



# ENQUETE OVER VOEDING

Hallo, ik ben Femke en ik studeer Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. Voor een onderzoek wil ik iets te weten komen over jouw kennis/mening over goede voeding en je interesse in informatie. Alvast heel erg bedankt voor het invullen van deze enquête!

## ALGEMENE GEGEVENS

Welke opleiding doe je?

- ☐ Vmbo
- ☐ Havo
- ☐ Vwo

Wat is je geslacht?

- ☐ Meisje
- ☐ Jongen

Wat is je leeftijd?

- ☐ 14 jaar
- ☐ 15 jaar
- ☐ 16 jaar

Wat is je lengte in meters? (Rond af op 2 cijfers achter de komma.)

---

Wat is je gewicht in kilogram? (Rond af op een heel getal.)

---

## Wat is je woonsituatie?

- 0      Ik woon bij beide ouders
- 0      Ik woon bij mijn vader
- 0      Ik woon bij mijn moeder
- 0      Ik woon een deel van de week bij mijn vader en een deel van de week bij mijn moeder
- 0      Ik heb een andere woonsituatie

## STELLINGEN/VRAGEN

Hierna volgt een aantal stellingen/vragen. Indien het antwoord d.m.v. een vijfpuntsschaal gegeven wordt geef je aan in welke mate je het met de stelling eens bent.

- 1: niet mee eens;
- 2: beetje niet mee eens;
- 3: neutraal;
- 4: beetje mee eens;
- 5: mee eens.

### Ik denk dat ik gezond eet en drink

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

### Ik zou graag gezonder willen eten/drinken

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

## Welke van de volgende stellingen past bij jou?

- 0      Ik vind dat ik een te laag gewicht heb
- 0      Ik vind dat ik een normaal gewicht heb
- 0      Ik vind dat ik een te hoog gewicht heb

Wat bevat volgens jou de meeste calorieën?

- 0 Light frisdrank
- 0 Versgeperst sinaasappelsap

Wat doen vezels in het lichaam? (Meerdere antwoorden kunnen goed zijn)

- 0 Ze zorgen ervoor dat ontlasting sneller door de darmen geloodst wordt
- 0 Ze doen eigenlijk niks nuttigs voor het lichaam
- 0 Ze verstoppen je darm
- 0 Ze zorgen ervoor dat de ontlasting zacht blijft
- 0 Ze zorgen voor een 'vol' gevoel in de maag

Waar zitten de meeste vezels in?

- 0 Volkorenbrood
- 0 Witbrood
- 0 Meergranenbrood

Hoeveel gram groenten wordt er aanbevolen minimaal per dag te eten?

- 0 Ongeveer 50 gram
- 0 Ongeveer 150 gram
- 0 Ongeveer 250 gram

Hoeveel stuks fruit wordt aanbevolen minimaal per dag te eten?

- 0 1 stuk
- 0 2 stuks

0 3 stuks

Stelling: een stuk fruit kun je prima vervangen door (vers) vruchtensap.

0 Waar

0 Niet waar

Groente en fruit kun je vervangen door een vitaminepil.

0 Waar

0 Niet waar

Wat is het verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetten?

---

Stelling: lightproducten bevatten altijd minder calorieën dan 'gewone producten

0 Waar

0 Niet waar

Hoeveel gram zout mag je maximaal per dag binnenkrijgen?

0 2 gram

0 6 gram

0 15 gram

0 20 gram

0 Er is geen maximale hoeveelheid vastgesteld voor zoutinname

Hoeveel gram zout denk je dat je gemiddeld per dag binnenkrijgt?

\_\_\_\_\_

Stelling: aangebrand eten is slecht voor je.

0      Waar

0      Niet waar

In welke mate wordt je door je omgeving beïnvloed in je voedingskeuze?

A) Ouder(s)/verzorgers(s)

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

B) Vrienden

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

C) School

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

D) Sociale media

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

E) Nieuws/kranten

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

F) Reclame

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Ik neem altijd eten mee van huis voor op school.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Op school eet ik andere voedingsmiddelen dan wanneer ik thuis ben.

