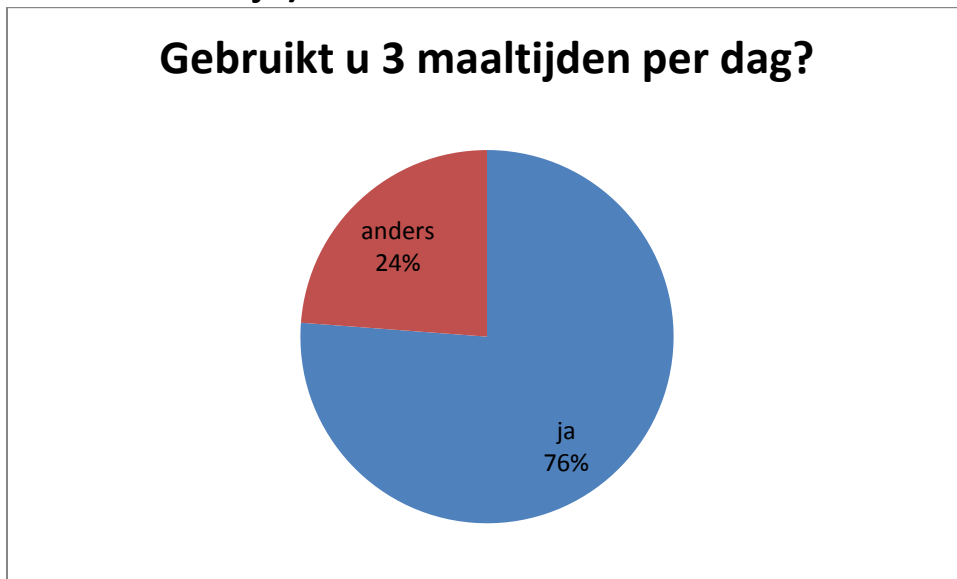


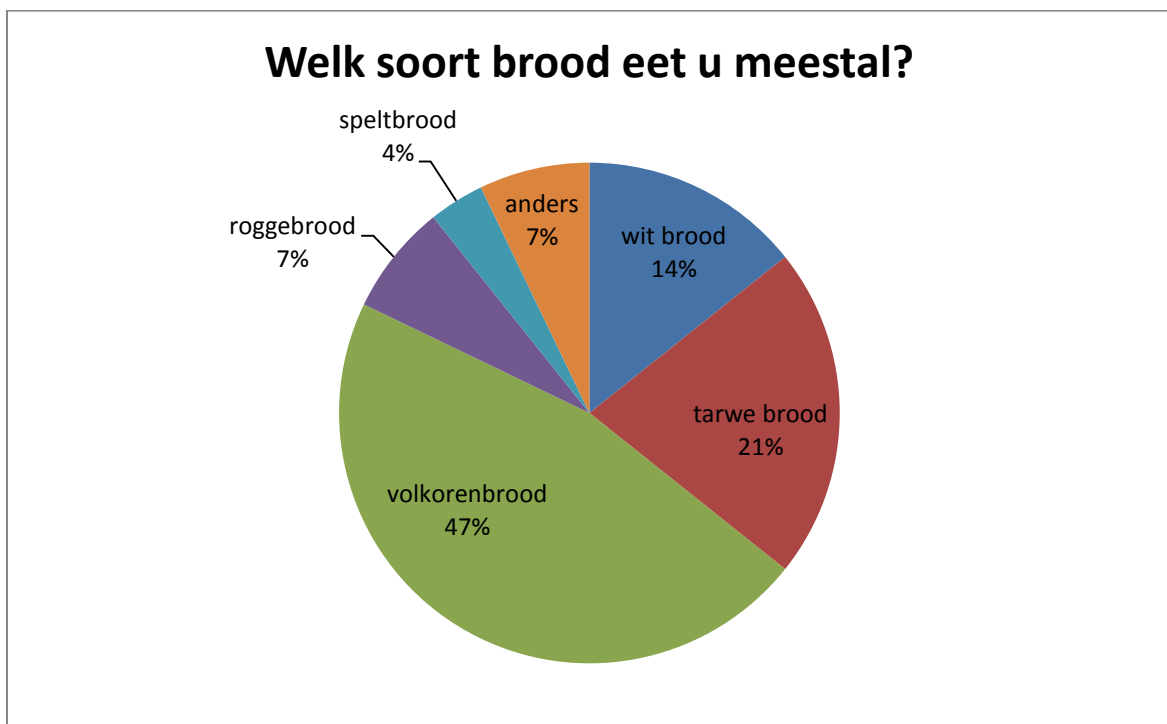
Vraag 1: Gebruikt u 3 maaltijden per dag (2 broodmaaltijden en 1 warme maaltijd)?



