

Voedingsvragenlijst

margarineonderzoek

Wageningen Universiteit



Niet invullen

Deelnemernummer

Code verpleegkundige

Controlledatum

<input type="text"/>	<input type="text"/>	/	<input type="text"/>	<input type="text"/>	/	20	<input type="text"/>	<input type="text"/>
dag			maand			jaar		

Barcodesticker
plakken



Instructies voor het invullen van de vragenlijst

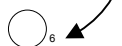
Voor u ligt een vragenlijst over uw voedingsgewoonten. Let bij het invullen van de vragenlijst op onderstaande punten.

1. De vragen gaan over wat u **de afgelopen maand** hebt gegeten. Zowel doordeweekse dagen als weekenddagen tellen mee. Ook alles wat u gegeten hebt op verjaardagen, bruiloften, recepties en feestjes telt mee. Als u de hele maand of het grootste deel van de afgelopen maand echt heel anders hebt gegeten dan u gewend bent, bijvoorbeeld door vakantie of ziekte, ga dan uit van de maand daarvóór.
2. Bij een aantal vragen wordt gevraagd hoe het eten is klaargemaakt. Als u gewoonlijk niet zelf uw eten klaarmaakt of de boodschappen doet zijn dit misschien moeilijke vragen. Vul in dat geval de vragenlijst in samen met degene die gewoonlijk uw eten bereidt of de boodschappen doet.
3. Het is van belang dat u de lijst voor **uzelf** invult. Wat uw huisgenoten eten is dus niet van belang.
4. **Het is belangrijk dat de vragenlijst zo volledig mogelijk wordt ingevuld.** Als u een product de afgelopen maand niet hebt gegeten, kruist u dan 'Deze maand niet' aan; **vul dus altijd wat in.**
5. Een aantal vragen gaat over het soort vet dat u bij de bereiding gebruikt. In de 'merknamenlijst vetsoorten' (zie de laatste bladzijden, 34 en 35) kunt u vinden onder welke groep het product valt dat u gebruikt. Vervolgens kruist u in de vragenlijst de juiste groep(en) aan.

6.

nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
	↓	↓	
	met vaak wordt bedoeld: meer dan de helft van het aantal keren		
	met soms wordt bedoeld: minder dan de helft van het aantal keren		

7. Denk niet te lang na bij het beantwoorden van de vragen. Uw eerste ingeving is vaak de beste. U hoeft de vragenlijst na het invullen niet nogmaals door te lopen.
8. Let niet op de kleine getallen bij de antwoorden, die zijn alleen voor de verwerking van de vragenlijst van belang.



Als u de vragenlijst volledig hebt ingevuld, stuurt u deze dan op naar Wageningen. U kunt dit doen door de vragenlijst dubbel te vouwen en deze te versturen met de retourenvelop die u bij de vragenlijst hebt gekregen (u hoeft geen postzegel te plakken).

Let op: indien er geen gele barcodesticker op de voorkant van de vragenlijst is geplakt, neem dan contact op met het Coördinatie Centrum in Wageningen via tel: 0317-485989

Veel succes met het invullen van de vragenlijst!

Voorbeelden:

Voorbeeld
B1

Stel dat u de afgelopen maand dagelijks 3 sneetjes bruin brood at en in het weekend ook wel eens een sneetje volkoren. Dat kunt u dan als volgt invullen:

Hoeveel sneetjes brood hebt u de afgelopen maand gemiddeld per dag gegeten?

(Alle soorten, zoals wit, bruin en volkoren. Geen broodjes, die worden nog nagevraagd.)

Minder dan 1 sneetje brood per dag	1 sneetje brood per dag	2 tot 3 sneetjes brood per dag	4 tot 5 sneetjes brood per dag	6 tot 7 sneetjes brood per dag	8 of meer sneetjes brood per dag
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wanneer u zich hebt vergist zet dan weer een kruisje, maar dan in het juiste hokje.

Bijvoorbeeld u hebt '4 tot 5 sneetjes brood per dag' aangekruist en wilt dit corrigeren naar '2 tot 3 sneetjes brood per dag'. Kras het oude kruisje door, en zet een nieuw kruisje bij '2 tot 3 sneetjes brood per dag' en zet hier een extra cirkel (rondje) omheen:

Minder dan 1 sneetje brood per dag	1 sneetje brood per dag	2 tot 3 sneetjes brood per dag	4 tot 5 sneetjes brood per dag	6 tot 7 sneetjes brood per dag	8 of meer sneetjes brood per dag
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

U kruist per vraag één antwoordmogelijkheid aan, tenzij anders staat vermeld, bijvoorbeeld:

Voorbeeld
B2

Als u sneetjes brood at, welke soort(en) at u dan?

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
wit brood (ook krentenbrood en rozijnenbrood)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bruin brood, tarwe brood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
volkoren brood	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
meergranen brood (zoals Waldkorn brood, 11-granen brood)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anders,	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

A Voedingpatroon

A1 Volgde u de afgelopen maand een dieet?

- ₁ ja, altijd
₂ ja, soms
₃ nee

Ga verder naar
Vraag A3

A2 Indien u een dieet volgde, welk dieet volgde u dan?

(U kunt meerdere antwoordmogelijkheden aankruisen.)

- ₁ energiebeperkt dieet (vermageringsdieet)
₂ natriumbepert dieet (zoutarm dieet)
₃ vetbeperkt dieet
₄ dieet bij diabetes mellitus (suikerziekte)
₅ dieet bij hoog cholesterolgehalte
₆ vezelrijk dieet
₇ anders, namelijk:

A3 Volgde u een bepaalde leefregel bij het eten, zoals vegetarisch of macrobiotisch?

- ₁ ja, altijd
₂ ja, soms
₃ nee

Ga verder naar
Vraag A5

A4 Indien u een leefregel volgde, welke leefregel volgde u dan?

- ₁ vegetarisch (minder dan 1x per week vlees)
₂ veganistisch (helemaal geen dierlijke producten)
₃ macrobiotisch
₄ antroposofisch
₅ anders, namelijk:

A5 Bereidt u gewoonlijk zelf de warme maaltijd? ₁ ja ₂ nee

Hoeveel van de onderstaande maaltijden hebt u de afgelopen maand gebruikt?

	Deze maand niet	minder dan 1 per week	1 per week	2 tot 3 per week	4 tot 6 per week	1 per dag	2 of meer per dag
--	-----------------	-----------------------	------------	------------------	------------------	-----------	-------------------

A6 ontbijt ₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

A7 broodmaaltijden / lunch ₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

A8 warme maaltijden / diner ₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

A9 Hoeveel scheidt u gewoonlijk op bij de warme maaltijd?

	½ bord	1 bord	1½ bord	2 borden	meer dan 2 borden
--	--------	--------	---------	----------	-------------------

₁ ₂ ₃ ₄ ₅

B Brood en broodvervangers

De onderstaande vragen gaan over sneetjes brood, broodjes, beschuit en dergelijke. Denkt u niet alleen aan wat u eet tijdens de broodmaaltijden, maar ook aan wat u van deze voedingsmiddelen tussendoor eet.

B1 Hoeveel sneetjes brood hebt u de afgelopen maand gemiddeld per dag gegeten?
(Alle soorten, zoals wit, bruin en volkoren. Geen broodjes, die worden nog nagevraagd.)

Minder dan 1 sneetje brood per dag	1 sneetje brood per dag	2 tot 3 sneetjes brood per dag	4 tot 5 sneetjes brood per dag	6 tot 7 sneetjes brood per dag	8 of meer sneetjes brood per dag
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ga verder naar Vraag B3

B2 Als u sneetjes brood at, welke soort(en) at u dan?

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
wit brood (ook krentenbrood en rozijnenbrood)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bruin brood, tarwe brood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
volkoren brood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
meergranen brood (zoals Waldkorn brood, 3 tot 11 granen brood)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

Hoeveel stuks hebt u de afgelopen maand gewoonlijk van de volgende brood(vervangers) gegeten?

	Deze maand niet	minder dan 1 per week	1 per week	2 tot 3 per week	4 tot 6 per week	1 per dag	2 of meer per dag
B3 croissants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B4 witte broodjes, krentenbollen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B5 "wit" beschuit, toast, cream crackers, matses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B6 bruine broodjes, mueslibroodjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B7 "gewoon" knackebrot, volkoren beschuit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B8 vezelrijk/volkoren knackebrot, roggebrood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B9 ontbijtkoek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B10 onbekend soort, anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

C Smeersels

C1 Hoe vaak hebt u de afgelopen maand sneetjes brood, broodjes, beschuit, crackers, ontbijtkoek en dergelijke met boter, margarine of halvarine besmeerd?

