

Enquête Voeding

Geachte meneer/mevrouw,

Mijn naam is Femke van Wermeskerken en ik ben een eerstejaars studente Voeding & Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. Ik ben bezig met een praktijkopdracht en daarvoor doe ik onderzoek naar de eetgewoonten onder 60-plussers. Ik wil graag weten wat ouderen eten, waar ze op letten bij het boodschappen doen en bij het bereiden van maaltijden, wat hun kennis van voeding is etc. Ook wil ik kijken naar (ouderdoms)kwalen die bij deze groep aanwezig zijn en naar rol de die voeding daarbij zou kunnen spelen.



Een onderdeel van mijn onderzoek betreft een enquête onder de bewoners van zorgcentrum Driehoorne. Graag zou ik u willen vragen om onderstaande vragenlijst in te vullen. U hoeft geen naam in te vullen: de enquête is anoniem.

Heeft u vragen? U kunt mij altijd bellen: 06 - 25 15 55 34

1. Gebruikt u 3 maaltijden per dag (2 broodmaaltijden en 1 warme maaltijd)?

☐ ja

☐ anders, nl.:

2. Welk soort brood eet u meestal?

(Geef ook het aantal keer per dag aan)

(U mag meerdere antwoorden aankruisen)

☐ wit brood keer per dag

☐ tarwe brood keer per dag

☐ volkoren brood keer per dag

☐ roggebrood keer per dag

☐ speltbrood keer per dag

☐ anders, nl.: keer per dag

3. Eet u vaker margarine, halvarine of roomboter op uw boterham?

☐ Margarine

☐ halvarine

☐ Roomboter

☐ Geen van beide

☐ Anders, nl.:

4. Welke soorten broodbeleg eet u graag/regelmatig?

☐ kaasproducten: kaas, smeerkaas etc. keer per dag

☐ vleeswaren: ham, smeerworst etc. keer per dag

☐ zoet: jam, hagelslag, pindakaas, chocopasta etc. keer per dag

☐ overig hartig: vis, salades, ei etc. keer per dag

☐ anders, nl.: keer per dag

5. Eet u wel eens pap (bijv. havermout) of yoghurt (met bijv. muesli of fruit) als ontbijt of lunch?

☐ nooit

☐ ja, gemiddeld keer per week

6. Kookt u zelf?

- ☐ Ja, altijd
- ☐ Ja, regelmatig: keer per week
- ☐ Nee, ik eet in het restaurant
- ☐ Anders, nl:

7. Als u zelf kookt, kookt u de groente en aardappelen dan vers?

- ☐ ja, meestal vers
- ☐ de ene keer vers, de andere keer uit blik/diepvries
- ☐ meestal uit blik/diepvries
- ☐ ik kook niet zelf
- ☐ anders, nl.:

8. Hoe vaak per week gebruikt u warme maaltijden in het restaurant?

- ☐ 5 dagen/meer
- ☐ 4 dagen
- ☐ 3 dagen
- ☐ 2 dagen
- ☐ 1 dag
- ☐ nooit

9. Waaruit bestaat uw warme maaltijd meestal?

- ☐ Vlees met aardappels en groenten keer per week
- ☐ Pasta met saus (van bijv. tomaten/vlees) keer per week
- ☐ Vegetarische maaltijd keer per week
- ☐ Kant-en-klaarmaaltijd (uit de winkel) keer per week
- ☐ Ik eet ook wel eens brood i.p.v.
een warme maaltijd keer per week
- ☐ Anders, nl: keer per week
(bijv. alleen groenten en vlees)

10. Hoeveel keer per dag eet/drinkt u zuivelproducten zoals melk, yoghurt, vla en kwark? (uitgezonderd: kaas)

☐ geen

☐ 1

☐ 2 of meer

☐ Ik eet niet elke dag zuivelproducten, maar: keer per week

11. Hoeveel stuks fruit eet u gemiddeld per dag?

☐ geen

☐ 1

☐ 2 of meer

☐ Ik eet niet elke dag fruit, maar: stuks per week

12. Hoeveel drinkt u gemiddeld per dag?

☐ Water : glazen

☐ Koffie : kopjes

☐ Thee : kopjes

☐ Melk : bekertjes

☐ Vruchtensap : glazen

☐ Bier : glazen

☐ Wijn : glazen

☐ Anders, nl. : : glazen

13. Waar kijkt u op de verpakking van voedingsmiddelen vooral naar informatie over

(kruis alleen aan waar u écht altijd op let)

☐ hoeveelheid calorieën

☐ vetten

☐ verzadigde en onverzadigde vetzuren

☐ koolhydraten en suikers

☐ vitaminen

☐ mineralen (bijv.: natrium/zout, calcium, magnesium etc.)

☐ vezels

14. Heeft u wel eens last van:

	Soms	Regelmatig	Vaak
0 constipatie (verstopping)	0	0	0
0 diarree	0	0	0
0 vermoeidheid	0	0	0
0 tandvleesproblemen	0	0	0
0 droge huid	0	0	0
0 slikklachten	0	0	0
0 maagklachten	0	0	0
0 anders, namelijk.....	0	0	0

15. Heeft u te maken met een van de onderstaande aandoeningen?:

	Ja	nee
0 botontkalking	0	0
0 hart en/of vaatziekte	0	0
0 een (te) hoog cholesterolgehalte	0	0
0 suikerziekte (diabetes type 2)	0	0
0 overgewicht	0	0
0 ondergewicht	0	0
0 verhoogde bloeddruk	0	0

Graag wil ik u hartelijk danken voor het invullen van deze enquête!
De resultaten van mijn onderzoek zal ik verwerken in een verslag.
Er komt een voorlichtingsbijeenkomst waarin ik de resultaten van de enquête bekend zal maken. Ik zal dan ook een aantal adviezen geven.
U bent van harte uitgenodigd voor deze bijeenkomst. Dag en tijd zal ruim van tevoren bekend worden gemaakt op posters in het restaurant, in de supermarkt en bij de receptie.
Ook zal ik speciaal voor u een brochure maken met daarin mijn aanbevelingen voor goede voeding voor ouderen. Deze geef ik aan u na de voorlichting. Maar u kunt deze brochure ook binnenkort ophalen bij de receptie, bij het restaurant en bij de supermarkt.

Met vriendelijke groeten,

Femke van Wermeskerken

De enquête moet vóór vrijdag 1 april ingeleverd worden in de verzameldoos bij de receptie.