

Seniorenpanel oktober 2024

Dit keer een aantal vragen over voeding. Wij mensen moeten eten en drinken voor ons voortbestaan. We hebben heel veel keuze daarbij, we kunnen zelf kiezen hoe en wat we eten en drinken. We zijn benieuwd naar uw eetgewoonten, of u een beetje op uw gezondheid let, waar u uw etenswaren haalt enzovoort. Zoals altijd is uw bijdrage anoniem, de uitkomsten zijn niet naar u te herleiden. De resultaten worden zoals gebruikelijk vermeld in het SeniorenJournal en op de website van de COSBO.

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

Zeer belangrijk

Vrij belangrijk

Niet zo belangrijk

Onbelangrijk

2. Hoe vaak eet u per dag?

Drie maaltijden

Vier maaltijden

Vijf maaltijden of meer

Minder dan drie maaltijden

3. Hoe vaak eet u groenten en fruit?

Elke dag

Een paar keer per week

Een paar keer per maand

Nooit

4. Drinkt u geregeld water?

Ja, meer dan 1,5 liter per dag

Ja, ongeveer 1 liter per dag

Nee, minder dan 1 liter per dag

Ik drink vooral andere dranken

5. Drinkt u alcohol?

Ja, dagelijks

Ja, niet dagelijks

Ja, maar alleen bij feestelijke gelegenheden

Nee, ik drink geen alcohol

6. Hoe vaak eet u vis?

Een paar keer per week

Een keer per week

Een paar keer per maand

Nooit

7. Eet u geregeld zuivelproducten?

Ja, dagelijks

Ja, een paar keer per week

Nee, ik verdraag geen zuivel (lactose)

Nee, ik kies voor plantaardige alternatieven

8. Hoe vaak eet u volkoren producten?

Dagelijks

Een paar keer per week

Zelden

Nooit

9. Krijgt u vezels binnen via uw voeding?

Ja, ik eet veel groenten, fruit en volkoren producten

Ik weet het niet zeker

Nee, ik eet weinig groenten en fruit

Nee, ik vermijd vezelrijke voeding

10. Vraag over voedingssupplementen zoals multivitamines

Toelichting (Voedingscentrum): Als je gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende vitamines binnen. Voor ouderen wordt wel extra vitamine D aangeraden.

Gebruikt u voedingssupplementen zoals multivitamines?

Ja, regelmatig

Soms

Nee, nooit

Ik weet niet wat voedingssupplementen zijn

11. Vraag over vitamine D

Toelichting (Voedingscentrum): Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D zit ook in eten, vooral in vette vis. Ook wordt vitamine D toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Voor ouderen geldt advies om extra vitamine D te nemen (druppels, capsules, tabletten).

Voldoet uw voeding aan uw behoefte aan vitamine D?

Ja, ik eet veel vette vis en neem extra vitamine D

Ik neem dagelijks extra vitamine D

Nee, ik eet weinig vette vis en neem geen extra vitamine D

Ik krijg voldoende vitamine D van de zon

12. Krijgt u geregeld eiwitten binnen?

Ja, ik eet veel vlees, vis, eieren en peulvruchten

Ik weet het niet zeker

Nee, ik eet weinig vlees, vis, eieren en peulvruchten

Ik eet geen vlees

13. Kookt u zelf of haalt u vaak maaltijden?

Ik kook zelf

Ik haal vaak maaltijden

Ik kook zelf en haal ook wel eens een maaltijd of laat het bezorgen

Ik krijg maaltijden thuis bezorgd

Ik ga minstens een keer per week uit eten

14. Waar haalt u uw etenswaren?

Bij de supermarkt

Bij de speciaalzaak (groenteman, slager, kaaswinkel en dergelijke)

Bij de chinese, turkse, poolse winkel en dergelijke

Bij de boer

Op de markt

Anders, namelijk

15. Eet u gezond en niet al te duur?

Ik eet gezond met de seizoenen mee, dus niet al te duur

Ik eet wel gezond maar niet altijd met de seizoenen mee

Ik eet wat ik lekker vind en let er een beetje op dat het gezond is

Ik eet waar ik zin in heb

16. Kent u de Schijf van Vijf:

Ja, die ken ik en ik probeer mijn maaltijden ook altijd zo samen te stellen

Ja, die ken ik maar ik houd er niet altijd rekening mee

Ja, die ken ik maar ik doe daar niets mee

Nee, die ken ik niet.

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 .