

deelnemersnummer

Doetinchem Studie

Ronde 8



© 2012 Wageningen University, afdeling Humane Voeding

Voedselvragenlijst, QL754 (Dutch FFQTOOL™)- Doetinchem Studie Ronde 8 (RIVM)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de afdeling Humane Voeding.

Lees dit eerst voor u begint

Met deze vragenlijst willen we nagaan welke voedingsmiddelen u het **afgelopen jaar (de afgelopen 12 maanden)** zoal gegeten of gedronken heeft.

Vul in deze lijst in wat u het afgelopen jaar **gemiddeld genomen** gegeten of gedronken heeft. Zowel doordeweekse dagen als weekenddagen tellen mee. Ook wat u gegeten of gedronken heeft op verjaardagen, bruiloften, recepties en andere feestjes telt mee.

Per voedingsmiddel worden minstens twee vragen gesteld:

- **Hoe vaak** u het voedingsmiddel at of dronk.
- **Hoeveel** u dan gemiddeld op zo'n dag van dit voedingsmiddel at of dronk.

Voor een aantal voedingsmiddelen worden bovendien extra vragen gesteld en wel over:

- De **grootte van een portie** van het voedingsmiddel.
- **Hoe vaak** u verschillende **soorten** van het voedingsmiddel at of dronk.
- De **bereidingswijze** van het voedingsmiddel.
- De **soorten vet** die **bij de bereiding** van het voedingsmiddel gebruikt werden.

Bij een aantal categorieën voedingsmiddelen (zoals rijst, pasta en groente) wordt de portiegrootte nagevraagd in aantal opscheplepels. Met **één opscheplepel** wordt de grootte van **twee eetlepels** bedoeld.

Bij een aantal voedingsmiddelen wordt gevraagd **hoe vaak** u verschillende **soorten** at of dronk in vergelijking met het totale gebruik van dat voedingsmiddel. U kunt dan kiezen uit de volgende antwoorden:

- **nooit**: u at of dronk de genoemde soort (vrijwel) nooit.
- **af en toe**: wanneer u het voedingsmiddel at of dronk, was dit ongeveer 1 op de 4 keer de genoemde soort.
- **ongeveer helft van de keren**: wanneer u het voedingsmiddel at of dronk, was dit ongeveer de helft van de keren de genoemde soort.
- **vaak**: wanneer u het voedingsmiddel at of dronk, was dit ongeveer 3 op de 4 keer de genoemde soort.
- **altijd**: wanneer u het voedingsmiddel at of dronk, was dit (bijna) altijd de genoemde soort.

Vul deze lijst alleen voor **uzelf** in, dus niet voor uw huisgenoten.

Als u niet weet hoe het eten is klaargemaakt of welke soort van een voedingsmiddel u gebruikt, vraag het dan aan **degene die bij u thuis meestal het eten klaar maakt**.

Denkt u niet te lang na over iedere vraag. Het antwoord dat het eerst bij u opkomt, is vaak het beste. Het is een zo goed mogelijke schatting van wat u heeft gegeten of gedronken.

Beantwoord alle vragen door het **rondje of hokje** van uw keuze **aan te kruisen**.

Bij sommige vragen wordt een toelichting gegeven.

Het **invullen** van de vragenlijst **duurt ongeveer een uur**.

Brood, broodjes, knäckebröd, crackers, beschuit en broodsmearsel.

Het gaat hierbij om wat u gedurende de hele dag at aan brood, broodjes en vergelijkbare producten, zoals knäckebröd, crackers en beschuiten en broodsmearsel. Denk dus niet alleen aan wat u at tijdens het ontbijt en de overige maaltijden (bijvoorbeeld lunch). Maar tel ook mee wat u buiten de broodmaaltijden om at, bijvoorbeeld tussendoor of 's avonds.

1a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk knäckebröd, crackers of beschuiten?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1b Hoeveel stuks knäckebröd, crackers of beschuiten at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1c Hoe dik besmeerde u het afgelopen jaar gewoonlijk uw knäckebröd, crackers of beschuiten met broodsmearsel zoals roomboter, halvarine/light margarine, of margarine?

niet besmeerd	nauwelijks dekkend	dekkend	ruim dekkend	zeer ruim dekkend
☐	☐	☐	☐	☐

1d Welke soorten broodsmearsel gebruikte u dan meestal?

[Meerdere antwoorden mogelijk.](#)

halvarine of light margarine	☐
dieethalvarine of dieetmargarine light	☐
halvarine met plantensterolen/stanolen	☐
laagvet halvarine product (25% vet of minder)	☐
margarine in kuipje	☐
margarine in pakje	☐
dieetmargarine	☐
roomboter	☐
halfvolle roomboter	☐
margarine met plantensterolen/stanolen	☐
onbekend soort smearsel	☐

- 2a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk broodjes ?
Bolletjes, puntjes, kadetjes, pistolets, krentenbollen, mueslibollen enz.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2b Hoeveel broodjes (bolletjes, puntjes, kadetjes, pistolets, krentenbollen, mueslibollen enz.) at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2c Welke soorten broodjes at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
krentenbol of mueslibol	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
meergranenbroodjes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
volkoren broodjes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
bruine broodjes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
witte broodjes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2d Hoe dik besmeerde u het afgelopen jaar gewoonlijk uw broodjes met broodsmearsel zoals roomboter, halvarine/light margarine of margarine ?

niet besmeerd	nauwelijks dekkend	dekkend	ruim dekkend	zeer ruim dekkend
0	0	0	0	0

- 2e Welke soorten broodsmearsel gebruikte u dan meestal?

