

Snoep- en snackgedrag

Op welke momenten en waar snoepen en snacken Nederlanders? Wat zijn redenen om juist wel of juist niet te snoepen/snacken? En bestaan er verschillen tussen groepen Nederlanders, bijv. op basis van leeftijd, geslacht, huishoudsamenstelling of BMI?





Postbus 380
6200 AJ Maastricht

tel. 043-326 29 92
info@flycatcher.nl
www.flycatcher.eu

volg ons op twitter:
@FlycatcherLive

© Flycatcher Internet Research, 2021

Dit document is auteursrechtelijk beschermd en enkel voor eigen gebruik. Publicatie van en inzage aan derden, geheel of gedeeltelijk, is zonder schriftelijke toestemming van Flycatcher beslist niet toegestaan. Flycatcher kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor vrije interpretaties van de resultaten in dit document.

Inhoud

Hoofdstuk	Titel	Pagina
	Managementsamenvatting	1
1	Resultaten	4
2	Nadere Analyses	20
2.1	Leeftijd	21
2.2	Geslacht	31
2.3	Opleiding	39
2.4	BMI	48
2.5	Regio	54
2.6	Huishoudsamenstelling	56
2.7	Vraag 11	65
2.8	Vraag 17a	75
2.9	Vraag 26	78
3	Verantwoording	80
3.1	Onderzoeksmethode	80
3.2	Onderzoeksgroep	80
3.3	Het Flycatcher panel	80
3.4	De vragenlijst	80
3.5	Veldwerkperiode en respons	81
3.6	Resultaten	81
3.7	Generaliseerbaarheid, betrouwbaarheid en nauwkeurigheid	81
3.8	Statistische toetsing	81
	Bijlagen	82

Management samenvatting



In het project 80 jaar voedingsvoorlichting neemt het Voedingscentrum verschillende voedselroutines onder de loep, waarbij in dit onderzoek specifiek ingezoomd wordt op snoepen en snacken. In opdracht van het Voedingscentrum heeft Flycatcher daarom eind augustus / begin september 2021 een onderzoek uitgevoerd over snoep- en snackgedrag Nederlanders van 18 jaar en ouder.

In totaal hebben 1501 respondenten deelgenomen aan het onderzoek.



64% van de respondenten zou minder willen snoepen en snacken of doet dit nu al



- › 45% schat in minder te snoepen en snacken dan de gemiddelde Nederlander;
- › 60-plussers lijken het minst te snoepen en snacken;
- › mannen vinden minder snoepen en snacken vaker moeilijk door gewoonte, terwijl vrouwen dat vaker moeilijk vinden vanwege emoties;
- › 22% vindt dat er genoeg gezond aanbod is bij sportclubs, voor (tank)stations geeft bijna een derde dit aan;
- › 76% snoept en snackt omdat het lekker is, dit is ook de hoofdreden waarom men het moeilijk vindt om minder te snoepen en snacken.

Redenen en motivaties

Bijna alle respondenten geven aan weinig tot veel te snoepen en snacken (94%). Drie kwart doet het omdat het lekker is (76%). Voor bijna een derde is het een gewoonte (32%) of is gezelligheid een reden (29%). Respondenten met overgewicht of obesitas geven vaker dan respondenten met een gezond gewicht aan te snoepen en snacken omdat het een goed gevoel geeft of vanwege emoties.

Redenen om niet te snoepen en snacken, zijn met name vanwege de gezondheid (48%) en omdat men bezig is met afvallen (44%). Middel- en hoogopgeleiden geven vaker dan laagopgeleiden als reden dat het ongezond is, het een slecht gevoel geeft en ze genoeg gezonde tussendoortjes kennen.

Minderen en barrières

Van de respondenten die wel snoepen en snacken, is 46% al bezig of op korte termijn van plan om minder te snoepen en snacken. Daarnaast zou 18% ook minder willen snoepen en snacken, maar gaat daar op korte termijn nog niet mee beginnen. De belangrijkste redenen voor respondenten om minder te snoepen en snacken zijn afvallen (41%) en dat het niet goed is

voor de gezondheid (36%). Ruim een derde wil niet minder snoepen en snacken (35%).

Bijna evenveel respondenten lijkt het moeilijk om minder te snoepen en snacken (37%) als respondenten die het niet moeilijk lijkt (31%). Respondenten die het moeilijk lijkt, geven vooral aan dat snoepen en snacken te lekker is (74%), dat het een gewoonte is (37%), dat men het doet vanwege emoties (23%) en dat het moeilijk is om nee te zeggen als het aangeboden wordt (21%). Mannen vinden minder snoepen en snacken vaker moeilijk door gewoonte, terwijl vrouwen dat vaker moeilijk vinden vanwege emoties.

Met name als snoep of snacks aangeboden worden (42%) of als men met vrienden/familie is (39%), vinden respondenten het moeilijk om niet te snoepen en snacken. Middel- en hoogopgeleiden vinden het in deze situaties vaker dan laagopgeleiden moeilijk om niet te snoepen en snacken. Bij het alleen zien liggen van snoep of snacks (bijv. op het (tank)station of in de (sport)kantine) zegt 72% van de respondenten het makkelijk te vinden om niet te snoepen en snacken.

Omgeving

De mate waarin respondenten vinden dat er genoeg gezonde snacks en minder ongezonde te koop (moeten) zijn, hangt af van de eetomgeving/locatie. Er lijkt te gelden: hoe minder tevreden men is met het gezonde aanbod, hoe meer men vindt dat het ongezonde aanbod beperkt moet worden. Zo vindt 22% van de respondenten dat er genoeg gezonde snacks te koop zijn bij sportclubs, bij tankstations geeft 28% dat aan en bij stations 31%. Daar tegenover staat dat ongeveer de helft vindt dat er minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij (tank)stations, bij sportclubs geeft 63% dit aan. Voor supermarkten geldt dat ruim drie kwart van de respondenten vindt dat er genoeg gezonde snacks te koop zijn, maar ook 39% vindt dat er minder ongezonde snacks te koop moeten zijn.

Respondenten die zelf inschatten minder dan gemiddeld te snoepen en snacken, vinden vaker dan andere respondenten dat er minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij (tank)stations, supermarkten, sportclubs en bedrijfs- of schoolkantines.

Sociale normen

De helft van de respondenten ervaart het als niet normaal om meerdere keren op een dag te snoepen en snacken (51%). Daarentegen wordt zowel doordeweeks als in het weekend snoepen en snacken door 59% als normaal ervaren.

Qua portiegrootte vindt 68% van de respondenten het niet kunnen om elke dag een grotere snack (bijv. bak chips of grote koek) te eten. Vrouwen vindt dit vaker dan mannen. Grotere snacks horen volgens 27% van de respondenten alleen in het weekend gegeten te worden. Hoe hoger het opleidingsniveau, hoe meer men het hiermee eens is. Drie kwart vindt dat een klein snackje elke dag moet kunnen.

Associaties van ongezonde producten met bepaalde locaties zijn voorgelegd aan de respondenten. Ongeveer de helft van de respondenten ervaart het als niet normaal om een broodje kroket te eten op het werk (53%) en om een frikandel te eten in de sportkantine (50%). Daarentegen ervaart het merendeel het als normaal om een koekje of chocolaatje bij de koffie/thee te nuttigen (68%) en een portie bitterballen te eten in een café (53%).

Snoep- en snack gedrag

Afgelopen week heeft 6% van de respondenten aangegeven niet gesnoept of gesnackt te hebben, waaronder relatief veel 60-plussers (9% op geen enkele dag). De respondenten die wel gesnoept en gesnackt hebben, doen dat het vaakst op zaterdag en zondag: ongeveer drie kwart op beide dagen (75% en 72%). Ook meer dan de helft geeft aan op doordeweekse dagen te snoepen of snacken.

Het snoepen en snacken gebeurt bij drie kwart van de respondenten meerdere keren op één dag en vindt het meest plaats in de avond. De locatie waar men het vaakst snoept of snackt, is thuis met familie, partner en/of vrienden (66%) of thuis alleen (57%).

Zowel doordeweeks als in het weekend geven de meeste respondenten aan gemiddeld een kleine portie te nuttigen. Het deel dat een grote portie nuttigt is in het weekend wel groter dan doordeweeks (25% vs. 10%). Zowel doordeweeks als in het weekend nuttigen 60-plussers vaker een kleine portie dan jongere respondenten. Bijna de helft van de respondenten geeft aan doordeweeks minder te snoepen en snacken dan in het weekend (47%). Bij twee vijfde bestaat er geen verschil tussen doordeweeks en het weekend.

Bijna de helft van de respondenten schat in minder dan gemiddeld te snoepen en snacken (45%). Bij 60-plussers bedraagt dit percentage 62%. Een derde schat in net zo veel als andere Nederlanders te snoepen en snacken (34%). Laagopgeleiden en respondenten die samenwonen met een partner schatten vaker in minder dan gemiddeld te snoepen en snacken dan middel- en hoogopgeleiden en respondenten die alleen, met kinderen of met anderen samenwonen.

Eetmomenten

Ruim drie kwart van de respondenten eet haar maaltijden op traditionele wijze op drie vaste eetmomenten (ontbijt, lunch en avondeten). Respondenten die met partner en/of met kinderen samenwonen nuttigen de hoofdmaaltijden vaker dan alleenstaanden op drie vaste momenten. Ruim een tiende eet op minder dan drie vast eetmomenten, 2% eet de hele dag door kleine maaltijden en bij 5% verschilt het per dag (5%).

Hoofdstuk 1

Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten weergegeven door middel van tabellen en grafieken.

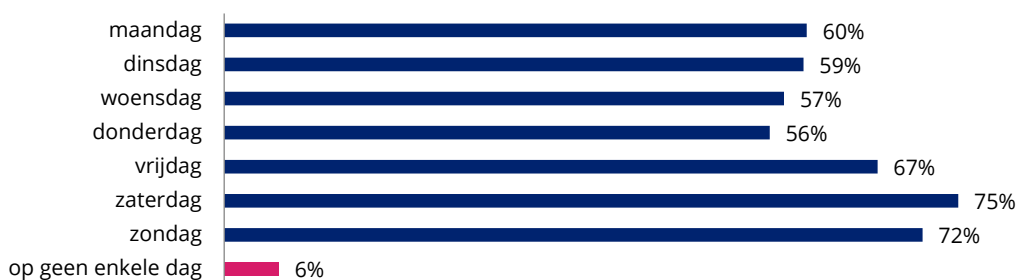
N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

In het vervolg van deze vragenlijst komen verschillende vragen over **snoepen en snacken** aan bod. Onder **snoepen en snacken** verstaan wij: alle zoete en hartige tussendoortjes die u naast de hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en/of avondeten) eet. Denk bijvoorbeeld aan snoep, koek(je), chocolade, chips, zoutjes, gezouten nootjes en snacks uit de frituur/oven/airfryer. Het gaat **niet** om gezonde tussendoortjes, zoals bijvoorbeeld fruit, (snack)groente, ongezouten nootjes, een volkoren boterham of cracker.

Vraag 1 t/m 4 gaan over de afgelopen week. Neem afgelopen week in gedachten bij het beantwoorden van de vragen.

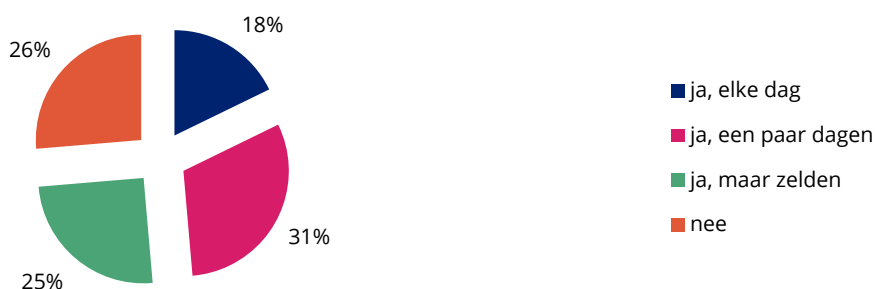
1. Op welke dagen heeft u afgelopen week gesnoept of gesnackt? (meerdere antwoorden mogelijk) Ook dagen waarop u kleine hoeveelheden heeft gesnoept of gesnackt (bijvoorbeeld een paar dropjes of 1 blokje chocolade) mogen worden meegenomen.

	absoluut (n=1501)	relatief (n=1501)
maandag	896	60%
dinsdag	891	59%
woensdag	861	57%
donderdag	839	56%
vrijdag	1005	67%
zaterdag	1129	75%
zondag	1074	72%
op geen enkele dag (door naar vraag 5)	84	6%



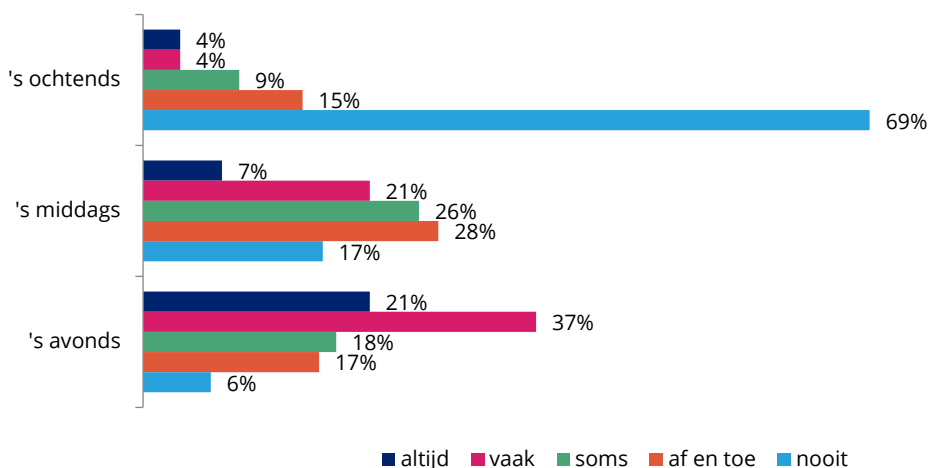
2. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, snoepte of snackte u op die dagen meerdere keren op één dag? (bijvoorbeeld 's middags chocolade en 's avonds chips)

	absoluut	relatief
ja, elke dag	252	18%
ja, een paar dagen	437	31%
ja, maar zelden	355	25%
nee	373	26%
totaal	1417	100%



3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?*

* zie bijlage 1 voor frequenties



4. Op welke plaatsen snoepte of snackte u in de afgelopen week? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=1417)	relatief (n=1417)
thuis met familie, partner en/of vrienden	938	66%
thuis alleen	803	57%
bij vrienden/familie/kennissen	254	18%
op het werk of school	215	15%
onderweg	214	15%
in de horeca	126	9%
tijdens het winkelen of doen van boodschappen	36	3%
anders, namelijk:*	37	3%

* zie bijlage 2 voor toelichting



Vraag 5 t/m 7 gaan over een gemiddelde week. Probeer u voor te stellen hoe een gemiddelde week er voor u uitziet. In de vragen bedoelen we met doordeweeks maandag tot en met donderdag en met weekend vrijdag, zaterdag en zondag.

5. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	absoluut	relatief
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	143	10%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	855	57%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	382	25%
Niet van toepassing, ik snoep of snack nooit doordeweeks.	121	8%
totaal	1501	100%



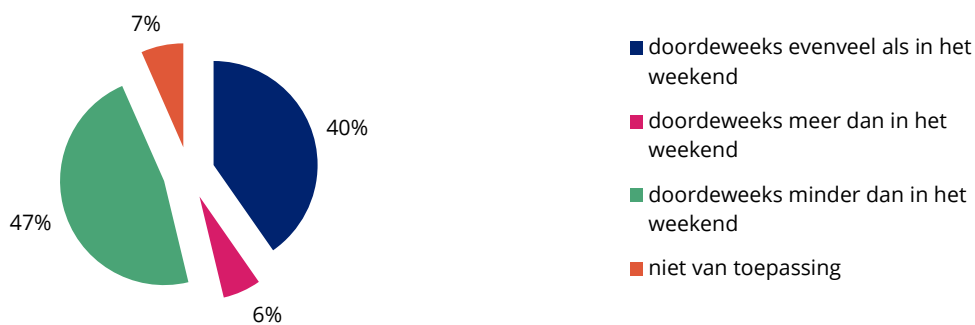
6. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	absoluut	relatief
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	368	25%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	605	40%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	471	31%
Niet van toepassing, ik snoep of snack nooit in het weekend.	57	4%
totaal	1501	100%



7. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

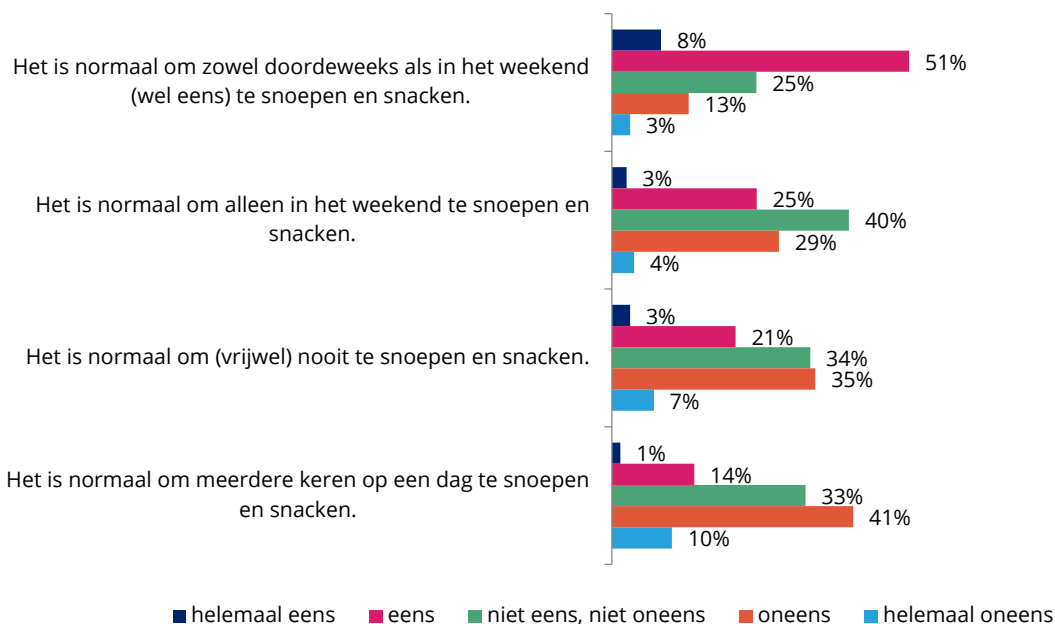
	absoluut	relatief
Doordeweeks snoep en snack ik <u>evenveel</u> als in het weekend.	605	40%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>meer</u> dan in het weekend.	89	6%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>minder</u> dan in het weekend.	708	47%
Niet van toepassing	99	7%
totaal	1501	100%



De volgende twee vragen gaan over wat u als 'normaal' ervaart in uw omgeving.

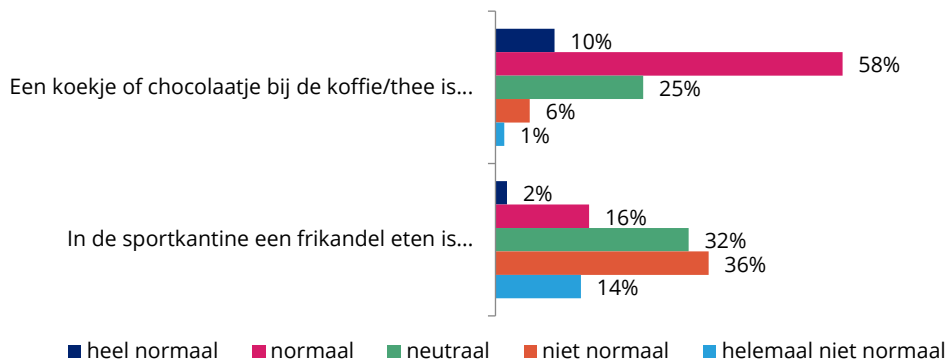
8. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?*

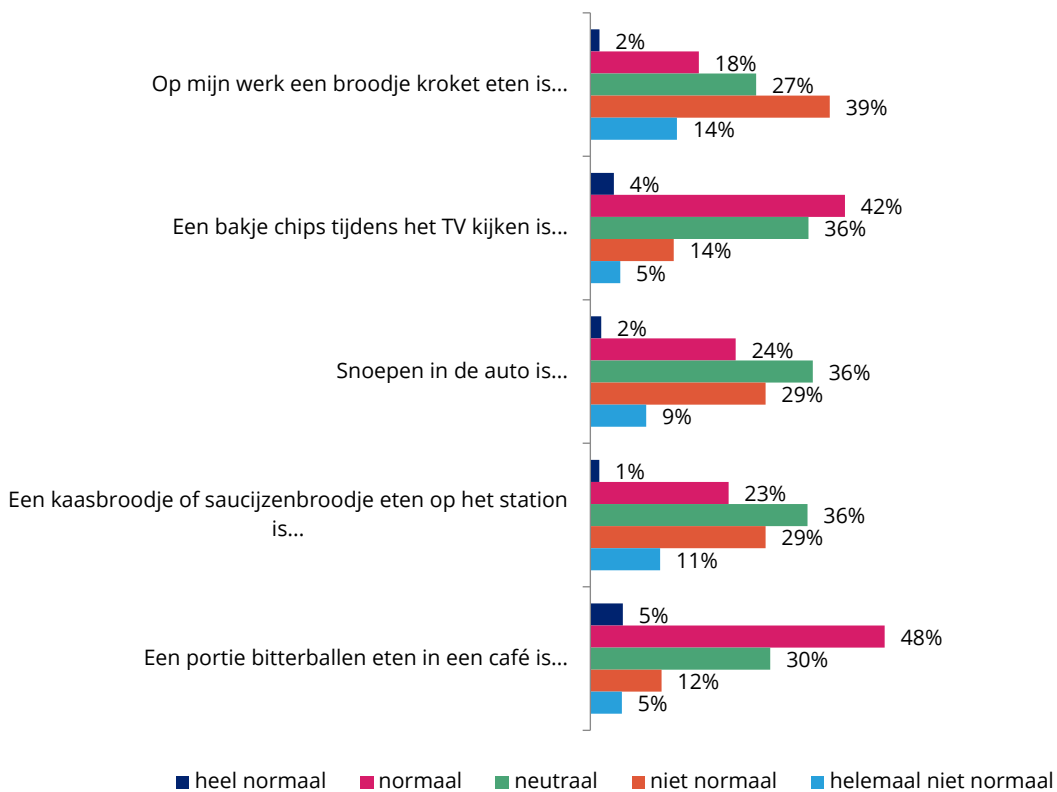
* zie bijlage 3 voor frequenties



9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?*

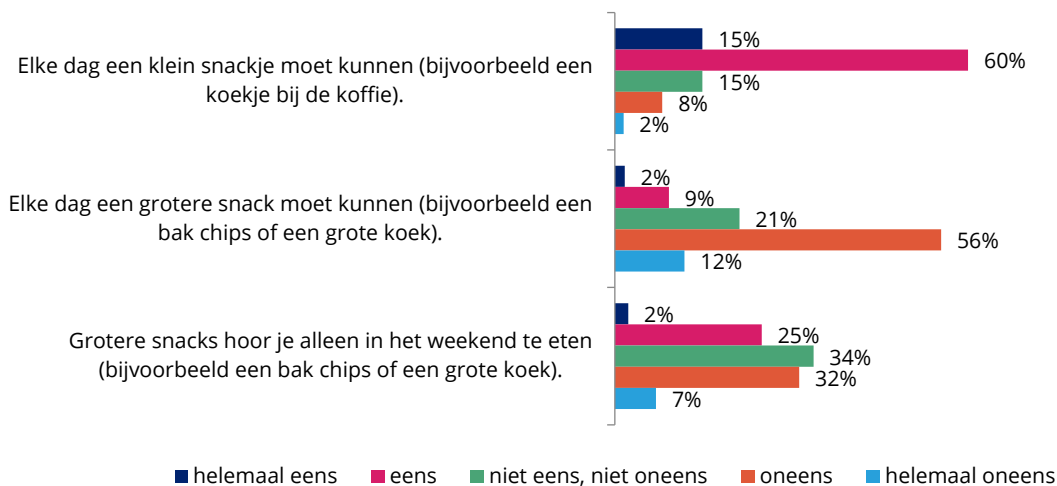
* zie bijlage 4 voor frequenties





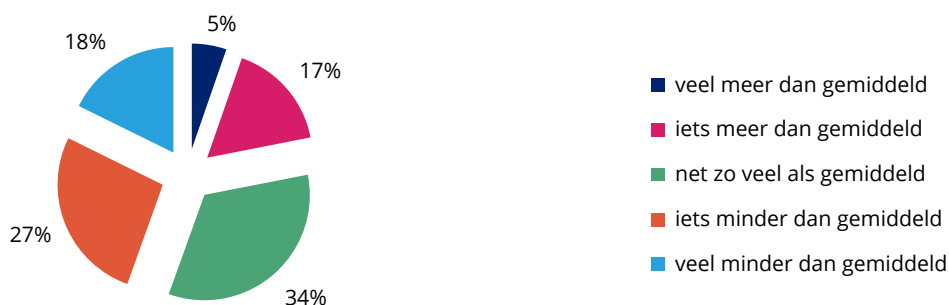
10. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?*

* zie bijlage 5 voor frequenties



11. Hoe schat u uw snoep en snack gedrag in ten opzichte van andere Nederlanders?

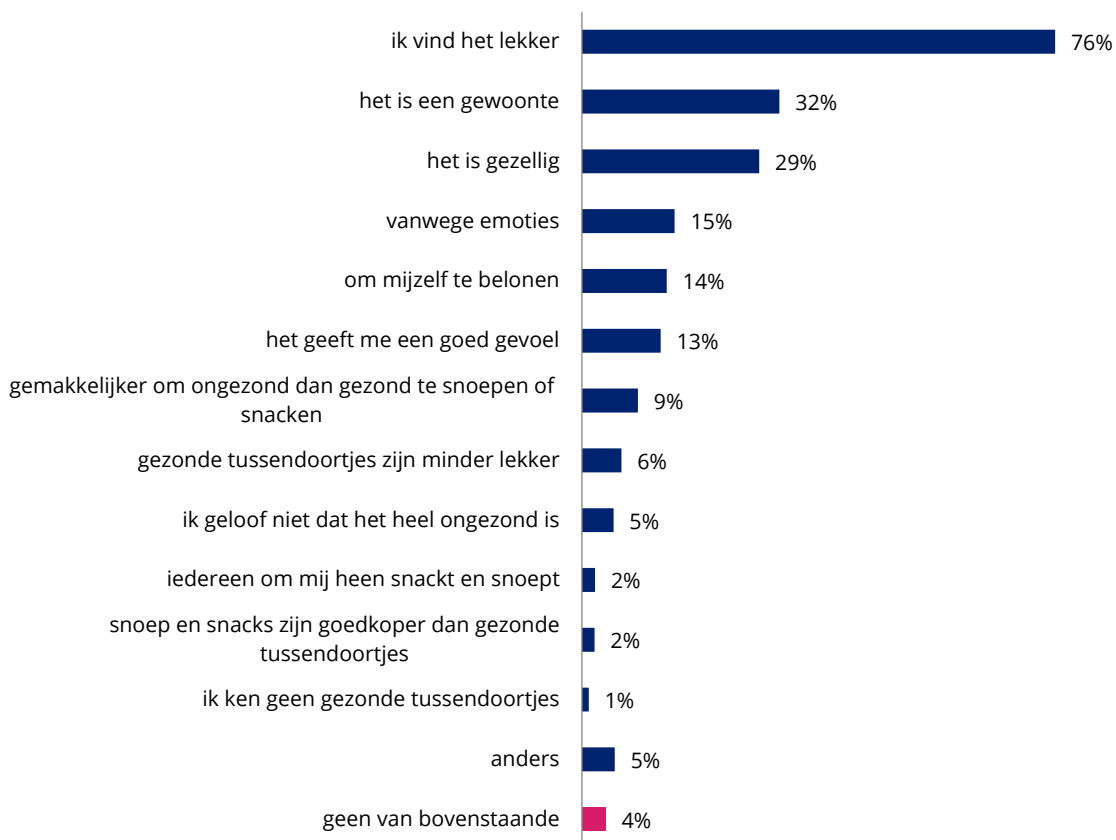
	absoluut	relatief
ik snoep en snack veel meer dan gemiddeld	80	5%
ik snoep en snack iets meer dan gemiddeld	249	17%
ik snoep en snack net zo veel als gemiddeld	504	34%
ik snoep en snack iets minder dan gemiddeld	402	27%
ik snoep en snack veel minder dan gemiddeld	266	18%
totaal	1501	100%



12. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=1501)	relatief (n=1501)
ik vind het lekker	1147	76%
het is een gewoonte	479	32%
het is gezellig	430	29%
vanwege emoties, als ik mijzelf bijvoorbeeld gestrest, boos of blij voel	225	15%
om mijzelf te belonen	206	14%
het geeft me een goed gevoel	191	13%
het is gemakkelijker om wat ongezonds te snoepen of te snacken dan iets gezonds tussendoor	136	9%
gezonde tussendoortjes zijn minder lekker	96	6%
ik geloof niet dat het heel ongezond is	77	5%
iedereen om mij heen snackt en snoept	32	2%
snoep en snacks zijn goedkoper dan gezonde tussendoortjes	31	2%
ik ken geen gezonde tussendoortjes	17	1%
anders, namelijk:*	80	5%
geen van bovenstaande	58	4%

* zie bijlage 6 voor toelichting



13. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om niet te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

