

GEMIDDELDE CONSUMPTIE VAN VOEDINGSMIDDELEN – Consumptiefrequentie enquête

Er staat voor elk product een gemiddelde portie of maateenheid (bv. plak of theelepel). Geef aan hoe vaak u een bepaald product in de laatste 3 maanden heeft gegeten.

Voorbeelden

Een maateenheid voor brood is een sneetje dus als u bv. 4-5 sneetjes brood per dag eet, kruis dan de kolom '4 tot 5 keer per dag' aan.

PRODUCT EN HOEVEELHEID	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
BROOD EEN SNEETJE BROOD								
Witbrood en kaiserbroodjes		x						

Bij seizoensvruchten (bv. aardbeien, frambozen) Geeft u de frequentie van de fruitconsumptie in het seizoen aan. Als u aardbeien eens per week in het seizoen eet, dan kruist u de kolom '1 keer per week' aan.

PRODUCT EN HOEVEELHEID	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
VRUCHTEN								
Aardbeien en frambozen						x		

Hoe vaak eet u de volgende producten? Kies een antwoord dat uw voedingspatroon in de laatste 3 maanden het beste omschrijft. Houd rekening met alle maaltijden, snacks, thuis- en uiteten.

PRODUCT EN HOEEVEELHEID	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
BROOD (een sneetje brood)								
Witbrood en kaiserbroodjes								
Roggebrood								
Volkorenbrood								
Knäckebröd								
Gebak (bv. challe brood)								
MUESLI (Een kom)								
Havervlokken/rog- gevlokken/gerstvlo- kken								
Maïsvlokken/corn- flakes								
AARDAPPELS, RIJST, PASTA, GRUTTEN								
Gekookte/gebakken aardappels								
Witte rijst								
Zilvervliesrijst								
Tarwe pasta								
Volkorenpasta								
Grutten								

Kruis de juiste kolom van elke rij aan.

PRODUCT EN HOEVEELHEID	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
ZUIVELPRODUCTEN, EIEREN EN VETTEN								
Yoghurt naturel (125 g)								
Vruchtenyoghurt (125 g)								
Griekse yoghurt (125 g)								
Pudding (125 g)								
Jonge kaas (middelgrote portie)								
Brie, Camembert (middelgrote portie)								
Kwark (middelgrote portie)								
Cottage cheese (middelgrote portie)								
Zure room ≤ 18% vet (eetlepel)								
Zure room ≥ 18% vet (eetlepel)								
Eieren – gekookt, gebakken (1 stuk)								
SMEERBARE VETTEN VOOR BROOD EN GROENTEN								
(Een kom)								
Roomboter (theelepel)								
Margarine (theelepel)								
Smeerbare margarine (theelepel)								

Kruis de juiste kolom van elke rij aan.

Product en hoeveelheid	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
VLEES, VIS, ZEEVRUCHTEN (Middelgrote portie)								
Rundvlees (ook rundergehakt)								
Varkenvlees (ook varkensgehakt)								
Gevogelte (kip of kalkoen)								
Spek								
Worsten								
Crempaté								
Runder- Kippenlevertjes of -hartjes								
Vissticks								
Magere - verse of diepvries vis (bv. kabeljauw, pollock)								
Vette-verse of diepvries vis (bv. kabeljauw, makreel, heilbot)								
Gerookte vis (bv. makreel, forel)								
Visconserven (bv. makreel, sardines)								
Zeevruchten (bv. garnalen, inktvis)								

Kruis de juiste kolom van elke rij aan.

Product en hoeveelheid	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
VRUCHTEN <i>De seizoensvruchten zijn met een ster (*) gemarkeerd. Geef de frequentie van consumptie in het seizoen aan.</i>								
Appels (1 stuk)								
Peren (1 stuk)								
Sinaasappels, mandarijnen (1 stuk)								
Grapefruit (1/2 stuk)								
Bananen (1 stuk)								
Druiven (1 handvol)								
Kiwi (1 stuk)								
Meloen (1 plak)								
Ananas (1 plak)								
Watermeloen (1 stuk)								
Avocado (1/2 stuk)								
Citroen (1 stuk)								
*Perziken, pruimen, abrikozen (1 stuk)								
*Aardbeien, frambozen, bosbessen (1 glas)								
*Kersen (1 handvol)								
Vruchten op siroop of sap (middelgrote portie)								
Gedroogde vruchten - bv. cranberry's, vijgen, abrikozen (enkele stuks)								

Kruis de juiste kolom van elke rij aan.

Product en hoeveelheid	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
GROENTEN – verse en diepvries								
Wortel								
Peterselie								
Selderij, prei								
Spinazie, boerenkool								
Broccoli, bloemkool								
Spruiten								
Kool								
Sla, rucola, veldsla								
Doperwtten								
Sperziebonen								
Peulvruchten (linzen, kikkererwtten)								
Soja, tofu								
Paprika								
Ui								
Knoflook								
Tomaten								
Komkommers								
Courgette, aubergine								
Mais								
Rode bieten								
Paddenstoelen, champignons								

Kruis de juiste kolom van elke rij aan.