Meerdere antwoorden mogelijk.

halvarine of light margarine	[]
dieethalvarine of dieetmargarine light	[]
halvarine met plantensterolen/stanolen	[]
laagvet halvarine product (25% vet of minder)	[]
margarine in kuipje	[]
margarine in pakje	[]
dieetmargarine	[]
roomboter	[]
halfvolle roomboter	[]
margarine met plantensterolen/stanolen	[]
onbekend soort smearsel	[]

- 3a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk brood?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 3b Hoeveel sneetjes brood at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Stel een dubbele boterham gelijk aan twee sneetjes brood.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

3c Welke soorten brood at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in.

	niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
rozijnen-, krenten- of mueslibrood	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
roggebrood	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
meergranen brood	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
volkoren brood	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
bruin brood	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
wit brood	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3d Hoe dik besmeerde u het afgelopen jaar gewoonlijk uw brood met broodsmeeersels zoals roomboter, halvarine/light margarine of margarine?

niet besmeerd	nauwelijks dekkend	dekkend	ruim dekkend	zeer ruim dekkend
☐	☐	☐	☐	☐

3e Welke soorten broodsmeeersel gebruikte u dan meestal?

Meerdere antwoorden mogelijk.

halvarine of light margarine	☐
dieethalvarine of dieetmargarine light	☐
halvarine met plantensterolen/stanolen	☐
laagvet halvarine product (25% vet of minder)	☐
margarine in kuipje	☐
margarine in pakje	☐
dieetmargarine	☐
roomboter	☐
halfvolle roomboter	☐
margarine met plantensterolen/stanolen	☐
onbekend soort smeersel	☐

Broodbeleg

Wanneer u het afgelopen jaar dubbele boterhammen at met één enkele belegging, rekent u hiervoor 1 belegging. Wanneer u het afgelopen jaar van een broodje beide helften belegde, rekent u hiervoor 2 beleggingen.

- 4a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk vleeswaren op brood, broodjes, knäckebröd, crackers of beschuiten?
Tel hierbij niet mee worst die als tussendoortje of 's avonds werd gegeten. Deze wordt apart nagevraagd.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 4b Hoeveel broodbeleggingen vleeswaren at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 4c Welke soorten vleeswaren at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
ontbijtspek, katenspek en bacon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
gekookte lever	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
leverworst, smeerleverworst, paté, leverpastei, leverkaas, berliner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rookvlees, fricandeau, rosbief, casselerrrib, kipfilet, kiprollade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ham	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
worstsoorten zoals boterhamworst, gebraden gehakt, cervelaatworst, enz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
overige soorten vleeswaar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk vegetarische vleeswaren op brood, broodjes, knäckebröd, crackers of beschuiten?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

5b Hoeveel broodbeleggingen vegetarische vleeswaren at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

6a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk harde, snijdbare (Hollandse) kaas op brood, broodjes, knäckebröd, crackers of beschuiten?
Tel hierbij niet mee kaas die als tussendoortje of 's avonds werd gegeten. Deze wordt nog apart nagevraagd.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

6b Hoeveel broodbeleggingen harde snijdbare (Hollandse) kaas at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

6c Welke soorten harde, snijdbare (Hollandse) kaas at u dan en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
20+ en 30+ kaas	0	0	0	0	0
40+ en 48+ volvette kaas	0	0	0	0	0

6d Hoe dik belegde u meestal uw brood, broodjes, knäckebröd, crackers of beschuiten met kaas?

brood is ongeveer voor de helft bedekt	brood is vrijwel geheel bedekt, voorgesneden plak, of met kaasschaaf gesneden	brood is ruim bedekt, met mes gesneden, of meerdere laagjes met kaasschaaf
0	0	0

- 7a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk buitenlandse kaas of roomkaas op brood, broodjes, knäckebröd, crackers of beschuiten?
Bijvoorbeeld Paturain, Boursin, brie, camembert, Rambol enz.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 7b Hoeveel broodbeleggingen buitenlandse kaas of roomkaas at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 8a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk pindakaas op brood, broodjes, knäckebröd, crackers of beschuiten?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 8b Hoeveel broodbeleggingen pindakaas at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 9a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk zoet broodbeleg op brood, broodjes, knäckebröd, crackers of beschuiten?
Denk hierbij aan chocoladebeleg, appelstroop en ander zoet beleg, zoals jam, kokosbrood of vruchtenhagelslag.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 9b Hoeveel beleggingen zoet broodbeleg at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 9c Welke soorten zoet broodbeleg at u dan en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
chocoladehagelslag of -vlokken	☐	☐	☐	☐	☐
chocoladepasta, hazelnootpasta, chocoladeboter	☐	☐	☐	☐	☐
appelstroop	☐	☐	☐	☐	☐
ander zoet beleg	☐	☐	☐	☐	☐

Eieren

De volgende vraag gaat over eieren, die zowel bij de broodmaaltijd als bij de warme maaltijd gegeten kunnen worden. Telt u daarbij ook eieren die tussendoor werden gegeten mee, bijvoorbeeld een gevuld ei als hapje. En telt u ook eieren die verwerkt werden in gerechten mee, behalve de eieren verwerkt in pannenkoeken.