0      Nee

0      Ja

Zo ja: wat is er anders/Waar kies je voor?

\_\_\_\_\_

Ik haal vaak eten en drinken bij de kantine/uit de automaat.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Indien je 4 of 5 hebt aangekruist: Wat koop je regelmatig?

\_\_\_\_\_

Thuis besteden we veel aandacht aan gezonde voeding.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Ik vind dat ik thuis gezond eet.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

## Door wie worden thuis de boodschappen gedaan?

- 0 Door vooral mijn vader/moeder/verzorger
- 0 Door vooral mezelf
- 0 Door vooral mijn broer(s)/zus(en)
- 0 Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

## Houdt degene die boodschappen doet rekening met jouw wensen?

- 0 Ja, er wordt alleen iets gekocht dat ik lust
- 0 Ja, er wordt wel voeding gekocht die ik niet lust, maar die hoef ik niet te eten
- 0 Nee, hij/zij bepaalt zelf wat er gekocht wordt en dit moet ik ook eten
- 0 Ik koop zelf mijn eigen voeding

## Degene die boodschappen doet koopt voornamelijk gezonde producten en vermijdt ongezonde producten

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

## Er worden voornamelijk VERSE producten gekocht (denk aan fruit, groenten, onbewerkt eten)

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Er worden voornamelijk kant-en-klare maaltijden gekocht.  
(Kant-en-klare maaltijden zijn bewerkte voedingsmiddelen die meteen of na opwarming gegeten kunnen worden. Denk hierbij aan magnetronmaaltijden, afhaalmaaltijden, pizza van de supermarkt etc.)

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Wat is de reden dat er kant-en-klare maaltijden worden gekocht? (Meerdere antwoorden kunnen aangekruist worden.)

- 0      Het is sneller klaar
- 0      Het is makkelijk
- 0      Het is lekker
- 0      Er worden nooit kant-en-klare maaltijden gekocht

Ik zou willen dat degene die voor thuis boodschappen doet relatief meer gezonde producten koopt.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Stelling: gezond en vers voedsel is duurder dan minder gezond, bewerkt voedsel (bijv. uit blik/diepvries).

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Geld speelt in mijn gezin/thuissituatie zeker een rol in de keuzes in voeding die wij maken.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Indien geld een rol speelt: Waarin uit zich dat?

\_\_\_\_\_

Hoeveel stuks fruit eet je gemiddeld op een dag?

- ☐ 0 stuk
- ☐ 1 stuk
- ☐ 2 stuks
- ☐ 3 stuks
- ☐ 4 stuks of meer

Hoeveel eetlepels groente een je gemiddeld op een dag?  
(Reken, naast de groenten in de avondmaaltijd ook  
snackgroenten zoals tomaatjes en worteltjes mee)

- ☐ 0 eetlepels
- ☐ 1 eetlepels
- ☐ 2 eetlepels
- ☐ 3 eetlepels
- ☐ 4 eetlepels
- ☐ 5 of meer eetlepels

Hoeveel keer per week eet je vis?

- ☐ Ik eet (bijna) nooit vis
- ☐ Ongeveer 1 keer per 2 weken
- ☐ Ongeveer 1 keer per week
- ☐ Ongeveer 2 keer per week
- ☐ Meer dan 2 keer per week

Ik vind het moeilijk om aan goede informatie over gezond voedsel en voedingsstoffen te komen.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Ik zou graag willen weten wat voor producten die ik op school kan kopen wél gezond zijn en welke ik het beste kan vermijden.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Ik vind het leuk om meer informatie te krijgen over gezonde voeding.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Op welke manier zou jij graag informatie willen krijgen over goede voeding (Meerdere antwoorden mogelijk)

- 0 Voorlichting op school
- 0 Lessen op school in goede voeding
- 0 Via sociale media
- 0 Geen van bovenstaande opties, maar wel... (schrijf hieronder op).
- Andere suggesties voor methoden: \_\_\_\_\_

Heel erg bedankt voor het invullen!

Femke van Wermeskerken | Voeding en Diëtetiek | Haagse Hogeschool

Versturen