 1
nooit / zelden

 2
soms

 3
vaak

 4
meestal / altijd

Ga verder naar
Vraag D1

C2 Waarmee besmeerde u uw brood en dergelijke gewoonlijk?

(Per broodsoort / broodvervanger kunt u meerdere antwoordmogelijkheden aankruisen.)

In de "Merknamenlijst vetsoorten" (zie bladzijde 34 en 35) kunt u vinden onder welke groep het smeersel valt dat u gebruikt.)

	sneetjes brood	broodjes en croissants	beschuit, crackers en roggebrood	ontbijtkoek
roomboter	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
halfvolle roomboter	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
halvarine	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
dieethalvarine	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
halvarine met een cholesterolverlagende werking	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
margarine in kuipje	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
margarine in pakje	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
dieetmargarine	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
margarine met een cholesterolverlagende werking	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
reuzel	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
onbekend soort smeersel	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
anders	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
↓				
namelijk:	<input type="text"/>			

C3 Hoe besmeerde u gewoonlijk de afgelopen maand uw brood met boter, margarine, halvarine en dergelijke?

 1 dun

 2 dekkend

 3 ruim dekkend

D Broodbeleg

De volgende vragen gaan over verschillende soorten broodbeleg en de hoeveelheden sneetjes brood, broodjes, beschuit, en dergelijke die u hiermee belegt.

Wanneer u dubbele boterhammen eet met één enkele belegging, rekent u hiervoor 1 snee met belegging. Wanneer u bij een broodje beide helften belegt, rekent u hiervoor 2 sneden met belegging.

Kaas

D1 Hoeveel sneetjes brood, broodjes, beschuit en dergelijke hebt u de afgelopen maand belegd met kaas of smeerkaas?

Deze maand niet

1 of minder per week

2 tot 3 per week

4 tot 6 per week

1 per dag

2 tot 3 per dag

4 tot 5 per dag

6 of meer per dag

Ga verder naar
Vraag D4

 1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

D2 Met welke soort(en) kaas of smeerkaas belegde u gewoonlijk uw brood, broodjes, beschuit en dergelijke?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

20+ kaas, zoals smeerkaas 20+, cottage cheese, Zwitserse strooikaas,

 1

 2

 3

 4

30+ kaas, zoals smeerkaas 30+, Cantenaar, Milner, Zaanlander light

 1

 2

 3

 4

"gewone" kaas, 40+ en 48+ kaas, zoals smeerkaas 40+ of 48+, Goudse kaas van jong tot overjarig, rookkaas, Edammer, Maasdammer, Maaslander, Leerdammer, Pardano, boerenkaas, Emmentaler, Cheddar, harde geitekaas

 1

 2

 3

 4

vette "luxe" kaas zoals roombrie, zachte roomkaas als Boursin, Mon Chou, Paturain, Bressot, Philadelphia, blauwschimmelkaas, Kernhemmer

 1

 2

 3

 4

minder vette "luxe" kaas zoals brie, Camembert, Rambol, zachte geitekaas

 1

 2

 3

 4

onbekende soort kaas

 1

 2

 3

 4

anders,

 1

 2

 3

 4

namelijk:

D3 Hoe belegde u gewoonlijk uw sneetjes brood, broodjes, beschuit en dergelijke met deze kaas of smeerkaas?

 1

dun

 2

dekkend

 3

ruim dekkend

Vleeswaren

D4 Hoeveel sneetjes brood, broodjes, beschuit en dergelijke hebt u de afgelopen maand belegd met vleeswaren?

Deze maand niet

1 of minder per week

2 tot 3 per week

4 tot 6 per week

1 per dag

2 tot 3 per dag

4 tot 5 per dag

6 of meer per dag

Ga verder naar
Vraag D6

D5 Met welke soort(en) vleeswaren belegde u gewoonlijk uw brood, broodjes, beschuit en dergelijke?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

gekookte lever

leverproducten: berliner/ leverkaas, hausmacher, leverpastei, pâté, (smeer)leverworst

achterham, beenham, schouderham, casselerrib, varkensfricandeau, filet américain, kipfilet, rookvlees, rosbief

boterhamworst, corned beef, gebraden gehakt, gekookte worst, knakworst, palingworst, rauwe ham, zure zult

bacon, cervelaatworst, luncheonmeat, ontbijtspek, salami

onbekende soort vleeswaren

anders,

namelijk:

Andere broodbeleggingen

Hoeveel sneetjes brood, broodjes, beschuit en dergelijke hebt u de afgelopen maand belegd met:

Deze maand niet 1 of minder per week 2 tot 3 per week 4 tot 6 per week 1 per dag 2 tot 3 per dag 4 tot 5 per dag 6 of meer per dag

D6 chocoladepasta, hazelnootpasta, chocoladehagelslag/strooisel (zoals melk, puur, vlokken, mix)

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

D7 pindakaas, sesampasta (tahin) of andere noten/zaden pasta's

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

D8 kokosbrood

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

D9 zoet beleg (zoals jam, appelstroop, vruchtenhagelslag, honing)

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

D10 sandwichspread of salade (zoals selleriesalade, eiersalade. Salade op toastjes niet meetellen)

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

Eieren

De onderstaande vragen gaan over gebakken en gekookte eieren die u bij de maaltijden en/of tussendoor (zoals een gevuld ei als hapje) hebt gegeten.

D11 Hoeveel eieren hebt u de afgelopen maand gegeten? (Zowel gekookt als gebakken)

Deze maand niet minder dan 1 per week 1 per week 2 tot 3 per week 4 tot 6 per week 1 per dag 2 of meer per dag

Ga verder naar Vraag E1 ₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

D12 Hoe vaak waren de eieren die u at gebakken?

nooit / zelden soms vaak meestal / altijd

₁ ₂ ₃ ₄

E Ontbijt- en melkproducten

Graanproducten

De onderstaande vragen gaan over producten die vaak tijdens het ontbijt gegeten worden, maar denkt u ook aan wat u van onderstaande producten als toetje of tussendoortje eet.

E1 Hoe vaak hebt u de afgelopen maand de volgende producten gegeten of gedronken: kant-en-klaar drinkontbijt (zoals Goede Morgen, Fruitontbijt, Fruitstart, Wake Up), muesli, cruesli, ontbijtgranen (zoals Cornflakes, Smacks, havermout, Brinta, zemelen)?

Deze maand niet	minder dan 1 x per week	1 x per week	2 tot 3 x per week	4 tot 6 x per week	1 x per dag	2 x of meer per dag
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7

Ga verder naar Vraag E3

E2 Als u ontbijtproducten gebruikte, welke soorten waren dat dan?

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
kant-en-klaar drinkontbijt (zoals Goede Morgen, Fruitontbijt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muesli, cruesli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cornflakes, Smacks, en dergelijke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zeer vezelrijke producten zoals Brinta, havermout, zemelen, All Bran Plus, Nutrigan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

Melkproducten

De onderstaande vragen gaan over verschillende melkproducten die bij de maaltijden en tussendoor gedronken en gegeten worden.

Denkt u bij het invullen ook aan de melkproducten die in combinatie met muesli, cruesli en andere ontbijtgranen worden gegeten. Melk in de koffie / thee niet meetellen, dat komt later aan de orde.

Hoe vaak hebt u de afgelopen maand de onderstaande producten gebruikt?

	Deze maand niet	1 x of minder per week	2 tot 3 x per week	4 tot 6 x per week	1 x per dag	2 tot 3 x per dag	4 tot 5 x per dag	6 x of meer per dag
E3	melk (vol, halfvol en mager) of karnemelk							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E4	chocolademelk, drinkyoghurt of melk met vruchtensmaak							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E5	yoghurt, vla (alle soorten, ook sojadesert) of kwark							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E6	pudding (zoals chipolatapudding of chocolademousse)							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E7	pap (zoals karnemelksepap, rijstepap, gortepap, griesmeelpap. Havermout en Brinta hier niet meerekenen. Deze zijn al nagevraagd.)							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E8	ijs (roomijs en consumptieijs, maar ook waterijs)							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E9	slagroom (zoals bij het toetje, op het gebak, bij advocaat, of in de koffie)							
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

E10 Als u melk dronk, welke soort(en) dronk u dan?

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
volle melk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
halfvolle melk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
magere melk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
karnemelk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

E11 Als u chocolademelk, drinkyoghurt of melk met vruchtensmaak dronk, welke soort(en) dronk u dan?