- 10a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk eieren?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 10b Hoeveel eieren at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 10c Hoe werden deze eieren meestal bereid?

(bijna) altijd gekookt	(bijna) altijd gebakken	soms gekookt, soms gebakken
☐	☐	☐

- 10d Welke vetsoorten werden meestal gebruikt bij het bakken van eieren ?
Meerdere antwoorden mogelijk.

margarine in kuipje	☐
margarine in pakje	☐
dieetmargarine	☐
roomboter	☐
bak en braadproduct uit een pakje	☐
bak en braadproduct uit een fles, vloeibare margarine	☐
olijfolie	☐
zonnebloemolie, sojaolie, slaolie, enz. (geen olijfolie)	☐
margarine met plantensterolen/stanolen	☐
onbekend soort bereidingsvet	☐

Ontbijtgranen

De volgende vraag gaat over ontbijtgranen zoals muesli, cruesli, All Bran, cornflakes, Energy Mix, Smacks, ricecrispies, Fruit & Fibre, die bij het ontbijt worden gebruikt, of worden toegevoegd aan yoghurt of kwark als nagerecht of tussendoortje.

- 11a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk ontbijtgranen ?
Bijvoorbeeld muesli, cruesli, All Bran, cornflakes, Energy Mix, Smacks, ricecrispies, Fruit&Fiber, enz.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 11b Hoeveel eetlepels ontbijtgranen at u dan gemiddeld op zo'n dag (zonder de melk of yoghurt)?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Soepen

Denk niet alleen aan soep tijdens de warme maaltijd, maar tel ook soep mee die u op andere momenten at, bijvoorbeeld tussendoor of bij een broodmaaltijd.

12a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk soep?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

12b Hoeveel borden of koppen soep at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 0.5	0.5	1	1.5	2	2.5	3	meer dan 3
0	0	0	0	0	0	0	0

12c Welke soorten soep at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in. Onderscheid wordt gemaakt tussen soep met peulvruchten (bijvoorbeeld bruinebonensoep, erwtensoep of linzensoep) en soep zonder peulvruchten (bijvoorbeeld tomatensoep, groentesoep of champignonsoep).

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
soep met peulvruchten	0	0	0	0	0
soep zonder peulvruchten	0	0	0	0	0

Pizza

13a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk pizza?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

13b Hoeveel pizza's at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 0.5	0.5	1	1.5	2	2.5	3	meer dan 3
0	0	0	0	0	0	0	0

Pannenkoek

14a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk pannenkoek?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14b Hoeveel pannenkoeken at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14c Hoe groot waren die pannenkoeken meestal?

ter grootte van een ontbijtbordje	ter grootte van een dinerbord	ter grootte van een extra groot bord
☐	☐	☐

Rijst en rijstgerechten

15a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk rijst?

Tel ook de rijst mee die u at als onderdeel van een Chinees of Indisch menggerecht (zelf-bereid of kant-en-klaar).

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

15b Hoeveel opscheplepels rijst at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Vul het aantal opscheplepels in zonder saus en groente.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pastagerechten

- 16a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk pasta?
Denk aan zelfbereide pasta's, zoals Italiaanse pasta's (macaroni, spaghetti, tagliatelle enz.), Oosterse pasta's (bami, mie, mihoen enz.) of noedels. Tel ook de pasta in Italiaanse of Oosterse kant-en-klaar maaltijden mee.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 16b Hoeveel opscheplepels pasta at u dan gemiddeld op zo'n dag?
Vermeld het aantal opscheplepels zonder saus en groente.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Aardappelgerechten

- 17a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk friet bij de warme maaltijd?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 17b Hoeveel opscheplepels friet bij de warme maaltijd at u dan gemiddeld op zo'n dag?
Een gemiddelde portie van een snackbar is 3 opscheplepels.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 17c Hoe werd deze friet meestal bereid?

niet thuis bereid	in oven bereid	thuis gefrituurd
0	0	0

- 17d Welke vetsoort(en) werden meestal gebruikt bij het bakken van friet?
Meerdere antwoorden mogelijk.

frituurvet (vast)	[]
vloeibaar frituurproduct	[]
onbekend soort frituurvet	[]

18a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk friet tussen de maaltijden door?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

18b Hoeveel opscheplepels friet als tussendoortje at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Een gemiddelde portie van een snackbar is 3 opscheplepels.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

19a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk gefrituurde of gebakken aardappelen, aardappelschijfjes, aardappelkroketten, rösti enz. (geen friet)?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

19b Hoeveel opscheplepels gefrituurde of gebakken aardappelen, aardappelschijfjes, aardappelkroketten, rösti enz. (geen friet) at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

19c Welke soorten gefrituurde of gebakken aardappelen, aardappelschijfjes, aardappelkroketten, rösti enz. (geen friet) at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
gefrituurde of gebakken diepvries aardappelschijfjes, -kroketten, rösti, enz	0	0	0	0	0
in oven bereide aardappelkroketten, rösti, enz.	0	0	0	0	0
gebakken aardappelen (van verse aardappelen)	0	0	0	0	0

19d Hoe werden deze gebakken aardappelen of (diepvries) aardappelproducten meestal bereid?

bereid met bereidingsvet

0

bereid zonder bereidingsvet

0

- 19e Welke vetsoorten werden meestal gebruikt bij het bakken of frituren van aardappelen of (diepvries) aardappelproducten (geen friet)?