Bij anders kwamen de volgende antwoorden naar voren:

5 kleine maaltijden
ontbijtkoek, beschuit,
brood
4 maaltijden
knackebrood warm
vraag niet ingevuld

Vraag 2: Welk soort brood eet u meestal en hoeveel keer per dag?



Men eet gemiddeld 2 keer een boterham per dag

De meeste mensen gebruik 3 maaltijden per dag (16 van de 21). De 5 die geen 3 maaltijden per dag aten, nuttigden het volgende:

5 kleine maaltijden

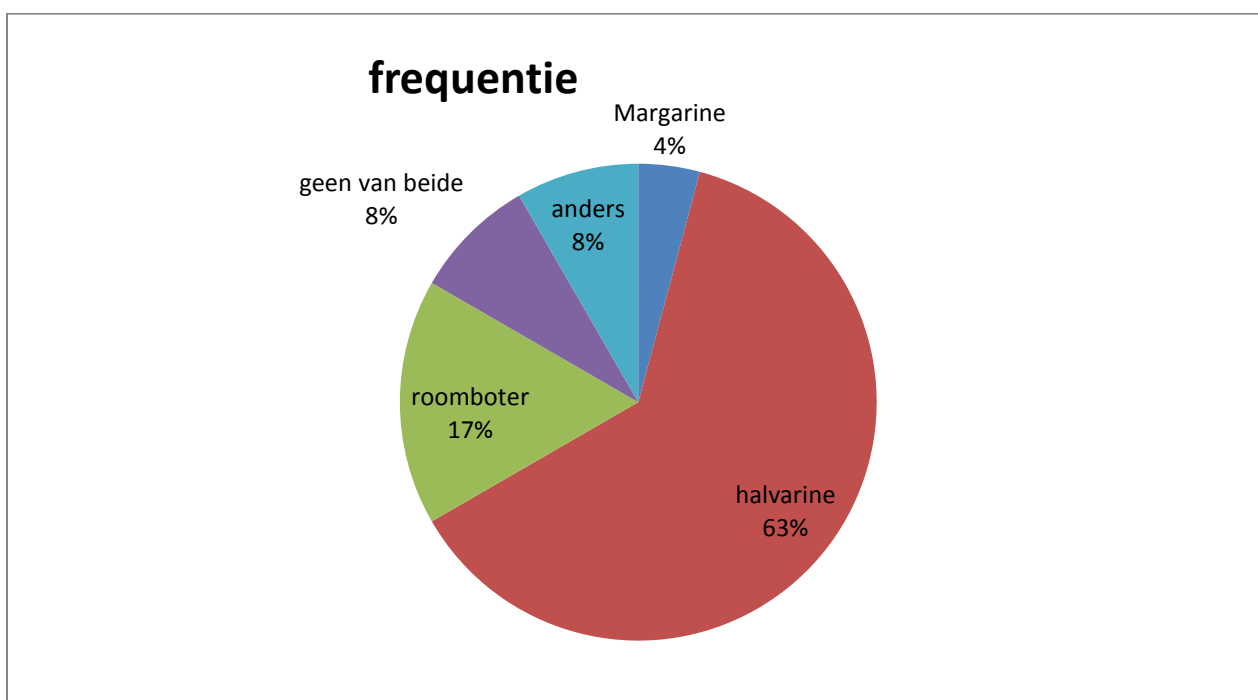
ontbijtkoek, beschuit, brood

4 maaltijden

knäckebröd warm

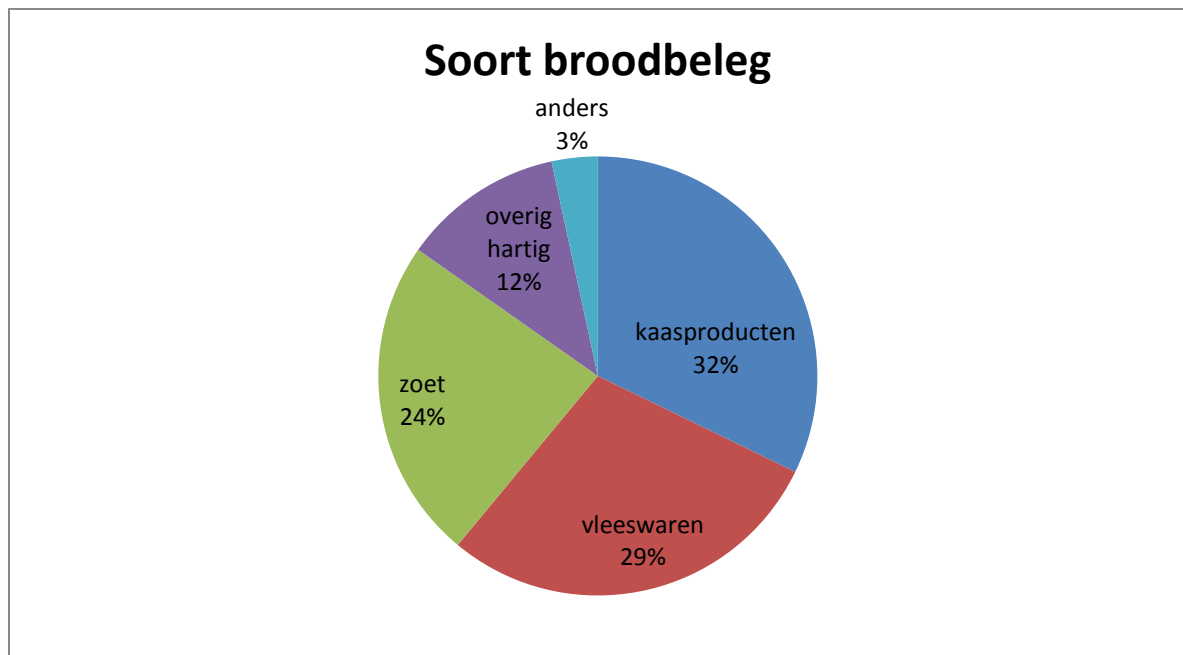
1 had de vraag niet ingevuld

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



Het merendeel doet halvarine op de boterham.