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
volle chocolademelk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
halfvolle chocolademelk, halfvolle drinkyoghurt, melk met vruchtensmaak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
magere chocolademelk, magere drinkyoghurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

E12

Als u yoghurt, vla of kwark at, welke soort(en) at u dan?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

volle (vruchten)yoghurt, volle vla (alle smaken),
volle (vruchten)kwark, volle biogarde,
boerenyoghurt, yoghurtsnack, Umer,
slagroomyoghurt, slagroomvla, sojadessert

₁ — ₂ — ₃ — ₄

halfvolle (vruchten)yoghurt, halfvolle (vruchten)kwark,
halfvolle vanilleyoghurt, halfvolle biogarde

₁ — ₂ — ₃ — ₄

magere (vruchten)yoghurt, magere vla, magere
(vruchten)kwark, magere biogarde

₁ — ₂ — ₃ — ₄

andere,

₁ — ₂ — ₃ — ₄

namelijk:

E13

Als u ijs at, welke soort(en) at u dan?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

roomijs of consumptieijs

₁ — ₂ — ₃ — ₄

waterijs

₁ — ₂ — ₃ — ₄

andere,

₁ — ₂ — ₃ — ₄

namelijk:

E14

Hoe vaak hebt u uw yoghurt of andere melkproduct
gezoet met suiker, honing of siroop?

(Zoetstof of suikervrije siroop, zoals bijvoorbeeld
Diaran, niet meetellen.)

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

₁ — ₂ — ₃ — ₄

Ga verder naar
Vraag F1

E15

Hoeveel schepjes suiker of honing, of scheutjes siroop gebruikte u gewoonlijk in 1
schaaltje?

₁ 1 of minder

₂ 2 tot 3

₃ 4 of meer

F Koffie en thee

Hoe vaak hebt u de afgelopen maand de onderstaande producten gedronken?

Deze maand niet

1 x of minder per week

2 tot 3 x per week

4 tot 6 x per week

1 x per dag

2 tot 4 x per dag

5 tot 7 x per dag

8 tot 10 x per dag

11 x of meer per dag

F1 koffie (met cafeïne, ook "gewone" oploskoffie)

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇ — ₈ — ₉

F2 cafeïne-vrije koffie (ook cafeïne-vrije oploskoffie)

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇ — ₈ — ₉

F3 (oplos)cappuccino, wiener melange, en dergelijke

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇ — ₈ — ₉

F4 thee

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇ — ₈ — ₉

F5 Als u een van bovenstaande producten dronk, dronk u dan gewoonlijk uit een kopje, glas of beker?

kopje

glas

beker

koffie } ₁ — ₂ — ₃

(oplos)cappuccino, wiener melange en dergelijke } ₁ — ₂ — ₃

thee } ₁ — ₂ — ₃

F6 Als u thee dronk, welke soort(en) dronk u dan?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

zwarte thee (gewone thee, thee met een smaakje) } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

groene thee } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

kruidenthee (zoals kamille, Sterrenmix, brandnetel, rooibos) } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

andere, } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

namelijk:

F7 Hoe vaak hebt u de afgelopen maand suiker of honing toegevoegd aan:

(Zoetstof, zoals bijvoorbeeld zoetjes en Diaran niet meetellen.)

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

koffie } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

(oplos)cappuccino, wiener melange en dergelijke } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

thee } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

F8 Als u suiker of honing toevoegde, hoeveel nam u dan per keer?

₁ 1 schepje of minder ₂ 2 tot 3 schepjes ₃ 4 of meer schepjes



F9 Hoe vaak hebt u de afgelopen maand (koffie)melk, melkpoeder, of room toegevoegd aan:

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
koffie	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
(oplos)cappuccino, wiener melange en dergelijke	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
thee	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄

F10 Als u melk, melkpoeder of room in de koffie of thee gebruikte, welke soort(en) waren dit dan?

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
koffieroom, halfroom, volle koffiemelk	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
halfvolle koffiemelk (zoals Balance, Halvamel Nutroma)	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
koffiemelkpoeder	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
'gewone' volle melk	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
'gewone' halfvolle melk	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
'gewone' magere melk	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
onbekende soort (koffie)melk	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
anders,	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄

namelijk:

F11 Als u koffiemelk, melkpoeder of koffieroom gebruikte, hoeveel schepjes/scheutjes/cupjes nam u dan in de koffie?

₁ 1 of minder
 ₂ 2
 ₃ 3 of meer

F12 Als u 'gewone' melk (volle, halfvolle of magere) gebruikte, hoeveel nam u dan in de koffie of thee?

	minder dan de helft van het kopje/glas/beker	de helft van het kopje/glas/beker	meer dan de helft van het kopje/glas/beker
in de koffie	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃
in de thee	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃

G Warme maaltijd

De onderstaande vragen gaan over producten die gewoonlijk bij de warme maaltijd gebruikt worden. Het kan ook zijn dat u ze bij de broodmaaltijd of tussendoor gebruikt. Rekent u deze dan ook mee.

Hoe vaak hebt u de afgelopen maand de volgende warme maaltijden gegeten?

Deze maand niet 1 x of minder per maand 2 tot 3 x per maand 1 x per week 2 tot 3 x per week 4 tot 6 x per week 1 x per dag

- G1 thuis bereide maaltijden
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇
- G2 afhaalmaaltijden en kant-en-klaar maaltijden
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇
- G3 buitenshuis genuttigde maaltijden (zoals in restaurant, in eetcafe, op visite)
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇
- G4 maaltijden van een centrale keuken (zoals 'tafeltje-dekje', in een verpleeg- of verzorgingshuis)
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

Hoe vaak hebt u de afgelopen maand de onderstaande gerechten gegeten?

Deze maand niet 1 x of minder per maand 2 tot 3 x per maand 1 x per week 2 tot 3 x per week 4 tot 6 x per week 1 x per dag

- G5 rijst of andere granen (ook Chinese / Indische gerechten met nasi en rijst, bulghur, tarwe, gierst)
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇
- G6 mie, mihoen, bami (ook Chinese / Indische gerechten met mie, mihoen, of bami)
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇
- G7 pizza
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇
- G8 Italiaanse pastagerechten (zoals spaghetti, lasagne, macaroni)
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇
- G9 hartige taart, quiche
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇
- G10 pannenkoeken
₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

Soep**G11****Hoeveel kommen/borden soep hebt u de afgelopen maand gegeten?**

Deze maand niet	minder dan 1 per week	1 per week	2 tot 3 per week	4 tot 6 per week	1 per dag	2 of meer per dag
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7

Ga verder naar Vraag G13

G12**Als u soep at, welke soort(en) at u dan?**

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
uiensoep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tomatensoep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bouillon zonder vulling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bouillon met vulling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
soep met peulvruchten zoals erwtensoep, linzensoep, bruine bonensoep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

Aardappelen

Hoe vaak hebt u de afgelopen maand de volgende aardappelgerechten gegeten?

Deze maand niet

1 x of minder per maand

2 tot 3 x per maand

1 x per week

2 tot 3 x per week

4 tot 6 x per week

1 x per dag

- G13** aardappelen (zowel gekookt, gebakken, puree als producten als rösti. Stampot en patat frites niet meetellen.)



- G14** stampot (alle soorten)



- G15** patat frites en andere gefrituurde aardappelgerechten als aardappelkroketjes (alleen bij de warme maaltijden, dus patat frites tussendoor niet meetellen, dit komt later aan de orde.)



- G16** Als u aardappelen at, hoe werden deze gewoonlijk bereid?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

gekookt } ○₁ — ○₂ — ○₃ — ○₄puree (stampot niet meetellen) } ○₁ — ○₂ — ○₃ — ○₄gebakken (gefrituurd niet meetellen) } ○₁ — ○₂ — ○₃ — ○₄anders, } ○₁ — ○₂ — ○₃ — ○₄

namelijk:

- G17** Als u patat frites en gefrituurde aardappelgerechten at bij de warme maaltijd, hoe werden deze gewoonlijk bereid?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

in de oven } ○₁ — ○₂ — ○₃ — ○₄gefrituurd } ○₁ — ○₂ — ○₃ — ○₄onbekend } ○₁ — ○₂ — ○₃ — ○₄

Groente**Hoe vaak hebt u de afgelopen maand de volgende groente gegeten?**Deze
maand niet1 x
of minder
per maand2 tot 3 x
per maand1 x
per week2 tot 3 x
per week4 tot 6 x
per week1 x
per dag2 x of meer
per dag**G18**

gekookte groente

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇ — ₈
G19

geroerbakte, gebakken en gefruite groente

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇ — ₈
G20

rauwe groente (sla en rauwkost)

