



Responses Overview Closed

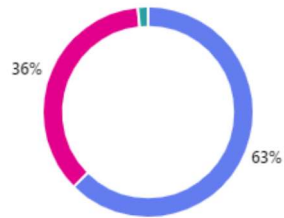
Responses  
**64** 

Average Time  
**02:49** 

Duration  
**23** Days 

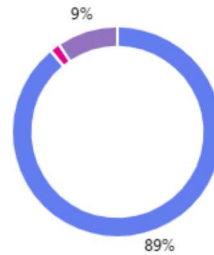
1. Hoe belangrijk vindt u het om gezond te eten?

- Zeer belangrijk 40
- Vrij belangrijk 23
- Niet zo belangrijk 1
- Onbelangrijk 0



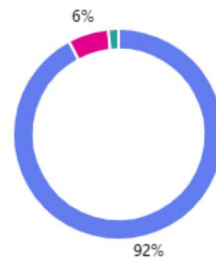
2. Hoe vaak eet u per dag?

- Drie maaltijden 57
- Vier maaltijden 1
- Vijf maaltijden of meer 0
- Minder dan drie maaltijden 6



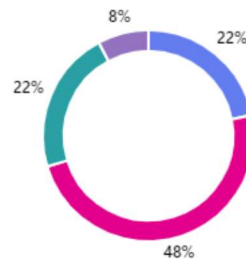
3. Hoe vaak eet u groenten en fruit?

- Elke dag 59
- Een paar keer per week 4
- Een paar keer per maand 1
- Nooit 0



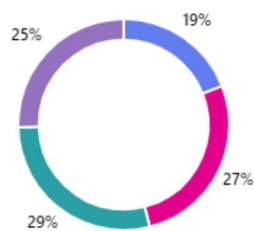
4. Drinkt u geregeld water?

- Ja, meer dan 1,5 liter per dag 14
- Ja, ongeveer 1 liter per dag 31
- Nee, minder dan 1 liter per dag 14
- Ik drink vooral andere dranken 5



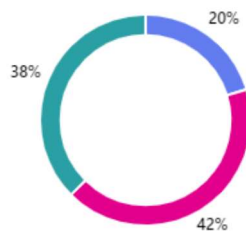
## 5. Drinkt u alcohol?

● Ja, dagelijks	12
● Ja, niet dagelijks	17
● Ja, maar alleen bij feestelijke	18
● Nee, ik drink geen alcohol	16



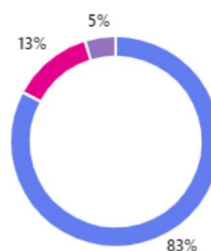
## 6. Hoe vaak eet u vis?

● Een paar keer per week	13
● Een keer per week	27
● Een paar keer per maand	24
● Nooit	0



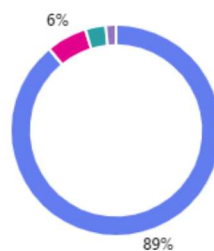
## 7. Eet u geregeld zuivelproducten?

● Ja, dagelijks	53
● Ja, een paar keer per week	8
● Nee, ik verdraag geen zuivel (lactose)	0
● Nee, ik kies voor plantaardige alternatieven	3



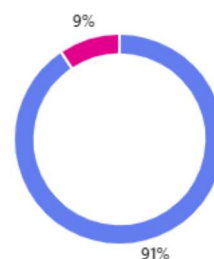
## 8. Hoe vaak eet u volkoren producten?

● Dagelijks	57
● Een paar keer per week	4
● Zelden	2
● Nooit	1



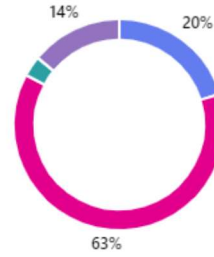
## 9. Krijgt u vezels binnen via uw voeding?

● Ja, ik eet veel groenten, fruit en volkoren producten	58
● Ik weet het niet zeker	6
● Nee, ik eet weinig groenten en fruit	0
● Nee, ik vermijd vezelrijke voeding	0



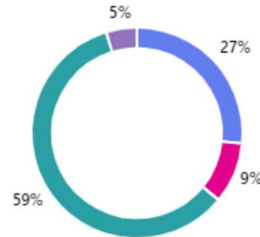
10. Gebruikt u extra vitamine D?