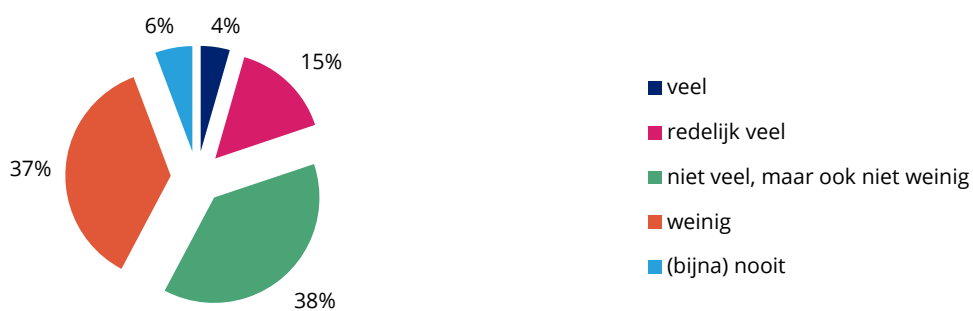
	absoluut (n=1501)	relatief (n=1501)
het is ongezond/vanwege mijn gezondheid	718	48%
ik ben met mijn gewicht bezig/probeer af te vallen	655	44%
het geeft mij een slecht gevoel	309	21%
ik ken genoeg gezonde tussendoortjes	301	20%
het is een gewoonte om gezond te snoepen en snacken	143	10%
ik vind gezonde tussendoortjes lekkerder	128	9%
ik vind het niet lekker	65	4%
iedereen om mij heen eet vooral gezonde tussendoortjes	22	1%
anders, namelijk:*	40	3%
geen van bovenstaande	237	16%

* zie bijlage 7 voor toelichting



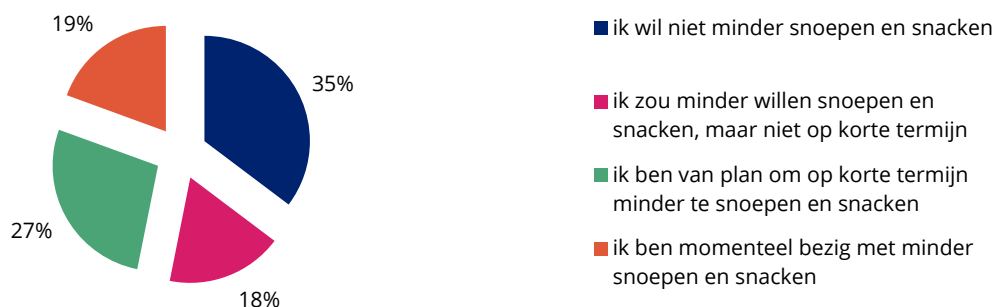
14. Hoe veel of weinig snoept of snackt u?

	absoluut	relatief
ik snoep en snack veel	67	4%
ik snoep en snack redelijk veel	231	15%
ik snoep en snack niet veel, maar ook niet weinig	569	38%
ik snoep en snack weinig	548	37%
ik snoep en snack (bijna) nooit (door naar vraag 16 en daarna door naar vraag 18)	86	6%
totaal	1501	100%



15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	absoluut	relatief
ik wil niet minder snoepen en snacken (door naar vraag 16)	499	35%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	253	18%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	388	27%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	275	19%
totaal	1415	100%



15b. Wat is de belangrijkste reden dat u minder wilt snoepen en snacken?

	absoluut	relatief
ik wil afvallen	377	41%
ik wil op gewicht blijven	175	19%
het is niet goed voor mijn gezondheid	327	36%
mijn omgeving wil graag dat ik dat doe	6	1%
ik heb dit advies gekregen van mijn huisarts of andere gezondheidsprofessional	16	2%
anders, namelijk:*	15	2%
totaal	916	100%

* zie bijlage 8 voor toelichting

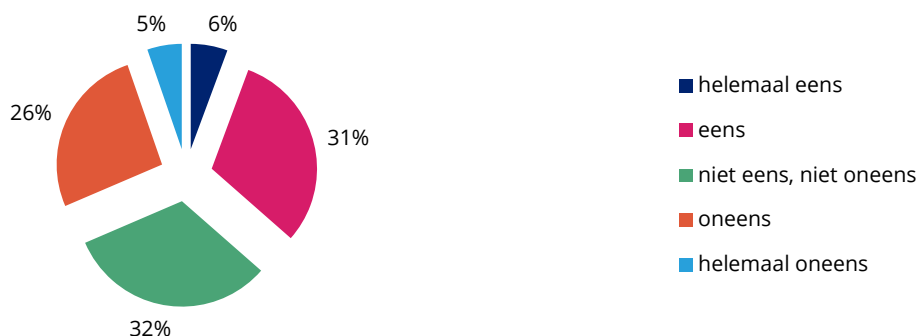


16. Wat doet u op dit moment om te voorkomen dat u (te veel) snoept en snackt?*

* zie bijlage 9 voor toelichting

17a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling? "Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken."

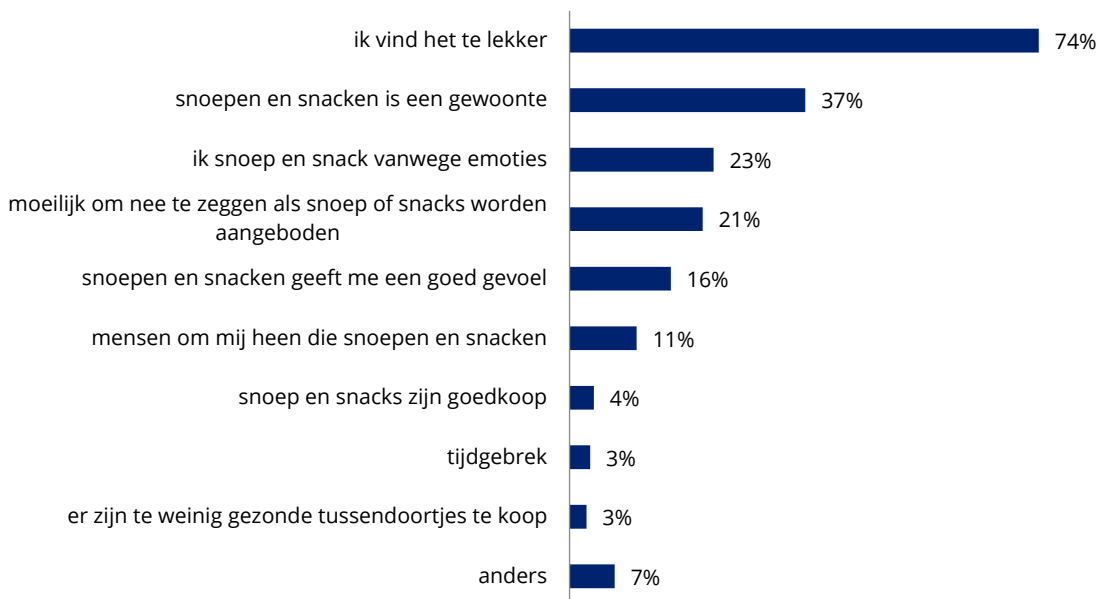
	absoluut	relatief
helemaal eens	80	6%
eens	436	31%
niet eens, niet oneens (door naar vraag 18)	454	32%
oneens (door naar vraag 18)	370	26%
helemaal oneens (door naar vraag 18)	75	5%
totaal	1415	100%



17b. Wat zijn de belangrijkste redenen waarom u het moeilijk vindt om minder te snoepen en snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

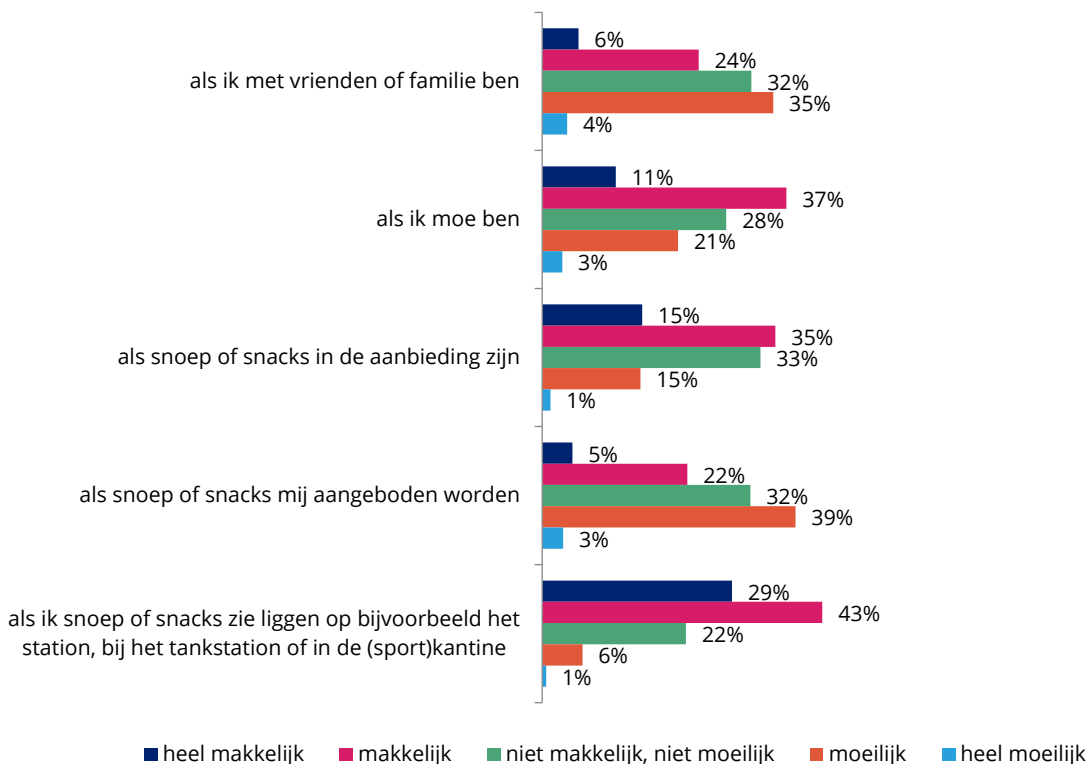
	absoluut (n=516)	relatief (n=516)
ik vind het te lekker	384	74%
snoepen en snacken is een gewoonte	193	37%
ik snoep en snack vanwege emoties (bijvoorbeeld als ik moe, boos of gestrest bent)	118	23%
ik vind het moeilijk om nee te zeggen als snoep of snacks worden aangeboden	109	21%
snoepen en snacken geeft me een goed gevoel	83	16%
mensen om mij heen die snoepen en snacken	55	11%
snoep en snacks zijn goedkoop	20	4%
tijdgebrek	17	3%
er zijn te weinig gezonde tussendoortjes te koop	14	3%
anders, namelijk:*	37	7%

* zie bijlage 10 voor toelichting



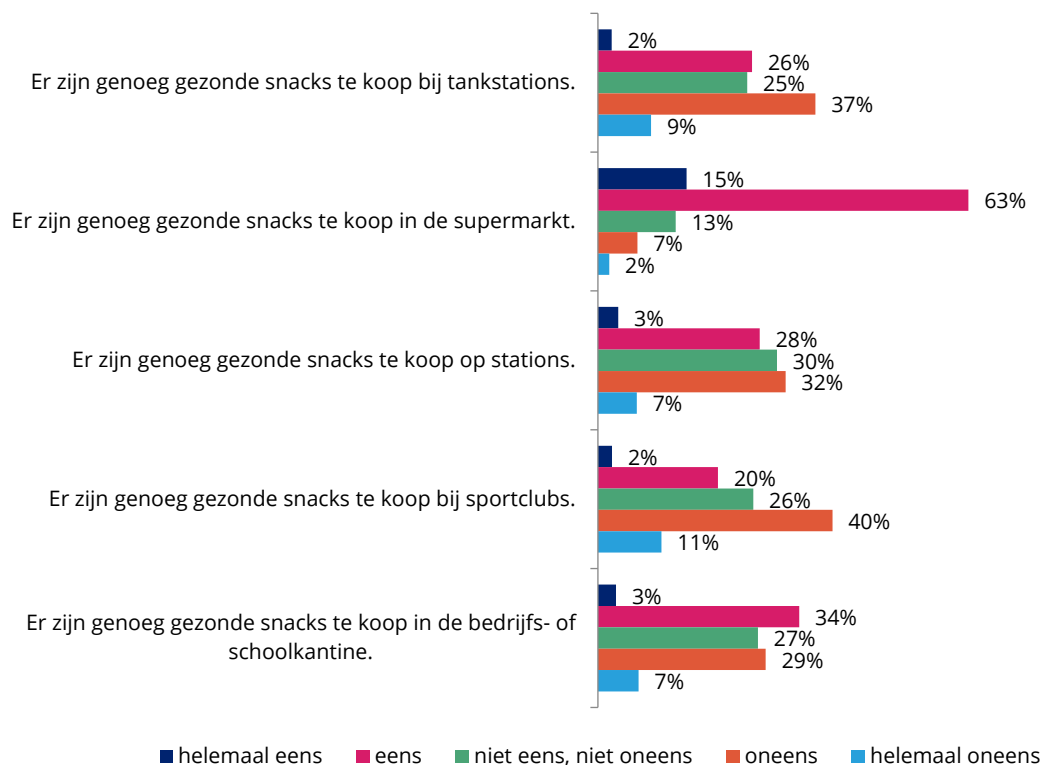
18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten niet te snoepen en snacken?*

* zie bijlage 11 voor frequenties



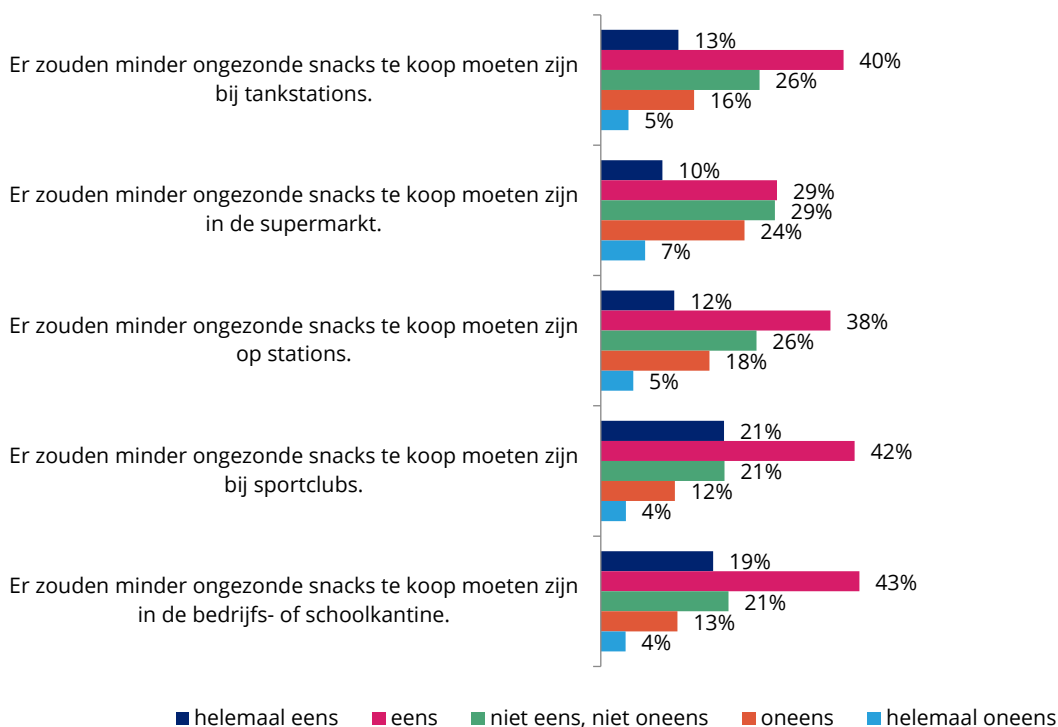
19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?*

* zie bijlage 12 voor frequenties



20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?*

* zie bijlage 13 voor frequenties



Tot slot stellen we u een aantal achtergrondvragen.

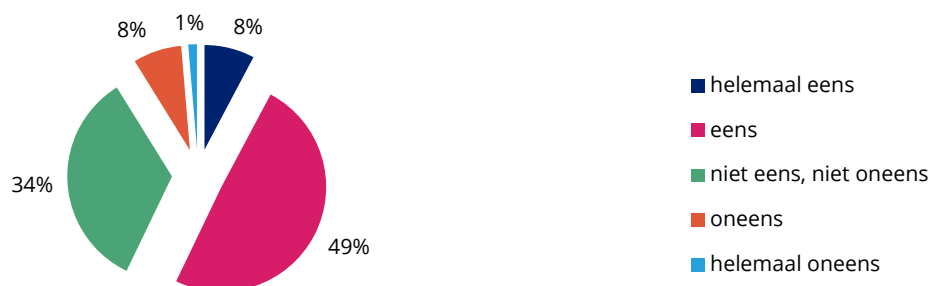
21. Welk van onderstaande antwoorden past het beste bij u?

	absoluut	relatief
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>drie</u> vaste eetmomenten (ontbijt, lunch en avondeten)	1161	77%
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>minder dan drie</u> vaste eetmomenten (bijv. lunch en avondeten)	230	15%
ik eet de hele dag door kleine maaltijden / heb geen vaste eetmomenten voor hoofdmaaltijden	31	2%
het verschilt per dag of ik mijn hoofdmaaltijden op vaste eetmomenten nuttig of de hele dag door eet	79	5%
totaal	1501	100%



22. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling? "Ik ben een gezonde eter."

	absoluut	relatief
helemaal eens	116	8%
eens	737	49%
niet eens, niet oneens	508	34%
oneens	112	8%
helemaal oneens	20	1%
totaal	1493	100%
weet ik niet	8	



23. Wat zijn uw favoriete gezonde tussendoortjes?*

* zie bijlage 14 voor toelichting

24. Wat is uw lengte? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.*

	gemiddelde
lengte in cm	175

* zie bijlage 15 voor toelichting

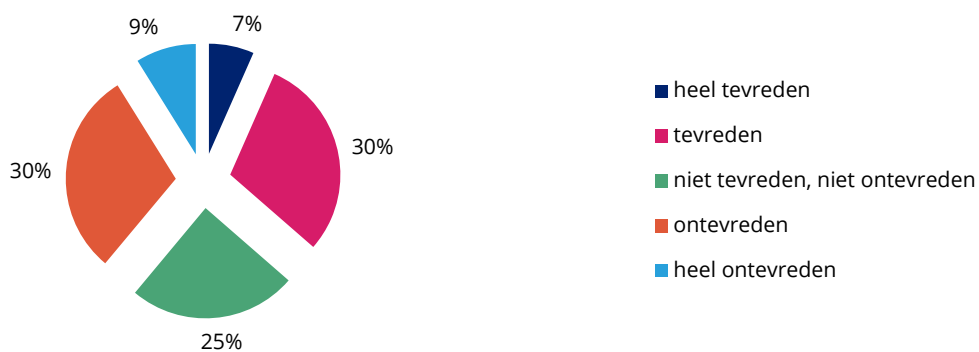
25. Wat is uw gewicht? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.*

	gemiddelde
gewicht in kg	80

* zie bijlage 16 voor toelichting

26. Hoe tevreden of ontevreden bent u momenteel met uw eigen gewicht?

	absoluut	relatief
heel tevreden	99	7%
tevreden	447	30%
niet tevreden, niet ontevreden	370	25%
ontevreden	451	30%
heel ontevreden	133	9%
totaal	1500	100%
wil ik niet zeggen	1	



27. Bent u momenteel bezig met afvallen of met het behoud van uw huidige gewicht?

	absoluut	relatief
ja, met afvallen	448	30%
ja, met het behoud van mijn huidige gewicht	458	31%
nee	595	40%
totaal	1501	100%



Indien u nog opmerkingen heeft over het onderwerp van deze vragenlijst, kunt u daarvoor de ruimte hieronder gebruiken.*

* zie bijlage 17 voor toelichting

Hoofdstuk 2

Nadere analyses

Om meer inzicht te krijgen in de resultaten zijn enkele nadere analyses uitgevoerd in de vorm van kruistabellen.

N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

De resultaten zijn uitgesplitst naar:

- **leeftijd:** 18 t/m 29 jaar (n = 233), 30 t/m 44 jaar (n = 292), 45 t/m 59 jaar (n = 399) en 60 jaar of ouder (n = 577);
- **geslacht:** man (n = 771) en vrouw (n = 730);
- **opleiding:** laag (n = 427), middel (n = 616) en hoog (n = 458);
- **BMI*:** gezond (n = 512), overgewicht (n = 419) en obesitas (n = 176);
- **regio:** Noord (n = 289), Midden (n = 821) en Zuid (n = 391);
- **huishoudsamenstelling:** alleen (n = 314), met partner (n = 609), met kinderen (n = 433) en met anderen (n = 145).

* 70-plussers zijn uitgesloten, omdat andere BMI grenzen gelden voor deze groep. Daarnaast zijn respondenten met ondergewicht niet meegenomen in de kruistabellen i.v.m. een te klein aantal respondenten in deze groep.

Daarnaast is een aantal specifieke vragen ook uitgesplitst naar:

- **vraag 11** Hoe schat u uw snoep en snack gedrag in ten opzichte van andere Nederlanders?: meer dan gemiddeld (n = 329), gemiddeld (n = 504) en minder dan gemiddeld (n = 668);
- **vraag 17a** In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling? "Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken.": (helemaal) eens (n = 516), niet eens, niet oneens (n = 454) en (helemaal) oneens (n = 445);
- **vraag 26** Hoe tevreden of ontevreden bent u momenteel met uw eigen gewicht?: (heel) tevreden (n = 546), niet tevreden, niet ontevreden (n = 370) en (heel) ontevreden (n = 584).

Significante verschillen tussen groepen respondenten zijn in kleur aangegeven. De roze-gemarkeerde cijfers zijn significant hoger dan de cijfers in blauw in dezelfde rij. Alleen vragen waarbij een significant verschil te zien is en waarbij de aantallen per groep voldoende groot zijn, zijn weergegeven.

Voor een toelichting over de statistische analyse die uitgevoerd is, zie paragraaf 3.8 van de verantwoording.

Voorbeeld: Respondenten van 45 jaar of ouder hebben in de afgelopen week vaker helemaal niet gesnoept of gesnackt dan respondenten die jonger zijn.

2.1 Leeftijd

1. Op welke dagen heeft u afgelopen week gesnoept of gesnackt? (meerdere antwoorden mogelijk)

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
geen enkele dag	1%	3%	6%	9%
1 of 2 dagen	19%	20%	23%	29%
3 of 4 dagen	30%	22%	18%	17%
5 of 6 dagen	11%	10%	8%	6%
elke dag	39%	45%	46%	39%
totaal	100%	100%	100%	100%

2. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, snoepte of snackte u op die dagen meerdere keren op één dag? (bijvoorbeeld 's middags chocolade en 's avonds chips)

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
ja, elke dag	15%	18%	21%	17%
ja, een paar dagen	36%	37%	33%	24%
ja, maar zelden	28%	24%	23%	26%
nee	21%	21%	23%	34%
totaal	100%	100%	100%	100%

3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?

's middags	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
regelmatig / altijd	35%	34%	29%	23%
soms	31%	30%	24%	23%
zelden / nooit	34%	36%	47%	53%
totaal	100%	100%	100%	100%
's avonds	t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
regelmatig / altijd	66%	68%	58%	51%
soms	18%	17%	20%	18%
zelden / nooit	16%	15%	22%	31%
totaal	100%	100%	100%	100%

4. Op welke plaatsen snoepte of snackte u in de afgelopen week? (meerdere antwoorden mogelijk)

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
thuis alleen	61%	61%	61%	50%
thuis met familie, partner en/of vrienden	74%	70%	66%	61%
op het werk of school	23%	24%	19%	4%
onderweg	21%	17%	17%	10%
bij vrienden/familie/kennissen	30%	25%	13%	12%
tijdens het winkelen of doen van boodschappen	4%	2%	2%	2%
in de horeca	15%	11%	6%	7%
anders	2%	3%	3%	2%

5. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	12%	13%	13%	6%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	54%	54%	56%	74%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	34%	34%	31%	19%
totaal	100%	100%	100%	100%

6. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	32%	37%	30%	13%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	28%	26%	35%	61%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	40%	36%	35%	26%
totaal	100%	100%	100%	100%

7. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
Doordeweeks snoep en snack ik <u>evenveel</u> als in het weekend.	31%	36%	40%	55%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>meer</u> dan in het weekend.	7%	7%	7%	6%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>minder</u> dan in het weekend.	62%	56%	54%	40%
totaal	100%	100%	100%	100%

8. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Het is normaal om zowel doordeweeks als in het weekend (wel eens) te snoepen en snacken.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	73%	59%	59%	54%
niet eens, niet oneens	12%	23%	26%	29%
(helemaal) oneens	15%	17%	15%	17%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is normaal om alleen in het weekend te snoepen en snacken.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	45%	30%	27%	19%
niet eens, niet oneens	32%	38%	45%	42%
(helemaal) oneens	24%	32%	28%	39%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is normaal om (vrijwel) nooit te snoepen en snacken.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	33%	22%	21%	24%
niet eens, niet oneens	26%	29%	39%	36%
(helemaal) oneens	42%	49%	40%	40%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is normaal om meerdere keren op een dag te snoepen en snacken.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	23%	16%	16%	12%
niet eens, niet oneens	32%	30%	39%	31%
(helemaal) oneens	45%	54%	45%	57%
totaal	100%	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Een koekje of chocolaatje bij de koffie/thee is...	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) normaal	70%	63%	65%	72%
neutraal	24%	26%	26%	23%
(helemaal) niet normaal	6%	11%	9%	5%
totaal	100%	100%	100%	100%

In de sportkantine een frikandel eten is...	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) normaal	25%	15%	14%	19%
neutraal	29%	30%	37%	32%
(helemaal) niet normaal	46%	56%	49%	50%
totaal	100%	100%	100%	100%
Op mijn werk een broodje kroket eten is...	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) normaal	13%	18%	21%	23%
neutraal	26%	25%	29%	28%
(helemaal) niet normaal	61%	57%	50%	49%
totaal	100%	100%	100%	100%
Een bakje chips tijdens het TV kijken is...	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) normaal	66%	48%	48%	33%
neutraal	23%	34%	37%	42%
(helemaal) niet normaal	11%	18%	15%	25%
totaal	100%	100%	100%	100%
Snoepen in de auto is...	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) normaal	29%	26%	27%	23%
neutraal	40%	28%	41%	36%
(helemaal) niet normaal	32%	46%	32%	41%
totaal	100%	100%	100%	100%
Een kaasbroodje of saucijzenbroodje eten op het station is...	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) normaal	32%	22%	25%	20%
neutraal	37%	32%	38%	35%
(helemaal) niet normaal	31%	46%	37%	44%
totaal	100%	100%	100%	100%
Een portie bitterballen eten in een café is...	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) normaal	73%	59%	53%	41%
neutraal	20%	24%	33%	35%
(helemaal) niet normaal	7%	17%	15%	24%
totaal	100%	100%	100%	100%

10. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Elke dag een klein snackje moet kunnen (bijvoorbeeld een koekje bij de koffie).	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	82%	74%	73%	75%
niet eens, niet oneens	11%	13%	18%	16%
(helemaal) oneens	6%	13%	10%	9%
totaal	100%	100%	100%	100%

Elke dag een grotere snack moet kunnen (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	15%	13%	13%	7%
niet eens, niet oneens	23%	16%	23%	22%
(helemaal) oneens	62%	71%	64%	71%
totaal	100%	100%	100%	100%
Grotere snacks hoor je alleen in het weekend te eten (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	33%	37%	34%	16%
niet eens, niet oneens	32%	29%	32%	38%
(helemaal) oneens	36%	33%	34%	45%
totaal	100%	100%	100%	100%

11. Hoe schat u uw snoep en snack gedrag in ten opzichte van andere Nederlanders?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
ik snoep en snack iets / veel meer dan gemiddeld	30%	30%	29%	10%
ik snoep en snack net zo veel als gemiddeld	37%	37%	37%	28%
ik snoep en snack iets / veel minder dan gemiddeld	33%	34%	34%	62%
totaal	100%	100%	100%	100%

12. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
ik vind het lekker	85%	81%	78%	69%
gezonde tussendoortjes zijn minder lekker	6%	8%	7%	6%
het is een gewoonte	28%	31%	33%	33%
ik ken geen gezonde tussendoortjes	0%	1%	1%	2%
ik geloof niet dat het heel ongezond is	2%	3%	3%	9%
het geeft me een goed gevoel	9%	12%	15%	13%
het is gezellig	30%	24%	30%	29%
iedereen om mij heen snackt en snoept	5%	2%	2%	1%
het is gemakkelijker om wat ongezonds te snoepen of te snacken dan iets gezonds tussendoor	13%	13%	11%	4%
om mijzelf te belonen	23%	17%	13%	9%
vanwege emoties, als ik mijzelf bijvoorbeeld gestrest, boos of blij voel	22%	18%	17%	9%
snoep en snacks zijn goedkoper dan gezonde tussendoortjes	6%	2%	2%	1%
anders	4%	5%	6%	6%
geen van bovenstaande	1%	1%	2%	7%

13. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om niet te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
ik vind het niet lekker	4%	5%	4%	5%
ik vind gezonde tussendoortjes lekkerder	13%	7%	5%	10%
ik ben met mijn gewicht bezig/probeer af te vallen	42%	51%	47%	38%
het is ongezond/vanwege mijn gezondheid	61%	61%	49%	36%
het geeft mij een slecht gevoel	32%	27%	22%	12%
het is een gewoonte om gezond te snoepen en snacken	15%	11%	6%	9%
ik ken genoeg gezonde tussendoortjes	30%	24%	16%	17%
iedereen om mij heen eet vooral gezonde tussendoortjes	2%	2%	1%	1%
anders	2%	1%	4%	3%
geen van bovenstaande	8%	8%	16%	23%

14. Hoe veel of weinig snoept of snackt u?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
ik snoep en snack (redelijk) veel	30%	31%	22%	9%
ik snoep en snack niet veel, maar ook niet weinig	46%	40%	46%	28%
ik snoep en snack weinig / (bijna) nooit	24%	29%	32%	63%
totaal	100%	100%	100%	100%

15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
ik wil niet minder snoepen en snacken	36%	29%	29%	43%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	17%	22%	20%	14%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	33%	29%	30%	22%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	14%	20%	20%	21%
totaal	100%	100%	100%	100%

**17a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
"Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken."**

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	33%	42%	44%	29%
niet eens, niet oneens	26%	28%	31%	38%
(helemaal) oneens	41%	30%	24%	33%
totaal	100%	100%	100%	100%

**18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten
niet te snoepen en snacken?**

als ik met vrienden of familie ben	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) makkelijk	29%	20%	27%	35%
niet makkelijk, niet moeilijk	26%	30%	32%	35%
(heel) moeilijk	45%	49%	41%	30%
totaal	100%	100%	100%	100%
als ik moe ben	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) makkelijk	55%	40%	42%	54%
niet makkelijk, niet moeilijk	21%	27%	28%	31%
(heel) moeilijk	24%	33%	30%	15%
totaal	100%	100%	100%	100%
als snoep of snacks in de aanbieding zijn	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) makkelijk	52%	47%	46%	55%
niet makkelijk, niet moeilijk	27%	32%	36%	34%
(heel) moeilijk	21%	21%	18%	11%
totaal	100%	100%	100%	100%
als snoep of snacks mij aangeboden worden	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) makkelijk	23%	20%	24%	34%
niet makkelijk, niet moeilijk	24%	23%	36%	36%
(heel) moeilijk	53%	57%	40%	31%
totaal	100%	100%	100%	100%
als ik snoep of snacks zie liggen op bijvoorbeeld het station, bij het tankstation of in de (sport)kantine	t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) makkelijk	72%	68%	71%	73%
niet makkelijk, niet moeilijk	17%	24%	22%	23%
(heel) moeilijk	12%	9%	7%	3%
totaal	100%	100%	100%	100%

19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij tankstations.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	22%	26%	28%	34%
niet eens, niet oneens	12%	17%	27%	36%
(helemaal) oneens	66%	58%	45%	30%
totaal	100%	100%	100%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop op stations.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	28%	30%	29%	35%
niet eens, niet oneens	24%	19%	33%	39%
(helemaal) oneens	48%	51%	38%	26%
totaal	100%	100%	100%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij sportclubs.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	21%	24%	25%	22%
niet eens, niet oneens	20%	17%	27%	35%
(helemaal) oneens	59%	58%	48%	44%
totaal	100%	100%	100%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop in de bedrijfs- of schoolkantine.	t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	38%	39%	41%	32%
niet eens, niet oneens	22%	16%	28%	38%
(helemaal) oneens	40%	44%	32%	30%
totaal	100%	100%	100%	100%

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij tankstations.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	56%	56%	46%	56%
niet eens, niet oneens	20%	24%	30%	28%
(helemaal) oneens	24%	20%	25%	16%
totaal	100%	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de supermarkt.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	35%	40%	34%	45%
niet eens, niet oneens	21%	25%	30%	34%
(helemaal) oneens	43%	35%	36%	21%
totaal	100%	100%	100%	100%

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn op stations.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	55%	51%	43%	54%
niet eens, niet oneens	16%	24%	30%	29%
(helemaal) oneens	30%	25%	28%	17%
totaal	100%	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij sportclubs.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	68%	62%	59%	64%
niet eens, niet oneens	12%	19%	24%	22%
(helemaal) oneens	20%	19%	17%	13%
totaal	100%	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	61%	63%	57%	65%
niet eens, niet oneens	16%	16%	24%	24%
(helemaal) oneens	23%	20%	18%	11%
totaal	100%	100%	100%	100%

21. Welk van onderstaande antwoorden past het beste bij u?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>drie</u> vaste eetmomenten (ontbijt, lunch en avondeten)	73%	79%	74%	80%
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>minder dan drie</u> vaste eetmomenten (bijv. lunch en avondeten)	15%	12%	19%	15%
ik eet de hele dag door kleine maaltijden / heb geen vaste eetmomenten voor hoofdmaaltijden	3%	3%	2%	1%
het verschilt per dag of ik mijn hoofdmaaltijden op vaste eetmomenten nuttig of de hele dag door eet	9%	6%	5%	4%
totaal	100%	100%	100%	100%

22. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?