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇ — ₈
G21**Hoe vaak heeft u de afgelopen maand de onderstaande groenten gegeten?**nooit /
zelden

soms

vaak

meestal
/ altijd

andijvie

₁ — ₂ — ₃ — ₄

spinazie en postelein

₁ — ₂ — ₃ — ₄

spruitjes

₁ — ₂ — ₃ — ₄

bloemkool

₁ — ₂ — ₃ — ₄

broccoli

₁ — ₂ — ₃ — ₄

andere koolsoorten

₁ — ₂ — ₃ — ₄

wortelen

₁ — ₂ — ₃ — ₄

doperwten

₁ — ₂ — ₃ — ₄

tuinbonen

₁ — ₂ — ₃ — ₄

sperziebonen, snijbonen, kouseband

₁ — ₂ — ₃ — ₄
peulvruchten (zoals bruine bonen,
witte bonen, capucijners, kidneybonen)
₁ — ₂ — ₃ — ₄

prei

₁ — ₂ — ₃ — ₄

witlof

₁ — ₂ — ₃ — ₄

koolraap

₁ — ₂ — ₃ — ₄

bieten

₁ — ₂ — ₃ — ₄

champignons

₁ — ₂ — ₃ — ₄

paprika

₁ — ₂ — ₃ — ₄

tomaten

₁ — ₂ — ₃ — ₄
ui (ook gerechten waarin ui verwerkt is,
zoals nasi, bami, pasta, stampot, mixgroenten)
₁ — ₂ — ₃ — ₄
sla en rauwkost (rauwe groente
zoals sla, komkommer, radijs, bleekselderij.
₁ — ₂ — ₃ — ₄

Bij de broodmaaltijd en als tussendoortje ook meetellen.)

anders,

₁ — ₂ — ₃ — ₄

namelijk:



G22 Hoe vaak werd de gekookte groente of rauwkost aangemaakt?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

gekookte groente } ₁ — ₂ — ₃ — ₄
 sla en rauwkost } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

G23 Welke boter of margarine gebruikte u gewoonlijk om gekookte groente aan te maken?

(Gebakken groente komt later in sectie H aan de orde. U kunt meerdere antwoordmogelijkheden aankruisen.)

- ₁ roomboter / halfvolle roomboter
₂ margarine in kuipje
₃ margarine in pakje
₄ dieetmargarine
₅ margarine met een cholesterol verlagende werking
- ₆ margarine vloeibaar
₇ reuzel
₈ onbekend
₉ anders,

namelijk:

G24 Waarmee werd de sla en rauwkost gewoonlijk aangemaakt?

(U kunt meerdere antwoordmogelijkheden aankruisen.)

- ₁ alleen azijn, of een kant-en-klaar naturel dressing (zonder olie)
₂ olijfolie / azijn dressing
₃ andere olie / azijn dressing
₄ halvaneise, fritessaus, kant-en-klaar sauzen en dressings zoals Yoghonaise, slasaus, sladressing. Ook sauzen op basis van olijfolie en yoghurt worden hieronder verstaan.
₅ mayonaise
₆ onbekend soort dressing of saus
₇ anders, namelijk:

Vlees, vis, en vleesvervangers

Hoe vaak hebt u de afgelopen maand vlees, vis, en vleesvervangers gegeten (bij de warme maaltijd, de broodmaaltijd of tussendoor)?

Deze maand niet 1 x of minder per maand 2 tot 3 x per maand 1 x per week 2 tot 3 x per week 4 tot 6 x per week 1 x per dag

G25 vlees (Vlees in de soep niet meetellen. Snackbarproducten buiten de warme maaltijd om ook niet.)

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇

G26 vis (Denk ook aan haring tussendoor. Vis op toastjes niet meetellen, dit komt later aan de orde.)

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇

G27 Kant-en-klare vleesvervangers (zoals Quornproducten en sojaproducten) Hierbij niet meetellen: ongebakken kaas en noten, en kaassoufflé buiten de warme maaltijd om

₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇

Vlees

De volgende vragen gaan over de soorten vlees die u de afgelopen maand hebt gegeten. Het gaat om vlees bij de warme maaltijd, bij de broodmaaltijd of tussendoor.

Snackbarproducten buiten de warme maaltijd om worden later nagevraagd, en tellen hier dus niet mee.

Indien u geen vlees hebt gegeten, kunt u doorgaan met vraag G31 ('Vis').

G28

Hoeveel vlees at u gewoonlijk per keer?

(1 portie is 100 tot 150 gram, 1 tot 1½ ons)

₁ minder dan 1 portie ₂ 1 portie ₃ meer dan 1 portie

G29

Welke soort(en) vlees at u gewoonlijk de afgelopen maand?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

Rundvlees

biefstuk, fricandeau, rosbief, runderlap, runderpoulet, runderrollade, tartaar } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

blinde vink, doorregen runderlap, entrecote, klapstuk, riblappen, sucadelappen, tong } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

Varkensvlees

hamlap, nasivlees, schnitzel, fricandeau, varkenshaas } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

varkensfiletlap, karbonade, hamschijf, varkensshoarmavlees, varkensschouderlap } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

hamburger, rookworst, slavink, speklap, spekjes, saucijsje, spare-ribs } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

Overig vlees

kip-/ kalkoen zonder vel (o.a. kipfilet), kiprollade, haas, geitenvlees, paardenvlees, ree } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

kip met vel, lamsgehakt, lamsvlees, fazant, konijn, patrijs, Turks gehakt } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

(runder-, half om half-, en varkens-)gehakt, kipburger, schapenvlees, schapenshoarmavlees, vleeswaren bij warme maaltijd } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

Lever- en nierproducten (orgaanvlees)

₁ — ₂ — ₃ — ₄

Snackbarproducten:

frikandel, kroket, bamibal, nasibal, en dergelijke } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

Anders,

₁ — ₂ — ₃ — ₄

namelijk:

G30

Hoe werd het vlees gewoonlijk bereid?

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

ongepaneerd gebakken of gebraden (in een vetsoort) } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

gepaneerd gebakken of gebraden (in een vetsoort) } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

anders } ₁ — ₂ — ₃ — ₄

Vis

De volgende vragen gaan over de verschillende soorten vis die u de afgelopen maand hebt gegeten. Het gaat om vis bij de warme maaltijd, bij de broodmaaltijd of tussendoor (zoals haring aan de kar). Echter, vis op toastjes telt niet mee. Dit komt later aan de orde.

Indien u geen vis hebt gegeten, kunt u doorgaan met vraag **G34** ('Vleesvervangers').

G31**Hoeveel vis at u gewoonlijk per keer?**

(1 portie is 100 tot 150 gram, 1 tot 1½ ons)

minder dan 1 portie

1 portie

meer dan 1 portie

G32**Welke soort(en) vis at u gewoonlijk de afgelopen maand?**

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

kant-en-klaar gekochte gebakken vis:

zoals lekkerbekje, kibbeling, gebakken schol, gebakken inktvisringen, gebakken mosselen

1

2

3

4

schaal- en schelpdieren:

zoals garnalen, mosselen, krab, kreeft

1

2

3

4

bot, griet, kabeljauw, koolvis, schelvis, tilapia, tong, tonijn, vissticks, wijting

1

2

3

4

forel, poon, roodbaars, schol, zalmforel, zeewolf, zwaardvis

1

2

3

4

haring

1

2

3

4

paling, makreel, zalm

1

2

3

4

anders,

1

2

3

4

namelijk:

G33**Hoe werd de vis gewoonlijk bereid?**

nooit / zelden

soms

vaak

meestal / altijd

gebakken, gebraden, of gefrituurd

1

2

3

4

anders (gekookt, in de oven, gestoomd, gerookt)

1

2

3

4

onbekend

1

2

3

4

Vleesvervangers

Het gaat hier om vleesvervangers bij de warme maaltijd, bij de broodmaaltijd of tussendoor.

Echter, kaassoufflé buiten de warme maaltijd om telt hier niet mee.

Indien u geen vleesvervangers hebt gegeten, kunt u doorgaan met vraag G37 ('Jus').

G34 Hoeveel vleesvervanger at u gewoonlijk per keer?

(1 portie is 100 tot 150 gram, 1 tot 1½ ons)

- ₁ minder dan 1 portie ₂ 1 portie ₃ meer dan 1 portie

G35 Welke soort(en) vleesvervanger(s) at u gewoonlijk de afgelopen maand?

nooit / zelden soms vaak meestal / altijd

Quornstukjes, Quorn fijngenhakt

₁ — ₂ — ₃ — ₄

Vegetarische burgers en schnitzels en dergelijke op basis van Quorn, lupine, tarwe of groente

₁ — ₂ — ₃ — ₄

Sojaproducten: tahoe (tofu) en sojavlees,

₁ — ₂ — ₃ — ₄

Sojaproducten: tempé

₁ — ₂ — ₃ — ₄

Kaassoufflé, en gebakken kaas

₁ — ₂ — ₃ — ₄

Anders,

₁ — ₂ — ₃ — ₄

namelijk:

G36 Hoe werd de vleesvervanger gewoonlijk bereid?

nooit / zelden soms vaak meestal / altijd

gebakken of gebraden (in een vetsoort)

₁ — ₂ — ₃ — ₄

anders

₁ — ₂ — ₃ — ₄

Jus

G37 Hoe vaak hebt u de afgelopen maand jus bij de warme maaltijd gebruikt?