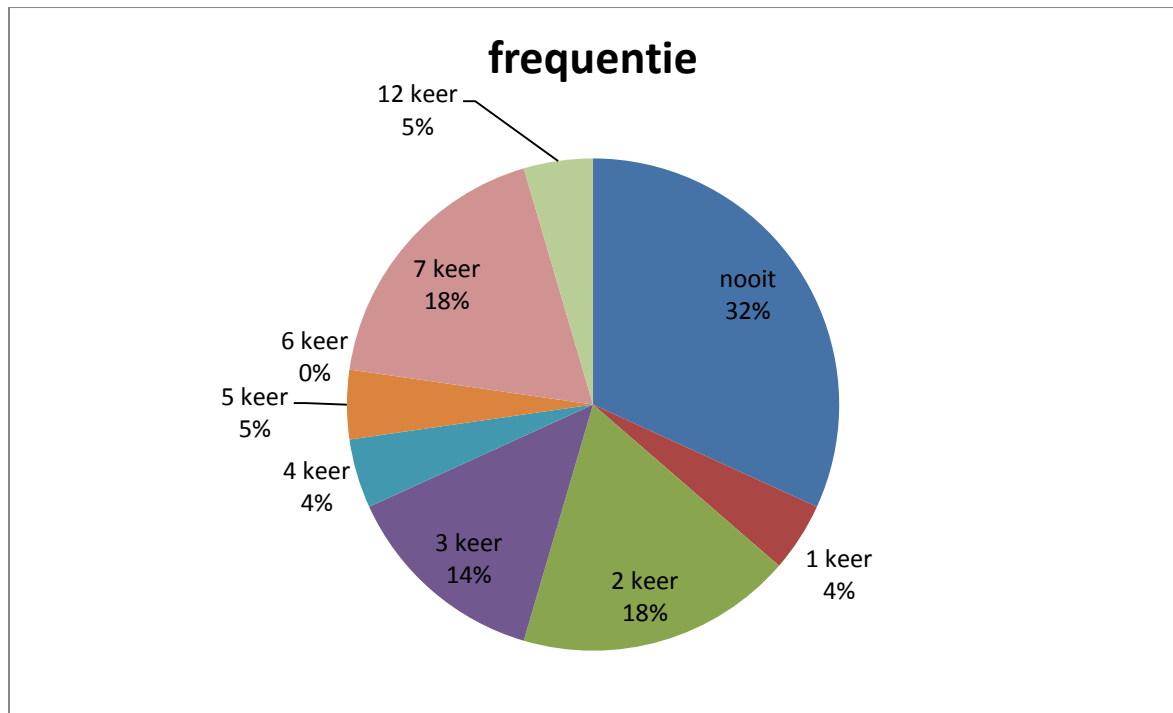
Vraag 4: Welke soorten broodbeleg eet u graag/regelmatig?



En hoeveel keer per dag?

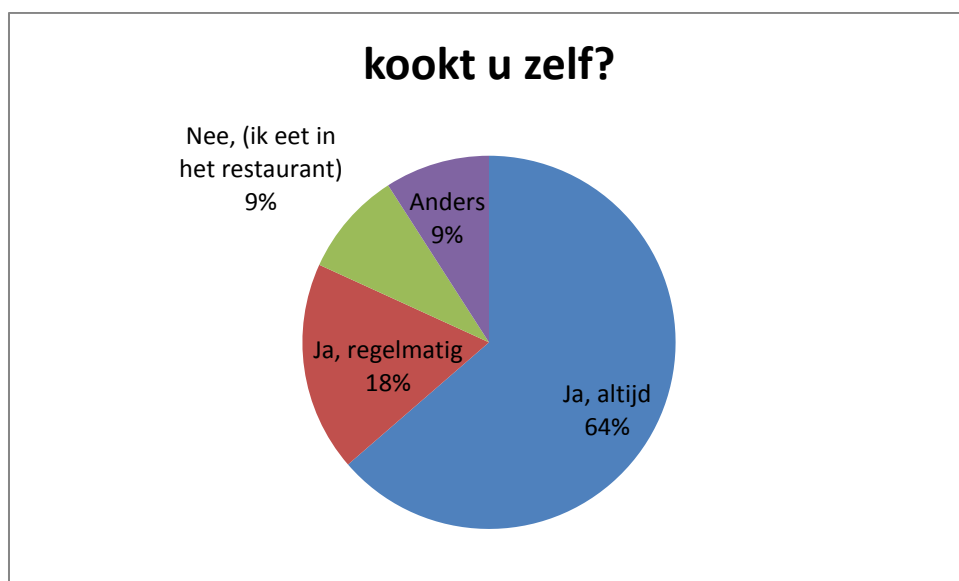
Broodbeleg	Gemiddelde hoeveelheid per dag
kaasproducten	1,3
vleeswaren	1,2
zoet	1,1
overig hartig	1,3
anders	1