"Ik ben een gezonde eter."

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(helemaal) eens	60%	56%	47%	64%
niet eens, niet oneens	29%	35%	41%	31%
(helemaal) oneens	10%	9%	12%	6%
totaal	100%	100%	100%	100%

24. Wat is uw lengte? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
gemiddelde lengte in cm	174	175	176	176

25. Wat is uw gewicht? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
gemiddelde gewicht in kg	71	77	84	83

26. Hoe tevreden of ontevreden bent u momenteel met uw eigen gewicht?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
(heel) tevreden	48%	36%	26%	39%
niet tevreden, niet ontevreden	25%	20%	25%	27%
(heel) ontevreden	27%	44%	49%	34%
totaal	100%	100%	100%	100%

27. Bent u momenteel bezig met afvallen of met het behoud van uw huidige gewicht?

	18 t/m 29 jaar	30 t/m 44 jaar	45 t/m 59 jaar	60 jaar of ouder
ja, met afvallen	28%	35%	32%	27%
ja, met het behoud van mijn huidige gewicht	39%	34%	26%	29%
nee	33%	32%	43%	45%
totaal	100%	100%	100%	100%

2.2 Geslacht

1. Op welke dagen heeft u afgelopen week gesnoept of gesnackt? (meerdere antwoorden mogelijk)

	man	vrouw
geen enkele dag	7%	4%
1 of 2 dagen	26%	22%
3 of 4 dagen	20%	20%
5 of 6 dagen	8%	8%
elke dag	39%	46%
totaal	100%	100%

3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?

's middags	man	vrouw
regelmatig / altijd	25%	32%
soms	27%	25%
zelden / nooit	47%	43%
totaal	100%	100%

4. Op welke plaatsen snoepte of snackte u in de afgelopen week? (meerdere antwoorden mogelijk)

	man	vrouw
thuis alleen	55%	59%
thuis met familie, partner en/of vrienden	64%	69%
op het werk of school	15%	16%
onderweg	15%	15%
bij vrienden/familie/kennissen	14%	22%
tijdens het winkelen of doen van boodschappen	2%	3%
in de horeca	8%	10%
anders	2%	3%

5. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	man	vrouw
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	12%	8%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	61%	62%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	26%	29%
totaal	100%	100%

6. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	man	vrouw
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	27%	24%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	44%	40%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	29%	36%
totaal	100%	100%

7. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	man	vrouw
Doordeweeks snoep en snack ik <u>evenveel</u> als in het weekend.	43%	43%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>meer</u> dan in het weekend.	9%	4%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>minder</u> dan in het weekend.	48%	53%
totaal	100%	100%

8. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Het is normaal om alleen in het weekend te snoepen en snacken.	man	vrouw
(helemaal) eens	23%	31%
niet eens, niet oneens	40%	41%
(helemaal) oneens	37%	28%
totaal	100%	100%

Het is normaal om (vrijwel) nooit te snoepen en snacken.	man	vrouw
(helemaal) eens	24%	25%
niet eens, niet oneens	31%	37%
(helemaal) oneens	45%	38%
totaal	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Een koekje of chocolaatje bij de koffie/thee is...	man	vrouw
(heel) normaal	72%	64%
neutraal	22%	28%
(helemaal) niet normaal	6%	9%
totaal	100%	100%
In de sportkantine een frikandel eten is...	man	vrouw
(heel) normaal	22%	14%
neutraal	35%	30%
(helemaal) niet normaal	44%	56%
totaal	100%	100%
Op mijn werk een broodje kroket eten is...	man	vrouw
(heel) normaal	23%	15%
neutraal	30%	24%
(helemaal) niet normaal	47%	60%
totaal	100%	100%
Een kaasbroodje of saucijzenbroodje eten op het station is...	man	vrouw
(heel) normaal	27%	21%
neutraal	35%	36%
(helemaal) niet normaal	38%	43%
totaal	100%	100%

10. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Elke dag een grotere snack moet kunnen (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	man	vrouw
(helemaal) eens	12%	10%
niet eens, niet oneens	23%	19%
(helemaal) oneens	64%	71%
totaal	100%	100%
Grotere snacks hoor je alleen in het weekend te eten (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	man	vrouw
(helemaal) eens	24%	31%
niet eens, niet oneens	33%	35%
(helemaal) oneens	43%	34%
totaal	100%	100%

12. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	man	vrouw
ik vind het lekker	76%	77%
gezonde tussendoortjes zijn minder lekker	6%	7%
het is een gewoonte	36%	28%
ik ken geen gezonde tussendoortjes	2%	0%
ik geloof niet dat het heel ongezond is	6%	4%
het geeft me een goed gevoel	14%	11%
het is gezellig	29%	28%
iedereen om mij heen snackt en snoept	2%	2%
het is gemakkelijker om wat ongezonds te snoepen of te snacken dan iets gezonds tussendoor	9%	9%
om mijzelf te belonen	11%	17%
vanwege emoties, als ik mijzelf bijvoorbeeld gestrest, boos of blij voel	9%	22%
snoep en snacks zijn goedkoper dan gezonde tussendoortjes	2%	2%
anders	5%	5%
geen van bovenstaande	5%	3%

13. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om niet te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	man	vrouw
ik vind het niet lekker	5%	3%
ik vind gezonde tussendoortjes lekkerder	8%	10%
ik ben met mijn gewicht bezig/probeer af te vallen	41%	47%
het is ongezond/vanwege mijn gezondheid	43%	53%
het geeft mij een slecht gevoel	17%	25%
het is een gewoonte om gezond te snoepen en snacken	9%	10%
ik ken genoeg gezonde tussendoortjes	16%	25%
iedereen om mij heen eet vooral gezonde tussendoortjes	1%	2%
anders	3%	2%
geen van bovenstaande	20%	11%

14. Hoe veel of weinig snoept of snackt u?

	man	vrouw
ik snoep en snack (redelijk) veel	17%	23%
ik snoep en snack niet veel, maar ook niet weinig	38%	38%
ik snoep en snack weinig / (bijna) nooit	45%	39%
totaal	100%	100%

15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	man	vrouw
ik wil niet minder snoepen en snacken	39%	32%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	19%	17%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	26%	29%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	16%	23%
totaal	100%	100%

17a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?

"Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken."

	man	vrouw
(helemaal) eens	33%	40%
niet eens, niet oneens	31%	34%
(helemaal) oneens	36%	27%
totaal	100%	100%

17b. Wat zijn de belangrijkste redenen waarom u het moeilijk vindt om minder te snoepen en snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

	man	vrouw
er zijn te weinig gezonde tussendoortjes te koop	4%	2%
snoep en snacks zijn goedkoop	4%	4%
ik snoep en snack vanwege emoties (bijvoorbeeld als ik moe, boos of gestrest bent)	14%	31%
snoepen en snacken geeft me een goed gevoel	16%	16%
tijdgebrek	3%	4%
mensen om mij heen die snoepen en snacken	9%	12%
ik vind het moeilijk om nee te zeggen als snoep of snacks worden aangeboden	21%	21%
snoepen en snacken is een gewoonte	44%	32%
ik vind het te lekker	73%	76%
anders	8%	7%

18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten niet te snoepen en snacken?

als ik moe ben	man	vrouw
(heel) makkelijk	54%	42%
niet makkelijk, niet moeilijk	30%	25%
(heel) moeilijk	16%	32%
totaal	100%	100%
als snoep of snacks mij aangeboden worden	man	vrouw
(heel) makkelijk	30%	24%
niet makkelijk, niet moeilijk	31%	33%
(heel) moeilijk	40%	44%
totaal	100%	100%

19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij tankstations.	man	vrouw
(helemaal) eens	30%	27%
niet eens, niet oneens	29%	21%
(helemaal) oneens	41%	52%
totaal	100%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop in de supermarkt.	man	vrouw
(helemaal) eens	76%	81%
niet eens, niet oneens	16%	10%
(helemaal) oneens	9%	9%
totaal	100%	100%

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij tankstations.	man	vrouw
(helemaal) eens	50%	57%
niet eens, niet oneens	27%	26%
(helemaal) oneens	24%	16%
totaal	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn op stations.	man	vrouw
(helemaal) eens	48%	54%
niet eens, niet oneens	25%	27%
(helemaal) oneens	27%	20%
totaal	100%	100%

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij sportclubs.	man	vrouw
(helemaal) eens	59%	67%
niet eens, niet oneens	22%	20%
(helemaal) oneens	19%	14%
totaal	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	man	vrouw
(helemaal) eens	59%	65%
niet eens, niet oneens	21%	21%
(helemaal) oneens	20%	14%
totaal	100%	100%

21. Welk van onderstaande antwoorden past het beste bij u?

	man	vrouw
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>drie</u> vaste eetmomenten (ontbijt, lunch en avondeten)	78%	77%
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>minder dan drie</u> vaste eetmomenten (bijv. lunch en avondeten)	17%	14%
ik eet de hele dag door kleine maaltijden / heb geen vaste eetmomenten voor hoofdmaaltijden	2%	2%
het verschilt per dag of ik mijn hoofdmaaltijden op vaste eetmomenten nuttig of de hele dag door eet	4%	7%
totaal	100%	100%

24. Wat is uw lengte? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	man	vrouw
gemiddelde lengte in cm	181	169

25. Wat is uw gewicht? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	man	vrouw
gemiddelde gewicht in kg	87	73

26. Hoe tevreden of ontevreden bent u momenteel met uw eigen gewicht?

	man	vrouw
(heel) tevreden	39%	34%
niet tevreden, niet ontevreden	27%	22%
(heel) ontevreden	34%	44%
totaal	100%	100%

27. Bent u momenteel bezig met afvallen of met het behoud van uw huidige gewicht?

	man	vrouw
ja, met afvallen	27%	33%
ja, met het behoud van mijn huidige gewicht	30%	31%
nee	43%	36%
totaal	100%	100%

2.3 Opleiding

1. Op welke dagen heeft u afgelopen week gesnoept of gesnackt? (meerdere antwoorden mogelijk)

	laag	middel	hoog
geen enkele dag	9%	6%	2%
1 of 2 dagen	28%	25%	19%
3 of 4 dagen	16%	21%	22%
5 of 6 dagen	7%	8%	10%
elke dag	40%	40%	47%
totaal	100%	100%	100%

2. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, snoepte of snackte u op die dagen meerdere keren op één dag? (bijvoorbeeld 's middags chocolade en 's avonds chips)

	laag	middel	hoog
ja, elke dag	18%	17%	19%
ja, een paar dagen	24%	32%	36%
ja, maar zelden	31%	25%	21%
nee	27%	27%	25%
totaal	100%	100%	100%

3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?

's ochtends	laag	middel	hoog
regelmatig / altijd	7%	7%	7%
soms	6%	9%	12%
zelden / nooit	87%	85%	80%
totaal	100%	100%	100%
's middags	laag	middel	hoog
regelmatig / altijd	24%	30%	33%
soms	24%	27%	27%
zelden / nooit	52%	44%	40%
totaal	100%	100%	100%

4. Op welke plaatsen snoepte of snackte u in de afgelopen week? (meerdere antwoorden mogelijk)

	laag	middel	hoog
thuis alleen	56%	57%	57%
thuis met familie, partner en/of vrienden	63%	65%	71%
op het werk of school	10%	17%	18%
onderweg	11%	16%	17%
bij vrienden/familie/kennissen	14%	19%	21%
tijdens het winkelen of doen van boodschappen	2%	2%	3%
in de horeca	6%	9%	11%
anders	3%	2%	3%

6. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	laag	middel	hoog
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	20%	28%	27%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	51%	40%	37%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	29%	32%	36%
totaal	100%	100%	100%

8. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Het is normaal om zowel doordeweeks als in het weekend (wel eens) te snoepen en snacken.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	52%	63%	60%
niet eens, niet oneens	29%	24%	22%
(helemaal) oneens	19%	13%	17%
totaal	100%	100%	100%
Het is normaal om alleen in het weekend te snoepen en snacken.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	21%	29%	31%
niet eens, niet oneens	42%	43%	36%
(helemaal) oneens	37%	29%	32%
totaal	100%	100%	100%
Het is normaal om meerdere keren op een dag te snoepen en snacken.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	14%	18%	14%
niet eens, niet oneens	36%	34%	29%
(helemaal) oneens	51%	47%	57%
totaal	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Een koekje of chocolaatje bij de koffie/thee is...	laag	middel	hoog
(heel) normaal	75%	69%	61%
neutraal	20%	24%	30%
(helemaal) niet normaal	5%	7%	9%
totaal	100%	100%	100%
In de sportkantine een frikandel eten is...	laag	middel	hoog
(heel) normaal	21%	21%	11%
neutraal	37%	31%	30%
(helemaal) niet normaal	42%	48%	59%
totaal	100%	100%	100%
Op mijn werk een broodje kroket eten is...	laag	middel	hoog
(heel) normaal	22%	21%	16%
neutraal	31%	28%	24%
(helemaal) niet normaal	47%	51%	60%
totaal	100%	100%	100%
Een bakje chips tijdens het TV kijken is...	laag	middel	hoog
(heel) normaal	45%	49%	41%
neutraal	36%	36%	36%
(helemaal) niet normaal	19%	15%	23%
totaal	100%	100%	100%
Snoepen in de auto is...	laag	middel	hoog
(heel) normaal	27%	28%	21%
neutraal	37%	40%	32%
(helemaal) niet normaal	35%	32%	48%
totaal	100%	100%	100%
Een kaasbroodje of saucijzenbroodje eten op het station is...	laag	middel	hoog
(heel) normaal	25%	29%	17%
neutraal	38%	35%	35%
(helemaal) niet normaal	38%	36%	48%
totaal	100%	100%	100%
Een portie bitterballen eten in een café is...	laag	middel	hoog
(heel) normaal	46%	58%	54%
neutraal	36%	27%	27%
(helemaal) niet normaal	18%	15%	19%
totaal	100%	100%	100%

10. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Elke dag een klein snackje moet kunnen (bijvoorbeeld een koekje bij de koffie).	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	78%	74%	75%
niet eens, niet oneens	14%	17%	12%
(helemaal) oneens	7%	9%	13%
totaal	100%	100%	100%
Grotere snacks hoor je alleen in het weekend te eten (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	20%	27%	34%
niet eens, niet oneens	41%	35%	26%
(helemaal) oneens	39%	38%	40%
totaal	100%	100%	100%

11. Hoe schat u uw snoep en snack gedrag in ten opzichte van andere Nederlanders?

	laag	middel	hoog
ik snoep en snack iets / veel meer dan gemiddeld	15%	24%	26%
ik snoep en snack net zo veel als gemiddeld	33%	35%	32%
ik snoep en snack iets / veel minder dan gemiddeld	52%	41%	42%
totaal	100%	100%	100%

12. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	laag	middel	hoog
ik vind het lekker	75%	74%	81%
gezonde tussendoortjes zijn minder lekker	4%	6%	9%
het is een gewoonte	33%	31%	32%
ik ken geen gezonde tussendoortjes	2%	1%	1%
ik geloof niet dat het heel ongezond is	8%	4%	3%
het geeft me een goed gevoel	15%	12%	12%
het is gezellig	32%	25%	31%
iedereen om mij heen snackt en snoept	2%	2%	2%
het is gemakkelijker om wat ongezonds te snoepen of te snacken dan iets gezonds tussendoor	6%	10%	10%
om mijzelf te belonen	10%	13%	18%
vanwege emoties, als ik mijzelf bijvoorbeeld gestrest, boos of blij voel	11%	17%	16%
snoep en snacks zijn goedkoper dan gezonde tussendoortjes	1%	3%	2%
anders	3%	7%	6%
geen van bovenstaande	6%	4%	2%

13. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om niet te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	laag	middel	hoog
ik vind het niet lekker	5%	5%	3%
ik vind gezonde tussendoortjes lekkerder	7%	10%	8%
ik ben met mijn gewicht bezig/probeer af te vallen	41%	45%	45%
het is ongezond/vanwege mijn gezondheid	35%	45%	63%
het geeft mij een slecht gevoel	13%	23%	25%
het is een gewoonte om gezond te snoepen en snacken	7%	10%	12%
ik ken genoeg gezonde tussendoortjes	13%	21%	25%
iedereen om mij heen eet vooral gezonde tussendoortjes	1%	2%	1%
anders	2%	3%	3%
geen van bovenstaande	25%	14%	10%

14. Hoe veel of weinig snoept of snackt u?

	laag	middel	hoog
ik snoep en snack (redelijk) veel	11%	22%	25%
ik snoep en snack niet veel, maar ook niet weinig	33%	38%	41%
ik snoep en snack weinig / (bijna) nooit	55%	40%	33%
totaal	100%	100%	100%

15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	laag	middel	hoog
ik wil niet minder snoepen en snacken	40%	34%	32%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	14%	18%	21%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	24%	29%	28%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	22%	19%	18%
totaal	100%	100%	100%

17a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling? "Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken."

	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	34%	35%	41%
niet eens, niet oneens	38%	33%	25%
(helemaal) oneens	28%	32%	33%
totaal	100%	100%	100%

17b. Wat zijn de belangrijkste redenen waarom u het moeilijk vindt om minder te snoepen en snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

	laag	middel	hoog
er zijn te weinig gezonde tussendoortjes te koop	4%	3%	2%
snoep en snacks zijn goedkoop	6%	3%	3%
ik snoep en snack vanwege emoties (bijvoorbeeld als ik moe, boos of gestrest bent)	15%	26%	26%
snoepen en snacken geeft me een goed gevoel	15%	16%	17%
tijdgebrek	2%	3%	5%
mensen om mij heen die snoepen en snacken	7%	12%	13%
ik vind het moeilijk om nee te zeggen als snoep of snacks worden aangeboden	10%	25%	26%
snoepen en snacken is een gewoonte	32%	39%	40%
ik vind het te lekker	71%	78%	73%
anders	8%	6%	8%

18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten niet te snoepen en snacken?

als ik met vrienden of familie ben	laag	middel	hoog
(heel) makkelijk	36%	29%	24%
niet makkelijk, niet moeilijk	34%	32%	29%
(heel) moeilijk	30%	39%	47%
totaal	100%	100%	100%
als ik moe ben	laag	middel	hoog
(heel) makkelijk	54%	48%	43%
niet makkelijk, niet moeilijk	29%	28%	28%
(heel) moeilijk	17%	24%	29%
totaal	100%	100%	100%
als snoep of snacks mij aangeboden worden	laag	middel	hoog
(heel) makkelijk	33%	25%	23%
niet makkelijk, niet moeilijk	35%	32%	28%
(heel) moeilijk	32%	43%	50%
totaal	100%	100%	100%

19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij tankstations.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	36%	28%	23%
niet eens, niet oneens	35%	24%	20%
(helemaal) oneens	29%	49%	57%
totaal	100%	100%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop op stations.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	36%	28%	31%
niet eens, niet oneens	41%	29%	24%
(helemaal) oneens	23%	43%	45%
totaal	100%	100%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij sportclubs.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	27%	23%	20%
niet eens, niet oneens	38%	24%	21%
(helemaal) oneens	35%	53%	60%
totaal	100%	100%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop in de bedrijfs- of schoolkantine.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	34%	38%	39%
niet eens, niet oneens	38%	25%	23%
(helemaal) oneens	28%	37%	38%
totaal	100%	100%	100%

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij tankstations.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	51%	55%	54%
niet eens, niet oneens	32%	22%	27%
(helemaal) oneens	18%	23%	19%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de supermarkt.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	39%	38%	42%
niet eens, niet oneens	35%	27%	26%
(helemaal) oneens	26%	34%	32%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn op stations.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	46%	51%	53%
niet eens, niet oneens	33%	23%	24%
(helemaal) oneens	21%	26%	23%
totaal	100%	100%	100%

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij sportclubs.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	58%	62%	67%
niet eens, niet oneens	26%	19%	18%
(helemaal) oneens	16%	18%	15%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	58%	61%	66%
niet eens, niet oneens	28%	20%	18%
(helemaal) oneens	15%	19%	16%
totaal	100%	100%	100%

**22. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
"Ik ben een gezonde eter."**

	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	55%	53%	65%
niet eens, niet oneens	34%	39%	27%
(helemaal) oneens	11%	8%	8%
totaal	100%	100%	100%

24. Wat is uw lengte? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	laag	middel	hoog
gemiddelde lengte in cm	174	175	176

25. Wat is uw gewicht? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	laag	middel	hoog
gemiddelde gewicht in kg	83	80	78

27. Bent u momenteel bezig met afvallen of met het behoud van uw huidige gewicht?

	laag	middel	hoog
ja, met afvallen	26%	32%	30%
ja, met het behoud van mijn huidige gewicht	29%	29%	34%
nee	45%	39%	36%
totaal	100%	100%	100%

2.4 BMI

3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?

's ochtends	gezond	overgewicht	obesitas
altijd / vaak	7%	6%	5%
soms	6%	12%	9%
af en toe / nooit	87%	82%	86%
totaal	100%	100%	100%

4. Op welke plaatsen snoepte of snackte u in de afgelopen week? (meerdere antwoorden mogelijk)

	gezond	overgewicht	obesitas
thuis alleen	58%	57%	63%
thuis met familie, partner en/of vrienden	71%	67%	56%
op het werk of school	20%	19%	13%
onderweg	15%	18%	17%
bij vrienden/familie/kennissen	23%	17%	15%
tijdens het winkelen of doen van boodschappen	2%	3%	4%
in de horeca	10%	8%	5%
anders	2%	2%	4%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Op mijn werk een broodje kroket eten is...	gezond	overgewicht	obesitas
(heel) normaal	15%	24%	22%
neutraal	24%	26%	33%
(helemaal) niet normaal	61%	51%	45%
totaal	100%	100%	100%
Snoepen in de auto is...	gezond	overgewicht	obesitas
(heel) normaal	24%	28%	32%
neutraal	35%	38%	39%
(helemaal) niet normaal	41%	34%	28%
totaal	100%	100%	100%

10. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Elke dag een grotere snack moet kunnen (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	gezond	overgewicht	obesitas
(helemaal) eens	10%	12%	15%
niet eens, niet oneens	19%	21%	27%
(helemaal) oneens	71%	67%	57%
totaal	100%	100%	100%

11. Hoe schat u uw snoep en snack gedrag in ten opzichte van andere Nederlanders?

	gezond	overgewicht	obesitas
ik snoep en snack iets / veel meer dan gemiddeld	17%	27%	38%
ik snoep en snack net zo veel als gemiddeld	33%	40%	34%
ik snoep en snack iets / veel minder dan gemiddeld	49%	32%	28%
totaal	100%	100%	100%

12. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	gezond	overgewicht	obesitas
ik vind het lekker	82%	79%	68%
gezonde tussendoortjes zijn minder lekker	6%	6%	8%
het is een gewoonte	27%	33%	44%
ik ken geen gezonde tussendoortjes	0%	2%	1%
ik geloof niet dat het heel ongezond is	4%	4%	5%
het geeft me een goed gevoel	9%	15%	17%
het is gezellig	28%	28%	26%
iedereen om mij heen snackt en snoept	3%	3%	1%
het is gemakkelijker om wat ongezonds te snoepen of te snacken dan iets gezonds tussendoor	10%	11%	11%
om mijzelf te belonen	19%	12%	11%
vanwege emoties, als ik mijzelf bijvoorbeeld gestrest, boos of blij voel	11%	17%	27%
snoep en snacks zijn goedkoper dan gezonde tussendoortjes	4%	0%	2%
anders	5%	5%	8%
geen van bovenstaande	3%	2%	3%

13. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om niet te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	gezond	overgewicht	obesitas
ik vind het niet lekker	4%	5%	2%
ik vind gezonde tussendoortjes lekkerder	12%	5%	5%
ik ben met mijn gewicht bezig/probeer af te vallen	33%	56%	62%
het is ongezond/vanwege mijn gezondheid	56%	47%	52%
het geeft mij een slecht gevoel	25%	20%	23%
het is een gewoonte om gezond te snoepen en snacken	13%	7%	6%
ik ken genoeg gezonde tussendoortjes	29%	17%	13%
iedereen om mij heen eet vooral gezonde tussendoortjes	1%	2%	2%
anders	2%	3%	2%
geen van bovenstaande	12%	14%	14%

14. Hoe veel of weinig snoept of snackt u?

	gezond	overgewicht	obesitas
ik snoep en snack (redelijk) veel	18%	24%	34%
ik snoep en snack niet veel, maar ook niet weinig	41%	42%	35%
ik snoep en snack weinig / (bijna) nooit	40%	34%	31%
totaal	100%	100%	100%

15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	gezond	overgewicht	obesitas
ik wil niet minder snoepen en snacken	43%	29%	16%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	18%	18%	23%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	23%	33%	33%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	16%	20%	28%
totaal	100%	100%	100%

17a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?

"Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken."

	gezond	overgewicht	obesitas
(helemaal) eens	34%	40%	42%
niet eens, niet oneens	31%	28%	39%
(helemaal) oneens	36%	31%	19%
totaal	100%	100%	100%

18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten niet te snoepen en snacken?

als snoep of snacks in de aanbieding zijn	gezond	overgewicht	obesitas
(heel) makkelijk	59%	50%	31%
niet makkelijk, niet moeilijk	27%	31%	45%
(heel) moeilijk	14%	19%	24%
totaal	100%	100%	100%
als ik snoep of snacks zie liggen op bijvoorbeeld het station, bij het tankstation of in de (sport)kantine	gezond	overgewicht	obesitas
(heel) makkelijk	78%	70%	58%
niet makkelijk, niet moeilijk	17%	21%	31%
(heel) moeilijk	6%	9%	11%
totaal	100%	100%	100%

19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij tankstations.	gezond	overgewicht	obesitas
(helemaal) eens	25%	29%	32%
niet eens, niet oneens	21%	25%	29%
(helemaal) oneens	54%	46%	39%
totaal	100%	100%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij sportclubs.	gezond	overgewicht	obesitas
(helemaal) eens	20%	28%	18%
niet eens, niet oneens	22%	25%	36%
(helemaal) oneens	58%	47%	46%
totaal	100%	100%	100%

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij tankstations.	gezond	overgewicht	obesitas
(helemaal) eens	56%	45%	50%
niet eens, niet oneens	25%	30%	24%
(helemaal) oneens	19%	25%	26%
totaal	100%	100%	100%

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij sportclubs.	gezond	overgewicht	obesitas
(helemaal) eens	69%	55%	57%
niet eens, niet oneens	17%	22%	23%
(helemaal) oneens	14%	22%	19%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	gezond	overgewicht	obesitas
(helemaal) eens	65%	55%	58%
niet eens, niet oneens	19%	22%	24%
(helemaal) oneens	16%	23%	18%
totaal	100%	100%	100%

**22. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
"Ik ben een gezonde eter."**

	gezond	overgewicht	obesitas
(helemaal) eens	70%	49%	38%
niet eens, niet oneens	25%	41%	43%
(helemaal) oneens	5%	11%	19%
totaal	100%	100%	100%

24. Wat is uw lengte? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	gezond	overgewicht	obesitas
gemiddelde lengte in cm	175	178	174

25. Wat is uw gewicht? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	gezond	overgewicht	obesitas
gemiddelde gewicht in kg	68	86	104

26. Hoe tevreden of ontevreden bent u momenteel met uw eigen gewicht?

	gezond	overgewicht	obesitas
(heel) tevreden	61%	18%	7%
niet tevreden, niet ontevreden	24%	27%	16%
(heel) ontevreden	15%	55%	77%
totaal	100%	100%	100%

27. Bent u momenteel bezig met afvallen of met het behoud van uw huidige gewicht?

	gezond	overgewicht	obesitas
ja, met afvallen	15%	41%	59%
ja, met het behoud van mijn huidige gewicht	40%	27%	14%
nee	45%	32%	28%
totaal	100%	100%	100%

2.5 Regio

De drie regio's zijn als volgt ingedeeld:

- Noord: Drenthe, Flevoland, Friesland, Groningen, Overijssel;
- Midden: Gelderland, Noord-Holland, Utrecht, Zuid-Holland;
- Zuid: Limburg, Noord-Brabant, Zeeland.

1. Op welke dagen heeft u afgelopen week gesnoept of gesnackt? (meerdere antwoorden mogelijk)

	Noord	Midden	Zuid
geen enkele dag	5%	5%	6%
1 of 2 dagen	30%	23%	21%
3 of 4 dagen	21%	18%	23%
5 of 6 dagen	7%	8%	10%
elke dag	37%	45%	40%
totaal	100%	100%	100%

3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?

's middags	Noord	Midden	Zuid
regelmatig / altijd	31%	31%	23%
soms	19%	29%	26%
zelden / nooit	50%	40%	52%
totaal	100%	100%	100%

8. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Het is normaal om (vrijwel) nooit te snoepen en snacken.	Noord	Midden	Zuid
(helemaal) eens	21%	28%	19%
niet eens, niet oneens	38%	33%	32%
(helemaal) oneens	41%	39%	48%
totaal	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Snoepen in de auto is...	Noord	Midden	Zuid
(heel) normaal	28%	27%	21%
neutraal	39%	37%	33%
(helemaal) niet normaal	34%	36%	46%
totaal	100%	100%	100%

19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij sportclubs.	Noord	Midden	Zuid
(helemaal) eens	25%	22%	24%
niet eens, niet oneens	34%	24%	25%
(helemaal) oneens	41%	54%	51%
totaal	100%	100%	100%

2.6 Huishoudsamenstelling

1. Op welke dagen heeft u afgelopen week gesnoept of gesnackt? (meerdere antwoorden mogelijk)

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
geen enkele dag	6%	7%	5%	3%
1 of 2 dagen	28%	28%	18%	16%
3 of 4 dagen	20%	16%	21%	32%
5 of 6 dagen	8%	8%	8%	8%
elke dag	38%	41%	48%	40%
totaal	100%	100%	100%	100%

2. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, snoepte of snackte u op die dagen meerdere keren op één dag? (bijvoorbeeld 's middags chocolade en 's avonds chips)

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
ja, elke dag	16%	17%	20%	19%
ja, een paar dagen	28%	27%	36%	36%
ja, maar zelden	29%	24%	23%	27%
nee	27%	32%	21%	18%
totaal	100%	100%	100%	100%

3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?

's avonds	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
regelmatig / altijd	52%	57%	62%	72%
soms	18%	19%	19%	13%
zelden / nooit	30%	24%	20%	15%
totaal	100%	100%	100%	100%

4. Op welke plaatsen snoepte of snackte u in de afgelopen week? (meerdere antwoorden mogelijk)

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
thuis alleen	83%	44%	57%	53%
thuis met familie, partner en/of vrienden	28%	76%	77%	72%
op het werk of school	15%	10%	20%	24%
onderweg	14%	14%	16%	21%
bij vrienden/familie/kennissen	19%	16%	16%	30%
tijdens het winkelen of doen van boodschappen	1%	2%	3%	4%
in de horeca	9%	8%	7%	16%
anders	2%	3%	3%	1%

5. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	14%	8%	11%	11%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	53%	70%	60%	54%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	33%	22%	29%	35%
totaal	100%	100%	100%	100%

6. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een grote koek).	27%	19%	31%	32%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een klein koekje).	39%	52%	35%	29%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	34%	30%	34%	39%
totaal	100%	100%	100%	100%

7. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
Doordeweeks snoep en snack ik <u>evenveel</u> als in het weekend.	50%	45%	39%	32%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>meer</u> dan in het weekend.	5%	6%	7%	8%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>minder</u> dan in het weekend.	45%	49%	53%	60%
totaal	100%	100%	100%	100%

8. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Het is normaal om zowel doordeweeks als in het weekend (wel eens) te snoepen en snacken.	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	58%	56%	61%	70%
niet eens, niet oneens	27%	27%	23%	15%
(helemaal) oneens	15%	18%	16%	14%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is normaal om alleen in het weekend te snoepen en snacken.	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	25%	24%	29%	41%
niet eens, niet oneens	41%	41%	42%	32%
(helemaal) oneens	35%	35%	29%	27%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is normaal om (vrijwel) nooit te snoepen en snacken.	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	22%	27%	20%	32%
niet eens, niet oneens	36%	31%	39%	23%
(helemaal) oneens	42%	42%	41%	45%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is normaal om meerdere keren op een dag te snoepen en snacken.	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	18%	13%	15%	23%
niet eens, niet oneens	35%	30%	36%	32%
(helemaal) oneens	48%	57%	49%	45%
totaal	100%	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

In de sportkantine een frikandel eten is...	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) normaal	20%	17%	14%	26%
neutraal	38%	30%	33%	29%
(helemaal) niet normaal	42%	54%	53%	44%
totaal	100%	100%	100%	100%

Een bakje chips tijdens het TV kijken is...	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) normaal	48%	37%	49%	67%
neutraal	34%	40%	35%	22%
(helemaal) niet normaal	18%	23%	16%	11%
totaal	100%	100%	100%	100%
Snoepen in de auto is...	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) normaal	29%	22%	25%	36%
neutraal	37%	38%	35%	33%
(helemaal) niet normaal	34%	40%	40%	31%
totaal	100%	100%	100%	100%
Een kaasbroodje of saucijzenbroodje eten op het station is...	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) normaal	30%	19%	23%	34%
neutraal	37%	35%	35%	37%
(helemaal) niet normaal	33%	45%	43%	28%
totaal	100%	100%	100%	100%
Een portie bitterballen eten in een café is...	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) normaal	56%	43%	58%	76%
neutraal	30%	35%	26%	16%
(helemaal) niet normaal	14%	22%	15%	8%
totaal	100%	100%	100%	100%

10. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Elke dag een grotere snack moet kunnen (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	12%	8%	13%	16%
niet eens, niet oneens	24%	22%	18%	23%
(helemaal) oneens	64%	70%	69%	61%
totaal	100%	100%	100%	100%
Grotere snacks hoor je alleen in het weekend te eten (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	21%	23%	39%	29%
niet eens, niet oneens	39%	35%	29%	34%
(helemaal) oneens	40%	42%	33%	37%
totaal	100%	100%	100%	100%

11. Hoe schat u uw snoep en snack gedrag in ten opzichte van andere Nederlanders?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
ik snoep en snack iets / veel meer dan gemiddeld	24%	15%	27%	30%
ik snoep en snack net zo veel als gemiddeld	32%	31%	37%	37%
ik snoep en snack iets / veel minder dan gemiddeld	44%	54%	36%	32%
totaal	100%	100%	100%	100%

12. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
ik vind het lekker	74%	75%	77%	85%
gezonde tussendoortjes zijn minder lekker	8%	6%	6%	6%
het is een gewoonte	30%	32%	33%	31%
ik ken geen gezonde tussendoortjes	2%	2%	0%	1%
ik geloof niet dat het heel ongezond is	6%	7%	3%	3%
het geeft me een goed gevoel	13%	13%	13%	11%
het is gezellig	23%	30%	30%	30%
iedereen om mij heen snackt en snoept	1%	1%	3%	6%
het is gemakkelijker om wat ongezonds te snoepen of te snacken dan iets gezonds tussendoor	8%	6%	12%	14%
om mijzelf te belonen	21%	9%	13%	21%
vanwege emoties, als ik mijzelf bijvoorbeeld gestrest, boos of blij voel	19%	12%	15%	19%
snoep en snacks zijn goedkoper dan gezonde tussendoortjes	3%	1%	2%	3%
anders	5%	6%	5%	3%
geen van bovenstaande	5%	5%	3%	1%

13. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om niet te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
ik vind het niet lekker	4%	4%	3%	7%
ik vind gezonde tussendoortjes lekkerder	7%	9%	6%	14%
ik ben met mijn gewicht bezig/probeer af te vallen	45%	39%	50%	43%
het is ongezond/vanwege mijn gezondheid	48%	42%	53%	55%
het geeft mij een slecht gevoel	16%	18%	24%	28%
het is een gewoonte om gezond te snoepen en snacken	10%	11%	6%	14%
ik ken genoeg gezonde tussendoortjes	18%	21%	19%	26%
iedereen om mij heen eet vooral gezonde tussendoortjes	1%	2%	2%	1%
anders	3%	3%	1%	3%
geen van bovenstaande	18%	18%	13%	12%

14. Hoe veel of weinig snoept of snackt u?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
ik snoep en snack (redelijk) veel	21%	13%	25%	30%
ik snoep en snack niet veel, maar ook niet weinig	37%	33%	44%	43%
ik snoep en snack weinig / (bijna) nooit	41%	54%	31%	28%
totaal	100%	100%	100%	100%

15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
ik wil niet minder snoepen en snacken	33%	42%	29%	33%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	18%	17%	20%	15%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	22%	25%	31%	38%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	27%	16%	20%	14%
totaal	100%	100%	100%	100%

18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten niet te snoepen en snacken?

als ik moe ben	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) makkelijk	42%	52%	43%	61%
niet makkelijk, niet moeilijk	32%	28%	27%	22%
(heel) moeilijk	26%	19%	31%	17%
totaal	100%	100%	100%	100%
als snoep of snacks mij aangeboden worden	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) makkelijk	29%	30%	24%	19%
niet makkelijk, niet moeilijk	33%	34%	29%	25%
(heel) moeilijk	38%	36%	47%	56%
totaal	100%	100%	100%	100%
als ik snoep of snacks zie liggen op bijvoorbeeld het station, bij het tankstation of in de (sport)kantine	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) makkelijk	65%	73%	75%	72%
niet makkelijk, niet moeilijk	28%	21%	19%	18%
(heel) moeilijk	7%	6%	6%	10%
totaal	100%	100%	100%	100%

19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij tankstations.	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	27%	33%	23%	30%
niet eens, niet oneens	22%	29%	27%	15%
(helemaal) oneens	51%	38%	50%	55%
totaal	100%	100%	100%	100%

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de supermarkt.	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	40%	43%	39%	29%
niet eens, niet oneens	30%	30%	29%	23%
(helemaal) oneens	30%	27%	32%	49%
totaal	100%	100%	100%	100%

21. Welk van onderstaande antwoorden past het beste bij u?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>drie</u> vaste eetmomenten (ontbijt, lunch en avondeten)	68%	82%	79%	71%
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>minder dan drie</u> vaste eetmomenten (bijv. lunch en avondeten)	20%	13%	15%	16%
ik eet de hele dag door kleine maaltijden / heb geen vaste eetmomenten voor hoofdmaaltijden	4%	1%	2%	5%
het verschilt per dag of ik mijn hoofdmaaltijden op vaste eetmomenten nuttig of de hele dag door eet	8%	4%	4%	8%
totaal	100%	100%	100%	100%

22. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?

"Ik ben een gezonde eter."

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(helemaal) eens	47%	65%	54%	54%
niet eens, niet oneens	41%	29%	36%	32%
(helemaal) oneens	12%	5%	10%	14%
totaal	100%	100%	100%	100%

24. Wat is uw lengte? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
gemiddelde lengte in cm	174	176	175	173

25. Wat is uw gewicht? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
gemiddelde gewicht in kg	82	81	81	71

26. Hoe tevreden of ontevreden bent u momenteel met uw eigen gewicht?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
(heel) tevreden	31%	41%	31%	45%
niet tevreden, niet ontevreden	25%	26%	21%	29%
(heel) ontevreden	44%	33%	48%	26%
totaal	100%	100%	100%	100%

27. Bent u momenteel bezig met afvallen of met het behoud van uw huidige gewicht?

	alleen	met partner	met kinderen	met anderen
ja, met afvallen	32%	25%	36%	28%
ja, met het behoud van mijn huidige gewicht	27%	32%	27%	41%
nee	41%	43%	37%	32%
totaal	100%	100%	100%	100%

2.7 Vraag 11 (Hoe schat u uw snoep en snack gedrag in ten opzichte van andere Nederlanders?)

1. Op hoeveel dagen heeft u afgelopen week gesnoept of gesnackt? (meerdere antwoorden mogelijk)

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
geen enkele dag	0%	2%	11%
1 of 2 dagen	9%	18%	36%
3 of 4 dagen	17%	21%	20%
5 of 6 dagen	8%	10%	6%
elke dag	65%	48%	27%
totaal	100%	100%	100%

2. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, snoepte of snackte u op die dagen meerdere keren op één dag? (bijvoorbeeld 's middags chocolade en 's avonds chips)

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
ja, elke dag	30%	18%	10%
ja, een paar dagen	41%	36%	21%
ja, maar zelden	14%	26%	30%
nee	15%	20%	38%
totaal	100%	100%	100%

3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?

's middags	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
altijd / vaak	42%	30%	21%
soms	27%	28%	24%
af en toe / nooit	31%	42%	55%
totaal	100%	100%	100%
's avonds	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
altijd / vaak	75%	65%	45%
soms	13%	17%	22%
af en toe / nooit	12%	17%	34%
totaal	100%	100%	100%

4. Op welke plaatsen snoepte of snackte u in de afgelopen week? (meerdere antwoorden mogelijk)

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
thuis alleen	73%	58%	47%
thuis met familie, partner en/of vrienden	63%	71%	64%
op het werk of school	26%	16%	9%
onderweg	24%	16%	9%
bij vrienden/familie/kennissen	20%	19%	16%
tijdens het winkelen of doen van boodschappen	5%	3%	1%
in de horeca	10%	10%	8%
anders	2%	3%	3%

5. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een	23%	8%	5%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een	36%	62%	77%
Als ik <u>doordeweeks</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	41%	30%	18%
totaal	100%	100%	100%

6. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een grote portie (bijvoorbeeld een (halve) zak chips, een reep chocolade of een	42%	27%	15%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat meestal een kleine portie (bijvoorbeeld een handje chips, een blokje chocolade of een	21%	36%	57%
Als ik in het <u>weekend</u> snoep of snack, dan is dat soms een grote portie en soms een kleine portie.	37%	36%	27%
totaal	100%	100%	100%

7. Welke van onderstaande antwoorden past het beste bij uw gemiddelde week?

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
Doordeweeks snoep en snack ik <u>evenveel</u> als in het weekend.	47%	43%	41%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>meer</u> dan in het weekend.	9%	5%	6%
Doordeweeks snoep en snack ik <u>minder</u> dan in het weekend.	43%	52%	53%
totaal	100%	100%	100%

8. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Het is normaal om zowel doordeweeks als in het weekend (wel eens) te snoepen en snacken.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	60%	65%	54%
niet eens, niet oneens	21%	26%	26%
(helemaal) oneens	19%	10%	20%
totaal	100%	100%	100%
Het is normaal om (vrijwel) nooit te snoepen en snacken.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	23%	19%	29%
niet eens, niet oneens	26%	34%	38%
(helemaal) oneens	51%	47%	33%
totaal	100%	100%	100%
Het is normaal om meerdere keren op een dag te snoepen en snacken.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	24%	19%	9%
niet eens, niet oneens	32%	41%	28%
(helemaal) oneens	45%	40%	63%
totaal	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Een koekje of chocolaatje bij de koffie/thee is...	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) normaal	76%	72%	61%
neutraal	20%	22%	29%
(helemaal) niet normaal	4%	6%	10%
totaal	100%	100%	100%
In de sportkantine een frikandel eten is...	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) normaal	22%	18%	14%
neutraal	35%	40%	25%
(helemaal) niet normaal	42%	42%	61%
totaal	100%	100%	100%

Op mijn werk een broodje kroket eten is...	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) normaal	26%	20%	15%
neutraal	26%	31%	25%
(helemaal) niet normaal	48%	50%	60%
totaal	100%	100%	100%
Een bakje chips tijdens het TV kijken is...	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) normaal	65%	52%	30%
neutraal	28%	35%	40%
(helemaal) niet normaal	7%	13%	29%
totaal	100%	100%	100%
Snoepen in de auto is...	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) normaal	35%	29%	18%
neutraal	37%	40%	33%
(helemaal) niet normaal	28%	31%	49%
totaal	100%	100%	100%
Een kaasbroodje of saucijzenbroodje eten op het station is...	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) normaal	32%	26%	18%
neutraal	38%	41%	30%
(helemaal) niet normaal	30%	33%	52%
totaal	100%	100%	100%
Een portie bitterballen eten in een café is...	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) normaal	68%	58%	42%
neutraal	24%	28%	34%
(helemaal) niet normaal	8%	14%	24%
totaal	100%	100%	100%

10. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Elke dag een klein snackje moet kunnen (bijvoorbeeld een koekje bij de koffie).	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	83%	82%	66%
niet eens, niet oneens	10%	13%	19%
(helemaal) oneens	7%	5%	15%
totaal	100%	100%	100%
Elke dag een grotere snack moet kunnen (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	21%	14%	4%
niet eens, niet oneens	26%	26%	15%
(helemaal) oneens	53%	60%	81%
totaal	100%	100%	100%

Grotere snacks hoor je alleen in het weekend te eten (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	31%	29%	24%
niet eens, niet oneens	26%	37%	36%
(helemaal) oneens	43%	34%	40%
totaal	100%	100%	100%

12. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
ik vind het lekker	77%	84%	70%
gezonde tussendoortjes zijn minder lekker	9%	7%	5%
het is een gewoonte	44%	36%	23%
ik ken geen gezonde tussendoortjes	1%	1%	1%
ik geloof niet dat het heel ongezond is	2%	5%	7%
het geeft me een goed gevoel	19%	13%	9%
het is gezellig	24%	30%	30%
iedereen om mij heen snackt en snoept	2%	3%	2%
het is gemakkelijker om wat ongezonds te snoepen of te snacken dan iets gezonds tussendoor	16%	9%	6%
om mijzelf te belonen	15%	14%	13%
vanwege emoties, als ik mijzelf bijvoorbeeld gestrest, boos of blij voel	31%	11%	10%
snoep en snacks zijn goedkoper dan gezonde tussendoortjes	3%	2%	2%
anders	6%	4%	6%
geen van bovenstaande	0%	0%	8%

13. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om niet te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
ik vind het niet lekker	4%	4%	5%
ik vind gezonde tussendoortjes lekkerder	3%	6%	13%
ik ben met mijn gewicht bezig/probeer af te vallen	50%	46%	39%
het is ongezond/vanwege mijn gezondheid	57%	45%	46%
het geeft mij een slecht gevoel	30%	19%	17%
het is een gewoonte om gezond te snoepen en snacken	8%	7%	12%
ik ken genoeg gezonde tussendoortjes	13%	20%	24%
iedereen om mij heen eet vooral gezonde tussendoortjes	3%	2%	1%
anders	2%	2%	4%
geen van bovenstaande	15%	18%	15%

14. Hoe veel of weinig snoept of snackt u?

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
ik snoep en snack (redelijk) veel	66%	14%	1%
ik snoep en snack niet veel, maar ook niet weinig	30%	64%	22%
ik snoep en snack weinig / (bijna) nooit	4%	21%	77%
totaal	100%	100%	100%

15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
ik wil niet minder snoepen en snacken	14%	32%	50%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	30%	20%	9%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	37%	31%	19%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	19%	17%	22%
totaal	100%	100%	100%

17a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?

"Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken."

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	56%	36%	26%
niet eens, niet oneens	26%	35%	33%
(helemaal) oneens	18%	29%	41%
totaal	100%	100%	100%

17b. Wat zijn de belangrijkste redenen waarom u het moeilijk vindt om minder te snoepen en snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
er zijn te weinig gezonde tussendoortjes te koop	2%	3%	3%
snoep en snacks zijn goedkoop	6%	4%	1%
ik snoep en snack vanwege emoties (bijvoorbeeld als ik moe, boos of gestrest bent)	37%	16%	15%
snoepen en snacken geeft me een goed gevoel	22%	14%	11%
tijdgebrek	4%	2%	4%
mensen om mij heen die snoepen en snacken	8%	13%	11%
ik vind het moeilijk om nee te zeggen als snoep of snacks worden aangeboden	22%	20%	21%
snoepen en snacken is een gewoonte	51%	35%	23%
ik vind het te lekker	74%	79%	69%
anders	5%	6%	11%

18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten niet te snoepen en snacken?

als ik met vrienden of familie ben	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) makkelijk	25%	22%	37%
niet makkelijk, niet moeilijk	30%	37%	29%
(heel) moeilijk	45%	41%	34%
totaal	100%	100%	100%
als ik moe ben	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) makkelijk	32%	46%	58%
niet makkelijk, niet moeilijk	28%	30%	27%
(heel) moeilijk	40%	24%	15%
totaal	100%	100%	100%
als snoep of snacks in de aanbieding zijn	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) makkelijk	33%	43%	65%
niet makkelijk, niet moeilijk	36%	42%	25%
(heel) moeilijk	31%	15%	10%
totaal	100%	100%	100%
als snoep of snacks mij aangeboden worden	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) makkelijk	16%	19%	37%
niet makkelijk, niet moeilijk	26%	37%	30%
(heel) moeilijk	58%	43%	32%
totaal	100%	100%	100%

als ik snoep of snacks zie liggen op bijvoorbeeld het station, bij het tankstation of in de (sport)kantine	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) makkelijk	56%	68%	81%
niet makkelijk, niet moeilijk	28%	26%	15%
(heel) moeilijk	16%	5%	3%
totaal	100%	100%	100%

19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zijn genoeg gezonde snacks te koop in de bedrijfs- of schoolkantine.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	45%	39%	31%
niet eens, niet oneens	18%	28%	32%
(helemaal) oneens	36%	34%	37%
totaal	100%	100%	100%

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij tankstations.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	48%	47%	61%
niet eens, niet oneens	25%	29%	26%
(helemaal) oneens	27%	24%	14%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de supermarkt.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	35%	33%	47%
niet eens, niet oneens	26%	30%	30%
(helemaal) oneens	39%	37%	23%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn op stations.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	45%	44%	58%
niet eens, niet oneens	23%	27%	27%
(helemaal) oneens	32%	29%	15%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij sportclubs.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	60%	57%	69%
niet eens, niet oneens	20%	23%	20%
(helemaal) oneens	21%	21%	11%
totaal	100%	100%	100%

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	57%	55%	70%
niet eens, niet oneens	21%	23%	20%
(helemaal) oneens	23%	22%	10%
totaal	100%	100%	100%

21. Welk van onderstaande antwoorden past het beste bij u?

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>drie</u> vaste eetmomenten (ontbijt, lunch en avondeten)	69%	77%	82%
mijn hoofdmaaltijden nuttig ik op <u>minder dan drie</u> vaste eetmomenten (bijv. lunch en avondeten)	19%	17%	12%
ik eet de hele dag door kleine maaltijden / heb geen vaste eetmomenten voor hoofdmaaltijden	4%	2%	1%
het verschilt per dag of ik mijn hoofdmaaltijden op vaste eetmomenten nuttig of de hele dag door eet	9%	4%	4%
totaal	100%	100%	100%

22. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?

"Ik ben een gezonde eter."

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(helemaal) eens	35%	50%	73%
niet eens, niet oneens	40%	44%	23%
(helemaal) oneens	25%	6%	3%
totaal	100%	100%	100%

25. Wat is uw gewicht? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
gemiddelde gewicht in kg	86	80	78

26. Hoe tevreden of ontevreden bent u momenteel met uw eigen gewicht?

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
(heel) tevreden	22%	33%	46%
niet tevreden, niet ontevreden	21%	27%	24%
(heel) ontevreden	56%	39%	30%
totaal	100%	100%	100%

27. Bent u momenteel bezig met afvallen of met het behoud van uw huidige gewicht?

	meer dan gemiddeld	gemiddeld	minder dan gemiddeld
ja, met afvallen	36%	31%	26%
ja, met het behoud van mijn huidige gewicht	23%	32%	33%
nee	41%	38%	41%
totaal	100%	100%	100%

2.8 Vraag 17a (In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
"Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken.")

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Een bakje chips tijdens het TV kijken is...	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(heel) normaal	56%	40%	45%
neutraal	30%	42%	37%
(helemaal) niet normaal	14%	18%	19%
totaal	100%	100%	100%
Een kaasbroodje of saucijzenbroodje eten op het station is...	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(heel) normaal	24%	21%	29%
neutraal	39%	39%	29%
(helemaal) niet normaal	37%	40%	41%
totaal	100%	100%	100%

15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
ik wil niet minder snoepen en snacken	22%	43%	42%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	25%	17%	11%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	33%	24%	25%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	19%	17%	22%
totaal	100%	100%	100%

18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten niet te snoepen en snacken?

als ik met vrienden of familie ben	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(heel) makkelijk	21%	24%	38%
niet makkelijk, niet moeilijk	28%	41%	29%
(heel) moeilijk	51%	35%	33%
totaal	100%	100%	100%
als ik moe ben	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(heel) makkelijk	31%	48%	63%
niet makkelijk, niet moeilijk	29%	35%	22%
(heel) moeilijk	41%	17%	15%
totaal	100%	100%	100%

als snoep of snacks in de aanbieding zijn	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(heel) makkelijk	36%	46%	65%
niet makkelijk, niet moeilijk	36%	43%	25%
(heel) moeilijk	28%	11%	10%
totaal	100%	100%	100%
als snoep of snacks mij aangeboden worden	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(heel) makkelijk	16%	23%	35%
niet makkelijk, niet moeilijk	23%	44%	32%
(heel) moeilijk	61%	33%	33%
totaal	100%	100%	100%
als ik snoep of snacks zie liggen op bijvoorbeeld het station, bij het tankstation of in de (sport)kantine	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(heel) makkelijk	64%	67%	83%
niet makkelijk, niet moeilijk	25%	29%	12%
(heel) moeilijk	11%	4%	5%
totaal	100%	100%	100%

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij tankstations.	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(helemaal) eens	55%	45%	56%
niet eens, niet oneens	24%	34%	22%
(helemaal) oneens	20%	21%	22%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de supermarkt.	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(helemaal) eens	41%	34%	42%
niet eens, niet oneens	27%	36%	23%
(helemaal) oneens	32%	30%	35%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn op stations.	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(helemaal) eens	52%	44%	51%
niet eens, niet oneens	23%	33%	22%
(helemaal) oneens	25%	22%	26%
totaal	100%	100%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij sportclubs.	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(helemaal) eens	66%	58%	62%
niet eens, niet oneens	19%	28%	16%
(helemaal) oneens	15%	15%	22%
totaal	100%	100%	100%

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
(helemaal) eens	65%	55%	62%
niet eens, niet oneens	18%	29%	17%
(helemaal) oneens	17%	16%	20%
totaal	100%	100%	100%

BMI

	(helemaal) eens	niet eens, niet oneens	(helemaal) oneens
gezond	42%	45%	53%
overgewicht	40%	34%	37%
obesitas	18%	20%	10%
totaal	100%	100%	100%

2.9 Vraag 26 (Hoe tevreden of ontevreden bent u momenteel met uw eigen gewicht?)

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Een bakje chips tijdens het TV kijken is...	(heel) tevreden	niet tevreden, niet ontevreden	(heel) ontevreden
(heel) normaal	45%	42%	48%
neutraal	33%	40%	36%
(helemaal) niet normaal	22%	18%	16%
totaal	100%	100%	100%

14. Hoe veel of weinig snoept of snackt u?

	(heel) tevreden	niet tevreden, niet ontevreden	(heel) ontevreden
ik snoep en snack (redelijk) veel	13%	14%	30%
ik snoep en snack niet veel, maar ook niet weinig	35%	43%	38%
ik snoep en snack weinig / (bijna) nooit	51%	43%	33%
totaal	100%	100%	100%

15a. Zou u (nog) minder willen snoepen en snacken?