Deze maand niet 1 x of minder per maand 2 tot 3 x per maand 1 x per week 2 tot 3 x per week 4 tot 6 x per week 1 x per dag

Ga verder naar Vraag G41 ₁ — ₂ — ₃ — ₄ — ₅ — ₆ — ₇

G38 Hoeveel juslepels nam u gewoonlijk per keer?

- ₁ 1 of minder ₂ 2 tot 3 ₃ 4 of meer

G39 Gebruikte u een platte of een diepe juslepel? (Een platte juslepel is vaak een juslepel die hoort bij het bestek; een diepe juslepel is een juslepel van het lepelrek.)

- ₁ platte juslepel ₂ diepe juslepel ₃ onbekend formaat juslepel

G40 Hoeveel water werd gewoonlijk aan de jus toegevoegd? (De rest is margarine of bak- en braadvet)

- ₁ geen water ₂ minder dan de helft ₃ de helft ₄ meer dan de helft

Toevoegingen aan de warme maaltijd

Hoe vaak hebt u de afgelopen maand onderstaande producten bij de warme maaltijd gegeten?

	Deze maand niet	1 x of minder per maand	2 tot 3 x per maand	1 x per week	2 tot 3 x per week	4 tot 6 x per week	1 x per dag
G41	noten en zaden (zoals walnoten, amandelen, pijnboompitten, zonnebloempitten)						
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
G42	kaas (alle soorten, zoals geraspte kaas, blokjes kaas, plakjes kaas, feta, kaasfondue)						
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
G43	room (zoals crème fraîche, zure room)						
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
G44	warme sauzen (zoals macaroni- en spaghetti-saus, champignonsaus, Chicken Tonight, satésaus)						
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
G45	koude sauzen (zoals mayonaise, ketchup, knoflooksaus. De sauzen die met rauwkost gegeten zijn, worden hier niet meerekend. Deze zijn al nagevraagd.)						
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

G46 Als u warme saus at, welke soort(en) at u dan?

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
satésaus, pindasaus (kant-en-klaar of zelf bereid)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tomatensaus (kant-en-klaar of zelf bereid)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

G47 Als u koude saus at, welke soort(en) at u dan?

	nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
mayonaise (evt. met olijfolie), saus op basis van mayonaise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
halvansaus (evt. met olijfolie), fritessaus, yoghonsaus, slasaus, cocktailsaus, knoflooksaus, shoarmasaus, ravigottesaus, kerrie-ananassaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ketchup, curry, barbecuesaus, schaschliksaus, en andere rode sauzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mosterd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

namelijk:

H Bakken, braden en frituren

H1 Als u de afgelopen maand de onderstaande voedingsmiddelen hebt gegeten, welke vetsoorten gebruikte u gewoonlijk om te bakken, te braden, te frituren, of om jus te maken?
(Per product kunt u meerdere antwoordmogelijkheden aankruisen. In de "Merknamenlijst vetsoorten" (zie bladzijde 34 en 35) kunt u vinden onder welke groep de vetsoort valt die u gebruikt.)

	patat frites	gebakken aardappels	gebakken groente (roerbakken)	gebakken ei	vis	vlees	vlees- vervanger	jus
roomboter	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
halfvolle roomboter	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
margarine in pakje	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
dieetmargarine	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
cholesterol-verlagende margarine	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
margarine, vloeibaar	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
bak- en braadvet, vast	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
bak- en braadvet, vloeibaar	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
olijfolie	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
frituurolie	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
andere soort olie	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
frituurvet, vast	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
frituurvet, vloeibaar	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
reuzel	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
onbekend	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
anders,	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8
↓ namelijk:								

Tussendoortjes

Koek, gebak en snoep

Hoeveel kaakjes, koekjes en snoepjes hebt u de afgelopen maand gegeten?

Deze maand niet	1 of minder per week	2 tot 3 per week	4 tot 6 per week	1 per dag	2 tot 4 per dag	5 tot 9 per dag	10 of meer per dag
-----------------	----------------------	------------------	------------------	-----------	-----------------	-----------------	--------------------

I1 kaakjes en koekjes (zoals biscuit, speculaas, bastongne-koekje, en dergelijke)

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

I2 snoepjes (alle soorten, zoals drop, zuurtjes)

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

Hoeveel stuks hebt u de afgelopen maand van de volgende soorten koek, gebak en dergelijke gegeten?

Deze maand niet	minder dan 1 per week	1 per week	2 tot 3 per week	4 tot 6 per week	1 per dag	2 of meer per dag
-----------------	-----------------------	------------	------------------	------------------	-----------	-------------------

I3 plakken cake of grote koeken (zoals stroopwafels, gevulde koek, boterkoek, eierkoek, gevulde speculaas, oliebol)

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

I4 punten taart of gebak

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

I5 voedingsbiscuit (zoals Evergreen, Switch, Fruitkick, Sultana. Indien in 1 verpakking twee biscuits zitten, komt dat overeen met 2 stuks)

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

I6 candybars (zoals Mars, Snickers, Twix, Bounty)

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

I7 stuks bonbons, chocolaatjes, snoepjes met chocolade, of mini-candybars

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

I8 chocoladerepen

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇

I9 Als u chocoladerepen at, welk formaat had de chocoladereep gewoonlijk?

₁ klein (25 - 50 gram) ₂ gemiddeld (75 - 100 gram) ₃ groot (200 gram)

I10 Als u chocolade at, welke soorten at u dan gewoonlijk?

nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
----------------	------	------	------------------

puur } ₁ ₂ ₃ ₄

melk } ₁ ₂ ₃ ₄

wit } ₁ ₂ ₃ ₄

Warme hartige tussendoortjes

I11 Hoe vaak hebt u de afgelopen maand een warme hartige snack als tussendoortje gegeten (buiten de warme maaltijd om)?

Deze maand niet 1 x of minder per maand 2 tot 3 x per maand 1 x per week 2 tot 3 x per week 4 tot 6 x per week 1 x per dag 2 x of meer per dag

Ga verder naar
Vraag I15

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

I12 Hoeveel porties at u gewoonlijk per keer?

(1 portie komt overeen met 1 kroket, 1 bakje/zakje patat, 3 mini-producten (zoals bitterballen))

₁ minder dan 1 portie ₂ 1 portie ₃ meer dan 1 portie

I13 Als u warme hartige tussendoortjes at, welke soort(en) at u dan?

nooit / zelden soms vaak meestal / altijd

gehaktbal en/of hamburger	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
snackbarproduct zoals kroket, frikandel, kaassoufflé, bamibal, nasibal	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
mini-snackbarproduct als bitterbal, vlammetje, mini kaassoufflé	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
patat frites	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
kleine loempia, bijvoorbeeld Vietnamese of Thaise loempia	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
grote loempia, bijvoorbeeld Chinese loempia of smulrol	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
saté	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
saucijzen-, worsten- of kaasbroodje	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
broodje shoarma	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄

I14 Welke van de volgende sauzen gebruikte u bij de bovenstaande warme hartige snacks?

nooit / zelden soms vaak meestal / altijd

mayonaise (evt. met olijfolie), saus op basis van mayonaise	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
halvanaise, fritessaus, yoghonaise, slasaus, cocktailsaus, knoflooksaus, shoarmasaus, ravigottesaus, kerrie-ananassaus	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
ketchup, curry, barbequesaus, schaschliksaus, en andere rode sauzen	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
satésaus (pindasaus)	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
mosterd	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄
anders,	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄

namelijk:

Koude hartige tussendoortjes

Hoe vaak hebt u de afgelopen maand de volgende koude hartige tussendoortjes gegeten?
(Alleen buiten de maaltijden om.)