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



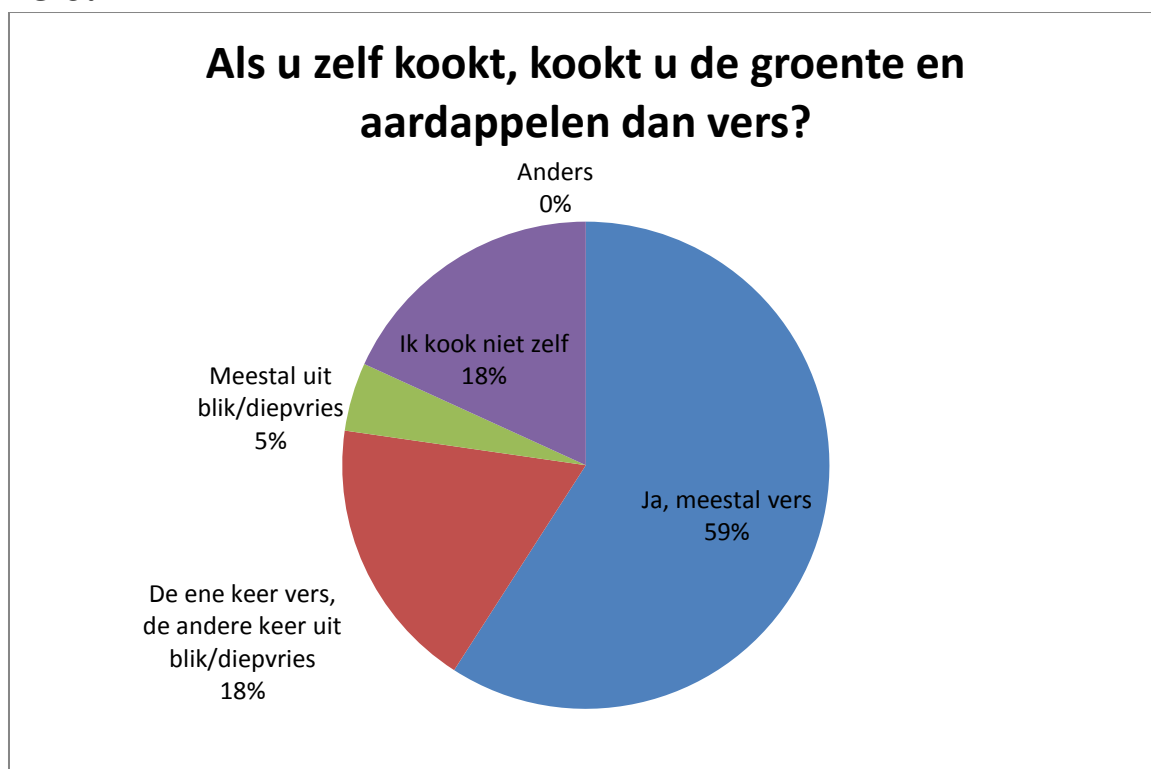
Gemiddeld: 2 keer per week

Vraag 6: Kookt u zelf?



Het merendeel kookt altijd.