	(heel) tevreden	niet tevreden, niet ontevreden	(heel) ontevreden
ik wil niet minder snoepen en snacken	58%	34%	16%
ik zou minder willen snoepen en snacken, maar ga daar op korte termijn nog niet mee beginnen	16%	18%	19%
ik ben van plan om op korte termijn minder te snoepen en snacken	16%	25%	39%
ik ben momenteel bezig met minder snoepen en snacken	11%	23%	25%
totaal	100%	100%	100%

17a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
 "Het lijkt me moeilijk om (nog) minder te snoepen en snacken."

	(heel) tevreden	niet tevreden, niet ontevreden	(heel) ontevreden
(helemaal) eens	26%	32%	49%
niet eens, niet oneens	36%	34%	28%
(helemaal) oneens	39%	35%	23%
totaal	100%	100%	100%

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	(heel) tevreden	niet tevreden, niet ontevreden	(heel) ontevreden
(helemaal) eens	61%	57%	66%
niet eens, niet oneens	22%	26%	17%
(helemaal) oneens	17%	17%	17%
totaal	100%	100%	100%

Hoofdstuk 3

Verantwoording

In opdracht van het Voedingscentrum heeft Flycatcher eind augustus / begin september 2021 een onderzoek uitgevoerd over snoep- en snackgedrag onder Nederlanders van 18 jaar en ouder.

3.1 Onderzoeksmethode

Voor de uitvoering van dit onderzoek is gebruik gemaakt van een online vragenlijst. De geselecteerde respondenten zijn via e-mail benaderd om mee te doen aan het onderzoek. Door te klikken op een, voor elke respondent unieke, hyperlink in de uitnodiging kwam men bij de vragenlijst terecht. Respondenten beantwoordden eerst een verificatievraag, waarmee zoveel mogelijk voorkomen is dat eventuele huisgenoten of anderen de vragenlijst invulden.

De vragenlijst was alleen toegankelijk voor panelleden die hiervoor een uitnodiging kregen. Het invullen van de vragenlijst kon desgewenst afgebroken en op een later tijdstip hervat worden, zonder dat de respondent de reeds ingevulde vragen opnieuw moest beantwoorden. Elke respondent kon de vragenlijst maar één keer invullen.

3.2 Onderzoeksgroep

De doelgroep van het onderzoek bestond uit Nederlanders van 18 jaar en ouder. De onderzoeksgroep is geselecteerd uit ons ISO-gecertificeerde Flycatcher panel. De steekproef is gestratificeerd naar geslacht, leeftijd, opleiding en provincie. Dit wil zeggen dat de personen in de steekproef een representatieve afspiegeling vormden van Nederlanders van 18 jaar en ouder voor deze kenmerken. Een overzicht van de achtergrondkenmerken van de respondenten is te vinden in bijlage 18.



3.3 Het Flycatcher panel

Ons panel bestaat uit meer dan 10.000 mensen van 18 jaar en ouder die zich via 'double-active-opt-in' vrijwillig en actief bereid hebben verklaard om deel te nemen aan online onderzoeken. Panelleden ontvangen voor elke volledig ingevulde vragenlijst een vooraf bepaald aantal punten en 1 lot in de Flycatcher Kwartaal Loterij. Indien men voldoende punten gespaard heeft, kunnen deze ingewisseld worden voor een cadeaubon. Panelleden spelen met het aantal verdiende loten tevens mee in de Flycatcher Kwartaal Loterij, waarbij onder andere deelname aan onderzoeken de winkans in de loterij bepaalt.

Ons keurmerk voor markt-, opinie- en maatschappelijk onderzoek (ISO 20252) bevestigt dat de onderzoeksactiviteiten van Flycatcher, inclusief het Flycatcher panel, voldoen aan de ISO-kwaliteitseisen. Tevens borgt ons keurmerk voor informatiebeveiliging (ISO 27001) de kwaliteit van onze beveiliging.

3.4 De vragenlijst

De vragenlijst is opgesteld door het Voedingscentrum in overleg met Flycatcher. De definitieve vragenlijst is vervolgens door Flycatcher online geprogrammeerd.

De vragenlijst bestond uit de volgende onderwerpen:

- > snoep- en snackgedrag afgelopen en gemiddelde week;
- > normen van snoep- en snackgedrag;
- > houding t.o.v. snoepen en snacken;
- > redenen snoepen en snacken;
- > motivaties en barrières;
- > invloed sociale en fysieke omgeving.

De vragenlijst is door twee onderzoekers inhoudelijk en technisch uitgebreid intern gepretest. Daarnaast heeft Flycatcher het Voedingscentrum de mogelijkheid geboden om de gedigitaliseerde vragenlijst via een proefaccount in te zien en te doorlopen, voordat deze verstuurd is. De vragenlijst is verstuurd na definitief akkoord van het Voedingscentrum op de online vragenlijst.

3.5 Veldwerkperiode en respons

De vragenlijst is verstuurd op dinsdag 31 augustus en kon ingevuld worden tot 7 september 2021. Op maandag 6 september is een reminder gestuurd naar alle panelleden die op dat moment de vragenlijst nog niet of niet volledig ingevuld hadden. Een overzicht van de respons is te vinden in de volgende tabel.

Responsoverzicht	
2389 panelleden in steekproef	9 verwijderd wegens slechte responskwaliteit*
2 foutmeldingen (onjuist e-mail adres, mailbox vol)	126 vragenlijsten onvolledig ingevuld / drop-out*
2387 uitnodigingen netto verstuurd	respons 1501
	respons % 63% (=respons / netto verstuurd)

* De gegevens van deze respondenten zijn niet meegenomen in de respons en de resultaten.

3.6 Resultaten

Na het afsluiten van de veldwerkperiode zijn de data opgeschoond, gecontroleerd en verwerkt. Er zijn kwaliteitscontroles uitgevoerd op open antwoorden, consistentie van antwoorden, straightlining en invultijd. In geval van een slechte responskwaliteit zijn de resultaten van het betreffende panellid uit het databestand verwijderd (zie het responsoverzicht).

3.7 Generaliseerbaarheid, betrouwbaarheid en nauwkeurigheid

Omdat gebruik is gemaakt van een steekproef, wijken de uitkomsten in bepaalde mate af van de uitkomsten in de totale populatie Nederlanders van 18 jaar en ouder. Om deze reden is het belangrijk de resultaten met een bepaalde waarschijnlijkheid te interpreteren.

Afhankelijk van het gevonden **percentage** (p) en het netto aantal respondenten (n) kan aan de hand van onderstaande formule de onnauwkeurigheidsmarge bepaald worden die betrekking heeft op de totale populatie:

$$1,96 \cdot \sqrt{\frac{p \cdot (1 - p)}{n}}$$

Voorbeeld 1:

Indien 57% van de respondenten doordeweeks meestal een kleine portie snoept of snackt, is de marge voor de totale populatie Nederlanders van 18 jaar en ouder:

$$1,96 \cdot \sqrt{\frac{0,57 \cdot (1 - 0,57)}{1501}} = 2,5\%$$

In dit geval is de conclusie dat tussen 54,5% en 59,5% van Nederlanders van 18 jaar en ouder doordeweeks meestal een kleine portie snoept of snackt.

Indien generalisaties worden gedaan met behulp van deze formule, worden de uitspraken gedaan met een betrouwbaarheid van 95%. Bij een groter aantal respondenten verandert de betrouwbaarheid niet, maar worden de marges kleiner zodat met een grotere nauwkeurigheid uitspraak gedaan kan worden over de totale populatie Nederlanders van 18 jaar en ouder.

De maximale nauwkeurigheidsmarge voor de totale groep respondenten (n = 1501) bedraagt 2,5% bij een betrouwbaarheid van 95%. De maximale marge geldt bij een uitkomst van 50%, bij hogere of lagere percentages is de marge altijd lager dan het maximum.

3.8 Statistische toetsing

Verschillen tussen groepen respondenten zijn statistisch getoetst op significantie door middel van een chi-kwadraat toets in combinatie met een z-toets (bij percentages) of t-toets (bij gemiddeldes). Indien er sprake is van een significant verschil tussen groepen wil dit zeggen dat met 95% zekerheid geconcludeerd mag worden dat een verschil daadwerkelijk bestaat en niet op toeval berust. Door middel van de Bonferroni methode is gecorrigeerd voor multiple testing waardoor de kans op significante verschillen door toeval verkleind wordt. Om de resultaten uit te splitsen naar verschillende groepen en te toetsen, dient elke groep minimaal 30 respondenten te bevatten. Deze grenswaarde is noodzakelijk om betrouwbare uitspraken mogelijk te maken.

Bijlagen



Bijlage 1

3. Op de dagen dat u afgelopen week snoepte of snackte, hoe vaak was dat op onderstaande momenten?

	absoluut	altijd	vaak	soms	af en toe	nooit	totaal
's ochtends		50	50	129	214	974	1417
's middags		106	304	370	396	241	1417
's avonds		304	527	259	236	91	1417
	relatief	altijd	vaak	soms	af en toe	nooit	totaal
's ochtends		4%	4%	9%	15%	69%	100%
's middags		7%	21%	26%	28%	17%	100%
's avonds		21%	37%	18%	17%	6%	100%

Bijlage 2

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

4. Op welke plaatsen snoepte of snackte u in de afgelopen week? (meerdere antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:	aantal
deze week ons 50 jarig huwelijk	1
een dropje na het eten.	1
in de auto	1
in de kerk	1
In kleinbus	1
In t verpleeghuis waar mijn partner is opgenomen	1
Na het sporten	1
Op de bank voor de tv met gezin	1
op de camping	1
Òp het station of in de bushalte tijdens het wachten en ook tijdens de trein-, of busrit!	1
op kamp	1
op vakantie	11
Op vakantiepark met familie	1
Pretpark	5
Tijdens een bonbon workshop	1
tijdens een externe vergadering	1
Tijdens een vergadering in het wijkcentrum	1
Tijdens een wandeling	1
tijdens festival	1
Tijdens het sporten	2
Tijdens het vissen	1
Uitje in de dierentuin	1

Bijlage 3

8. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

absoluut	helemaal eens	eens	niet eens, niet oneens	oneens	helemaal oneens	totaal
Het is normaal om zowel doordeweeks als in het weekend (wel eens) te snoepen en snacken.	126	761	370	197	47	1501
Het is normaal om alleen in het weekend te snoepen en snacken.	38	371	607	428	57	1501
Het is normaal om (vrijwel) nooit te snoepen en snacken.	47	317	508	521	108	1501
Het is normaal om meerdere keren op een dag te snoepen en snacken.	22	211	496	618	154	1501
relatief	helemaal eens	eens	niet eens, niet oneens	oneens	helemaal oneens	totaal
Het is normaal om zowel doordeweeks als in het weekend (wel eens) te snoepen en snacken.	8%	51%	25%	13%	3%	100%
Het is normaal om alleen in het weekend te snoepen en snacken.	3%	25%	40%	29%	4%	100%
Het is normaal om (vrijwel) nooit te snoepen en snacken.	3%	21%	34%	35%	7%	100%
Het is normaal om meerdere keren op een dag te snoepen en snacken.	1%	14%	33%	41%	10%	100%

Bijlage 4

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

absoluut	heel normaal	normaal	neutraal	niet normaal	helemaal niet normaal	totaal	niet van toepassing
Een koekje of chocolaatje bij de koffie/thee is...	146	858	365	85	22	1476	25
In de sportkantine een frikandel eten is...	24	193	398	439	176	1230	271
Op mijn werk een broodje kroket eten is...	17	199	304	439	159	1118	383
Een bakje chips tijdens het TV kijken is...	55	595	510	195	70	1425	76
Snoepen in de auto is...	24	320	490	386	123	1343	158
Een kaasbroodje of saucijzenbroodje eten op het station is...	18	277	435	351	140	1221	280
Een portie bitterballen eten in een café is...	68	615	376	149	66	1274	227

relatief	heel normaal	normaal	neutraal	niet normaal	helemaal niet normaal	totaal
Een koekje of chocolaatje bij de koffie/thee is...	10%	58%	25%	6%	1%	100%
In de sportkantine een frikandel eten is...	2%	16%	32%	36%	14%	100%
Op mijn werk een broodje kroket eten is...	2%	18%	27%	39%	14%	100%
Een bakje chips tijdens het TV kijken is...	4%	42%	36%	14%	5%	100%
Snoepen in de auto is...	2%	24%	36%	29%	9%	100%
Een kaasbroodje of saucijzenbroodje eten op het station is...	1%	23%	36%	29%	11%	100%
Een portie bitterballen eten in een café is...	5%	48%	30%	12%	5%	100%

Bijlage 5

10. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

absoluut	helemaal eens	eens	niet eens, niet oneens	oneens	helemaal oneens	totaal
Elke dag een klein snackje moet kunnen (bijvoorbeeld een koekje bij de koffie).	225	906	225	122	23	1501
Elke dag een grotere snack moet kunnen (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	26	139	320	837	179	1501
Grotere snacks hoor je alleen in het weekend te eten (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	35	377	510	473	106	1501
relatief	helemaal eens	eens	niet eens, niet oneens	oneens	helemaal oneens	totaal
Elke dag een klein snackje moet kunnen (bijvoorbeeld een koekje bij de koffie).	15%	60%	15%	8%	2%	100%
Elke dag een grotere snack moet kunnen (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	2%	9%	21%	56%	12%	100%
Grotere snacks hoor je alleen in het weekend te eten (bijvoorbeeld een bak chips of een grote koek).	2%	25%	34%	32%	7%	100%

Bijlage 6

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

12. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:
(ongezouten) nootjes worden zelfs als gezond beschouwd
afleiding anders speel ik met mijn gebit
als beloning voor het de hele dag gezond eten en sporten. Daardoor houd ik het vol.
Als de kleinkinderen er zijn nemen we een (klein) snoeperijtje
als het er ligt eet ik het op
als het in huis is
Als ik een snack neem zijn het plakjes komkommer
Als ik er trek in heb
als ik even iets moet eten, maar nog geen echte trek heb
behoefte
behoefte aan iets hartigs
Behoefte aan iets zout of zoets
behoefte aan suiker
Beschikbaarheid
bij honger in de auto
bij traktaties neem ik bijna altijd. Dat is niet netjes om af te slaan.
collega's bieden het aan
dan is de trek even over
De gezonde snacks zijn vaak al op, danwel niet meer goed als we meer kopen.
Eet meestal snoep in de auto
Feestje, of iets bijzonders
Feestjes en bruiloften
geeft direct energie
Geen tijd voor lunch, dan enorme trek
Gezelligheid
hartige smaak
Heb er zin in
hele droge mond door medicatie
Het geeft me een energieboost
Het is (meer dan)soms moeilijk eraf te blijven
Het is ook wel verveling
Het past in mijn voedingspatroon
het smaakt goed met koffie of wijn
Honger
honger (vooral na uitgaan)
Hoort ook bij een gezond wisselend eetpatroon zolang het met mate is
Hormonaal/ongesteld/pms

i.v.m. droge mond door chemo
Ik ben zwanger
Ik eet alleen appels
ik heb gewoon honger
ik probeer geen morele waarden aan voedsel toe te kennen
Ik snack allern drop en dan weet ik geen maat
Ik snack en snoep koolhydraatarm wat in mijn levensstijl past. Voor een ander ongezond, voor mij gezond
ik snack ook wel eens augurkjes, of komkommers of paprika reepjes. of bloemkoolroosjes.
ik snack vanuit onderprikkeling
Ik snoep geen zoetheid (ben volledig gestopt na zwangerschap), uitzondering taart op verjaardag. Eet wel hartig
Ik vind het lekkerder dan gezondere alternatieven, die ik overigens ook wel neem
ik wissel het af met veel gezonde dingen
Ivm gastric bypass moet ik meerdere malen per dag eten. Een koekje is dan makkelijker/goedkoper dan een stuk fruit
je kan ook gezond eten tussendoor
Junk verslaafd
lage bloedsuikerspiegel
lekkere trek
Maaltijdritme kan anders zijn wanneer op bezoek, dus dan is de snack er tegen de honger.
momenteel vakantie
Na eten zin in zoet
om 22u verleid de tv mij ertoe. Krijg ik trek.
om aan te komen/op gewicht te blijven
om de honger te stillen
omdat ik te weinig wilskracht heb....
ontspanning
Op vakantie snoepen we in de auto (vanwege de lange autorit)
plotseling zin hebben in iets zoets
smaak in mond
soms
soms bij een verjaardag hoort het erbij
soms heb je dat nodig
Traktatie op mijn werk.
Trek hebben.
trek, maar nog lang geen etenstijd
Uit verveling
vanwege te lage bloedsuiker
verveling
Voor extra energie
vooral behoefte aan zout
Vult vaak beter dan gezond
wachten op maaltijd
Zout behoefte
Zwangerschaps cravings

Bijlage 7

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

13. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om niet te snoepen en snacken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:	aantal
Als ik bijvoorbeeld een zak snoep(ook drop) of chips openmaak is het risico/de neiging om lekker door te smikkelen en de hele zak/het hele pak op te eten. Beheersing is dus een "must"	1
als ik niet thuis ben en ook niet op het werk en ik heb niks te snacken bij me.	1
Dan neem ik iets 'gezonds'	1
Dietiste,,gebod	1
doordeweekse dagen mag ik niet snoepen van mezelf	1
geen behoefte	1
geen honger	2
geen trek	1
Geen trek dus ook geen lekkere trek	1
geen zin	1
Geen zin in een snack of snoep.	1
geen zin of geen trek	1
geld	1
gezond had niet mijn aandacht	1
Heb er geen zin in	1
heb er niet altijd behoefte aan	1
hele droge mond door medicatie	1
het is gezonder	1
Het is makkelijker om het niet te doen, als ik het wel doe heb ik de hele week trek	1
het is ongezond	1
het kost veel geld	1
Ik ben volledig gestopt met snoepen (snack wel hartig) ivm risico diabetes na zwangerschapsdiabetes.	1
ik heb er bijna nooit behoefte aan	1
ik heb nooit veel gesnoept en gesnackt	1
Ik houdt mijn gewicht zoveel mogelijk op door mij gewenst gewicht. Ik weeg ca 68 kg, ben 85 jaar beweeg veel en krrngezong mn hele leven al. ,	1
Ik registreer mijn calorieën, zodat ik kan nagaan wat ik nog mag eten.	1
ik vind dat niet lekker	1
ik wissel het af doch overwegend snack ik gezond	1
Ikheb liever een blok kaas, ben geen snoeper	1
Je hebt het niet nodig word er alleen maar dik van	1
niet echt behoefte aan	1
Niks in huis om te snoepen	1
om mijn diabetes te regelen	1
Om trek te houden in de hoofdmaaltijd	1
slecht voor je gebit en je lichaam	1
slecht voor mijn tanden!	1

snoepen is gewoon niet nodig	1
Te druk om eraan te denken	1
Volgens mij zijn appels	1

Bijlage 8

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

15b. Wat is de belangrijkste reden dat u minder wilt snoepen en snacken?

anders, namelijk:
Diabetis
diabetis 2it
geen
het is niet nodig, als ik normaal tijdens maaltijden eet
Het moet niet nodig zijn.
ik ben sinds mei diabeet
ik heb liever fruit
Ik krijg last van mijn buik
Je lichaam blijft vragen om de slechte suikers, zouten
Maagproblemen bij teveel suiker
Meer gezondere variatie
Ook tijdens een dieet of afvalperiode kan snoepen/snacken wel, ik heb er echter moeite mee me in te houden en kies er dus bewust voor om maar geen lekkers te kopen tenzij ik dat bewust wel mag van mezelf
partner probeert af te vallen
snoepen is niet nodig en luxe en hoort eigenlijk alleen bij speciale gelegenheden of in het weekend maar vanwege gezelligheid snoep ik vaker

Bijlage 9

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

16. Wat doet u op dit moment om te voorkomen dat u (te veel) snoept en snackt?

	aantal
.niets	1
`veel water drinken	1
's Avonds meteen tandenpoetsen na het eten.	1
1 en met uitzondering 2 snackavonden tijdens het TV kijken. Die avond ga ik compleet los. Omdat je imho beter in 1x heel veel kan eten dan iedere dag een beetje	1
15000 stappen per dag 1 a 2x per week lange afstand wandelen > 7,5km	1
1tje per dag maximaal	1
1x per week naar winkel zodat ik niet teveel kan kopen.	1
3 goede en 3 voldoende maaltijden te eten op een dag en na 20.00 uur niet meer iets eten.	1
3 maaltijden per dag	1
3 Normale porties eten over de dag en in de avond zorgen voor afleiding of voordat ik zin in een snack krijg, al iets gezonds eten.	1
actief bezig zijn	1
af en toe meer fruit	1
Af en toe nee zeggen	1
afblijven	1
Afgemeten porties	1
Afgemeten porties pakken	1
afleiden, dus iets met mn handen doen (tekenen/telefoon/wat dan ook) en gwn simpelweg hard voor mezelf zijn datk niet elke dag mag snoepen.	1
Afleiding proberen te zoeken als ik zin in snoep/snacks krijg.	1
Afleiding zoeken	9
afleiding zoeken en iets anders gaan ondernemen	1
Afleiding zoeken, bv lezen	1
afleiding zoeken,in de tuin werken.	1
Afleiding zoeken. Glas water drinken, gezonde snacks eten	1
afleiding, ontstaat vaak uit gewoonte	1
Afwijzen. Niet mee bezig	1
Alleen op vrijdag en zaterdagavond snoepen en elke dag een uur fors wandelen.	1
ALLEEN PROBEREN	1
Alleen s avonds snoepen.	1
Alleen snoepen op vrije dagen	1
Alleen tijdens de maaltijden eten.	1
Alleen tijdens de vakantie mezelf toestaan om te snoepen en snacken. Laat ik nu net nu mijn vakantie hebben...	1
Alleen voor het weekend snacks kopen	1
Als "de geest"er is lukt dit. Mn hele leven al problemen met gewicht. 200 kg afgefallen en 230 aangekomen in plm 55 jaar. Het is een verslaving.	1

Als ik geen zin in een snack heb dan neem ik niets en hoef mijn niet zo te dwingen om de verleiding te weerstaan.	1
Als ik snoep dan doe ik dat in kleine porties verdeeld over de dag. Als ik nu weinig neem heb ik straks ook nog een klein beetje	1
Alternatief (veel fruit)	1
Alternatief zoeken die er niet is	1
Alternatieve snacks	1
alternatieven die gezonder zijn	1
Alternatieven kiezen, zorgen dat ik niet te veel honger krijg, goed eten	1
Andere bezigheden	1
Andere gedachte brengen	1
Andere gezonde tussendoortjes eten en zorgen dat het in huis is	1
Appel	1
Appels eten	1
banaan of appel	1
Banaantje, peertje nemen	1
Bedenken of ik echt trek heb of dat het gewoonte is. Proberen te vervangen voor bijvoorbeeld fruit	1
Begeleiding via huisarts	1
Beperkt inkopen	1
Beperkte hoeveelheden inkopen, beperkte voorraad.	1
beperkte hoeveelheid snoep /snack in huis halen. samen met partner minderen. houden elkaar zo scherp.	1
besluiten om het niet te doen	1
Beter eten op een dag en mijn maaltijden niet te lang uitstellen	1
Beter lunchen	1
Bewust een tussendoortje pakken, zo min mogelijk	1
Bewust gezonde tussendoortjes nemen, niet in huis halen	1
Bewust keuzes maken	1
bewust minder kopen en minder daarvan eten en meer gezondere dingen zoals ongezoeten nootjes	1
Bewust minderen	1
bewust nadenken tijdens het willen pakken van de ongezonde snack en op het moment als ik aan ongezond eten denk, meteen aan een gezonde variant denken.	1
Bewust water drinken	1
Bewust zijn van wat ik eet. Als ik een zak chips wil eten, houdt ik er rekening mee dat ik ergens op de dag minder calorieën eet.	1
Bewuste keuzes maken, lekkere gezonde tussendoortjes kopen en maken.	1
Bewustzijn	1
Bezig blijven	1
Bezig blijven, met de hond wandelen, in de tuin werken, handwerken	1
bezig blijven, tomaatjes eten	1
Bezig blijven, zin in een koekje ofzo bij de koffie heb ik als ik er echt voor ga zitten. Door genoeg te doen te hebben snoep je minder. Maar in de middag en in de avond vind ik het wel kunnen om een klein koekje erbij te nemen.	1
Bezig zijn	2
Bezig zijn dan snoep ik niet	1
Bezig zijn, goed bij mezelf blijven	1
Bezig zijn, te druk om te snoepen.	1
Bezigheden en afleiding	1
Bij niks in huis halen	1

Bloedglucose meten, beheersen bij verlangen	1
boterham eten	1
Calorieën tellen. Als beloning gun ik mezelf een koekje of kleine hoeveelheid chips/noten.	1
chips altijd in een bakje, dan heb je niet de neiging om ongemerkt teveel te nemen.	1
Daar het niet te kopen	1
Dan ga ik iets opzoeken om me af te leiden, bijv stofzuigen	1
dan maak ik een maaltijd klaar, heb ik blijkbaar te weinig gegeten tijdens de vorige maaltijd	1
Dan neem ik een vervanging	1
Dat hoef ik niet te voorkomen, ik vergeet vaak te snoepen of te snacken.	1
Dat lukt just niet	1
De deur uitgaan	1
De eetmeter gebruiken en sporten	1
De hele dag bezig zijn	1
de snacks en snoep niet meer kopen en er niet aan proberen te komen of met mate eten (bakje)	1
De snacks niet in huis halen	1
De snoep of snack niet in huis hebben	1
Deelname aan GLI	1
Denken aan mijn gezondheid...	1
Discipline	1
Doe het in kleine bakjes/stukjes.	1
Doelen stellen	1
Door genoeg en gezond te eten	1
Door het zelf niet te kopen	1
drie maaltijden per dag	1
drinken	1
een aantal voor je leggeneggen	1
een bezigheid zoeken	1
Een eetschema aanhouden en calorieën tellen.	1
Een gezond iets pakken	1
Een gezond tussendoortje nemen	1
Een gezond tussendoortje pakken of tanden poetsen	1
een gezonde snack nemen	2
Een gezondere alternatief om de trek te stillen	1
een gezondere optie kiezen als tussendoortje	1
Een goede routine volgen	1
Een stuk fruit pakken of water drinken. Ook het niet kopen van koeken of snacks helpt me om minder te snacken. Als je het niet in huis hebt, doe ik het ook niet.	1
Een vast eetpatroon.	1
Eerder eten.	1
Eerder naar bed gaan en minder in huis halen	1
Eerder naar bed, niks in huis halen.	1
Eerlijk gezegd NIETS	1
Eet alleen s avonds paar dropjes	1
Eet fruit	1
Eet gezond en veel fruit	1

eet meer gezonde snacks (wortels, snoeptomaatjes etc.)	1
Eet 's avonds en kaasbroodje of voor het slapen gaan 2 boterhammen met jonge kaas	1
Ehm, mn verstand gebruiken.	1
Eigenlijk niets	5
Eiwitrijk eten	1
Elke dag een wandeling maken en gezonde groente snacks in huis halen	1
Elke dag mezelf iets toestaan en weten dat het in het weekend prima is	1
Enkel in het weekend 1 avond wat snacks, met een uitzondering doordeweeks. Ik ken genoeg gezonde snacks voor de andere dagen.	1
er geen gewoonte van maken en het voor een speciaal moment te bewaren	1
er niet aan denken , afleiding zoeken, een wortel of appel eten	1
Er niet denken	1
Er over nadenken hoeveel extra calorieën dit zijn	1
er samen op letten	1
Er sowieso niet aan beginnen	1
Er vanaf blijven	2
er veel om denken	1
Erg weinig behalve het nooit kopen. Een enkele keer (paar keer per jaar) krijgen we het aangeboden als bedankje voor iets.	1
erop letten	1
erop letten en niet kopen	1
Erover nadenken, structuur aanbrengen in de dag, geen snacks kopen.	1
Ervoor zorgen dat er genoeg gezonde tussendoortjes in huis zijn	1
even een lekker snoepje eten	1
extra water drinken, het moment van snacks uitstellen.	1
Fruit als tussendoortje nemen	1
Fruit en gezonde tussendoortjes in huis halen	1
Fruit en groente tussendoor	1
Fruit eten	17
Fruit eten en zorgen dat ik voldoende vol zit.	1
Fruit eten, vroeger naar bed	1
Fruit in huis halen	1
Fruit kiezen ipv iets ongezonds. Bij een te lage suikerspiegel werkt fruit echter averechts en kies ik 's morgen en 's middags liever een biscuitje.	1
Fruit nemen of iets actiefs doen.	1
Ga ik een appel eten	1
ga ik iets doen om er niet aan te denken	1
ga naar buiten en ga fietsen	1
Gaan wandelen als ik zin krijg in iets lekkers en zorgen dat er genoeg gezonds op voorraad is	1
geen	3
Geen andere snoep of snacks kopen	1
Geen chips ed in huis halen.	1
Geen chips in huis hebben.	1
Geen chocola in huis halen en chips in een kleiner kommetje doen.	1
Geen dingen kopen die ik heel lekker vind	1
geen grote voorraad thuis	1

geen koekjes in huis halen en geen drop eten	1
Geen lekkernijen kopen.	1
geen slechte snacks in huis hebben	1
Geen snacks in huis halen	1
Geen snacks kopen	2
Geen snacks of snoep kopen	9
Geen snoep eten	1
Geen snoep kopen	4
Geen snoep kopen.Als het niet in huis is,dan is het er niet	1
Geen snoep of snacks in huis hebben	1
Geen snoep/snacks in huis halen.	4
geen tv kijken, meer ontbijten	1
genoeg eten	2
Genoeg eten van goede dingen, niet in huis halen, niet pakken	1
Genoeg gezonde tussendoortjes eten	1
Gevoel van trek in iets lekkers voorkomen door in de hoofdmaaltijden voldoende te eten	1
gewicht	1
Gewoon laten liggen	2
Gewoon minder snoepen en eten.	1
gewoon nee zeggen als me iets wordt aangeboden	1
gewoon niet aan toegeven	1
gewoon niet doen	3
gewoon niet kopen	5
Gewoon niet kopen tijdens de boodschappen	1
gewoon niet pakken	1
gewoon niet snacken	1
gewoon niet veel nemen	1
Gewoon normaal doen en niet overdrijven	1
Gewoon overslaan niets in huis halen	1
gewoon stoppen	1
Gezond eetpatroon in mijn systeem krijgen	1
Gezond en gestructureerd eten (maaltijden)	1
Gezond en veel eten. Fruit het gezonde snoepje. Voel me heel goed daarbij. Waar ik alleen niet van af kan blijven is drop. Deze week veel van gegeten. Ik eet geen chocolade, geen chips..soms stukje vlaai of glas wijn.	1
Gezond en voedzaam eten	1
Gezond eten	2
Gezond eten appel banaan	1
gezond eten en proberen niet in de verleiding te komen	1
Gezond eten in huis hebben	1
Gezond eten, water drinken	1
gezond op vaste tijdstippen eten	1
Gezond snacken	1
gezond snacken niet teveel ongezonde snacks in huis hebben	1
Gezond voldoende eten om niet tussendoor te snacken en gezonde snacks	1
gezonde alternatieven eten	1

