
 Hoe inspannend is deze activiteit?  
 Indien een activiteit niet op u van toepassing is, vult u dan bij deze activiteit een 0 in bij 'Aantal dagen per week'.

VRIJE TIJD	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd op zo'n dag	Inspanning 1 = Licht 2 = Gemiddeld 3 = Zwaar  Noteer code
Tuiniëren	<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"/>

16. Hoeveel dagen per week kijkt u TV of gebruikt u de computer 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'.

<b>VRIJE TIJD</b>	<b>Aantal dagen per week</b>	<b>Gemiddelde tijd op zo'n dag</b>
TV kijken	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Computeren, internetten, computerspelletjes spelen, MSN-en	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten

17. 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?  
Hoe inspannend is deze activiteit?

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

<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 op zo'n 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"/>

Ik beoefen geen enkele sport..... -5

18. 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**

## DEEL C. ALGEMENE KENMERKEN VAN DE VOEDING

19. Hoeveel dagen per week ontbijt u 's ochtends? Denk hierbij aan een gemiddelde week in de afgelopen maanden.

Nooit/minder dan 1 keer per week.....	-1
1 dag per week .....	-2
2 dagen per week.....	-3
3 dagen per week.....	-4
4 dagen per week.....	-5
5 dagen per week.....	-6
6 dagen per week.....	-7
Elke dag .....	-8

20. Volgt u een dieet?

**MEER ANTWOORDEN MOGELIJK.**

Nee .....	-01
Ja, namelijk:	
Koemelkeiwit-vrij .....	-02
Kippenei-eiwit-vrij .....	-03
Glutenvrij .....	-04
Lactosebeperkt .....	-05
Ander dieet vanwege allergie/overgevoeligheid, namelijk  .....	-06
.....	
Diabetes.....	-07
Eiwitbeperkt .....	-08
Vet- en/of cholesterolbeperkt.....	-09
Voedingsvezelverrijkt.....	-10
Energiebeperkt (vermagering) .....	-11
Kleurstofvrij .....	-12
Ander dieet, namelijk  .....	-13
.....	

21. Volgt u een bepaalde leefregel met de voeding, zoals bijvoorbeeld een vegetarische voeding, of eet u volgens religieuze voorschriften? **MEER ANTWOORDEN MOGELIJK.**

Nee .....	-01
Ja, namelijk:	
Vegetarisch (geen vlees).....	-02
Vegetarisch (geen vlees/geen vis).....	-03
Veganistisch (helemaal geen dierlijke producten) .....	-04
Macrobiotisch .....	-05
Antroposofisch.....	-06
Volgens Islamitische voorschriften .....	-07
Volgens Joodse voorschriften.....	-08
Ander dieet, namelijk  .....	-09
.....	

22. Hoe vaak op een dag eet of drinkt u iets buiten de hoofdmaaltijden om? Denk hierbij aan een gemiddelde week in de afgelopen maanden.

Indien u tussen 2 bepaalde maaltijden niets eet of drinkt, vult u dan een 0 in.

Tussen ontbijt en middagmaaltijd: meestal  keer

Tussen middagmaaltijd en avondmaaltijd: meestal  keer

Tussen avondmaaltijd en naar bed gaan: meestal  keer

In de loop van de nacht: meestal  keer

23. Gebruikt u alcohol?

Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 24**

Nee .....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 28**

24. Op hoeveel van de 4 doordeweekse dagen (hiermee wordt bedoeld maandag t/m donderdag) dronk u de **afgelopen 12 maanden** gemiddeld genomen alcoholhoudende drank?

Ik drink nooit alcohol op doordeweekse dagen .....-1

Minder dan 1 doordeweekse dag per maand .....-2

1-3 doordeweekse dagen per maand .....-3

Per week 1 doordeweekse dag .....-4

Per week 2 doordeweekse dagen .....-5

Per week 3 doordeweekse dagen .....-6

Per week 4 doordeweekse dagen .....-7

} **GA VERDER MET VRAAG 26**

} **GA DOOR NAAR VRAAG 25**

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

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

Bier (geen alcoholarm of alcoholvrij/malt bier)   **glazen**

Wijn, sherry, port, vermout   **glazen**

Liqueur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever   **glazen**

Jonge/oude jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac, whisky, wodka of ander gedestilleerd   **glazen**

Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of vruchtensap, zoals breezer, shooters   **glazen**

26. Op hoeveel van de 3 weekenddagen dronk u de **afgelopen 12 maanden** gemiddeld genomen alcoholhoudende drank? (hiermee wordt bedoeld vrijdag t/m zondag)

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

} **GA VERDER MET VRAAG 28**

} **GA DOOR NAAR VRAAG 27**

27. Hoeveel glazen drinkt u gemiddeld op zo'n **weekenddag**?  
 Indien u een bepaalde soort nooit drinkt, vult u een 0 in.