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

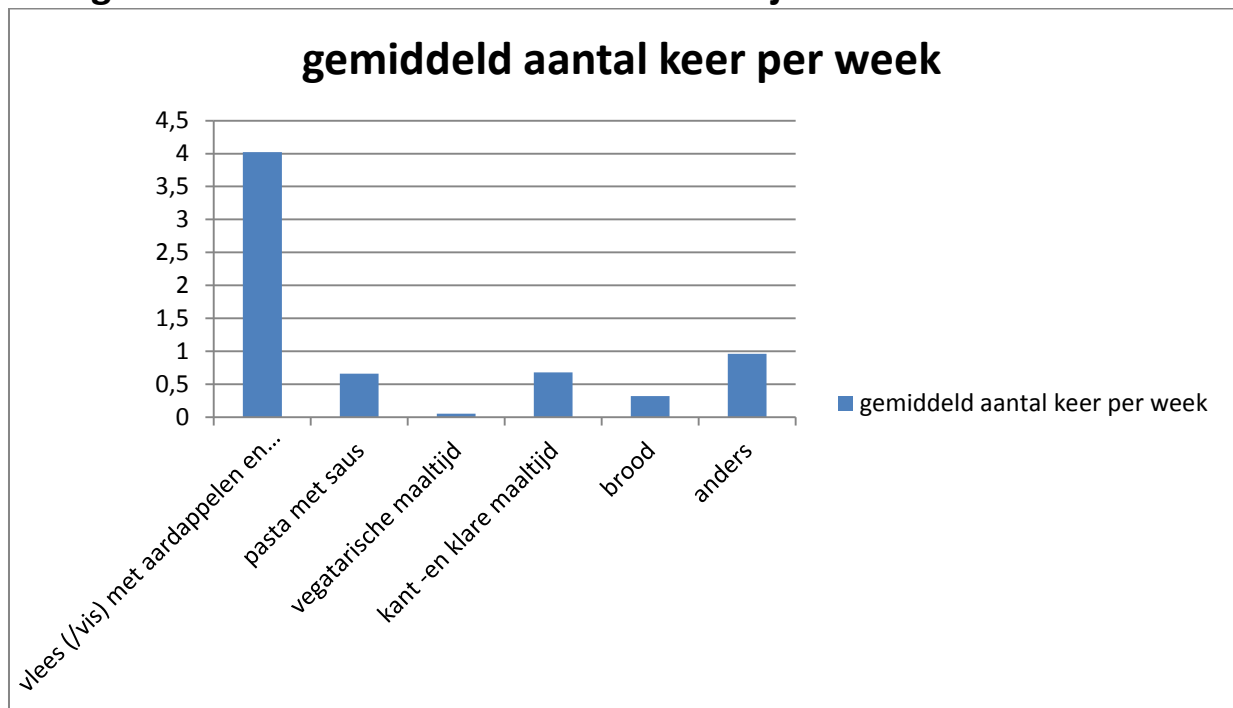


Conclusie: Meestal vers.

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



Vraag 9: Waaruit bestaat uw warme maaltijd meestal?