Gezonde alternatieven in huis halen, zorgen dat het niet binnen direct handbereik ligt	1
Gezonde alternatieven in huis hebben	1
gezonde alternatieven inzetten, als tomaatjes, ongezouten nootjes, komkommer enz.	1
Gezonde alternatieven kiezen	1
Gezonde alternatieven proberen	1
Gezonde altet nemen	1
Gezonde boterham eten.	1
gezonde dingen eten volkoren koek	1
Gezonde dingen in huis halen	1
gezonde keuze's maken, groente en fruit ipv snoep	1
gezonde maaltijden	2
Gezonde snack	2
Gezonde snack pakken	1
gezonde snacks (groenten) en veel water drinken	1
Gezonde snacks kopen	1
Gezonde snacks maken	1
gezonde snacks meenemen naar werk gezonde snacks in het zicht zetten/makkelijk te pakken	1
Gezonde snacks nemen zoals een stukje fruit of wat groente.	1
Gezonde snacks nemen, komkommer, cherry tomaatjes, snoepgroenten.	1
gezonde snacks tomaat of komkommers	1
Gezonde tussendoortjes eten	1
gezonde tussendoortjes eten en water drinken	1
Gezonde tussendoortjes eten, beter letten op waar mijn lichaam om vraagt. Kijken naar hoe vullend de snacks zijn en gewoon over het algemeen meer eten (bij maaltijden).	1
Gezonde tussendoortjes in huis halen	1
Gezonde tussendoortjes in huis halen, en juist het snoep niet in huis halen	1
Gezonde tussendoortjes in huis halen.	1
Gezonde tussendoortjes kiezen	1
Gezonde tussendoortjes pakken	2
Gezonder eten	1
gezonderde snacks eten zodat je geen behoefte meer hebt aan ongezonde snacks.	1
gezondere alternatieven	1
Gezondere alternatieven (groente/fruit) nemen	1
gezondere alternatieven hebben	1
Gezondere alternatieven pakken	1
Gezondere keuzes maken	1
Gezondere snacks eten	1
gezondere snacks in huis halen/ geen ongezonde snacks in huis hebben	1
Gezondere snacks pakken	2
Gezondere tussendoortjes groente en fruit	1
Gezondere tussendoortjes, dus bijvoorbeeld noten of fruit.	1
Gied gewoon eten	1
Glaasje water extra	1
glas water nemen!	1
Goed eten zodat ik geen trek krijg. Voldoende keuze in fruit in huis.	1

Goed nadenken	1
goed nadenken wat ik ga eten en om hoe laat	1
Goed ontbijten	1
Goede maaltijden eten	1
Goede maaltijden eten om te voorkomen dat ik tussendoor trek heb.	1
Goede voornemens maken!!	1
Groente en fruit eten	1
Groente en fruit snacks	1
groente snacken en veel thee met een zoet smaakje drinken.	1
Groenten mee	1
Grotere maaltijd nemen	1
Grotere porties eten met ontbijt, lunch en avondeten	1
Haal het niet in huis.	1
Haken	2
hard werken	1
Heb alternatieven aangereikt gekregen van mijn dietiste	1
Heb er geen moeite mee om het te laten.	1
Heb sleeve dus kan niet teveel op	1
heel weinig pakken/snoepen	1
Helemaal niets	1
Het 'gewoon' laten	1
het gewoon minder vaak pakken	1
Het is een gewoonte om voor een gezonde optie te kiezen, snoepen of snacken doe ik alleen als ik er echt zin in heb en/of het weekend of een bijzondere gelegenheid is.	1
Het nauwelijks in huis hebben.	1
Het niet eten	1
Het niet in huis halen	5
Het niet in huis halen. Gezonde alternatieven. Als ik er zin in heb het zelf klaarmaken. Eigen taart of cake.	1
het niet in huis hebben maar dan krijg ik trek	1
het niet kopen	1
Het niet kopen in de supermarkt	1
Het niet kopen van snoep of koekjes. Dan kan ik het ook niet opeten.	1
Het niet nemen	1
het niet nemen/ in huis halen	1
Het niet of in ieder geval minder aanschaffen	1
Het volgende snoepje zo lang mogelijk uitstellen	1
Het zo weinig mogelijk doen	1
Houd mijn gewicht in de gaten	1
iets gezond pakken	1
iets gezonds eten	2
iets gezonds eten zoals worteltjes, komkommer of paprika	1
iets gezonds snacken	1
Ik ben van nature niet echt een snoeper, dus hoef ik hier weinig aan te doen. Ik eet wel elke avond redelijk wat chips, maar ik ben ondergewicht dus ik hoef de lijn ook niet in de gaten te houden.	1
Ik bied mezelf alternatieven, zoals fruit en haal het ongezonde gewoon niet in huis.	1

Ik doe helemaal niets om minder te snoepen. Ik hou mij netjes aan één koekje of snoepje en vind dat dat moet kunnen. Andere tussendoortjes zoals fruit en ongezouten noten eet ik ook.	1
ik doe niks	1
ik doe op dit moment niets	1
ik doe het gewoon nooit	1
Ik doseer op voorhand wat ik ga snacken of eten en is het op dan is het op.	1
Ik drink een glas water en ga wat doen.	1
ik drink veel, waardoor ik sneller vol zit en eerder stop met snacken	1
Ik eet geen snoep (chocola, Koekjes, gebakjes) meer sinds een half jaar. Alleen nog een klein stukje taart soms op een verjaardag of dergelijke gelegenheid. Ik mis de suikers nu ook niet meer. Ik eet echter wel iets vaker dan voorheen een hartige snack zoals chips, worstje of kaasje	1
Ik eet nooit zoet snoep of zoute snacks. Wel eet ik regelmatig een blokje 30+ kaas en een handje ongezouten noten. Dat versta ik onder snoepen en snacken, zo heb ik deze enquête ook ingevuld.	1
Ik gebruik geen zout en suiker daarom snack en snoep ik heel weinig.	1
Ik geef mezelf vrijheid om te eten waar ik op dat moment zin in heb. Wel zorg ik er voor dat ik nooit te veel snoep en snack door geen honger te hebben (bij de hoofdmaaltijden voldoende eten)	1
Ik haal geen 'foute' snoep/snacks in huis. Wel meer fruit.	1
Ik haal geen snoep in huis. Toevallig was ik van de week veel onderweg, en dan word er nog wel eens gesnoept, maar anders in principe niet want er is niks in huis.	1
Ik haal meer gezonde snacks in huis	1
Ik haal niet meer in huis dan nodig	1
Ik heb afgelopen week als cadeau een doos luxe bonbons gekregen, daar heb ik iedere dag 1 van bij de thee genomen	1
Ik heb een snoeppot met een tijdslot. Ik neem iets lekkers en zet dan de timer op tenminste 3 uur. Dan is het uit mijn systeem, craving is weg. Werkt perfect!	1
ik heb er eigenlijk zelden behoefte aan.	1
Ik heb er geen behoefte aan, alleen 's middags bij de koffie een koekje (gewoonte) en in de weekenden (niet ieder weekend) wat nootjes of stukje chocola en dat met mate.	1
Ik heb er overdag gewoon geen trek in. Eet dan ook liever tomaatjes, een appel en een broodje.	1
Ik heb genoeg gezonde alternatieven in huis.	1
Ik heb gewoon niet de behoefte om veel te snacken. Gezonde tussendoortjes zijn lekker en zo nu en dan iets zoets of hartig is lekker en gezellig, maar zeker geen must. Op gewicht blijven wordt als je ouder bent een dingetje dus rustig aan, maar wel veel bewegen, want ook dat is heerlijk.	1
Ik heb zelf genoeg controle.	1
Ik hou mezelf aan een beetje vaste regel kleine koekjes bij de koffie en een blokje pure chocola bij de thee dus in principe 2x per dag koek en 1x chocola	1
Ik houd bij wat ik eet in een app. Ik neem dan liever een boterham met gezond beleg	1
Ik houd mijn dieet in de gaten	1
Ik kan heel goed nee zeggen tegen snoep en snack	1
Ik kauw een kauwgom IPV verder te snoepen	1
ik koop bijna geen snoep of snacks	1
ik koop bijna nooit snoep	1
Ik koop geen snoep of snacks, zo kun je ook niet thuis in de verleiding komen om te gaan snoepen	1
Ik koop geen snoeperij.	1
Ik let op mijn macro's	1
Ik loop in de supermarkt niet langs de rijen snoep en snacks om niet in de verleiding te komen.	1
Ik luister naar mijn lichaam. Als ik genoeg heb, stop ik.	1

Ik maak gezonde snacks klaar zoals bak tomaatjes en drink meer water gedurende de dag	1
Ik meet mijn glucose	1
Ik moet juist zorgen dat ik op gewicht blijf	1
Ik neem 1 klein koekje bij de koffie s ochtends en soms ern klein chocolaatje chips en dat soort dingen hou ik geeneens van en eet ik nooit	1
Ik neem een stuk fruit wanneer ik eigenlijk iets ongezonds zou willen	1
Ik neem gezonde alternatieven zoals fruit	1
Ik neem gezonde tussendoortjes	1
Ik neem ipv snoep, nu vaker gedroogde zuidvruchten zoals ongezwavelde abrikozen	1
Ik neem vaak een gezond tussendoortje een tomaatje komkommer of een stuk fruit zoals bijv. wat druiven , een appel	1
ik pak een beetje en berg de rest op	1
Ik probeer gezonde dingen te snacken en beweeg heel veel, waardoor een extra snack naast mijn hoofdmaaltijden eigenlijk niet te vermijden is.	1
Ik probeer gezonde tussendoortjes te nemen en om het snoep simpelweg gewoon niet in huis te halen.	1
Ik probeer niet aan de goede smaak van een snack te denken,	1
Ik probeer niet te snoepen als ik me verveel.	1
Ik probeer niet te veel lekkers in huis te hebben	1
ik probeer zo gezond mogelijk te blijven en op gewicht te blijven. dat is voor mij reden genoeg om niet teveel extra's te eten	1
Ik probeer zo min mogelijk te kopen	1
Ik sla de standaard koekjes bij de koffie over. Neem in de loop van de ochtend een appel.	1
Ik snack suikervrij	1
Ik snoep alleen appels	1
Ik snoep en snack heel weinig, een stukje chocolade bij de thee in de middag en een koekje bij de thee in de avond, chips enz eet ik niet, dus ik zou niet gaan minderen.	1
Ik snoep en snack niet teveel	1
Ik snoep en snack niet teveel, heb ik van mijzelf, discipline.	1
Ik snoep en snack sowieso niet zoveel. Bij de thee een koekje of stukje chocolade vind ik normaal en dat is bij mij dan ook niet meer. In het weekend af en toe een handje chips is ook normaal en doe ik niet eens elk weekend. Dus bij mij is er niet echt iets om te voorkomen dat ik veel of te veel snoep of snack, omdat dit al niet veel is.	1
Ik snoep gemiddeld maar een maal per dag 'S avonds een koek bij de koffie en daar hou ik mij aan	1
Ik snoep niet veel 1 koekje bij de koffie verder soms 1 of 2 biscuitjes en die zijn er omdat ik iets aan mijn slokdarm mankeer en dat dempt de pijn.	1
ik snoep nooit te veel , ik neem 1 koekje of een handje ships	1
Ik snoep of snack nooit teveel.	1
Ik snoep weinig, meestal maar een enkel dropje. Dat doe ik dan wel weer elke dag.	1
Ik sport in combinatie met gezond snacken zodat ik de behoefte niet heb aan ongezonde snacks	1
Ik taal er niet naar alleen als mijn bloedsuikerspiegel te laag is ivm Diabetes 1	1
Ik volg een LCHF dieet	1
Ik volg een menuplan van project gezond, daarin zit heel af en toe een zoete of hartige snack in de vorm van chocolade of chips	1
Ik wandel ontzettend veel en zorg dat ik niet in de verleiding word gebracht.	1
Ik wissel af met fruit of noten als ik trek krijg	1
Ik zorg dat ik geen snoep en snacks in huis haal.	1
ik zorg dat ik niet veel te snoepen in huis heb	1
Ik zorg ervoor dat ik gezonde tussendoortjes bij de hand heb zodat ik daarnaar kan grijpen als ik trek heb.	1

Ik zou niet weten wat ik er tegen kan doen, we moeten accepteren dat het een enorme verslaving is. Ik ben zelfs bij huisarts en dergelijke geweest om verslavingshulp te krijgen maar je krijgt alleen een diëtiste of een praktijkbegeleider die zoekt naar onderliggende psychische zaken. Ik ben gewoon verslaafd maar deze maatschappij wil dat vooral overeind houden want er wordt vet geld verdiend aan eten.	1
In plaats van snacksen bijv fruit eten.	1
In plaats van tussendoor te snoepen pak ik een glas kefir. Vult ook goed.	1
Intermittend fasting	1
Intermittent fasten	1
is niet van toepassing	1
Jwerken	1
Kaugum gebruiken	4
Kauwgom kauwen, veel water drinken, grotere porties eten en calorieën tellen	1
Kauwgom of fruit, afleiding	1
Keuzes maken en balans houden...bv vandaag wel dan de dag erna niet. Maaltijden overslaan zoals IF	1
Kiezen voor gezonde alternatieven	1
Kleine dingen pakken	1
Kleine hoeveelheden en niet te vaak consumeren	1
Kleine portie pakken als ik het wel doe, en vooral ongezonde snacks vervangen door fruit en andere gezonde snacks.	1
Kleine porties	1
Kleine porties pakken	1
kleine porties pakken. en vaak ook gezonde snack-dingen pakken. bv nootjes of pindas. augurken. komkommers (beide in dunne plakjes gesneden) paprika in reepjes. snoep tomaatjes. rauwe bloemkool. (geen dipsaus!) knaagworteltjes. ik snack ook wel eens een dun plakje kaas uit het vuistje. ik ben meer van het 'hartige' snoepen dan van het zoete snoepen. waar ik het qua zoet het meest van houd is de witte bonbon block die je nergens meer kunt krijgen behalve bij de nettorama. en after eight. wat ik eigenlijk alleen krijg en vraag met mijn verjaardag. ijsjes in de zomer (italiaanse) gaan er ook wel in. op het werk snoep ik vaak anta flu-snoepjes en dropjes. die ik dan ook met mijn collega's deel. (er staat een grabbel bak voor wie het wil.)	1
Kleine verpakkingen halen	1
Kleinere hoeveelheden en afbouwen van de porties en langzamerhand overgaan tot gezondere snoep / snacks	1
Kleinere portied	1
kleinere porties nemen	1
kleinere porties nemen en als ik doordeweeks een feestdag had dan neem ik dat volgende weekend minder snacks	1
koffie drinken	3
komkommer en afleiding	1
Koolhydraat beperkt en arm eten om de dag	1
Koolhydraatarm lifestyle vanaf 2017	1
Koop het niet	2
Koop maar 1 zak snacks en 1 pak koekjes of chocolade reep per week	1
Koop snacks onregelmatig, dus niet elke week snacks in huis	1
Kop thee drinken of fruit eten.	1
kwark eten in de avond	1
Later avondeten. En op vakantie snoep ik bijna niet, maar ja, kan helaas niet altijd op reis zijn ;-)	1
later eten	1
lijst en dieetiste	1
Luisteren naar het lichaam of het wel of niet behoefte heeft aan de suikers.	1

luisteren naar mijn lichaam	1
Lukt me nog niet ben emotie eter	1
Lukt niet junk	1
Maagverkleining	1
Maaltijden beter plannen, en geen snacks kopen	1
Maandag t/m donderdag niet snacken	1
mag één klein tussendoortje per dag	1
matigen	1
Matigen en gezonde snacks	1
Max 1 snack per week	1
Me inhouden!	1
Me inhouden, gezonde snacks eten	1
Mediteren sporten van huis weggaan	1
Meer bewegen , na 19.00 niet meer eten	1
Meer bewegen en bijna geen tussendoortjes, en anders alleen gezonde tussendoortjes.	1
Meer bewegen, afleiding zoeken	1
Meer brood eten	1
Meer drinken, of bijv Komkommer eten	1
Meer eten. Gevarieerd voedingspatroon.	1
Meer fruit en groenten eten	1
Meer fruit en noten eten	1
Meer fruit eten	2
Meer fuit in huis halen en weinig snoep of snacks	1
meer gezonde snacks eten tussendoor	1
meer gezonde tussendoortjes	1
Meer gezondere tussendoortjes	1
Meer groente en fruit eten	1
Meer groente en hartige snacks eten	1
Meer lopen en water drinken tussen door. Dat geeft een vol gevoel.	1
Meer water drinken	5
meer water drinken, jezelf bezighouden	1
meer water en thee drinken.	1
met mate	1
Met mate en kleinere portie soms	1
Met mate eten	1
Met mezelf de afspraak gemaakt dat ik alleen vandaag vrijdagavond tot en met zondag mag snoepen. Heeft houvast en je went er aan om doordeweeks snacks en traktaties af te slaan.	1
met veel zelfbeheersing lukt het wel.	1
Mezelf afleiden door iets te ondernemen	1
Mezelf bewust ervan zijn. Proberen niet twee dagen na elkaar te snoepen/snacken. Zorgen dat er geen snoep/snack in handbereik is	1
Mezelf bezig houden.	1
Mezelf in toom houden en zorgen dat het meer gezonde dan ongezonde snack te nemen	1
Mezelf in toom hout	1
Mijn relatie, samen snacken	1
mijn vrouw haalt minder	1

mijzelf afvragen of dit nu nodig is	1
Minder daarvan in huis hebben. Zelfdiscipline in de zin van overdaad schaadt	1
minder door de week	1
minder eten	2
Minder gaan zitten, maar juist bezig blijven.	1
minder grote dingen eten	1
Minder grote porties	1
minder in huis halen	12
Minder in huis halen. Zorgen dat ik vol genoeg zit met gezonder eten	1
Minder koekjes kopen	1
Minder kopen	8
Minder kopen in de supermarkt	1
minder kopen, als het er niet is pak je het niet	1
Minder kopen...wat je niet in huis hebt kan je ook niet eten. Op het werk gewoon de discipline hebben om niet te vaak te snacken. Ik werk in een hotel in de bediening... Dus dan kan je snel in de verleiding komen....	1
MINDER NEMEN	1
Minder ongezonde boodschappen in huis halen.	1
Minder snacks en snoep inkopen.	1
Minder snacks in huis halen	1
minder snacks in huis halen, vervangen door gezondere producten	1
minder snacks kopen	1
Minder snoep en snack kopen.	1
Minder snoep en snacks in huis halen, aanhalen discipline	1
Minder snoep en snacks kopen in de winkel. Als je het niet in huis hebt kan je ook niet snoepen.	1
Minder snoep en snacks.	1
Minder snoep kopen	1
Minder snoep of snacks in huis halen	1
minder snoepen en snacken	1
Minder suikers nuttigen	1
Minder volume. Minder hoeveelheid snoep/ chips. En proberen alternatieven te eten. Fruit oid	1
Minderen	3
Momenteel ben ik ziek dus eet ik sws geen snacks/snoep en ben van plan mijn eetpatroon te gaan normaliseren. Ik eet normaal alleen maar brood en snoep en zelden een warme maaltijd	1
Momenteel niks omdat ik nog even vakantie vier	1
na het avondeten niets meer eten of drinken (enkel water/thee) en eetmomenten beperken tot maaltijden.	1
Na20:00 niet meer iets eten	1
naar het werk gaan	1
Naar mijn mening snoep ik niet teveel	1
Nadenken	1
Nagaan voor betere alternatieven	1
Nee zeggen en niet veel lekkere dingen kopen zodat ik geen verleiding in huis heb	1
Neem een extra kop koffie	1
Niet kopen	1
niet aan denken	1
niet aan denken of toegeven	1

niet aan toe geven	1
Niet aanraken van snoep en snacks.	1
Niet beschikbaar hebben door de week	1
niet die zaken kopen	1
niet doen.	1
Niet echt iets. Ik ben de afgelopen 1,5 jaar 30 kilo afgevallen en daarbij heb ik wel mijn snoep/snackmomentjes. Als ik er aan toe ben, ga ik dit echt minderen.	1
Niet elke dag snoepen	1
niet er aan toegeven	1
Niet huis hebben van zoetigheid	1
Niet iets specifiek	1
Niet in huis halen	24
Niet in huis halen of echt streng zijn voor mezelf. Dat laatste is soms/vaak lastig dus doe ik meestal het eerste...	1
Niet in huis halen. Gewoontes doorbreken.	1
Niet in huis halen. Komkommer en snoeptomaatjes eten	1
Niet in huis halen. Zo kan ik het ook niet nemen	1
Niet in huis hebben	1
niet kopen	33
Niet kopen en erop letten als ik verleid word	1
Niet kopen in de supermarkt	1
Niet kopen Niet aan denken Geen TV (reclame) kijken Naar mijn vrouw luisteren - die weer naar mijn buik kijkt	1
Niet kopen, dan is de drempel veel hoger	1
niet kopen, dus niet in huis	1
niet kopen, zodat ik het ook niet kan opeten. Of proberen meer gezond eten te eten, zodat ik geen trek krijg tussendoor	1
Niet meenemen uit de supermarkt	1
Niet meer in huis halen	1
niet meer kopen...	1
Niet meer zelf kopen	1
Niet naar de neiging te luisteren. Water drinken. Mandarijn eten.	1
niet nemen	4
Niet of in beperkte hoeveelheid kopen	1
Niet op de bank voor de tv zitten	1
Niet overeten	1
Niet pakken of niet kopen.	1
Niet snacken	1
niet snoepen	3
Niet snoepen op het werk	1
Niet te veel in huis halen	3
Niet te veel in huis houden en gedisciplineerd zijn wat betreft hoeveelheden en varianten.	1
Niet te veel kopen	2
niet te veel kopen, altijd eerst gezonde alternatieven overwegen	1
Niet te veel snacks bij het boodschappen kopen	1

Niet te veel snoep en snacks kopen bij het boodschappen doen	1
niet te veel snoepen en snacks	1
Niet te veel zout	1
Niet teveel in de verleiding komen	1
Niet teveel in huis halen	1
Niet teveel kopen	1
niet teveel snacks in huis hebben	1
Niet van toepassing	1
Niet veel	1
Niet veel in huis halen	2
Niet veel in huis hebben	1
niet veel probeer om iets anders te doen voor afleiding	1
Niet veel. Ik ben zwanger en ik vind dat het nu iets meer mag. Na de zwangerschap ga ik weer gezonder eten.	1
Niet zoveel	1
Niet zoveel in huis halen.	1
niet zoveel inkopen	1
niets	192
niets (niet nodig)	1
Niets bewust, maar gewoon alles met mate	1
Niets bijzonders	1
Niets bijzonders, ik heb niet het idee dat ik teveel snack en snoep. Af en toe neem ik een blokje chocola, een dropje of een koekje, dat is dan meestal biologische chocola, drop of koek. Ik eet verder erg gezond en gun mezelf af en toe iets lekkers. En soms moet ik even iets eten, omdat ik me wat flauw voel, terwijl ik nog niet echt trek heb in een boterham o.i.d.	1
Niets bijzonders. Ik snoep en snack heel weinig en heb daar geen moeite mee.	1
Niets bijzonders; eenvoudigweg niet doen.	1
niets eigenlijk,	1
Niets ik eet volgens mij ook de normalen wetens tijden gezond.	1
niets ik kan er gewoon afblijven	1
niets ik snoep zo izeo niet veel	1
Niets ik vul Uw lijst in	1
Niets in huis halen	11
Niets in huis halen, alleen in het weekend een zak chips en een biertje	1
Niets in huis halen. (Chocolade had ik gekregen.) Groente uit de airfryer vind ik echt lekkerder dan een kroket.	1
Niets in huis hebben	3
Niets kopen	5
Niets kopen op werk of voor thuis	1
Niets meer kopen	1
niets pakken vind ik niet moeilijk kan gemakkelijk snoep of koek laten staan	1
niets snoepen valt wel mee	1
Niets te snoepen of te snacks in huis halen.	1
Niets van snoep in huis halen	1
Niets want ik heb nog vakantie,	1
niets, achteraf spijt.	1
niets, ben prima op gewicht	1
Niets, dat lukt mij vrij goed.	1

Niets, doe het gewoon niet	1
Niets, gewoon streng zijn voor mezelf. En gezonde tussendoortjes	1
niets, gewoon van afblijven	1
Niets, ik ben met een diëtiste gehuwd. Die zorgt dat alles met mate gebeurt.	1
niets, ik heb de behoefte niet, ik heb geen overgewicht, mijn waardes van cholesterol zijn goed, ik heb geen hoge bloeddruk, ik beweeg veel en snack heel matig en dan meestal nog hartig, want ik ben geen zoetekauw.	1
niets, ik hou me aan de gewoonte om bij de koffie een koek te nemen en elke dag in de middag een paar blokjes pure chocolade.	1
Niets, ik snoep (speculaas) iedere dag en vind dit gewoon lekker en ik let niet op de lijn.	1
Niets, ik snoep weinig.	1
Niets, ik vind het niet echt lekker	1
Niets, Kan me moeiteloos beperken met overbodige snoep en snacks.	1
Niets, probeer veel hard te lopen	1
Niets, snoep bijna niet	1
niets, snoep bijna nooit en wel 's avonds een lekkere (kleine) snack	1
Niets, snoep niet veel, wel drop (suikervrij) i.v.m. droge mond door chemo	1
Niets, soms gewoon de trek negeren, of meer gezond alternatief nemen (fruit, snoepgroenten)	1
Niets, want ik vind dat ik verantwoord iets bij de koffie of thee doe.	1
Niets, alleen iedere avond bij de koffie een koekje	1
Niets. Gewoon niet snoepen en snacken.	1
Niets. Ik ben slank, heb een goed gewicht en beweeg heel veel. Ik vind dat ik meer mag snoepen en snacken dan ik nu doe	1
Niets. Ik ben zwanger, na mijn zwangerschap minder ik wel weer. Hou normaal eigenlijk helemaal niet van snoep, dus dat komt vanzelf goed.	1
Niets. Ik heb eerder ondergewicht dan overgewicht en eet verder gezond, dus bevredig mijn behoefte aan zoetheid zonder enig schuldgevoel.	1
Niets tot s	1
Niks eigenlijk. Ik ga een paar dagen waar ik gezond eten dan doe ik niet.	1
Niks eten	1
niks gewoon snoepen heerlijk	1
Niks ik lust het niet	1
Niks in huis halen	5
Niks kopen	2
Niks kopen en niet in huis halen.	1
Niks maar moet erbij zeggen dat ik het hebben kan. Ik weeg precies genoeg. Zou dit veranderen (te zwaar, dan wordt het anders)	1
niks meenemen overdag naar de universiteit, in de avond sporten of fruit eten	1
Niks meer in huis halen van snoep of snacks	1
niks nemen	1
Niks speciaals	1
Niks want ik kan eten wat ik wil zonder aan te komen. Als dit het geval zou zijn dan zou ik er beter op letten	1
Niks, ik eet alleen een ijsje of stukje chocola na het eten 's avonds.	1
Niks, want het is al niet (te) veel.	1
Niks. Als ik zin heb ergens in dan pak ik het	1
Nog minder kopen	1
Nog niets	8
Nog niks, maar ik wil gaan afvallen en hierdoor het snacken verminderen.	1