Bier (geen alcoholarm of alcoholvrij/malt bier)

 

**glazen**

Wijn, sherry, port, vermouth

 

**glazen**

Liqueur, advocaat, bessenjenever, citroenjenever

 

**glazen**

Jonge/oude jenever, brandewijn, vieux, rum, cognac,  
 whisky, wodka of ander gedestilleerd

 

**glazen**

Alcoholhoudende drank gemengd met frisdrank of  
 vruchtensap, zoals breezer, shooters

 

**glazen**

28. Rookt u tenminste één sigaret, sigaar of pijp per dag?

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

## DEEL D. SPECIFIEKE VOEDINGSGEWOONTEN

Deel D gaat over uw specifieke voedingsgewoonten. In dit deel van de vragenlijst vragen wij het gebruik van een aantal producten na in een specifiek seizoen en gedurende de rest van het jaar

29. Hoe vaak heeft u de afgelopen 12 maanden postelein gebruikt in de winter en gedurende de rest van het jaar?

Postelein	NOOIT	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
a. Postelein in de <b>winter</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Postelein gedurende <b>de rest van het jaar</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

30. Hoe vaak heeft u de afgelopen 12 maanden andijvie gebruikt in het najaar en zomer?  
Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 12 maanden diepvries andijvie gebruikt?

Andijvie	NOOIT	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
a. Verse andijvie in het <b>najaar</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Verse andijvie in de <b>zomer</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
c. Diepvries / pot andijvie gedurende <b>het hele jaar</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

31. Hoe vaak heeft u de afgelopen 12 maanden spinazie gebruikt in de winter en zomer?  
Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 12 maanden diepvries spinazie gebruikt?

Spinazie	NOOIT	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
a. Verse spinazie in de <b>winter</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Verse spinazie in de <b>zomer</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
c. Diepvries / pot spinazie gedurende <b>het hele jaar</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

32. Hoe vaak heeft u de afgelopen 12 maanden aardbeien gebruikt in de zomer en gedurende de rest van het jaar?

Aardbeien	NOOIT	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
a. Aardbeien in de <b>zomer</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Aardbeien gedurende <b>de rest van het jaar</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

33. Hoe vaak heeft u de afgelopen 12 maanden speculaas gebruikt in de winter en de gedurende de rest van het jaar?

<b>Speculaas</b>	<b>NOOIT</b>	<b>MINDER DAN 1 DAG PER MAAND</b>	<b>1-3 DAGEN PER MAAND</b>	<b>1 DAG PER WEEK</b>	<b>2-3 DAGEN PER WEEK</b>	<b>4-5 DAGEN PER WEEK</b>	<b>6-7 DAGEN PER WEEK</b>
a. Speculaas (ook gevuld), kruidnoten, pepernoten in de <b>winter</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Speculaas (ook gevuld), kruidnoten, pepernoten gedurende <b>de rest van het jaar</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

34. Hoe vaak heeft u de afgelopen 12 maanden banketstaaf en/of -letter gebruikt in de winter en gedurende de rest van het jaar?

<b>Banketstaaf en/of -letter</b>	<b>NOOIT</b>	<b>MINDER DAN 1 DAG PER MAAND</b>	<b>1-3 DAGEN PER MAAND</b>	<b>1 DAG PER WEEK</b>	<b>2-3 DAGEN PER WEEK</b>	<b>4-5 DAGEN PER WEEK</b>	<b>6-7 DAGEN PER WEEK</b>
a. Banketstaaf en/of -letter in de <b>winter</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Banketstaaf en/of -letter gedurende <b>de rest van het jaar</b>	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