Meedere antwoorden mogelijk

margarine in kuipje	☐
margarine in pakje	☐
dieetmargarine	☐
roomboter	☐
bak en braadproduct uit een pakje	☐
bak en braadproduct uit een fles, vloeibare margarine	☐
frituurvet (vast)	☐
vloeibaar frituurproduct	☐
olijfolie	☐
zonnebloemolie, sojaolie, slaolie, enz. (geen olijfolie)	☐
margarine met plantensterolen/stanolen	☐
onbekend soort bereidingsvet	☐
onbekend soort frituurvet	☐

- 20a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk gekookte aardappelen of aardappelpuree (neem hierbij ook mee de aardappelen die u gebruikte in zelfgemaakte of kant-en-klaar bereide stampotten of andere Hollandse maaltijden)?
Tel hierbij ook mee de aardappelen die u gebruikte in zelfgemaakte of kant-en-klaar bereide stampotten of andere Hollandse gemengde maaltijden.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 20b Hoeveel gekookte aardappelen (ter grootte van een ei) of opscheplepels aardappelen of aardappelpuree at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Peulvruchten

- 21a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk peulvruchten?
Peulvruchten zijn bijvoorbeeld bruine of witte bonen, kidney bonen, witte bonen in tomatensaus, kapucijners of linzen. Zowel vers, gedroogd als in pot of blik tellen mee. Tel ook peulvruchten verwerkt in kant-en-klaar gerechten, zoals chili-con-carne enz. mee. Tel hierbij doperwten en tuinbonen niet mee. Deze worden bij de groente meegenomen.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 21b Hoeveel opscheplepels peulvruchten at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Groente

Tel ook groente mee die u at als onderdeel van een samengesteld gerecht (zelf-bereid of kant-en-klaar).

- 22a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk uien?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 22b Hoeveel eetlepel uien at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 23a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk andere gekookte of gewokte groente?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 23b Hoeveel opscheplepels gekookte of gewokte groente at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 23c Welke soorten gekookte of gewokte groente at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	niet	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
andijvie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sperziebonen, snijbonen en tuinbonen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
bloemkool en broccoli	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rode kool	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
witte kool, spitskool, groene kool, savooiekool, chinese kool, boerenkool en zuurkool	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
spruitjes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
spinazie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
wortelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
overige gekookte of gewokte groente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 23d Hoe werd deze groente meestal bereid?

gekookte groente afgemaakt met klontje boter of margarine	gekookte groente zonder klontje boter of margarine	gewokte groente	soms gekookt zonder boter, soms gekookt met boter of gewokt
☐	☐	☐	☐

- 23e Welke vetsoorten werden meestal gebruikt bij de bereiding van de groente (meerdere antwoorden mogelijk)?
Meerdere antwoorden mogelijk.

margarine in kuipje	☐
margarine in pakje	☐
dieetmargarine	☐
roomboter	☐
bak en braadproduct uit een pakje	☐
bak en braadproduct uit een fles, vloeibare margarine	☐
olijfolie	☐
zonnebloemolie, sojaolie, slaolie, enz. (geen olijfolie)	☐
margarine met plantensterolen/stanolën	☐
onbekend soort bereidingsvet	☐

- 24a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk rauwe groente, zoals sla, komkommer, rauwe andijvie, tomaat, wortel, koolsoorten of overige rauwe groente, bijvoorbeeld op brood of als salade?
Denk ook aan rauwe groente in een stampot.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 24b Hoeveel schaaltes rauwe groente at u dan gemiddeld op zo'n dag (een schaalte rauwkost is ongeveer 30 gram)?

minder dan 0.5	0.5	1	1.5	2	2.5	3	meer dan 3
0	0	0	0	0	0	0	0

- 24c Welke soorten rauwe groente at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	niet	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
andijvie	0	0	0	0	0	0	0	0
sla	0	0	0	0	0	0	0	0
komkommer	0	0	0	0	0	0	0	0
tomaat	0	0	0	0	0	0	0	0
wortel	0	0	0	0	0	0	0	0
koolsoorten	0	0	0	0	0	0	0	0
overige rauwe groente	0	0	0	0	0	0	0	0

- 25a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk dressing of slasaus?
Tel hierbij heldere dressing zonder olie niet mee.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 25b Hoeveel eetlepels dressing of slasaus at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Mosselen en garnalen

26a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk mosselen bij de warme maaltijd, de broodmaaltijd of tussendoor ?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

26b Hoeveel porties mosselen at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Stel 1 portie mosselen gelijk aan ongeveer 1000 gram (1 kilo) met schaal of 240 gram zonder schaal.

minder dan 0.5	0.5	1	1.5	2	2.5	3	meer dan 3
0	0	0	0	0	0	0	0

27a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk garnalen?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

27b Hoeveel porties garnalen at u dan gewoonlijk op zo'n dag?

Stel 1 portie garnalen gelijk aan ongeveer 100 gram, dat zijn bijvoorbeeld 7 grote garnalen of 7 eetlepels kleine garnaaltjes.

minder dan 0.5	0.5	1	1.5	2	2.5	3	meer dan 3
0	0	0	0	0	0	0	0

Vis

Tel zowel vis bij de warme maaltijd en de broodmaaltijd, als vis als tussendoortje (bijvoorbeeld op de markt) mee.