Nog niks. Te veel stress	1
normaal eten	2
normaal genoeg eten	1
Nu even niks	1
nvt	13
Om de 3 uur eten. Mijn snack momenten zijn uitgebalanceerd in mijn eetpatroon. Past binnen mijn calorieën	1
Om het alleen nog te beperken in de avond. En minder te kopen.	1
Ondernemen activiteiten	1
Ontwijken	1
Onze gewoonte is 3x per dag bij de koffie of thee een stuk ontbijtkoek of koekje. Soms een stukje chocolade. En 's avonds wat noten (gezouten of ongezouten). 1 x per week eten we friet met 1 kroket of fricandel en sla als hoofdmaaltijd. Ons gewicht is goed. Wel denk ik dat suiker niet goed is voor de gezondheid. Deze week veel taart gegeten er kwam veel visite feliciteren voor ons 50 jarig huwelijk. Dus was de afgelopen week niet normaal als andere weken.	1
Ook genoeg gezonde tussendoortjes in huis halen.	1
Ook gezond snacken.	1
Ook gezonde tussendoortjes nemen om honger te stillen	1
op de 'snackmomenten' andere activiteiten ontplooiën.	1
op de weegschaal staan	1
Op dit moment , in de vakantie , snoep ik veel meer. Ik wil vanaf maandag volgende week weer stoppen met snoepen en dan moet er weer 3 kg af. Tijdens mijn zwangerschap had ik zwangerschapsdiabetes en ben hierdoor 10 kg afgevallen. Ik nam toen geen zoete drankjes meer en nam dagelijks maar 1 kleine snack (bijv in de avond 1 bakje chips) . Het feit dat ik op eigen kracht makkelijk zo af kan vallen (toen van 67 naar 57 kg gegaan), zorgt dat ik zo weer minder kan snoepen. Jurkjes staan nou eenmaal mooier zonder snoepbuikje erin.	1
op dit moment niet na de vakantie ga ik sporten	1
Op dit moment nog niet veel, soms 'nee' zeggen	1
Op dit moment snoep en snacks ik te veel. Ik doe niks om te minderen terwijl dit wel zou moeten	1
op gezette tijden te eten. niet zoveel snacks in huis halen	1
Op tijd gezonde dingen eten om te voorkomen dat ik honger krijg.	1
Op tijd mijn broodje eten	1
Op tijd naar bed gaan	1
op vaste tijden eten en maar 1 grote koek bij de koffie inde avond als je genoeg groente en fruit eet heb je niet zo veel trek tussendoor en als ik een grote koek gehad heb zet ik de koektrommel uit het zicht.	1
Op vaste tijden kleine hoeveelheden eten. En proberen de gezondere keuze te maken	1
Opletten	2
opletten bij boodschappen,niks in huis halen	1
Opletten dat ik niets snoep of snack	1
opschrijven wat ik eet	1
Optijd brood eten	1
overdag fruit/snoepgroente eten bij trek	1
Overdag gezonde tussendoortjes eten en dan alleen s avonds of 1x in het weekend iets ongezonds snacken	1
Pas snoepen en snacken na 15:00 (lukt niet altijd maar werkt over het algemeen goed) Eerst een stuk fruit eten en dan pas snoepen of snacken	1
Portie controle. Geen zakken gebruiken, maar kleine kommetjes, en het dat ook bij laten. Ook snack ik gezonde tussendoortjes en dan heb ik geen behoefte aan reguliere snacks.	1
Positief denken	1

Potje groente eten	1
Principe dat ik eerst 2 stuks fruit moet eten als tussendoortje als ik honger heb. Daarnaast proberen doordeweeks goed aan schijf van vijf te houden, om in het weekend ook lekker een borrel met wat lekkers te kunnen pakken.	1
probeer door de week te minderen	1
probeer een gezond alternatief te vinden	1
probeer eerst fruit te eten voordat ik snoep en snack	1
Probeer me te beperken	1
probeer minder koolhydraten te eten	1
probeer regelmatig fruit te eten	1
proberen actief bezig te zijn, dat leid af	1
Proberen afleiding te zoeken als ik zin krijg in iets lekkers. Dus wat anders gaan doen zodat ik snoep vergeet.	1
Proberen door de weeks minder te snoepen, en alleen in het weekend	1
Proberen door te zetten. Helaas lukt dit niet altijd.....	1
proberen er af te blijven	1
Proberen geen impuls aankopen te doen in de winkel	1
Proberen gezond te snacken (fruit,groente)	1
Proberen meer gezonde tussendoortjes te nemen	1
proberen niet te snoepen	1
Proberen om meer fruit in huis te hebben, snacken door de weeks te verminderen en snackporties af te wegen.	1
Proberen tijd te nemen om een normale maaltijd te nemen, we ontbijten en lunchen	1
Regelmatig eten en niets in huis halen.	1
Regelmatige maaltijden en voldoende complexe voedingsstoffen om langer vol te zitten	1
Regelmatige tijden eten, fruit tussendoor	1
Regelmatiger eten, om te voorkomen dat ik echt honger krijg. Zo min mogelijk snacks in huis halen.	1
Ritme en regelmaat met afspraken	1
snack en snoep in huis halen	1
Snack groente eten	1
Snack in keuken pakken, en op bank opeten, in plaats van de gehele zak meenemen naar de bank	1
Snack wortels eten bijvoorbeeld	1
Snoep en snacks uit het zicht en niet kopen	1
snoep haast niks	1
Snoepen doe ik niet.s'Avonds een kleine snack is gezellig.	1
Snoepen/Snacken met mate	1
soms neem ik niets als een ander wel iets neemt.	1
Sonja Bakker weekmenu volgen	1
sporten	3
Sporten, gezonde dingen in huis hebben en dus geen ongezonde dingen kopen	1
Streng toespraken	1
Streng zijn op mezelf	1
Streng zijn voor mijzelf om 's avonds niet meer te snoepen	1
Stukjes rauwe bloemkool eten, das ook lekker	1
Tanden eerder poetsen	1
Tanden poetsen of fruit eten	1
Tandenpoetsen of iets van fruit/groente eten	1
Te weinig	3

toch denken aan afvallen door iets niet te nemen	1
Tussendoor fruit eten	2
uit de ijskast en lades blijven.	1
uiting geven aan mijn emoties op een andere manier	1
Vaak heb ik geen zin om naar de keuken te lopen voor een snack, dus door het daar te laten liggem kom ik al ver	1
vaker gezonde snacks kopen	1
Vaker mijn tandenpoetsen	1
Van het snoep en snack afblijven	1
Veel afleiding zoeken	1
Veel bewegen en ik zit aardig snel vol	1
veel bezig zijn met sporten en klussen.	1
veel drinken	1
veel fietsen en lopen	1
Veel fruit	1
Veel fruit eten	2
veel gezonde alternatieven: meer fruit bijvoorbeeld	1
Veel gezonde dingen in huis, niet ongezond kopen	1
veel sporten en veel fruit eten	1
Veel thee drinken en fruit en groente snoepen	1
Veel water drinken	4
Veel water drinken en bewegen	1
Veel water drinken, afleiding zoeken en medicatiegebruik anders plannen	1
Veel water drinken, werken, bezig blijven	1
Verbod opleggen	1
Vergeten	1
verstoppem in de kast	1
Vervangen door gezonde snacks	1
Vervangen door ongezoete nootjes, snoeptomaatjes etc	1
Via een project een gezonde eetgewoonte aan leren	1
voedzaam en gevarieerd eten. Balans zoeken. Alleen "snoepen en snacken" als ik er écht zin in heb.	1
Voedzame maaltijden, niet aan snoepen beginnen, dan heb je er ook geen behoefte aan. Altijd zorgen dat er gezonde alternatieven aanwezig zijn die makkelijk voor het grijpen liggen	1
Voldoende eten tijdens de maaltijden	1
Voldoende eten, zodat de lekkere trek verdwijnt	1
Voor een gezondere optie gaan en bijvoorbeeld zorgen dat ik zelf brood meeneem naar werk	1
voor gezonde tussendoortjes kiezen ipv ongezonde	1
Vooraf hoeveelheid bepalen (in bakje doen ipv zak meenemen). Minder snoep kopen. Geen tv kijken maar bezig zijn met andere dingen (dus afleiding zoeken).	1
Vooraf veel ongezoeten noten. (walnoten, amandel noten etc.)	1
Vooraf zorgen voor gezonde tussendoortjes in huis en op werk	1
Voornemen	1
vragenlijst invullen en water drinken	1
vrij weinig. de behoefte is groter dan de discipline om het niet te nemen. lijkt vooral een psychische drang om suikers te willen eten vw stress/frustratie en onderprikkeling	1
wandelen, tanden poetsen, water drinken	1
Water drinken	19

water drinken of een dropje	1
water drinken, soms met citroensap om de trek naar snacks te stillen	1
Water drinken. Stuk fruit of komkommer pakken.	1
Water en thee drinken. En probeer gezondere voedselkeuzes te maken	1
Waterdrinken en bezig zijn/ blijven	1
we maken soms zelf gebak zonder suiker met veel fruit erin	1
Weer naar school gaan (op locatie) en hier neem ik mijn eten vanuit huis mee.	1
weer terug naar de normale structuur (na de zomervakantie)	1
weinig	3
Weinig in huis halen	1
weinig inkopen	1
weinig kopen	1
Weinig ongezonde snacks kopen	1
Weinig snacks kopen	1
weinig snoep en snacks in huis hebben	1
Weinig snoepen en snacken.	1
weinig tot niets. Het is een gewoonte geworden om een tablet (10gr) 85% chocolade te nemen. En soms ook een tablet meer.	1
Weinig tot niets. Ik vind ongezonde snacks over het algemeen niet lekker (te zout, zoet of vet). Daarnaast heb ik een gezond voedingspatroon waardoor ik tussen de maaltijden door geen behoefte heb aan extra voedingsmiddelen.	1
weinig. minder in huis halen	1
Wekelijkse contactmomenten met personal trainer.	1
Werken	2
Weten wat ik op een dag ga eten, en daar ook aan houden	1
Worteltjes	1
Zelf geen snacks kopen	1
Zelf niks kopen, alleen soms krijg ik chocola enzo en dan komt t wel op	1
Zelfbeheersing	2
Zelfdiscipline	1
Zelfdiscipline opleggen	1
Zelfdiscipline	1
Zo min mogelijk erover praten. Als je erover praat of reclames ziet dan krijg je vaak spontaan ergens zin in.	1
Zo weinig mogelijk in huis halen. Afvallen doe je in de winkel.	1
Zo weinig mogelijk kopen.	1
zo weinig mogelijk snacks in huis halen	1
zoeken naar gezondere grotere lunches waardoor ik langer vol blijf	1
Zorgen dat er niet te veel snoep en snacks in huis zijn	1
Zorgen dat er niet teveel in huis is	1
Zorgen dat er verantwoorde dingen in huis zijn met minder calorieën en suikers	1
Zorgen dat er wat gezonds in de buurt is. Water drinken. Iets compleet anders doen wat afleid :).	1
Zorgen dat het niet in huis is.	1
Zorgen dat het niet in huis is; is het enige dat werkt	1
Zorgen dat ik afleiding heb, of ergens mee bezig ben	1
zorgen dat ik geen ongezonde dingen in huis haal	1
Zorgen dat ik mijn dagelijkse calorieën op de goede manier binnen krijg. Hierdoor wordt behoefte veel minder.	1

Zorgen dat ik voldoende eet en gezonde snacks heb	1
Zorgen dat ik voldoende rauwkost in huis heb en al gesneden in de koelkast heb liggen.	1
Zorgen dat je niet(s teveel) in huis haalt.	1
Zorgen dat je niks in huis hebt werk het beste voor mij	1
Zorgen voor voedzame maaltijden	1
zoveel mogelijk vet en koolhydraten te vermijden	1
Zoveel mogelijk volkoren producten eten.	1

Bijlage 10

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

17b. Wat zijn de belangrijkste redenen waarom u het moeilijk vindt om minder te snoepen en snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:
af en toe is niets mis mee
Af en toe moet iets kunnen
als ik eenmaal iets pak is het einde zoek
Altijd honger
Eet al niet veel
EMOTIE
Eten, snoepen, slikken het is heerlijk om te doen !
Gewoonte om een stukje pure chocola bij koffie/thee te nuttigen.
Gezonde alternatieven zijn veel duurder
Het is een gewoonte
Het is moeilijk eraf te blijven. Ik snoep vooral als er niemand bij is.
Het is overal aanwezig
het is te bereikbaar en te normaal
Het is voor mij lastig om op gewicht te blijven en snacks hebben dan vaak veel calorieën wat dan handig is.
honger
ik heb altijd honger
ik snoep al niet echt veel
ik snoep al weinig
Ik snoep al weinig en die paar momenten gun ik mezelf echt
Ik snoep al zo weinig, her kan bijna niet nog minder en dat hoeft ook niet
ik werk nu volledig thuis, geen sociale controle
Ik wil niet (nog) minder snoepen dan ik nu al doe. Ik snoep erg weinig en dat weinige gun ik mezelf. Bovendien snack ik meestal biologisch. Het gaat dan om een blokje chocola, een keokje, een dropje. Frikandellen etc eet ik sowieso niet.
Ik zie niet in waarom ik minder zou moeten snoepen en snacken.
iki bijna niet snack en vooral niet snoep
Kan op dit moment niet minder
lichaam heeft door stress behoefte aan suiker
Lichaam vraagt erom
minder grote verpakking
Om de honger even te stillen
Omdat ik daar zelf niet achter sta.
snoep al niet zo veel meer
Suikerverslaving
Te weinig zelfdiscipline
thuiswonen
verslavende stofjes in de snacks
verveling

Bijlage 11

18. Hoe moeilijk of makkelijk vindt u het om op de volgende momenten niet te snoepen en snacken?

absoluut	heel makkelijk	makkelijk	niet makkelijk,	moelijk	heel moeilijk	totaal
als ik met vrienden of familie ben	83	357	477	527	57	1501
als ik moe ben	168	557	420	310	46	1501
als snoep of snacks in de aanbieding zijn	228	532	498	224	19	1501
als snoep of snacks mij aangeboden worden	69	331	475	578	48	1501
als ik snoep of snacks zie liggen op bijvoorbeeld het station, bij het tankstation of in de (sport)kantine	433	639	328	92	9	1501

relatief	heel makkelijk	makkelijk	niet makkelijk,	moelijk	heel moeilijk	totaal
als ik met vrienden of familie ben	6%	24%	32%	35%	4%	100%
als ik moe ben	11%	37%	28%	21%	3%	100%
als snoep of snacks in de aanbieding zijn	15%	35%	33%	15%	1%	100%
als snoep of snacks mij aangeboden worden	5%	22%	32%	39%	3%	100%
als ik snoep of snacks zie liggen op bijvoorbeeld het station, bij het tankstation of in de (sport)kantine	29%	43%	22%	6%	1%	100%

Bijlage 12

19. De volgende stellingen gaan over eetomgevingen, dus de plekken waar u eten en drinken kan kopen. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

absoluut	helemaal eens	eens	niet eens, niet oneens	oneens	helemaal oneens	totaal	weet ik niet
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij tankstations.	23	258	250	364	89	984	517
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop in de supermarkt.	220	919	193	98	28	1458	43
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop op stations.	33	262	290	304	63	952	549
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij sportclubs.	20	170	220	332	90	832	669
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop in de bedrijfs- of schoolkantine.	28	312	248	260	63	911	590

relatief	helemaal eens	eens	niet eens, niet oneens	oneens	helemaal oneens	totaal
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij tankstations.	2%	26%	25%	37%	9%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop in de supermarkt.	15%	63%	13%	7%	2%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop op stations.	3%	28%	30%	32%	7%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop bij sportclubs.	2%	20%	26%	40%	11%	100%
Er zijn genoeg gezonde snacks te koop in de bedrijfs- of schoolkantine.	3%	34%	27%	29%	7%	100%

Bijlage 13

20. In hoeverre bent u het eens of oneens met onderstaande stellingen?

absoluut	helemaal eens	eens	niet eens, niet oneens	oneens	helemaal oneens	totaal	weet ik niet
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij tankstations.	173	541	354	208	62	1338	163
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de supermarkt.	150	428	423	349	108	1458	43
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn op stations.	163	509	345	241	72	1330	171
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij sportclubs.	269	554	270	162	55	1310	191
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	249	573	283	170	55	1330	171

relatief	helemaal eens	eens	niet eens, niet oneens	oneens	helemaal oneens	totaal
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij tankstations.	13%	40%	26%	16%	5%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de supermarkt.	10%	29%	29%	24%	7%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn op stations.	12%	38%	26%	18%	5%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn bij sportclubs.	21%	42%	21%	12%	4%	100%
Er zouden minder ongezonde snacks te koop moeten zijn in de bedrijfs- of schoolkantine.	19%	43%	21%	13%	4%	100%

Bijlage 14

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

23. Wat zijn uw favoriete gezonde tussendoortjes?

	aantal
Aardbeien	3
abrikoos of handje ongezouten noten	1
af en toe een koekje maar meestal fruit	1
af en toe een plakje kaas	1
Alle fruit	1
alle soorten fruit en groenten (b.v.wortel)	1
Alle soorten fruit Ongezouten noten Tomaatjes en komkommer	1
alle soorten fruit, water, chocolade ook puur, krentenbol.	1
ALLERHANDE SOORT FRUIT	1
Allerlei stuks fruit	1
alles met chocolade	1
Anta flu Menthol snoepjes voor een droge mond tegen te gaan	1
Appel	20
appel ,radijs	1
appel banaan en nog meer van dit	1
Appel banaan mandarijn	1
appel banaan mandarijn kersen	1
Appel en ander fruit. 2 stuks per dag. En een kaakje bij de koffie.	1
Appel of banaan	1
Appel puur chocolade	1
Appel, ander fruit, muesli, noten	1
Appel, banaan bramen.	1
Appel, banaan, handje ongezouten noten	1
Appel, banaan, koekje bij de koffie. Of 's avonds (on)gezouten pinda's.	1
Appel, druiven, nootjes, rozijnen	1
Appel, fruit	3
appel, noten, pittenmix	1
appel, paprika, bleekselderie	1
Appel, paprika, worteltjes	1
appel, peer, druif.perzik. Uit mijn tuin	1
Appel, Peer, pruimen, druiven, ander fruit.	1
Appel, sinaasappel, banaan, sruiven	1
appel, tomaten, banaan	1
Appel, volkoren soepstengels	1
Appel, wortel, tomaatjes	1
Appel, worteltjes, tomaatjes	1
Appel/ fruit	1

appel; cracker.	1
Appels en bananen	1
Appels en rijstewafels	1
appels meloen tomaatjes	1
appels, citrusfruit	1
Appels, noten, cracker met kaas of hummus	1
Appeltje, handje ongezouten noten	1
Augurk	1
Augurken. Tomaatjes. Nootjes. Snackgroente. Rijstwafels. Fruit.	1
Avocado met cottage cheese, een gekookt eitje, wat fruit	1
Avocado met kipfilet op een cracker , een stuk fruit	1
Avocado, noten, fruit	1
bakje nootjes	1
Bakjes met gemengd fruit van groenteboer of supermarkt	1
Banaan	10
Banaan aardbei druiven	1
banaan en een gevulde koek	1
Banaan of meloen Lekker iets van fruit	1
Banaan of yoghurt	1
Banaan, ongezouten amandelen en cashewnoten	1
Banaan, af en toe ongezouten noten.	1
banaan, appel	4
Banaan, crusli reep, suikervrij kauwgum.	1
Banaan, druiven, magere yoghurt	1
Banaan, gevulde koek En chips	1
Banaan, helaas zijn al die kolhydraten en fruitsuikers ook niet persé gezond voor je gewicht.	1
Banaan, kiwi, cashews, blauwe bessen.	1
banaan, klein koekje	1
Banaan, kwark, volkoren boterham	1
banaan, nootjes	1
banaan, nootjes, smoothie	1
Banaan, peer, mineola, bessen	1
banaan, snoeptomaatjes, komkommer	1
Banaan, spinazie	1
banaan, tomaatjes	1
banaan, yoghurt	2
Banaan. Chocolate	1
Banaan. Druiven. Ongezouten noten.	1
banaan/ wortel/ stukje kaas	1
Bananenbrood, fruit,	1
bananencake, noten zonder zout, fruit	1
Bessen, wortel, ongezouten noten	1
Bicuitje	1
biscuitje crackernet smeerkaas	1

Bitterballen , koek	1
Bittere chocolade, chips, fruit, yoghurt	1
Blauwe bessen, Griekse yoghurt, banaan,	1
Blauwe bessen, radijsjes, rode bessen	1
bleekselder, dadels, vijgen, noten, dropje	1
bleekselderij met filet americain	1
bloemkool, komkommer, pistache	1
Blokje 30+ kaas en handje ongezouten noten (walnoten, cashew)	1
Blokje kaas, appel,, mandarijn	1
blokje kaas, een handje noten, stukje worst	1
Blokjes kaas	1
Bolletje met gerookte zalm, een Sultana koekje, een banaan of mandarijn oid. Wisselt sterk, afhankelijk van waar ik zin in heb of wat ik zie in de winkel als ik boodschappen doe	1
bonbons	1
borrelnootjes	1
borrelnootjes, chocolade	1
Boterham met kaas.	1
boterham, yoghurt/muesli/noten	1
Boterhammen Appels	1
Bounty, doppinda,s	1
Bramen, appel, banaan	1
brood	1
Brood, stukje kaas	1
broodje haring, broodje zalm	1
Broodje kaas, appel	1
broodje tonijn	1
Broodje vegetarische frikadel	1
broodjes vis	1
cashewnootjes, cranberry notenmix, andere nootjes (zonder zout), tomaatjes, komkommer, wortel paprika, dadel, gedroogde peer/ mango, vers fruit, geroosterde gekruide kikkererwten, (pure chocola?)	1
Cashewnoten, chips, rozijnen, boterkoek	1
Cherry tomaatjes en komkomeet	1
Cherry tomaatjes, komkommer met roomkaas chili dip (heel klein beetje), reepjes rode paprika, fruit	1
Chips	9
chips , borrelnootjes	1
Chips en chocola	4
Chips en koeken	1
chips en koekjes en snoepjes soms	1
Chips frietjes	1
chips koekjes	1
chips koekjes en ijs	1
chips of iets hartigs	1
chips repen drop	1
Chips Kaas	1

Chips, chocolade	1
chips, drop, chocolade, nootjes	1
chips, kaas, worst, koekjes	1
Chips, klein bakje en koekje bij de kofie	1
chips, koek, chocolade repen, mentos	1
Chips, koekjes en dropjes	1
chips, nootjes ed.	1
chips, pinda's	2
Chips, toastjes	1
Chips, zoute pinda's en bitterballen	1
Chocola	24
chocola en appeltaart	1
chocola en koekjes	1
chocola in allerlei varianten	1
chocola, bij voorkeur van Tony's. ;-) en chips uiteraard en bitterballen bij een biertje in het cafe	1
chocola, drop	1
Chocola, drop, koekjes	1
Chocola, koek	2
Chocolaatje	1
Chocolade (caramel/zeezout) en koekjes.	1
chocolade en bugles	1
chocolade en koekjes	2
chocolade en pinda's	1
Chocolade koekjes kaas	1
Chocolade, biskwie	1
chocolade, nootjes, drop	1
chocolade, snoepjes, schoteltje borrelnootjes	1
chocolade, spekjes	1
Cracker kaas	1
Cracker kaas of tonijn	1
Cracker met 30 + kaas, kwark/yoghurt	1
cracker met kaas en tomaat	1
Cracker met kaas, allerlei fruit, snoeptomaatjes,paprikaatjes,komkommertjes. En alle soorten ongezoeten en ongegronde noten. Enz.	1
Cracker met kaas, olijven en noten, kaasplankje	1
Cracker met zuivelspread	1
Cracker, fruit	1
crackers	1
Cranberry's,,ongezouten cashewnoten, komkommer,,radijs, mandarijnen	1
creacer met stukje kaas	1
Crueli	1
Cucameloen, komkommer, tomaat	1
cupusoep	1
Dadels, banaan, smoothies	1

Dadels, fruit, ongezouten noten, wortels, hummoes	1
Dadels, noten, proteïne reep en bedenk me nu dat ik eigenlijk helemaal niet een gezonde snacker ben	1
Dadels. Peer	1
Die heb ik niet	2
Die heb ik niet, ik eet geen snoepgroente of fruit	1
div. producten	1
diverse suiker rijke snoep	1
doppinda"s	1
Droge crackers	1
Droge worst	1
droog koekje, pennywafel	1
drop	12
drop en chips	3
Drop en chocolade	1
drop en kaas	1
drop en koek	1
Drop, chocolade en koekjes.	1
Drop, chocolade, koek	1
dropje in de auto en handje chips 's avonds bij tv	1
dropjes, musli-koeken	1
dropjes, zuurtjes, chips, chocolade truffels	1
druif, tomaat, komkommer	1
Druiven	6
Druiven bessen sinaasappel tomaatjes komkommer	1
Druiven Fruit	1
Druiven, komkommer, nootjes	1
een appel	1
Een appel, een plakje kaas of een tomaat!	1
Een boterham met kaas, yoghurt met muesli	1
een dropje, een koekje	1
Een eierkoek	1
een klein boekweitpannenkoekje	1
een klein koekje	1
een koekje	1
Een koekje bij de koffie en soms wat noten in het weekend.	1
Een musli reep	1
Een pepermuntje	1
Een salade	1
Een sinaasappel	1
Een stuk fruit (vooral peer)	1
Een stukje chocolade reep van 80 % cacao	1
Een stukje chocolade, dropjes, een koekje bij de thee	1
een tomaatje, paprika enzovoort	1
Ei of beschuit	1
eieren, gezonde pannenkoeken en havermout met fruit	1

Eierkoeken en chocolade met nootjes	1
eigengemaakte baksels zoals bananenbrood, havermoutkoekjes (in de ochtend en middag) 's avonds snack ik liever kwark met fruit, extra pure chocolade of iets dergelijks	1
eigengemaakte mueslirepen en baksels	1
Elke avond een portie ongezoute nootjes	1
elstrar appel	1
engelse drop	1
Falafel	1
Frikandel	1
Fruit	179
fruit blokje kaas ongezouten pinda	1
Fruit En als dat op is iets minder gezond maar vult wel: Pakje Sultana koekjes	1
fruit & snoeptomaatjes	1
Fruit (aardbeien, banaan, nectarine) Cracker of rijstwafel met bijv kaas of pindakaas (dun) Yoghurt, evt met fruit	1
fruit (appel, sinaasappel of banaan)	1
fruit (appel, sinaasappel, aardbeien, peer, ananas, mango, frambozen, bessen, banaan (mwa kwa gezondheid), mandarijn, druiven etc. groenten (stukje komkommer, tomaatjes, paprika) ongezouten noten peperkoek/ontbijtkoek toastjes/stokjes met tapas	1
Fruit (banaan)	1
Fruit , Yoghurt , rauwe worteltjes	1
Fruit / ei / rozijnen	1
Fruit / Energiereep (cliff bar) / SharpSharp-taartje	1
fruit boterham	1
fruit broodje gezond	1
fruit en chocola	3
Fruit en crackers	1
Fruit en dan lust ik bijna elk fruit wel. Of 25 g nootjes.	1
Fruit en een wasa volkoren crackers	1
Fruit en groente	1
Fruit en komkommer	1
Fruit en Liga evergreen en ontbijtkoek	1
Fruit en noten	9
fruit en ongezouten noten	2
Fruit en ongezouten, ongebrande noten	1
Fruit en rauwe groenten, noten	1
Fruit en rauwkost	2
Fruit en rauwkost, rijstwafels	1
Fruit en rijstcrackers	1
Fruit en 's avonds een koek	1
Fruit en snackgroente	2
Fruit en snoep paprika of komkommer	1

Fruit en snoepgroente	2
fruit en snoepgroente (tomaten/ komkommer)	1
Fruit of brood	1
fruit of havermoutpannenkoekjes	1
Fruit of nootjes	1
Fruit of paprika/ komkommer	1
Fruit of Skyr.	1
Fruit of snoep groente	1
Fruit rijstwafels met pindakaas noten hummus met groente	1
fruit smoothie	1
Fruit tomaatjes	1
fruit uit eigen tun	1
Fruit Komkommertjes	1
Fruit Liga	1
fruit noten chips	1
fruit vis haring	1
Fruit Zelfgebakken suikervrije koek	1
fruit, af en toe een handvol cashewnoten	1
fruit, boterham	1
fruit, boterham/beschuitje	1
fruit, bouillon	1
Fruit, crackers	7
fruit, crackers met notenspread of hummus, salades	1
Fruit, crackers zonder beleg	1
Fruit, crackers, noten	1
fruit, crackers, zuivel	1
fruit, dikke yoghurt met granola,	1
Fruit, en soms noten in hun dop (dus geen zakje)	1
Fruit, gedroogd fruit, blokje kaas, handje noten	1
Fruit, 'gezonde' koekjes	1
fruit, groente met hummus	1
fruit, groente met hummus, cracker, nootjes	1
Fruit, groente, yoghurt	1
Fruit, groente, nootjes	1
fruit, groente, volkoren koekjes	1
Fruit, groenten	1
fruit, groenten en noten	1
Fruit, groenten en ongezoeten walnoten en amandelen	1
Fruit, handje noten, komkommer, kleine tomaatjes	1
Fruit, in de vorm van een banaan. Meer tussendoortjes eet ik in principe niet.	1
Fruit, kiwi. Fruit uit zakje, iets minder gezond, maar beter dan mars reep.	1

Fruit, koekje	1
Fruit, komkommer, augurk, blokje kaas, kipfilet	1
fruit, komkommer, kleine tomaatjes, rijstwafel	1
fruit, komkommer, snoep tomaatjes	1
fruit, mais/rijstwafels	1
Fruit, maiswafels	1
Fruit, maiswafels met plakje kaas, handje noten	1
Fruit, muesli repen	1
Fruit, nootjes, groente (tomaatjes, paprika, komkommer, wortel)	1
Fruit, noten	7
fruit, noten, cracker met iets	1
Fruit, noten, crackers	1
fruit, noten, rijstwafels	1
Fruit, noten, volkoren crackers	1
fruit, noten, water	1
Fruit, noten, yoghurt, muslireep	1
Fruit, notenreep, snack groente	1
Fruit, ongezouten noten	3
Fruit, ongezouten noten, volkoren crackers.	1
fruit, ongezouten noten.	1
Fruit, paprika, komkommer	1
fruit, peentjes, gezonde nootjes, rijsterwafel met pure chocolade.	1
Fruit, proteïnerepen, zelfgebakken bananenbrood (e.d.)	1
Fruit, proteïnerepen, sojayoghurt met fruit	1
Fruit, rauwkost	1
fruit, rijstwafel	1
Fruit, rijstwafels, bakje skyr	1
Fruit, salade, noten	1
Fruit, snack tomaat.	1
Fruit, snackgroente	2
Fruit, snackgroente, noten	1
Fruit, snoepjes, repen	1
Fruit, snoeptomaatjes, komkommerschijfje	1
Fruit, snoeptomaten of komkommer.	1
fruit, soepstengels	1
fruit, stukjes worst	1
Fruit, suikervrije ontbijtkoek	1
fruit, tomaat, komkommer, cracker	1
Fruit, tomaatjes	1
Fruit, tomaatjes, gedroogde vijgen	1
fruit, tomaatjes, wortels, crackertjes	1
Fruit, winterwortel, tomaat, komkommer	1
Fruit, yoghurt	1
Fruit, yoghurt met muesli en noten	1
Fruit, yoghurt, mueslireep (is dat gezond?)	1