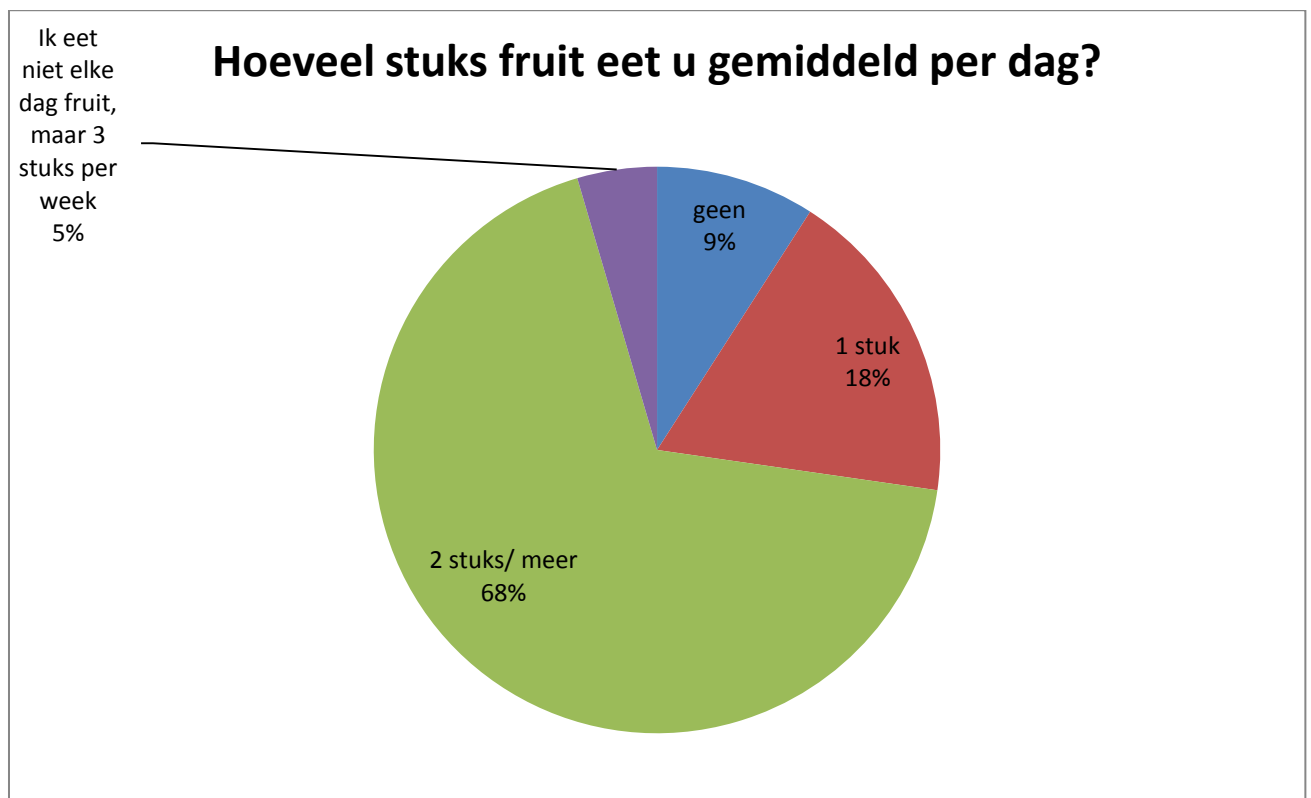


Het merendeel neemt een stukje vlees/vis met aardappelen en groente bij het avondeten.

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



Vraag 11: Hoeveel stuks fruit eet u per dag?



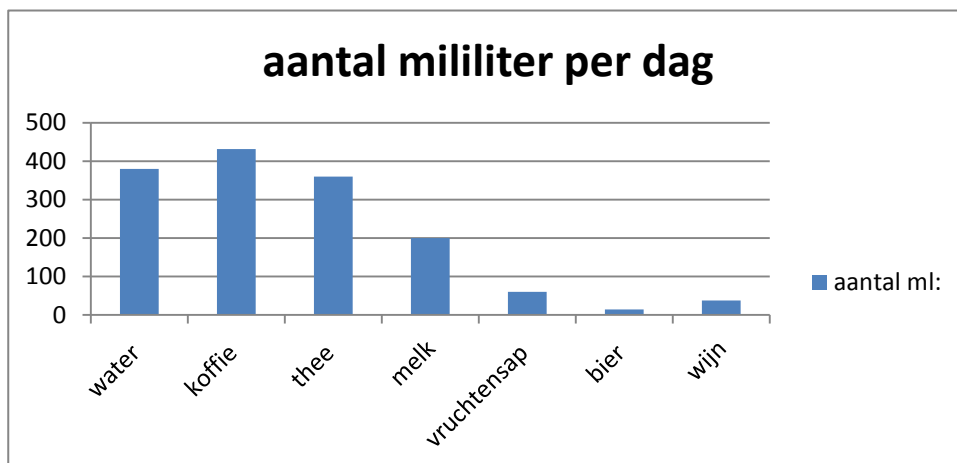
Het merendeel eet 2/meer stuks fruit per dag

Vraag 12: Hoeveel drinkt u gemiddeld per dag?