28a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk vis?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

28b Hoeveel gram vis at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Eén portie vis is gemiddeld 125 gram.

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

28c Welke soorten vis at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in.

	niet	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
lekkerbekje of kibbeling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
zoute haring	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
magere vis zoals kabeljauw, schol, tilapia, pangasius, forel, enz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vette vis zoals zalm, makreel, paling, panharing	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
gerookte of gestoomde vis (bv. zalm, makreel, bokking) of sardines, haring in blik of pot	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vissticks	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

28d Hoe werd deze vis meestal bereid?

kant en klaar gebakken gekocht	thuis gebakken/gefrituurd of gestoofd	gekookt of gepocheerd
☐	☐	☐

- 28e Welke vetsoorten werden dan meestal gebruikt bij het bereiden van vis?
Meerdere antwoorden mogelijk.

margarine in kuipje	☐
margarine in pakje	☐
dieetmargarine	☐
roomboter	☐
bak en braadproduct uit een pakje	☐
bak en braadproduct uit een fles, vloeibare margarine	☐
frituurvet (vast)	☐
vloeibaar frituurproduct	☐
olijfolie	☐
zonnebloemolie, sojaolie, slaolie, enz. (geen olijfolie)	☐
margarine met plantensterolen/stanolen	☐
onbekend soort bereidingsvet	☐
onbekend soort frituurvet	☐

Vleesvervangers

Onder vleesvervangers verstaan we producten zoals Quorn, Valess, tahoe, tempé, en andere vleesvervangers op basis van soja, zoals vegetarische schnitzel enz. Ei, kaas, vis en noten vallen hier niet onder.

- 29a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk vleesvervangers?

Bijvoorbeeld Quorn, Valess, tahoe, tempé of andere vleesvervangers op basis van soja, zoals vegetarische hamburger, vegetarische schnitzel, enz.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 29b Hoeveel porties vleesvervanger at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 0.5	0.5	1	1.5	2	2.5	3	meer dan 3
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 29c Welke soorten vleesvervanger at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
quorn	☐	☐	☐	☐	☐
valess	☐	☐	☐	☐	☐
tahoe/tempé/sojaproducten	☐	☐	☐	☐	☐
andere vleesvervangers	☐	☐	☐	☐	☐

- 29d Welke vetsoorten werden meestal gebruikt bij de bereiding van vleesvervangers?
Meerdere antwoorden mogelijk.

margarine in kuipje	☐
margarine in pakje	☐
dieetmargarine	☐
roomboter	☐
bak en braadproduct uit een pakje	☐
bak en braadproduct uit een fles, vloeibare margarine	☐
olijfolie	☐
zonnebloemolie, sojaolie, slaolie, enz. (geen olijfolie)	☐
margarine met plantensterolen/stanolen	☐
onbekend soort bereidingsvet	☐

Vlees bij de warme maaltijd

Tel ook het vlees mee dat u at als onderdeel van een samengesteld gerecht, bijvoorbeeld een Oosterse of Hollandse maaltijd. Snackbarproducten, zoals frikandel e.d., worden later apart nagevraagd.

30a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk kip of ander gevogelte?
Bijvoorbeeld kalkoen, eend, patrijs.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

30b Hoeveel gram kip of gevogelte (rauw gewicht zonder bot) at u dan gemiddeld op zo'n dag?
Een drumstick is gemiddeld 50 gram een kippenvleugeltje is gemiddeld 50 gram een enkele kipfilet is gemiddeld 125 gram een kipkarbonade is gemiddeld 150 gram een hele kippenpoot is gemiddeld 200 gram een half haantje is gemiddeld 300 gram

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

31a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk gehakt?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

31b Hoeveel gram gehakt (rauw gewicht) at u dan gemiddeld op zo'n dag?
Een gehaktbal of een portie gehakt is gemiddeld 100 gram.

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

31c Welke soorten gehakt at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
runder- en kalfsgehakt	☐	☐	☐	☐	☐
varkensgehakt	☐	☐	☐	☐	☐
half-om-half gehakt	☐	☐	☐	☐	☐
overig gehakt	☐	☐	☐	☐	☐

32a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk rookworst of knakworst?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

32b Hoeveel gram rookworst of knakworst at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Een knakworst is gemiddeld 20 gram een eenpersoons rookworst is gemiddeld 100 gram een hele rookworst is gemiddeld 250-350 gram

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

33a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk lever?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

33b Hoeveel gram lever at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Een kippelevertje is gemiddeld 25 gram een leverlapje gemiddeld 100 gram

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

34a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk een hamburger?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

34b Hoeveel gram hamburger (rauw gewicht) at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Een hamburger is gemiddeld 100 gram.

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

35a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk rundvlees?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

35b Hoeveel gram rundvlees (rauw gewicht) at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk varkensvlees?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36b Hoeveel gram varkensvlees (rauw gewicht) at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36c Welke soorten varkensvlees at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
varkenskarbonade (schouder-, rib- en haaskarbonade)	☐	☐	☐	☐	☐
varkenshaas, varkensschnitzel, varkensfricandeau, varkenshamlap	☐	☐	☐	☐	☐
varkensbraadworst en slavink	☐	☐	☐	☐	☐
speklappen en spekjes	☐	☐	☐	☐	☐
overig varkensvlees	☐	☐	☐	☐	☐

37a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk overige soorten vlees en wild?
Denk bijvoorbeeld aan schapenvlees, lamsvlees, kalfsvlees en orgaanvlees anders dan lever.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

37b Hoeveel gram overige soorten vlees of wild (rauw gewicht) at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 50 g	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g	300 g	meer dan 300 g
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Warme hartige snacks

Denkt u hierbij zowel aan de hartige snacks die u bij de warme maaltijd of de broodmaaltijd at, als aan de hartige snacks als tussendoortje of 's avonds.