Deze
maand niet1 x
of minder
per maand2 tot 3 x
per maand1 x
per week2 tot 3 x
per week4 tot 6 x
per week1 x
per dag2 x of meer
per dag

I15 slaatje (zoals hazarenslaatje)

 1 2 3 4 5 6 7 8

I16 nootjes (zoals pinda's, studentenhaver, cashewnoten, amandelen)

 1 2 3 4 5 6 7 8

I17 chips of zoutjes (ook kroepoek)

 1 2 3 4 5 6 7 8

I18 blokjes / plakjes kaas

 1 2 3 4 5 6 7 8

I19 worst (zoals leverworst, bierworstje, knakworst) of andere vleeswaren (zoals ham en rookvlees)

 1 2 3 4 5 6 7 8

I20 een toastje met vissalade (zoals garnalensalade, tonijnsalade, zalmalade)

 1 2 3 4 5 6 7 8

I21 een toastje met vis (zoals haring, gerookte zalm, gerookte paling, makreel)

 1 2 3 4 5 6 7 8

I22 een toastje met kaas, paté, salade en dergelijke (dus zonder vis)

 1 2 3 4 5 6 7 8

J Fruit

J1 Hoe vaak hebt u de afgelopen maand fruit gegeten?

(Denkt u ook aan fruitmoes of -compote, en aan vruchten op siroop.)

Deze maand niet	1 x of minder per week	2 tot 3 x per week	4 tot 6 x per week	1 x per dag	2 tot 3 x per dag	4 tot 5 x per dag	6 x of meer per dag
-----------------	------------------------	--------------------	--------------------	-------------	-------------------	-------------------	---------------------

Ga verder naar
Vraag K1

₁ ₂ ₃ ₄ ₅ ₆ ₇ ₈

J2 Hoeveel porties nam u gewoonlijk per keer? (1 portie komt overeen met 1 appel of 1 banaan)

₁ minder dan 1 portie ₂ 1 portie ₃ meer dan 1 portie

J3 Als u de afgelopen maand fruit at, welke soort(en) at u dan gewoonlijk? (Zowel vers als uit blik.)

nooit / zelden	soms	vaak	meestal / altijd
----------------	------	------	------------------

citrusvruchten zoals sinaasappel, mandarijn, grapefruit } ₁ ₂ ₃ ₄

appels, peren } ₁ ₂ ₃ ₄

bananen } ₁ ₂ ₃ ₄

appelmoes, appelpuree } ₁ ₂ ₃ ₄

aardbeien } ₁ ₂ ₃ ₄

bosbessen, aalbessen, bramen, frambozen } ₁ ₂ ₃ ₄

kersen } ₁ ₂ ₃ ₄

druiven } ₁ ₂ ₃ ₄

perziken, nectarines } ₁ ₂ ₃ ₄

pruimen } ₁ ₂ ₃ ₄

abrikozen } ₁ ₂ ₃ ₄

kiwi's } ₁ ₂ ₃ ₄

gedroogd fruit als tutti frutti } ₁ ₂ ₃ ₄

anders, } ₁ ₂ ₃ ₄

namelijk:

K Sap en frisdrank

De volgende vragen gaan over de verschillende soorten sap (zowel uit een pak als vers) en frisdrank die u de afgelopen maand hebt gedronken. Datgene dat wordt gedronken in een mix met een alcoholisch drankje niet meetellen. Dit komt later aan de orde.

Hoeveel glazen hebt u de afgelopen maand van de onderstaande dranken gedronken?

	Deze maand niet	1 of minder per week	2 tot 3 per week	4 tot 6 per week	1 per dag	2 tot 3 per dag	4 tot 5 per dag	6 of meer per dag
K1 sinaasappelsap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K2 appelsap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K3 druivensap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K4 grapefruitsap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K5 tomatensap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K6 groentensap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K7 overige sappen (ook dubbeldrank)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K8 ijsthee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K9 rozebottelsiroop (zoals Roosvicee), siroop met extra vitamines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K10 cola (of andere frisdrank) mét cafeïne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K11 kraanwater, bron- of mineraalwater, light frisdranken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K12 overige frisdranken en (aanmaak) limonade (zoals sinas, 7-up, cafeïne-vrije cola, sportdrank)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K13 anders,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
↓ namelijk:								

L Alcoholische dranken

Hoeveel glazen (of borrelglasjes) hebt u de afgelopen maand van de onderstaande dranken gedronken?

- Deze maand niet
- 1 of minder per week
- 2 tot 3 per week
- 4 tot 6 per week
- 1 per dag
- 2 tot 3 per dag
- 4 tot 5 per dag
- 6 of meer per dag

L1	bier (1 flesje of blikje komt overeen met 1½ glas)	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L2	alcoholarm of alcoholvrij bier	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L3	rode wijn	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L4	rosé	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L5	witte wijn	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L6	sherry, Vermouth, of port	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L7	sterke drank (zoals jenever, whisky, rum, gin, cognac, vieux, likeur. Denkt u ook aan een likeurtje in de koffie.)	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L8	advocaat	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L9	"mixen/ longdrinks" (alcoholische drank gemengd met frisdrank, vruchtensap. Ook kant-en-klare mixen zoals Breezer.)	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
L10	anders,	○ ₁	○ ₂	○ ₃	○ ₄	○ ₅	○ ₆	○ ₇	○ ₈
	↓ namelijk:								

M Aanvullende informatie over uw voeding

M1 Hoe vaak eet u gewoonlijk vers (zomer)fruit in de zomer en het najaar?

	Nooit	minder dan 1 x per week	1 x per week	2 tot 3 x per week	4 tot 6 x per week	1 x of meer per dag
aardbeien	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
bosbessen, aalbessen, bramen, frambozen	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
kersen	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
druiven	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
perziken, nectarines	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
mandarijnen	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
pruimen	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
abrikozen	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6

M2 Hoe vaak eet u gewoonlijk de volgende producten in de herfst en winter?

	Nooit	minder dan 1 x per week	1 x per week	2 tot 3 x per week	4 tot 6 x per week	1 x of meer per dag
stampot boerenkool	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
stampot rauwe andijvie	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
hutspot (met wortel en ui)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
stampot zuurkool	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
andere stampot	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, spliterwten, capucijners, kidneybonen)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
(bruine) bonensoep, erwtensoep	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
marsepein, kerststol/banketstaaf/speculaas mét spijs	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6

M3 Hoe vaak eet u gewoonlijk de volgende producten? (als tussendoortje of bij de maaltijden)

	Nooit	minder dan 1 x per week	1 x per week	2 tot 3 x per week	4 tot 6 x per week	1 x of meer per dag
pinda's	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
walnoten	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
amandelen	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
andere noten (hazelnoten, cashewnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten, gemengde noten, studentenhaver)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
amandelbroodje, krentenbrood met spijs	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
vijgen	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
dadels	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
zaden en pitten (lijnzaad, sesamzaad, zonnebloempitten, pijnboompitten, pompoenpitten)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6

N Verrijkte voedingsmiddelen

Hebt u de afgelopen maand voedingsmiddelen of dranken gebruikt waaraan extra vitaminen en/of mineralen zijn toegevoegd, bijvoorbeeld melk met extra calcium, of vruchtensap / frisdrank met extra vitaminen?

Indien u deze voedingsmiddelen de afgelopen maand heeft gebruikt, graag hieronder het product en de merknaam invullen.

	Naam van voedingsmiddel, merknaam:	Aantal:
N1	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> per week
N2	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> per week
N3	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> per week
N4	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> per week

O Opmerkingen over de voedingsvragenlijst

O1 Indien u bepaalde vragen uit de vragenlijst onduidelijk vond, wilt u dan a.u.b. de nummers van die vragen hier vermelden?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

O2 Hebt u verder nog opmerkingen over de vragenlijst?

<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

Hartelijk dank voor het invullen van deze vragenlijst!