Product en hoeveelheid	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
ZOETWAREN EN SNACKS (Middelgrote portie)								
Melkchocolade								
Pure chocolade								
Repen								
Snoepjes								
Stroopwafels of chocolade wafels								
Zachte cake met chocolade (bv. Pim's)								
Theebiscuits, biscuits								
Huisgemaakte taarten								
Kant en klare taarten								
Taarten of crumble met vruchten								
Ijs/sorbetijs								
Suiker voor dranken								
Crackers								
Zoute pepsels								
Pinda's met karamel/in een krokant jasje								
Noten, bv. walnoten, hazelnoten								

Kruis de juiste kolom van elke rij aan.

Product en hoeveelheid	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
PLANTAARDIGE OLIE (1 eetlepel)								
Olijfolie								
Zonnenbloemolie								
Raapolie								
Lijnzaadolie								
Palmolie								
Kokosolie								
Sojaolie								
ANDERE PRODUCTEN								
Ketchup (1 eetlepel)								
Mayonaise (1 eetlepel)								
Mosterd (1 eetlepel)								
Jams, marmelades (1 eetlepel)								
Honing (1 eetlepel)								
Pindakaas (1 eetlepel)								
Sauzen - bv. kaassaus, bechamelsaus (1 eetlepel)								
GEMAKSVOEDSEL/FAST FOOD Middelgrote portie								
Cheeseburgers, hamburgers								
Hot-dogs								
Pizza								

Kruis de juiste kolom van elke rij aan.

Product en hoeveelheid	GEMIDDELDE CONSUMPTIE IN DE LAATSTE 3 MAANDEN							
	≥ 6 keer per dag	4-5 keer per dag	3-4 keer per dag	5-6 keer per week	2-3 keer per week	keer per week	1-3 keer per maand	Nooit of minder dan 1 keer per maand
DRANKEN								
Water (1 glas)								
Thee (1 kopje)								
Oploskoffie / gebrouwde koffie (1 kopje)								
Granenkoffie (1 kopje)								
Cacao (1 mok)								
Chocolademelk (1 mok)								
Melk (1 glas)								
Vruchtensap 100% (1 glas)								
Groentesap 100% (1 glas)								
Frisdrankjes, bv. Coca-cola, Sprite (1 glas)								
Energydrink / sportdrink (1 glas/blik)								
Alcoholvrij bier (1 glas)								
Alcohol, bv. wijn, bier (1 glas)								

BIJKOMENDE VRAGEN

1. Zijn er naast de producten in dit voedingsverslag nog andere, die u meer als eens per week eet? Zo ja, vul dan onderstaande tabel in, met hun namen, gemiddelde portiegrootte, en consumptiefrequentie.

- JA
 NEE

Productnaam	Gemiddelde portiegrootte	Consumptiefrequentie

1. Welke melk drinkt u meestal?

- Volle melk (3,2%)
 Halfvolle melk (1-2%)
 Magere melk (0-0,5%)
 Soja drink
 Anders, namelijk:
 Ik drink geen melk

2. Welke frituurvetten gebruikt u meestal?

- Boter
 Reuzel / varkensvet
 Plantaardige olie (welke?)
 Margarine
 Anders, namelijk:
 Ik gebruik geen frituurvetten

3. Hoe vaak gebruikt u frituurvet?

- Altijd
 Meestal
 Soms
 Zelden
 Nooit

4. Hoe vaak gebruikt u zout voor het koken?

- Altijd
 Meestal
 Soms
 Zelden
 Nooit

5. Hoe vaak gebruikt u zout voor het bestrooien? (direct voor het eten)

- Altijd
- Meestal
- Soms
- Zelden.
- Nooit

6. Geef aan hoe vaak u de volgende maaltijden eet. Kruis de juiste kolom aan.

Maaltijdnaam	Dagelijks	Onregelmatig	Nooit of bijna nooit
Ontbijt			
Lunch/Tweede ontbijt			
Avondmaal			

7. Bent u op een bijzonder dieet?

- JA. (Welk?).....
- NEE

8. Heeft u in de afgelopen maand voedingssupplementen ingenomen? Zo ja, vul dan de onderstaande tabel in met hun productnamen, dosering en innamefrequentie.

- JA
- NEE

Productnaam (geef de volledige handelsnaam aan)	Productnaam (geef de volledige handelsnaam aan)	Innamefrequentie

9. Rookt u? Zo ja, geef dan aan hoeveel sigaretten u per dag rookt?

- JA sigaretten per dag.
- NEE

10. Bent u aan passief roken blootgesteld? Zo ja, geef dan aan voor hoe lang (gemiddeld) per week?

- JA. ongeveer.uur per week
- NEE

11. Activiteit van minimaal 20 minuten, zoals hardlopen, fietsen of zwemmen, die leidt tot een verhoging van de hartslag wordt beschouwd als een positief effect op onze gezondheid. Hoe vaak doe je dergelijke fysieke activiteit?

- Dagelijks
- 3 keer per week
- Eens per week
- Eens per maand
- Minder.
- Ik kan niet lichamelijke activiteit doen door mijn huidige gezondheidstoestand