38a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk gefrituurde hartige snacks?
Bijvoorbeeld kroket, frikandel, bitterbal, bamibal, kaassoufflé, loempia of kipcorn.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

38b Hoeveel stuks van deze gefrituurde hartige snacks at u dan gemiddeld op zo'n dag?
Stel een portie van 4 bitterballen gelijk aan 1 'stuks'.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 39a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk niet-gefrituurde hartige snacks?
Bijvoorbeeld saté, worstenbroodje, saucijzenbroodje, bapaobroodje of in oven bereide kroket of bitterbal.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 39b Hoeveel stuks van deze niet-gefrituurde hartige snacks at u dan gemiddeld op zo'n dag?
Stel één bakje saté gelijk aan 1 'stuks'. Stel een portie van 4 bitterballen gelijk aan 1 'stuks'.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Hartige sauzen

Denk niet alleen aan hartige sauzen bij de warme maaltijd, zoals pastasaus of saus bij vlees of groente. Maar tel ook hartige sauzen mee die tussendoor of bij de broodmaaltijd werden gegeten.

- 40a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk jus?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 40b Hoeveel juslepels nam u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 40c Met wat voor soort lepel werd de jus meestal opgeschept?

eetlepel	platte jus-/sauslepel (hoort meestal bij het bestek)	diepe jus-/sauslepel (is meestal van het lepelrek)	onbekend formaat juslepel
0	0	0	0

- 40d Hoe werd de jus meestal bereid of afgemaakt?

geen water, alleen bakproduct	1/4 deel water + 3/4 deel bakproduct	1/2 deel water + 1/2 deel bakproduct	3/4 deel water + 1/4 deel bakproduct	alleen water, vet is afgeschept na afkoelen	onbekend
0	0	0	0	0	0

- 40e Welke vetsoorten werden meestal gebruikt bij de bereiding van de jus?
Meerdere antwoorden mogelijk.

margarine in kuipje	☐
margarine in pakje	☐
dieetmargarine	☐
roomboter	☐
bak en braadproduct uit een pakje	☐
bak en braadproduct uit een fles, vloeibare margarine	☐
olijfolie	☐
zonnebloemolie, sojaolie, slaolie, enz. (geen olijfolie)	☐
margarine met plantensterolen/stanolen	☐
onbekend soort bereidingsvet	☐

- 41a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk andere warme hartige sauzen?
Bijvoorbeeld satésaus, tomatensaus of andere pastasaus.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 41b Hoeveel sauslepels warme saus at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 41c Welke soorten andere warme hartige saus at u dan en hoe vaak deed u dat?
Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
tomatensaus	☐	☐	☐	☐	☐
satésaus	☐	☐	☐	☐	☐
warme sauzen (geen satésaus of tomatensaus)	☐	☐	☐	☐	☐

- 41d Met wat voor soort lepel werd de warme saus dan meestal opgeschept?

eetlepel	platte jus-/sauslepel (hoort meestal bij het bestek)	diepe jus-/sauslepel (is meestal van het lepelrek)	onbekend formaat juslepel
☐	☐	☐	☐

42a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk mayonaise, halvanaise, frietsaus of andere koude, niet-rode sauzen?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

42b Hoeveel eetlepels koude, niet-rode saus nam u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

42c Welke soorten koude, niet-rode saus at u dan en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
halvanaise, fritessaus en andere niet-rode sauzen	0	0	0	0	0
mayonaise	0	0	0	0	0

Kaas bij de warme maaltijd

43a Hoe vaak at u het afgelopen jaar kaas bij de warme maaltijd?
Bijvoorbeeld geraspte kaas, blokjes kaas, feta.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

43b Hoeveel eetlepels kaas bij de warme maaltijd at u dan gemiddeld op zo'n dag?
Rekent u voor kaasfondue 15 eetlepels.

minder dan 1	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8	9- 10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 18	19- 20	meer dan 20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Zuivelproducten

De volgende vragen gaan over zuivelproducten. Hierbij telt alles mee wat u over de hele dag genomen gebruikt. Dus zowel bij een ontbijt, een broodmaaltijd, een dessert bij een warme maaltijd, als tussendoor.

44a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk yoghurt of kwark, al dan niet met vruchten?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

44b Hoeveel schaaltjes yoghurt of kwark at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

45a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk suiker in de yoghurt of kwark?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

45b Hoeveel schepjes suiker gebruikte u dan gemiddeld op zo'n dag in de yoghurt of kwark?

minder dan 1	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8	9- 10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 18	19- 20	meer dan 20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

46a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk vla, pudding of bavarois?