Conclusie: koffie is erg populair.

Gemiddeld aantal ml drinkvocht:



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



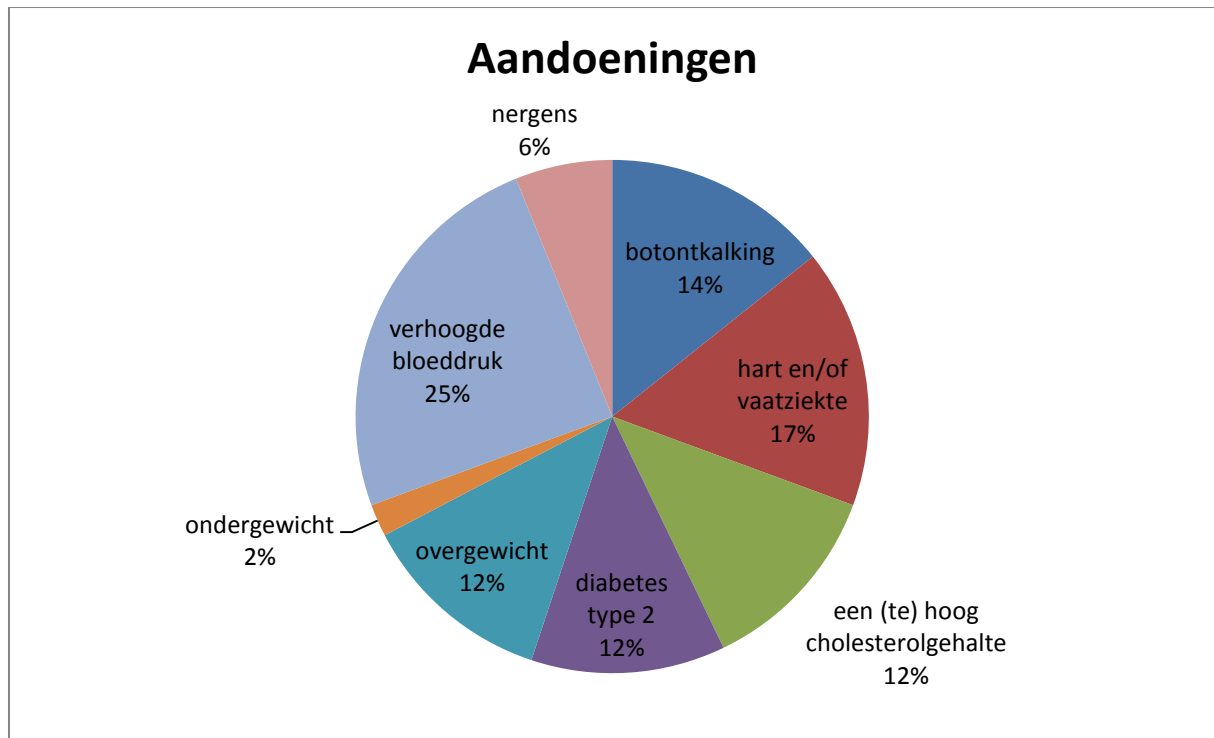
Vraag 14: Heeft u wel eens last van:

Heeft u wel een last van:

constipatie:	9	diarree	5	vermoeidheid	10
soms	7	soms	4	soms	5
regelmatig	1	regelmatig	0	regelmatig	2
vaak	1	vaak	1	vaak	3
tandvleesproblemen	2	droge huid	10	slikklachten	1
soms	1	soms	3	soms	1
regelmatig	0	regelmatig	2	regelmatig	
vaak	1	vaak	5	vaak	
maagklachten	2	anders, namelijk	1	nergens last van	4
soms	1	veel boeren,			
regelmatig	1	regelmatig	1		
vaak	0				

Conclusie: veel komt voor: droge huid, vermoeidheid en constipatie.

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



Conclusie: 25% verhoogde bloeddruk = veel.