35. Hoe vaak heeft u gedurende de **afgelopen 12 maanden** de volgende producten gebruikt:

	<b>NOOIT</b>	<b>MINDER DAN 1 DAG PER MAAND</b>	<b>1-3 DAGEN PER MAAND</b>	<b>1 DAG PER WEEK</b>	<b>2-3 DAGEN PER WEEK</b>	<b>4-5 DAGEN PER WEEK</b>	<b>6-7 DAGEN PER WEEK</b>
a. Bleekselderij	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Chinese kool	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
c. Paksoi	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
d. Raapstelen	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
e. Rode bietjes	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
f. Sla	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
g. Spitskool	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
h. Venkel	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
i. Druiven	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
j. Rozijnen/krenten	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
k. Honing	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
l. Garnalen, mosselen, of andere schaal- en schelpdieren	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
m. Haring	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
n. Paling	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
o. Andere vis, waaronder vissticks	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
p. Organvlees, zoals lever, niertjes	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
q. Leverworst, paté, smeerleverworst, leverpastei, leverkaas, berliner	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
r. Pinda's, noten	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
s. Pindakaas, notenpasta	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

	NOOIT	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
t. Kunstmatige zoetstoffen (bv zoetjes, vloeibare zoetstoffen)	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
u. Light frisdranken en light limonades	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
v. Cholesterolverlagende margarines/halvarine met plantensterolen (alleen merken Becel Pro-activ, Benecol, AH cholesterol verlagend (Reduacol))	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
w. Cholesterolverlagende melkproducten met plantensterolen (alleen merken Becel Pro-activ, Benecol, AH cholesterol verlagend (Reduacol))	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
x. Producten van Vifit, Yakult, Actimel, Activia	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
y. Vitaalbrood (met toegevoegd prebioticum (inuline), Pró-FIT met béta-glucan, Blue Band Goede Start! brood)	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
z. O'mega brood met visvetzuren	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

36. Op hoeveel dagen eet of drinkt u de volgende producten? Denk hierbij aan **de afgelopen 12 maanden**.  
N.B.: Groenten in eenpansgerechten (zoals stampotten) tellen ook mee, maar een blaadje sla voor garnering telt niet mee.

	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
a. Rauwkost/sla	-01	-02	-03	-04	-05	-06	-07	-08	-09	-10
b. Gekookte/gebakken groente	-01	-02	-03	-04	-05	-06	-07	-08	-09	-10
c. Fruit	-01	-02	-03	-04	-05	-06	-07	-08	-09	-10
d. Vruchtensap (vers geperst of uit pak/fles)	-01	-02	-03	-04	-05	-06	-07	-08	-09	-10

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

--	--

**opscheplepels**

38. 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**

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

--	--

glazen

40. Gebruikt u weleens voedingssupplementen (vitaminetabletten, mineralen of andere preparaten)?  
Het gaat hier om vitamines of mineralen in bijvoorbeeld pillen, druppels of poedervorm.

Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 41**  
Nee .....-2 → **EINDE VRAGENLIJST**

41. Heeft u in de **afgelopen winter** weleens voedingssupplementen (vitaminetabletten, mineralen of andere preparaten) gebruikt? Het gaat hier om vitamines of mineralen in bijvoorbeeld pillen, druppels of poedervorm.

Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 42**  
Nee .....-2 → **GA VERDER MET VRAAG 43**

42. Welke soorten heeft u dan in de **afgelopen winter** gebruikt en hoe vaak?

	NOOIT	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
a. Vitamine A	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Vitamine A/D	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
c. Vitamine B complex	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
d. Foliumzuur	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
e. Vitamine C	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
f. Vitamine D	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
g. Vitamine E	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
h. Multivitamines zonder mineralen	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
i. Multivitamines en mineralen	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
j. IJzer/staalpillen	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
k. Calcium (kalk)	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
l. Visolie	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
m. Anders, namelijk ↙ .....	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

43. Gebruikt u **gedurende de rest van het jaar** weleens voedingssupplementen (vitaminetabletten, mineralen of andere preparaten)? Het gaat hier om vitamines of mineralen in bijvoorbeeld pillen, druppels of poedervorm.

Ja .....-1 → **GA DOOR NAAR VRAAG 44**  
Nee .....-2 → **EINDE VRAGENLIJST**

44. Welke soorten heeft u dan **gedurende de rest van het jaar** gebruikt en hoe vaak?

	NOOIT	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
a. Vitamine A	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
b. Vitamine A/D	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
c. Vitamine B complex	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
d. Foliumzuur	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
e. Vitamine C	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
f. Vitamine D	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
g. Vitamine E	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
h. Multivitaminen zonder mineralen	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
i. Multivitaminen en mineralen	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
j. IJzer/staalpillen	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
k. Calcium (kalk)	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
l. Visolie	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
m. Anders, namelijk  .....	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7

**HARTELIJK DANK VOOR HET INVULLEN VAN DEZE VRAGENLIJST!!!**

**RUIMTE VOOR OPMERKINGEN:**