P Merknamenlijst vetsoorten

<u>Groepnaam</u>	<u>Merknamen</u>																												
Roomboter	Alle soorten																												
Halfvolle roomboter	Botergoud, halfvolle roomboter, Campina Botergoud Elke dag, roomboter 25% vet, Campina Halfvolle boter Linera, boter 25% vet																												
Halvarine	<table border="0"> <tr> <td>Albert Heijn Biologisch halvarine</td> <td>Leeuwezegel halvarine</td> </tr> <tr> <td>Albert Heijn plantenhalvarine</td> <td>Lust halvarine</td> </tr> <tr> <td>Alpro soja minarine</td> <td>Markant halvarine</td> </tr> <tr> <td>Blue Band halvarine</td> <td>Mediterrane halvarine</td> </tr> <tr> <td>Bona halfvol</td> <td>Natufood Halvarine met olijfolie</td> </tr> <tr> <td>C1000 selectie halvarine</td> <td>Natufood Reform halvarine</td> </tr> <tr> <td>Edah halvarine</td> <td>Remia halvarine</td> </tr> <tr> <td>Euroshopper halvarine</td> <td>Roland halvarine</td> </tr> <tr> <td>Fertilia Halvarine</td> <td>Ruitjes halvarine</td> </tr> <tr> <td>Golden Regen halvarine</td> <td>Super tafelhalvarine</td> </tr> <tr> <td>Gouda's Glorie halvarine</td> <td>Tip halvarine</td> </tr> <tr> <td>Gouda's Glorie zonnepond halvarine</td> <td>Zeeuws meisje halvarine</td> </tr> <tr> <td>Hella halvarine</td> <td>Ander onbekend soort halvarine</td> </tr> <tr> <td>Lätta halvarine</td> <td></td> </tr> </table>	Albert Heijn Biologisch halvarine	Leeuwezegel halvarine	Albert Heijn plantenhalvarine	Lust halvarine	Alpro soja minarine	Markant halvarine	Blue Band halvarine	Mediterrane halvarine	Bona halfvol	Natufood Halvarine met olijfolie	C1000 selectie halvarine	Natufood Reform halvarine	Edah halvarine	Remia halvarine	Euroshopper halvarine	Roland halvarine	Fertilia Halvarine	Ruitjes halvarine	Golden Regen halvarine	Super tafelhalvarine	Gouda's Glorie halvarine	Tip halvarine	Gouda's Glorie zonnepond halvarine	Zeeuws meisje halvarine	Hella halvarine	Ander onbekend soort halvarine	Lätta halvarine	
Albert Heijn Biologisch halvarine	Leeuwezegel halvarine																												
Albert Heijn plantenhalvarine	Lust halvarine																												
Alpro soja minarine	Markant halvarine																												
Blue Band halvarine	Mediterrane halvarine																												
Bona halfvol	Natufood Halvarine met olijfolie																												
C1000 selectie halvarine	Natufood Reform halvarine																												
Edah halvarine	Remia halvarine																												
Euroshopper halvarine	Roland halvarine																												
Fertilia Halvarine	Ruitjes halvarine																												
Golden Regen halvarine	Super tafelhalvarine																												
Gouda's Glorie halvarine	Tip halvarine																												
Gouda's Glorie zonnepond halvarine	Zeeuws meisje halvarine																												
Hella halvarine	Ander onbekend soort halvarine																												
Lätta halvarine																													
Dieethalvarine	<table border="0"> <tr> <td>Becel light halvarineproduct, kuipje</td> <td>Sense light</td> </tr> <tr> <td>Blueband Goede Start</td> <td>Super tafel dieet light</td> </tr> <tr> <td>C1000 selectie halvarine light</td> <td>Twenty Four halvarineproduct, kuipje</td> </tr> <tr> <td>Edah dieethalvarine</td> <td>Wajang light halvarineproduct, kuipje</td> </tr> <tr> <td>Linera 20% halvarineproduct, kuipje</td> <td>Ander onbekend soort dieethalvarine</td> </tr> </table>	Becel light halvarineproduct, kuipje	Sense light	Blueband Goede Start	Super tafel dieet light	C1000 selectie halvarine light	Twenty Four halvarineproduct, kuipje	Edah dieethalvarine	Wajang light halvarineproduct, kuipje	Linera 20% halvarineproduct, kuipje	Ander onbekend soort dieethalvarine																		
Becel light halvarineproduct, kuipje	Sense light																												
Blueband Goede Start	Super tafel dieet light																												
C1000 selectie halvarine light	Twenty Four halvarineproduct, kuipje																												
Edah dieethalvarine	Wajang light halvarineproduct, kuipje																												
Linera 20% halvarineproduct, kuipje	Ander onbekend soort dieethalvarine																												
Halvarine met een cholesterol-verlagende werking	Becel pro.activ Benecol light																												
Margarine in kuipje	<table border="0"> <tr> <td>Albert Heijn Plantenmargarine</td> <td>Markant tafelmargarine</td> </tr> <tr> <td>Bona margarine</td> <td>Natufood Reformmargarine</td> </tr> <tr> <td>Butella tafelmargarine</td> <td>O'lacy's margarine</td> </tr> <tr> <td>Day's tafelmargarine</td> <td>Provamel Bio, kuipje</td> </tr> <tr> <td>Edah margarine</td> <td>Remia campingmargarine, blik</td> </tr> <tr> <td>Golden Regen margarine</td> <td>Roland margarine</td> </tr> <tr> <td>Gouda's Glorie Het Volle Pond,kuipje</td> <td>Super tafelmargarine</td> </tr> <tr> <td>Leeuwenzegel margarine</td> <td>Zeeuws meisje, margarine</td> </tr> <tr> <td>Levo campingmargarine, blik</td> <td>Ander onbekend soort margarine in kuipje</td> </tr> </table>	Albert Heijn Plantenmargarine	Markant tafelmargarine	Bona margarine	Natufood Reformmargarine	Butella tafelmargarine	O'lacy's margarine	Day's tafelmargarine	Provamel Bio, kuipje	Edah margarine	Remia campingmargarine, blik	Golden Regen margarine	Roland margarine	Gouda's Glorie Het Volle Pond,kuipje	Super tafelmargarine	Leeuwenzegel margarine	Zeeuws meisje, margarine	Levo campingmargarine, blik	Ander onbekend soort margarine in kuipje										
Albert Heijn Plantenmargarine	Markant tafelmargarine																												
Bona margarine	Natufood Reformmargarine																												
Butella tafelmargarine	O'lacy's margarine																												
Day's tafelmargarine	Provamel Bio, kuipje																												
Edah margarine	Remia campingmargarine, blik																												
Golden Regen margarine	Roland margarine																												
Gouda's Glorie Het Volle Pond,kuipje	Super tafelmargarine																												
Leeuwenzegel margarine	Zeeuws meisje, margarine																												
Levo campingmargarine, blik	Ander onbekend soort margarine in kuipje																												
Margarine in pakje	<table border="0"> <tr> <td>AH margarine</td> <td>Leeuwenzegel margarine</td> </tr> <tr> <td>AH Planten margarine</td> <td>Markant margarine</td> </tr> <tr> <td>Blue band margarine</td> <td>Remia margarine</td> </tr> <tr> <td>Brio plantenmargarine</td> <td>Rilanto margarine</td> </tr> <tr> <td>Butella margarine</td> <td>Roland margarine</td> </tr> <tr> <td>Edah margarine</td> <td>Ruitje margarine</td> </tr> <tr> <td>Euroshopper margarine</td> <td>Super keukenmargarine</td> </tr> <tr> <td>Fertilia margarine</td> <td>Wajang margarine</td> </tr> <tr> <td>Golden Regen margarine</td> <td>Zeeuws meisje, margarine</td> </tr> <tr> <td>Gouda's Glorie plantaardige margarine</td> <td>Ander onbekend soort margarine in pakje</td> </tr> </table>	AH margarine	Leeuwenzegel margarine	AH Planten margarine	Markant margarine	Blue band margarine	Remia margarine	Brio plantenmargarine	Rilanto margarine	Butella margarine	Roland margarine	Edah margarine	Ruitje margarine	Euroshopper margarine	Super keukenmargarine	Fertilia margarine	Wajang margarine	Golden Regen margarine	Zeeuws meisje, margarine	Gouda's Glorie plantaardige margarine	Ander onbekend soort margarine in pakje								
AH margarine	Leeuwenzegel margarine																												
AH Planten margarine	Markant margarine																												
Blue band margarine	Remia margarine																												
Brio plantenmargarine	Rilanto margarine																												
Butella margarine	Roland margarine																												
Edah margarine	Ruitje margarine																												
Euroshopper margarine	Super keukenmargarine																												
Fertilia margarine	Wajang margarine																												
Golden Regen margarine	Zeeuws meisje, margarine																												
Gouda's Glorie plantaardige margarine	Ander onbekend soort margarine in pakje																												
Dieetmargarine	<table border="0"> <tr> <td>Becel dieet</td> <td>Edah dieet, kuipje</td> </tr> <tr> <td>Bertolli voor op het brood</td> <td>Sense dieet, kuipje</td> </tr> <tr> <td>Dieetella, kuipje</td> <td>Super tafelmargarine dieet, kuipje</td> </tr> <tr> <td>Dieetella dieet, kuipje</td> <td>Ander onbekend soort dieetmargarine</td> </tr> </table>	Becel dieet	Edah dieet, kuipje	Bertolli voor op het brood	Sense dieet, kuipje	Dieetella, kuipje	Super tafelmargarine dieet, kuipje	Dieetella dieet, kuipje	Ander onbekend soort dieetmargarine																				
Becel dieet	Edah dieet, kuipje																												
Bertolli voor op het brood	Sense dieet, kuipje																												
Dieetella, kuipje	Super tafelmargarine dieet, kuipje																												
Dieetella dieet, kuipje	Ander onbekend soort dieetmargarine																												