Ook bijvoorbeeld chocolademousse of chipolatapudding.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

46b Hoeveel schaaftjes vla, pudding enz. at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

47a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk ijs op melkbasis (roomijs, vanille-ijs enz.), als nagerecht bij de warme maaltijd of tussendoor?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

47b Hoeveel bolletjes ijs at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

48a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk slagroom?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

48b Hoeveel eetlepels slagroom at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

49a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk chocolademelk?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

49b Hoeveel glazen of bekers chocolademelk dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

50a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk drinkyoghurt of andere zuivel dranken?
Geen melk of karnemelk.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

50b Hoeveel glazen drinkyoghurt of andere zuivel drank dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

51a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk melk of karnemelk?
Melk in de koffie niet meetellen. Melk of karnemelk bij ontbijtgranen wel meetellen.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

51b Hoeveel glazen melk of karnemelk dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

51c Welke soorten melk of karnemelk dronk u dan?

Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
karnemelk	0	0	0	0	0
magere melk	0	0	0	0	0
halfvolle melk	0	0	0	0	0
volle melk	0	0	0	0	0

52a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk sojamelk, sojadrink of sojadesert?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

52b Hoeveel glazen of schaaltes sojamelk, sojadrink of sojadesert gebruikte u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fruit

Vers geperst fruit niet meetellen, dat wordt later nagevraagd.

53a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk vers fruit, bij de maaltijd of tussendoor?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

53b Hoeveel stuks vers fruit at u dan gemiddeld op zo'n dag?

Stel 2 mandarijnen gelijk aan 1 stuks fruit. Stel 1 schaalte druiven, bessen of kersen gelijk aan 1 stuks fruit.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

53c Welke soorten vers fruit at u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in. Onder citrusfruit verstaan we sinaasappel, grapefruit, mandarijn, mineola enz.

	niet	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 dagen per maand	1 dag per week	2-3 dagen per week	4-5 dagen per week	6-7 dagen per week
citrusfruit	0	0	0	0	0	0	0	0
appels	0	0	0	0	0	0	0	0
peren	0	0	0	0	0	0	0	0
banaan	0	0	0	0	0	0	0	0
kiwi	0	0	0	0	0	0	0	0
aardbeien	0	0	0	0	0	0	0	0
druiven, bessen, kersen	0	0	0	0	0	0	0	0
overig vers fruit	0	0	0	0	0	0	0	0

Niet-alcoholische dranken

De volgende vragen gaan over het gebruik van niet-alcoholische dranken en eventuele toevoegingen aan deze dranken. Tel hierbij alles mee wat u in de loop van de dag dronk, dus niet alleen bij de maaltijden, maar ook tussendoor, 's avonds, 's nachts en bijvoorbeeld op feestjes.

54a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk thee?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

54b Hoeveel koppen of glazen thee dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

55a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk suiker in de thee?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

55b Hoeveel schepjes of klontjes suiker in uw thee gebruikte u dan gemiddeld op zo'n dag?

Tel de schepjes en klontjes in alle koppen/glazen thee op zo'n dag bij elkaar op.

minder dan 1	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8	9- 10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 18	19- 20	meer dan 20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

56a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk koffie?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

56b Hoeveel koppen of bekers koffie dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

57a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk suiker in de koffie?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

57b Hoeveel schepjes of klontjes suiker in de koffie gebruikte u dan gemiddeld op zo'n dag?
Tel de schepjes en klontjes suiker in alle koppen koffie op zo'n dag bij elkaar op.

minder dan 1	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8	9- 10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 18	19- 20	meer dan 20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

58a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk koffiemelk of -creamer in uw koffie?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

58b Hoeveel porties (cupjes, zakjes, scheutjes) koffiemelk of -creamer gebruikte u dan gemiddeld op zo'n dag?
Tel de porties koffiemelk en -creamer in alle koppen koffie op zo'n dag bij elkaar op.

minder dan 1	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8	9- 10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 18	19- 20	meer dan 20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

59a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk gewone melk in uw koffie?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

59b Hoeveel koppen koffie met gewone melk gebruikte u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

59c Hoeveel gewone melk gebruikte u dan in uw koffie?

3/4 deel koffie + 1/4 deel melk	1/2 deel koffie + 1/2 deel melk	1/4 deel koffie + 3/4 deel melk	oploskoffie met alleen melk (geen water)
0	0	0	0

60a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk tomatensap of tomatengroentensap?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

60b Hoeveel glazen tomaten(groenten)sap dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

61a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk vruchtensap uit pak of fles of versgeperst?

Bijvoorbeeld sinaasappelsap, appelsap, grapefruitsap of ander vruchtensap; Niet dubbeldrank of multivruktendrank. Deze vruchtendranken worden hierna nagevraagd.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

61b Hoeveel glazen vruchtensap (uit pak of fles, of versgeperst) dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

61c Welke soorten vruchtensap (uit pak of fles, of versgeperst) dronk u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
sinaasappelsap	0	0	0	0	0
appelsap	0	0	0	0	0
andere vruchtensappen	0	0	0	0	0

62a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk vruchtendrank?
Gewoon of light, met of zonder zoetstof; ook dubbeldrank, multivruuchtendrank. Dubbelfris e.d. niet meetellen. Dit wordt later bij de frisdrank nagevraagd.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

62b Hoeveel glazen vruchtendrank dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

62c Welke soorten vruchtendrank dronk u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
licht vruchtendrank, vruchtendrank met zoetstof	0	0	0	0	0
vruchtendrank, dubbeldrank, multivruuchtendrank (niet light, niet met zoetstof)	0	0	0	0	0

63a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk water (leidingwater of bronwater)?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