● Ja, ik eet veel vette vis en neem extra vitamine D	13
● Ik neem dagelijks extra vitamine D	40
● Nee, ik eet weinig vette vis en neem geen extra vitamine D	2
● Ik krijg voldoende vitamine D van de zon	9



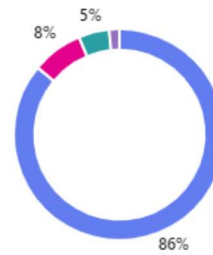
11. Gebruikt u voedingssupplementen zoals multivitamines?

● Ja, regelmatig	17
● Soms	6
● Nee, nooit	38
● Ik weet niet wat voedingssupplementen zijn	3



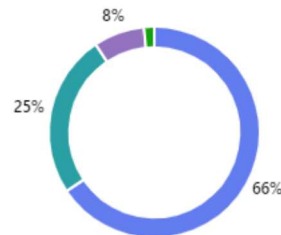
12. Krijgt u geregeld eiwitten binnen?

● Ja, ik eet veel vlees, vis, eieren en peulvruchten	55
● Ik weet het niet zeker	5
● Nee, ik eet weinig vlees, vis, eieren en peulvruchten	3
● Ik eet geen vlees	1



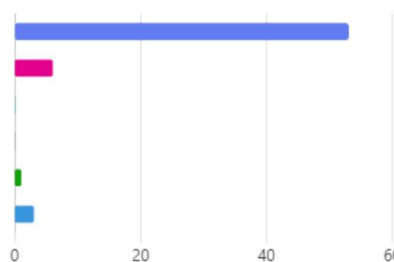
13. Kookt u zelf of haalt u vaak maaltijden?

● Ik kook zelf	42
● Ik haal vaak maaltijden	0
● Ik kook zelf en haal ook wel eens een maaltijd of laat het bezorgen	16
● Ik krijg maaltijden thuis bezorgd	5
● Ik ga minstens een keer per week uit eten	1



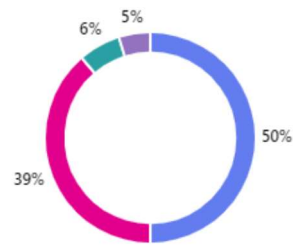
14. Waar haalt u uw etenswaren?

● Bij de supermarkt	53
● Bij de speciaalzaak (groenteman, slager, kaaswinkel en dergelijke)	6
● Bij de chinese, turkse, poolse winkel en dergelijke	0
● Bij de boer	0
● Op de markt	1
● Other	3



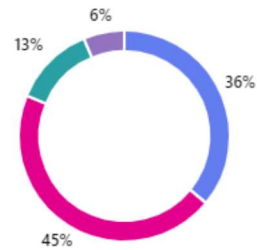
## 15. Eet u gezond en niet al te duur?

- |   |    |
|---|----|
| <input type="radio"/> Ik eet gezond met de seizoenen mee, dus niet al te duur             | 31 |
| <input type="radio"/> Ik eet wel gezond maar niet altijd met de seizoenen mee             | 24 |
| <input type="radio"/> Ik eet wat ik lekker vind en let er een beetje op dat het gezond is | 4  |
| <input type="radio"/> Ik eet waar ik zin in heb   | 3  |



## 16. Kent u de Schijf van Vijf

- |   |    |
|---|----|
| <input type="radio"/> Ja, die ken ik en ik probeer mijn maaltijden ook altijd zo samen te stellen | 23 |
| <input type="radio"/> Ja, die ken ik maar ik houd er niet altijd rekening mee                     | 29 |
| <input type="radio"/> Ja, die ken ik maar ik doe daar niets mee                                   | 8  |
| <input type="radio"/> Nee, die ken ik niet.   | 4  |



17. Dit was de laatste vraag, hartelijk dank voor uw deelname. Wilt u meer weten over gezond eten en de Schijf van Vijf, kijk dan op de website van het Voedingscentrum, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).