P Merknamenlijst vetsoorten

<u>Groepnaam</u>	<u>Merknamen</u>																						
Margarine met een cholesterol-verlagende werking	Margarineproduct Benecol smeren en bakken																						
Margarine vloeibaar	Becel voor koken, (roer)bakken en braden Bertolli voor koken, bakken en braden, met olijf Blue Band Culinesse																						
Bak- en braadvet, vast	<table border="0"> <tr> <td>Albert Heijn bakboter Gouda's</td> <td>Glorie bak- en braadvet</td> </tr> <tr> <td>Albert Heijn bakken en braden</td> <td>Leeuwezegel bak- en braad</td> </tr> <tr> <td>Alpro soja bak en braad</td> <td>Markant bak- en braad</td> </tr> <tr> <td>Becel bak- en braad plus in kuipje</td> <td>Mediterrane bak- en braadvet</td> </tr> <tr> <td>Becel bakken en braden in pakje</td> <td>Natufood Bak en Braad</td> </tr> <tr> <td>Bertolli voor de keuken</td> <td>O'Lacy's bak- en braadvet</td> </tr> <tr> <td>Bertolli voor de keuken met olijf</td> <td>Roland bakken en braden</td> </tr> <tr> <td>Croma bak en braad</td> <td>Sense bak- en braadvet</td> </tr> <tr> <td>C1000 selectie bakken en braden</td> <td>Super bak- en braad</td> </tr> <tr> <td>Edah bakken en braden</td> <td>Wajang bak- en braadvet</td> </tr> <tr> <td>Golden Regen bak en braad</td> <td>Ander onbekend soort bak- en braadvet, vast</td> </tr> </table>	Albert Heijn bakboter Gouda's	Glorie bak- en braadvet	Albert Heijn bakken en braden	Leeuwezegel bak- en braad	Alpro soja bak en braad	Markant bak- en braad	Becel bak- en braad plus in kuipje	Mediterrane bak- en braadvet	Becel bakken en braden in pakje	Natufood Bak en Braad	Bertolli voor de keuken	O'Lacy's bak- en braadvet	Bertolli voor de keuken met olijf	Roland bakken en braden	Croma bak en braad	Sense bak- en braadvet	C1000 selectie bakken en braden	Super bak- en braad	Edah bakken en braden	Wajang bak- en braadvet	Golden Regen bak en braad	Ander onbekend soort bak- en braadvet, vast
Albert Heijn bakboter Gouda's	Glorie bak- en braadvet																						
Albert Heijn bakken en braden	Leeuwezegel bak- en braad																						
Alpro soja bak en braad	Markant bak- en braad																						
Becel bak- en braad plus in kuipje	Mediterrane bak- en braadvet																						
Becel bakken en braden in pakje	Natufood Bak en Braad																						
Bertolli voor de keuken	O'Lacy's bak- en braadvet																						
Bertolli voor de keuken met olijf	Roland bakken en braden																						
Croma bak en braad	Sense bak- en braadvet																						
C1000 selectie bakken en braden	Super bak- en braad																						
Edah bakken en braden	Wajang bak- en braadvet																						
Golden Regen bak en braad	Ander onbekend soort bak- en braadvet, vast																						
Bak- en braadvet, vloeibaar	<table border="0"> <tr> <td>Albert Heijn bak-en braad</td> <td>Mediterrane bak- en braadvet</td> </tr> <tr> <td>Becel bak- en braadvet</td> <td>O'Lacy's bak- en braadvet</td> </tr> <tr> <td>Bertolli bak- en braadproduct</td> <td>Remia bak- en braadvet</td> </tr> <tr> <td>C1000 selectie bakken en braden</td> <td>Super bak- en braad</td> </tr> <tr> <td>Croma bak- en braadvet</td> <td>Ander onbekend soort bak- en braadvet, vloeib.</td> </tr> </table>	Albert Heijn bak-en braad	Mediterrane bak- en braadvet	Becel bak- en braadvet	O'Lacy's bak- en braadvet	Bertolli bak- en braadproduct	Remia bak- en braadvet	C1000 selectie bakken en braden	Super bak- en braad	Croma bak- en braadvet	Ander onbekend soort bak- en braadvet, vloeib.												
Albert Heijn bak-en braad	Mediterrane bak- en braadvet																						
Becel bak- en braadvet	O'Lacy's bak- en braadvet																						
Bertolli bak- en braadproduct	Remia bak- en braadvet																						
C1000 selectie bakken en braden	Super bak- en braad																						
Croma bak- en braadvet	Ander onbekend soort bak- en braadvet, vloeib.																						
Olijfolie	Alle soorten																						
Frituurolie	<table border="0"> <tr> <td>De Burg frituurolie</td> <td>Diamant frituurolie</td> </tr> <tr> <td>Amphora frituurolie</td> <td>Reddy frituurolie</td> </tr> </table>	De Burg frituurolie	Diamant frituurolie	Amphora frituurolie	Reddy frituurolie																		
De Burg frituurolie	Diamant frituurolie																						
Amphora frituurolie	Reddy frituurolie																						
Andere soort olie	Alle overige soorten olie (zoals arachideolie, zonnebloemolie, slaolie) Ander onbekend soort olie																						
Frituurvet, vast	<table border="0"> <tr> <td>Albert Heijn frituurvet</td> <td>Super frituurvet</td> </tr> <tr> <td>C1000 selectie frituurvet</td> <td>Natufood frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Diamant frituurvet</td> <td>O'Lacy's frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Edah frituurvet</td> <td>Ossewit frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Euroshopper frituurvet</td> <td>Remia frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Fritella, frituurvet</td> <td>Remia olijf frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Golden Regen frituurvet</td> <td>Resi frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Gouda's Glorie frituurvet</td> <td>Ruitjes frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Leeuwezegel frituurvet</td> <td>Ander onbekend soort frituurvet, vast</td> </tr> <tr> <td>Markant frituurvet</td> <td></td> </tr> </table>	Albert Heijn frituurvet	Super frituurvet	C1000 selectie frituurvet	Natufood frituurvet	Diamant frituurvet	O'Lacy's frituurvet	Edah frituurvet	Ossewit frituurvet	Euroshopper frituurvet	Remia frituurvet	Fritella, frituurvet	Remia olijf frituurvet	Golden Regen frituurvet	Resi frituurvet	Gouda's Glorie frituurvet	Ruitjes frituurvet	Leeuwezegel frituurvet	Ander onbekend soort frituurvet, vast	Markant frituurvet			
Albert Heijn frituurvet	Super frituurvet																						
C1000 selectie frituurvet	Natufood frituurvet																						
Diamant frituurvet	O'Lacy's frituurvet																						
Edah frituurvet	Ossewit frituurvet																						
Euroshopper frituurvet	Remia frituurvet																						
Fritella, frituurvet	Remia olijf frituurvet																						
Golden Regen frituurvet	Resi frituurvet																						
Gouda's Glorie frituurvet	Ruitjes frituurvet																						
Leeuwezegel frituurvet	Ander onbekend soort frituurvet, vast																						
Markant frituurvet																							
Frituurvet, vloeibaar	<table border="0"> <tr> <td>Albert Heijn frituurvet</td> <td>Superieur frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Becel frituurvet</td> <td>O'Lacy's frituurvet</td> </tr> <tr> <td>C1000 selectie frituurvet</td> <td>Remia frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Diamant frituurvet</td> <td>Remia frituurvet olijf</td> </tr> <tr> <td>Edah frituurvet</td> <td>Super frituurvet</td> </tr> <tr> <td>Fritella frituurvet</td> <td>Ander onbekend soort frituurvet, vloeibaar</td> </tr> <tr> <td>Markant frituurvet</td> <td></td> </tr> </table>	Albert Heijn frituurvet	Superieur frituurvet	Becel frituurvet	O'Lacy's frituurvet	C1000 selectie frituurvet	Remia frituurvet	Diamant frituurvet	Remia frituurvet olijf	Edah frituurvet	Super frituurvet	Fritella frituurvet	Ander onbekend soort frituurvet, vloeibaar	Markant frituurvet									
Albert Heijn frituurvet	Superieur frituurvet																						
Becel frituurvet	O'Lacy's frituurvet																						
C1000 selectie frituurvet	Remia frituurvet																						
Diamant frituurvet	Remia frituurvet olijf																						
Edah frituurvet	Super frituurvet																						
Fritella frituurvet	Ander onbekend soort frituurvet, vloeibaar																						
Markant frituurvet																							
Reuzel	Rundvet uitgesmolten Varkensvet uitgesmolten																						

09/04/04

Wageningen Universiteit
Humane Voeding Bode 62
Antwoordnummer 30 6700 VB Wageningen
www.margarineonderzoek.nl info@margarineonderzoek.nl
Telefoon 0317 485989 Fax 0317 483342