63b Hoeveel glazen water dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

64a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk light frisdrank of frisdrank met zowel suiker en zoetstof?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

64b Hoeveel glazen light frisdrank of frisdrank met suiker en zoetstof dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

65a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk gewone frisdrank (bijvoorbeeld cola, sinas, cassis, icetea), vruchtenlimonade (bijvoorbeeld Dubbelfrisss, Spa Fruit, frisse fruitdrank, tintelfruit), sportdrank of energiedrank?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

65b Hoeveel glazen gewone frisdrank, vruchtenlimonade, sportdrank of energiedrank dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

66a Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar gewoonlijk limonadesiroop?
Denk behalve aan limonadesiroop als drank ook aan limonadesiroop toegevoegd aan bijvoorbeeld yoghurt of kwark.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

66b Hoeveel eetlepels limonadesiroop gebruikte u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Alcoholische dranken

Het gaat hierbij om wat u gedurende de hele dag dronk, dus zowel bij een maaltijd, als aperitief, tussendoor of 's avonds.

67a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk bier?

Pils, zwaardere biersoorten of licht-alcoholisch bier.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

67b Hoeveel glazen bier dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

Een pijpje of flesje bier komt ongeveer overeen met anderhalf glas bier.

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

68a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk port, sherry, vermouth, madeira, of andere zwaardere wijnsoorten?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

68b Hoeveel glazen port, sherry, vermouth, madeira, of andere zwaardere wijnsoorten dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

69a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk wijn?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

69b Hoeveel glazen wijn dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

69c Welke soort wijn dronk u dan zoal en hoe vaak deed u dat?

Vul op elke regel een antwoord in.

	nooit	af en toe	ongeveer helft van de keren	vaak	altijd
witte wijn en rose	0	0	0	0	0
rode wijn	0	0	0	0	0

70a Hoe vaak dronk u het afgelopen jaar gewoonlijk sterke drank?

Bijvoorbeeld jenever (jonge, oude, bessen-, citroen-), likeur, cognac, whiskey, gin, wodka, rum, advocaat, enz.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

70b Hoeveel glaasjes sterke drank dronk u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Gebak en koek

71a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk gebak, taart of vlaai?

Bijvoorbeeld appeltaart, crèmegebak, kwarktaart, monchoutaart, slagroomgebak, vruchtenvlaai of andere soorten gebak, taart of vlaai.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

71b Hoeveel gebakjes, taart- of vlaaipunten at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

72a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk cake of grotere koeken?
Bijvoorbeeld gevulde koeken, stroopwafels.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

72b Hoeveel plakken cake of grotere koeken at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

73a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk kleine koekjes of biscuitjes?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

73b Hoeveel kleine koekjes of biscuitjes at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

74a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk voedingsbiscuits?
Bijvoorbeeld meergranenbiscuits (Liga krenten, enz.), fruitbiscuits en melkbiscuits (Sultana, Liga milkbreak, enz.) of muesli-, graan-, fruit- en energierepen

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

74b Hoeveel stuks voedingsbiscuit of muesli-, graan-, fruit-, of energierepen at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Bonbons, chocolade en snoep

75a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk bonbons?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

75b Hoeveel bonbons at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

76a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk candybars?

Alle soorten zoals Mars, Twix, Snickers, Bounty, Lion, KitKat enz., of M&M's

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

76b Hoeveel candybars of porties M&M's at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

76c Wat was dan meestal het formaat van de candybars of zakjes M&M's?

miniature (celebrations) of 6 stuks M&M's	kleine/mini candybar of mini pack M&M's	gemiddelde candybar of gemiddeld zakje M&M's	grote candybar (king size) of big pack M&M's (geen familiezak)
☐	☐	☐	☐

77a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk chocolade?
Alle soorten: melk, puur, wit, met noten, enz.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

77b Hoeveel blokjes chocolade of chocolaatjes at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

78a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk snoepjes?
Bijvoorbeeld drop, zuurtjes, toffees, pepermunt, winegums, kauwgom, enz.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

78b Hoeveel snoepjes at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Noten, zaden, en andere snacks

79a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk noten of zaden bij de warme maaltijd?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

79b Hoeveel handjes noten of zaden bij de warme maaltijd at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

80a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk pinda's of noten als tussendoortje of 's avonds?

Ook bijvoorbeeld notenmix en studentenhaver als tussendoortje of 's avonds.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

80b Hoeveel handjes pinda's of noten als tussendoortje of 's avonds at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

81a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk chips of zoutjes?

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

81b Hoeveel handjes chips of zoutjes at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

82a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk kaas als tussendoortje of 's avonds?
Uit 't vuistje, ook kaas op toast.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

82b Hoeveel blokjes kaas als tussendoortje of 's avonds at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

83a Hoe vaak at u het afgelopen jaar gewoonlijk worst als tussendoortje of 's avonds?
Uit 't vuistje, ook paté op toast.

niet gebruikt	minder dan 1 dag per maand	1 dag per maand	2-3 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

83b Hoeveel schijfjes of plakjes worst als tussendoortje of 's avonds at u dan gemiddeld op zo'n dag?

minder dan 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	meer dan 12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

U bent nu klaar met de voedingsvragenlijst.

U kunt de vragenlijst in de antwoortenvelop versturen. Een postzegel is niet nodig.

Hartelijk dank voor het invullen!