Fruit, yoghurt, nootjes	1
Fruit, zelfgemaakte suikervrije mueslireep, noten, crackers, rijstwafel	1
Fruit, zelfgemaakte tussendoortjes	1
fruit,of een ei of vlees waren	1
Fruit,walnoten,yoghurt,kaas.	1
Fruit.(appel banaan kersen druiven aardbeien etc)	1
Fruit/mueslireep	1
Fruit/ontbijtkoek	1
Fruit/rauwkost	1
Fruit/volkoren boterham	1
Fruit: appel, banaan met yoghurt, druiven	1
Fruit: appel, banaan Rijstwafels Groente: radijsjes, komkommer, tomaatjes	1
Fruit: bananen en appels.	1
fruit?	1
Fruitsalade	1
Gedroogde abrikozen en gedroogde vijgen	1
gedroogde pruimen en abrikozen fruit walnoten	1
geen	34
Geen idee	1
geen tussendoortjes	1
Geen tussendoortjes, als het gezond is eet ik het liever niet als tussendoortje.	1
geen voorkeur	2
Gevulde koek	2
Glas water.	1
Goed bezig repen.	1
goodmorning repen van sultana (al vraag ik me af of dat wel zo gezond is)	1
granenkoekje	1
granola repen	1
graze nootjes, bruine boterhan met kipfilet/pindakaas, eiwit reep, kwark met fruit	1
groente	1
Groente, fruit	3
Groente wortels tomaat komkommer en muesli reep zero	1
Groente, koolhydraatarme zelfgemaakte koekjes, repen	1
Groente, vlees	1
Groente/fruit. Notenrepen.	1
groenten met hoemoes, fruit (zoals een appel of banaan), een handje (ongezouten) nootjes, etc.	1
groentesnacks	1
Hand chips pinda's speculaasje ham en augurk of kip en augurk	1
Handje noten, wortels, fruit	1
Harde koek sprits	1
haribo toney chocolony	1
Hartig snacks	1

Haverkoekjes.	1
Havermout koekjes. Bananen Grapefruit. Noten ongezoeten.	1
havermoutkoek,(zonder suiker) fruit, of tomaat/mozzarella,	1
Heb tegen Favoriten	1
heb ik niet	6
Heb ik niet. Ik lust geen groenten en fruit.	1
Heel soms nootjes.	1
Heel variabl	1
Honingdrop, chocola, kaas	1
Hummus, fruit, noten, eiwit/muesli reep.	1
iets hartigs	1
lets met caramel of bosvruchten	1
Ijs	2
Ijs en chocolade	1
Ik ben gek op fruit, smoothies en maiswafels	1
Ik eet geen gezonde tussendoortjes	1
ik eet geen tussendoortjes	2
Ik eet geen tussendoortjes op andere dagen dan snackdag(en)	1
ik eet overdag zelden tussendoortjes, soms een stukje fruit en s,avonds zie ik een stukje kaas als heel gezond.	1
Ik heb geen favoriet.	1
ik heb niet echt een uitgesproken favoriet	1
Ik neem geen tussendoortjes, af en toe een cup a soup	1
in de zomer fruit of komkommer, in de winter cup a soup chips, stukje kaas of worst	1
Is wisselend	1
kaas	10
kaas roggebrood met appelstroop	1
kaas , Ijs , Pizza.	1
Kaas en worst	1
Kaas en worst.	1
kaas in velerlei variatie - maar geen vette kaas	1
kaas of chips	1
kaas, fruit, banaan, mandarijn, drop	1
Kaas, noten	1
Kaas, ongezoeten noten, olijven, augurken	1
kaas, tomaat, fruit	1
kaas, worst, chips	1
Kaas, worst, nootjes, tomatjes	1
kaasbroodje, worstenbroodje	1
Kersen, druiven, amandelen, wasa-cracker	1
Kikkererwten, noten, fruit	1
kippenboutjes, verschillende noten, maar wel zoutloos.	1
kiw, sinaasappel, banaan, peer	1
kiwi	1
kiwi (gold), banaan, notenmix met cranberry (AH)	1

Kiwi appel meloen	1
Kiwi banaan yoghurt	1
Kiwi, banaan	1
Kiwi, blauwe bes, mandarijn, banaan	1
Kiwi, druiven, aardbeien, granenreep	1
Klein koekje en stukje chocola en 's avonds laat handje pinda's	1
kleine paprika , minitomaatjes	1
knaaggroenten. (snoep-groenten) en savonds: nootjes. eerst brazilnuts, maar die mag je maar 6 per dag anders is het ongezond voor... je haren, geloof ik. dan hazelnoten. dan pistachenoten. dan amandelen. dan walnoten. dan cashewnoten. oh, en pinda's. het liefst van de notenboer, want die van de supermarkt zijn zo ingedroogd. die van de notenboer zijn groot en 'sappig' bij gebrek aan een beter woord en geolied en gezouten. daarnaast vind ik de keelverfrissers ook lekker: anta flu (en soortgelijke snoepjes), wybertjes. pottertjes. fishermans friend. sminths. die eet je in hele kleine hoeveelheden maar ze doen wel iets goeds voor de keel. ook eet ik wel eens een red delicious, of een conference peer, of een banaan, of een groene kiwi. (gele smaken me te weelig). meloen. of annanas op sap. platte perzikken. en aardbeien/bosbessen/frambozen in een smoothie, verdund met sinaasappelsap. mandarijntjes alleen rond sinterklaas. dan komen ze uit spanje en die zijn het zoetst en het makkelijkst te pellen. die uit israel, marrocco en frankrijk vind ik gewoon niet te vreten. veel te zuur. sinaasappels eet ik nooit. die drink ik alleen. als ik sinaasappelvlees aan mijn tanden voel gaan mijn haren overeind staan. maar de smaak... en de geur ... ervan vind ik overheerlijk. maf mens ben ik, he?	1
Knäckebröd met kaas	2
knakworst osseworst paardeworst toastje zalm	1
koek	6
Koek chocola chips	1
Koek en chocolade	1
Koek en snoep	1
Koek chips	1
koek, chocolade	1
koek, drop, chips	1
koek, gebak	1
koek,snoep en noten	1
Koeken en chocolade	1
Koekje	8
koekje bij de koffie	3
Koekje bij de koffie, of stukje chocolade	1
Koekje en chocolade	1
koekje of banaan	1
Koekje of chocolaatje	1
koekje of zoute ships	1
koekje(s), fruit, snoepgroenten	1
Koekje, fruit	1
koekje, handje chips	1
koekje, snoepje of stukje chocola	1
koekje,drop,stukje worst	1
koekjes	6
Koekjes chocola	1
koekjes en chips	1
koekjes en drop	1

koekjes en taart	1
koekjes, taart, chocolade of lekkere koeken	1
Koekjes.	1
Komkommer	9
Komkommer en andere rauwkost	1
Komkommer en snoeptomaatjes	1
Komkommer en tomaat	1
Komkommer en tomaatjes of fruit	1
komkommer en watermeloen	1
komkommer is het eerste waar ik aan denk. Verder eet ik chips, chocola, koek. Ik drink al jaren geen alcohol meer en ik eet geen vlees en vleeswaren. Eten vind ik niet leuk: geld ontbreekt om naar een vegetarisch restaurant te gaan.	1
Komkommer met tomaat	1
komkommer tomaat kaas worst	1
komkommer wortel tomaat	1
komkommer ongezouten nootjes i.p.v. roomijs, waterijsjes (niet helemaal gezond, maar wellicht wel beter)	1
komkommer tomaatjes	1
Komkommer Tomaatjes Banaan	1
Komkommer, appel	1
Komkommer, paprika	1
Komkommer, rijstwafels, tomaatjes cracker	1
Komkommer, fruit	2
Komkommer, fruit en eiwitten zoals vleesplakje	1
Komkommer, fruit, crackers, ei, noten	1
Komkommer, kaas	1
Komkommer, noten, fruit	1
komkommer, paprika, worteltjes, fruit	1
Komkommer, punt paprika, tomaatjes	1
komkommer, radijsjes, tomaatjes, fruit	1
Komkommer, rijstwafel met kaas, notenmix, dadel	1
Komkommer, rijstwafels, tomaat, paprika, appel	1
Komkommer, snoep tomaatjes, wrap met kipfilet en sla	1
Komkommer, tomaat	3
Komkommer, tomaat en paprika	1
Komkommer, tomaat pure chocolade, suikervrije pepermint	1
komkommer, tomaatjes, mueslirepen	1
Komkommer, wortel, mandarijn, kiwi, mineola	1
Komkommer, wortels, paprika	1
Komkommer, Yfood	1
Komkommer,paprika . Stukjes kaas	1
Komkommers en wortels	1
komkommers,radijsjes,tomaten.	1

Komkommertjes, snack paprika's, tomaatjes, kaas	1
Komkommertjrs	1
Konkommer, wortel met hummus	1
Koolhydraatarmer repen	1
Krentebol met garnaalsalade, stukje kaas, etc.	1
Kroket, frikandel, gehakt, worst, kaas	1
Kwark	1
kwark fruit noten	1
kwark met bevroren fruit en cacao nibs, breaker proteïne, cracker met hummus	1
Kwark, fruit, cracker, snoepgroente	1
Kwark, fruit, noten	1
kwark met vers fruit. noten, tomaatjes	1
Leverworst, ring gelderse worst, kaasblokjes.	1
liga	1
Liga evergreen met rozijnen	1
Liga tussendoortje	1
liga, maiswafel, cracker	1
linzenwafel met zelfgemaakte hummus een appel of een mandarijn	1
los stuk fruit (appel/banaan), yoghurt met fruit, cracker met kaas & komkommer	1
macadamia noten	1
Magere Yoghurt met muesli	1
Maiswafel	1
maiswafel, fruit	1
mandarijn	5
Mandarijn, appel, paprika, komkommer	1
Mandarijn-Druiven	1
Mandarijntjes of bananen	1
mandarijntjes, komkommer, radijs	1
Mango	1
Mango's, frambozen, bananen, avocados, mandereinen, papaya en citrusvruchten	1
Mariabiscuits	1
Meelkoekje	1
meer granen koekje	1
Meloen, aardbeien, appels, cashewnoten	1
meloen, aardbeien, banaan, yoghurtje	1
Meloen, banaan en noten	1
Meloen, pruimen	1
meloen,mandarijn	1
Meloen/anas en komkommer/wortels	1
Mijn tussendoortjes vallen niet onder de categorie gezond.	1
mineola, muesli reep	1
mini krentenbol	1
muesli repen	2
Mueslireep of sultana	1
mueslireep, fruit	1

Mueslireep, ruit, worels	1
mueslirepen	1
mueslyreep, chocolade, drop	1
Na het eten kopje thee met 1 blokje donkere chocola	1
Nakd, snoeptomaatjes,	1
Nectarines, bananen, mandarijnen	1
neem appel peer banaan of sinaasappel	1
niet speciaal	1
Niets	4
nootjes	5
nootjes en fruit	1
Nootjes en kaas	1
Nootjes en kikkererwten	1
nootjes koekjes	1
nootjes fruit	1
Nootjes, 1 specifieke smoothie (de enige waar geen gore pulp in zit)	1
nootjes, chips, Franse kaas	1
Nootjes, fruit, groente met dip	1
Nootjes, komkommer, paprika, fruit (diverse soorten)!!	1
Nootjes, snoeptomaat, komkommer	1
Nootjes, zilvervliesrijstwafel, boterham, fruit, zelfgemaakte gezonde cake.	1
nootjes, zoute koekjes	1
noten	10
noten kaas fruit ei	1
Noten en fruit	3
Noten en fruit.	1
Noten en kaas	1
Noten fruit yoghurt	1
Noten, chocolade, fruit, alles wat enigszins eetbaar is als ik een vreetbui heb.	1
Noten, fruit	2
Noten, fruit, bakje yoghurt	1
Noten, fruit.	1
Noten, komkommer, ongezouten popcorn.	1
noten, pure chocola, paprika, eitje, kaas	1
Noten, sojabonen of fruit	1
Noten, tomaatjes, worteltjes, af en toe druiven.	1
noten/fruit	1
noten/pinda's	1
Nvt	9
Oatmeal koekjes	1
Olijven	1
olijven, avocado, fruit	1
Olijven, fruit, komkommer, bleekselderij.	1
Olijven, kaasjes, chips, nootjes.	1

Onbekend	1
Ongebrande notenmix, tomaten/mozarella/basilicum spiesjes, cherrytomaten, luchtgepoppte popcorn	1
Ongezoute nootjes, snoeptomaatjes, komkommer	1
Ongezoute noten Rijstwafels met yoghurtlaagje Rozijnen Fruit	1
Ongezouten cashewnoten Maiswafels	1
Ongezouten gebranden nootjes	1
ongezouten nootjes appel	1
ongezouten nota's pinda's en ook wel (echt) pure chocolade	1
Ongezouten noten	3
Ongezouten noten Fruit	1
Ongezouten noten, fruit	2
Ongezouten noten, fruit en snack groente	1
Ongezouten noten, fruit, groenten met houmous.	1
Ongezouten noten, paprika, fruit, komkommer	1
Ontbijtkoek	2
Ontbijtkoek rijstwafels fruit	1
Ontbijtkoek liga blokje kaas	1
ontbijtkoek, fruit	1
oven vissticks en kwark	1
Pak geen tussendoortjes	1
Paprika - Sinasappel - Kersen - aardbeien - Blauw bes	1
paprika met kipfilet	1
paprika tomaat kaas	1
Paprika vind ik lekker. Of een appel. Verder eet ik ook graag yoghurt met fruit.	1
Paprika wortel	1
Paprika, komkommer, wortel	1
Paprika, meloen, kiwi, banaan, salade	1
Peentjes	1
pelpinda's	1
Peperkoek. Granny Smith appels, als deze in het seizoen zijn. Komkommer, als deze in het seizoen zijn. Witte, pitloze druiven, als deze in het seizoen zijn. Mini worteltjes.	1
Pepermuntbollen	1
Pfffff	1
Pictache noten	1
pinda	1
Pinda's, noten	1
Pindas, koeken, frituur.	1
pinda's, repen	1

Potjes hak	1
pretzels	1
Proteïne repen	1
Pudding	1
Puntpaprika	1
Pure chocola 90%, Cashewnoten	1
pure chocola en fruit	1
radijs, komkommer, tomaat	1
radijsjes	1
radijsjes, worteltjes, crackers met brie	1
rauw	1
Rauw peentje.	1
Rauwe worteltjes.	1
Rauwkorst, magere kaas, magere producten.	1
Rauwkost	3
rauwkost ongezoeten handje noten fruit	1
Rauwkost, kauwgom zonder suiker, water	1
Rauwkost/groente, fruit, noten, popcorn	1
Rauwkost; gekookt eitje; ongezoeten noten/rozijnen	1
ready to eat fruit.	1
repen	1
Rijst-/linzenwafel met pindakaas Ongezouten pinda's/noten Gekookt ei	1
rijstwafel	1
rijstwafel, tomaatjes, komkommer, fruit	1
rijstwafel.komkommer	1
Rijstwafels ongezoeten Cashewnoten	1
Rijstwafels en crackers	1
rijstwafels en fruit	1
Rijstwafels met chocolade Water ijsjes Chocolade koekjes Twistees	1
Rood fruit, snacktomaatjes	1
's avonds chips of blokjes kaas	1
's avonds hartige snacks; overdag snoep en koek	1
's avonds soms een kaasbroodje of vaak 2 boterhammen met kaas	1
's ochtends een stuk fruit en verder alleen hoofdmaaltijden	1
Sable seedless druiven, bananen	1
Salade	2
saucijzenbroodje	2
schuimpjes, 2 na de afwas	1
sinaasappel, handje ongezoeten noten	1
sinaasappel, kaas	1
Sinaasappel, ongezoeten noten	1

Skyr, fruit	1
Smoothie met vers fruit	1
Smooty	1
snack a jack rijstwafels en fruit	1
Snack groenten	2
Snack komkommers, tomaatjes, zacht fruit	1
Snack tomaatjes Appels Bananen	1
Snack tomaatjes, salade, fruit	1
Snack tomaten	2
Snack tomaten en komkommer	1
Snackgroenten met dip (komkommer/wortel/etc) Fruit Volkoren boterham of broodje	1
snackkomkomeer en kaas	1
Snacks uit de frituur, snoep, chips en toastjes met tonijn en mayo.	1
Snacktomaatjes en snackkommers	1
snacktomaatjes, radijsjes, stukjes paprika en augurk	1
Snacktomaatjes, volkoren cracker met humus, noten, vijgen	1
Snickers die zijn glutenvrij. Kleine Madeleines van schär. Zoute naturel Ribbel chipjes	1
Snoep tomaatjes en komkommertjes	1
snoep tomaten banaan	1
snoep, vulkoek	1
Snoepgroenten,fruit af en toe een gezonde reep met extra proteïne	1
Snoepjes	1
snoepjes, koekjes	1
Snoepkommers	1
snoeptomaat, kiwi, banaan	1
snoeptomaatje fruit komkommer	1
snoeptomaatjes	10
Snoeptomaatjes of komkommer	1
snoeptomaatjes, handje noten	1
Snoeptomaatjes, komkommer	2
snoeptomaatjes, komkommer, paprika, radijs, ongezoute en ongebrande nootjes, fruit	1
Snoeptomaatjes, noten, stukje pure chocolade	1
Snoeptomaten, komkommer, paprika, noten	1
soepje	1
sojabonen snacks	1
Speculaas	3
stroopkoek	1
Stroopwafel, ham kaas croissant	1
stroopwafels	2
stuk groente (wortel, komkommer, tomaat) groentechips	1
stuk wortel, tomaatje.	1

stukje chocola	3
stukje chocola of kleine stroopwafel	1
Stukje chocolade en een koekje.	1
Stukje chocolade, stukje kaas of een koekje.	1
stukje fruit	1
Stukje fruit of smoothy komkommer	1
Stukje kaas	1
Stukje kaas worst	1
Stukje kaas, fruit, cracker	1
stukje komkommer	1
Stukjes fruit, dat kunnen allerlei verschillende soorten fruit zijn. Of snoeptomaatjes uit eigen tuin	1
Stukjes rauwe bloemkool, kiwi, wortels	1
Stukjes verschillend fruit	1
suiker wafel	1
sultana	1
sultana of liga	1
Sultana of ontbijtkoek	1
Sultana, blokes kaas	1
sultana, fruit, cracker	1
thee, nootjes, vers fruit, gedroogd fruit	1
Toastje	1
toastje met iets lekkers erop	1
toastje, boterham met gezond beleg	1
tomaat	1
tomaat en olijven	1
Tomaat, komkommer, paprika	1
tomaat, komkommer, paprika, radijs, cracker met houmous	1
Tomaatjes	10
Tomaatjes Komkommer kaas	1
Tomaatjes en komkommer	1
Tomaatjes en wortelen	1
Tomaatjes rijstwafel	1
Tomaatjes Fruit Noten	1
Tomaatjes Nootjes	1
tomaatjes, druiven, ananas, mango, banaan, aardbeien,	1
Tomaatjes, druiven, appel	1
tomaatjes, druiven, appel, mandarijn	1
Tomaatjes, een appel en een broodje.	1
Tomaatjes, fruit, smoothie	1
Tomaatjes, komkommer, fruit	1
Tomaatjes, komkommer, fruit, olijven, kaas, volkoren koekje ,chocolade, dropje	1
Tomaatjes, komkommer, sinasappel,	1
tomaatjes, komkommer, vijgen, dadels, noten	1

Tomaatjes, komkommertjes en snack paprika's.	1
Tomaatjes, nootjes, mueslireep (soortvan gezond), fruit	1
Tomaatjes, paprika	1
Tomaatjes. Stukje pure chocolade	1
tomaatjes/worteltjes	1
Tomaten	1
Tomaten, komkommer	1
Tomaten, noten, fruit	1
Van alles	1
Vers fruit	2
Vers Fruit (diverse soorten)	1
Vershillende soorten fruit, rijstwafel met avocado	1
verschilt	1
Vezelrijke biologische koekjes.	1
vis en harde worst	1
Vlees dingen zoals een bifi worstje	1
Volkoren crackers	1
Volkoren ontbijtkoek zonder suiker, fruit	1
Volkorencracker met kaas	1
Vooral fruit (appel, sinaasappel, banaan, druiven, pruimen).	1
Voorgesneden watermeloen en appels.	1
Vulkoek	1
Walnoten.	1
Wasa crackers	1
wat druiven , komkommer, tomaatje	1
water	1
watermeloen, frambozen met yoghurt, peer, pruimen, appel	1
weet niet	4
wortel	4
wortel met hummus	2
wortel, cherrytomaat	1
Wortel, evergreen	1
Wortel, fruit	1
wortel, komkommer	1
Wortel, komkommer, appel	1
Wortel, komkommer, nootjes	1
Wortel, paprika, fruit	1
wortelen met humus,haring, fruit of ongebrande noten.	1
Wortels	3
Wortels en komkommer	1
Wortels en komkommer Tonijn uit blik Appel en mandarijn Gedroogde abrikozen	1
Wortels en noten	1
wortels met houmous	1

Wortels, fruit	1
wortels, komkommers, falafel	1
wortels, noten, fruit (met name klein als frambozen, bramen, blauwe bessen)	1
Wortels, noten, fruit, avocado, crackers, salade, komkommer. Maar wat gezond is, is betrekkelijk. Grote hoeveelheden vs kleine etc	1
wortels, rijstwafels met salsa, augurken, selderij, komkommers, alle soorten fruit	1
Wortels, stevige bite, bananen en appels.	1
worteltjes	2
worteltjes en radijs	1
worteltjes, fruit (appel/banaan/sinaasappel/meloen/etc)	1
Worteltjes, paprika,	1
Worteltjes, radijs, pruimen, ook gedroogde	1
Worteltjes, radijs, tomaat, komkommer, appel, boterham	1
Worteltjes, Tommie's, fruit	1
Wrap, groenten	1
Wraps of sandwiches	1
Yoghurt met fruit, stukjes fruit, rijstwafels.	1
yoghurt met iets erin	1
Yoghurt met vers fruit toegevoegd.	1
Yoghurt, smoothie, druiven	1
Yoghurt/kwark met fruit, fruit in het algemeen, yoghurt in het algemeen, rijstwafel met iets (Bijv pindakaas en banaan)	1
Yogurt	1
Zelfgemaakt bananenbrood, liga	1
zelfgemaakte smoothie, fruit, evergreen, toast met avocado	1
zero graanrepen	1
zoetigheid	1
Zoute koekjes	1
Zoute pinda's en naturel chips	1
Zoutjes en koekjes.	1
Zure bom Banaan	1

Bijlage 15

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

24. Wat is uw lengte? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

cm	aantal
150	3
152	1
153	1
154	5
155	9
156	3
157	12
158	13
159	5
160	33
161	12
162	13
163	29
164	27
165	60
166	23
167	40
168	76
169	28
170	106
171	29
172	63
173	46
174	44
175	67
176	70
177	16
178	66
179	32
180	89
181	24
182	43
183	50
184	19
185	54
186	34
187	28
188	18

189	20
190	37
191	6
192	19
193	9
194	5
195	11
196	11
197	4
198	4
199	2
200	1
201	2
202	2
wil ik niet zeggen	71

Bijlage 16

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

25. Wat is uw gewicht? Als u het niet precies weet, maak dan een schatting.

kg	aantal
42	2
44	1
45	1
46	1
47	1
48	4
49	1
50	8
51	2
52	10
53	11
54	11
55	18
56	11
57	15
58	15
59	16
60	29
61	6
62	32
63	29
64	17
65	42
66	15
67	25
68	28
69	16
70	53
71	17
72	36
73	25
74	30
75	63
76	28
77	23
78	37
79	23
80	53

81	22
82	26
83	32
84	27
85	54
86	22
87	17
88	25
89	20
90	48
91	21
92	22
93	12
94	15
95	39
96	11
97	11
98	19
99	12
100	34
101	12
102	7
103	7
104	8
105	13
106	1
107	3
108	4
109	5
110	19
111	2
112	4
113	4
114	1
115	10
116	3
117	2
118	3
120	5
123	2
125	2
129	1
130	3
132	1
136	1

140	2
145	1
149	1
150	2
154	1
160	1
164	1
175	2
195	1
wil ik niet zeggen	122

Bijlage 17

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

Indien u nog opmerkingen heeft over het onderwerp van deze vragenlijst, kunt u daarvoor de ruimte hieronder gebruiken.

	aantal
Ben afgelopen donderdag t/m zondag op vriendenweekend geweest, dus de antwoorden van wat ik afgelopen week snoepte/snackte geven een beetje een vertekend beeld.	1
bij de opties stond vaak afvallen in relatie tot snacks, maar er zijn ook mensen die snacks gebruiken om juist aan te komen of er niet zo mee bezig zijn	1
Bijna alles wat "gezonde snacks" heet in reclame is eveneens ongezond.	1
Check your fatphobia.	1
Confronterend maar goed om eens bij mijn snoep gedrag stil te staan op deze manier	1
de vragen met 'niet' er in vond ik moeilijk te beantwoorden	1
De vragenlijst heeft er voor gezorgd dat ik heel onzeker ben met het invullen van de vragen aangezien er wordt gedaan alsof snoepen en snacks een taboe is door de formulering van de vragen. Hopelijk voelen meer mensen zich niet zo en zorgt het niet voor vertekeningen in de data.	1
De vragenlijst is nogal vaag over wat onder snacks en snoepen verstaan wordt. Zou wellicht beter geweest zijn aan het begin een vraag te stellen over wat men dan snoept en snackt.	1
door mijn ADD (afwezigheid van focus, ritme/structuur/systeem, verslavingsgevoelig) is het voor mij moeilijk om weerstand te bieden aan de behoefte aan suikers. Het zou zo maar kunnen dat ik een suikerverslaving heb.	1
Een antwoord met niet van toepassing zat er niet bij. Dat is jammer, want dan heb je toch een wat vertekend beeld. Niet eens en niet oneens dekt toch niet helemaal de lading.	1
Eet gezond en doe de rest met mate.	1
Eigen verantwoordelijkheid valt beetje weg wanneer we in allerlei situatie ongezonde voeding weghalen.	1
Er werd steeds gesproken over evt afvallen, maar in mijn geval moet ik moeite doen om juist niet af te vallen. Misschien handig om dit ook als optie te melden, want heeft ook invloed op eet/snackgedrag.	1
Eten is in deze maatschappij hetzelfde als roken en alcohol, we moeten accepteren dat het een enorme verslaving is. Ik ben zelfs bij huisarts en dergelijke geweest om verslavingshulp te krijgen maar je krijgt alleen een diëtiste of een praktijkbegeleider die zoekt naar onderliggende psychische zaken. Ik ben gewoon verslaafd aan eten omdat het bereikbaar is en ik het lekker vind maar deze maatschappij wil dat vooral overeind houden want er wordt vet geld verdiend aan eten. Ik eet 3x per dag super gezond en al dat gelul over hongergevoel weg als je goed en gezond eet is bullshit (excuus). Het is een heel groot en serieus verslavings issue.	1
gezond eten en leven is zo belangrijk! Gezond eten is beter dan alle medicijnen!	1
Gezonde snacks/voeding goedkoper maken en ongezonde snacks/voeding duurder!	1
Hangt ervan af wie de opdrachtgever is . De overheid ./ de zorg / de fabrikant / de supermarkt ? de regelzucht is erg groot tegenwoordig en gezond eten is voor gezinnen erg duur	1
Het aspect beweging is niet meegenomen, terwijl dat voor mij een groter verband heeft met hoeveel ik snack dan bv. de periode in de week. Ik doe aan wielrennen, en als ik 2000 kcal heb verbrand is de kans vrij groot dat ik een "groot" tussendoortje neem. Maar dat is dan in verhouding dus niet echt groot.	1
Het is een sturende vragenlijst, men gaat er al van uit dat snoepen ongezond is. Bovendien zijn vragen als: moet er minder snoep in de winkel liggen, echt bespottelijk, wie is het voedingscentrum, de wetgever, de politie?	1
Het onderwerp wordt behoorlijk enkelzijdig behandeld. Ikzelf snoep/snack regelmatig maar ik heb ondergewicht. Tevens vind ik niet dat er minder ongezond eten aangeboden moet worden, maar wel meer gezond eten.	1
Het was leuk om in te vullen. Ik doe graag mee.	1

ik ben al heel lang ontstemd: ik heb vroeger een ernstig verkeersongeval gehad en zit nu met handicaps.	1
ik ben de laatste paar jaar uit mezelf aan het afvallen. een paar jaar geleden woog ik nog 88 kilo. maar toen heb ik de watertjes met fruitsmaak ontdekt. ik drink tegenwoordig heel veel, en op de een of andere manier heeft dat blijkbaar het afvallen in werking gezet. ik heb vroeger diverse dingen geprobeerd om af te vallen. sporten, probleemgebieden aanpakken. light producten eten. calorieën tellen. trappen lopen (VEEL!) vezeltabletten. afslank smeerseltjes. annanas sap. grapefruit sap. afval tabletten (diverse soorten) weight watchers recepten (van een vriendin gekregen die erbij zat) sonja bakker (gadverdamme daar werd ik me toch een partij sjagarijnig van! en niks afvallen, he?!!!) tril-apparaten op de buik. modifast poedertjes. niks hielp. alleen lipposuctie heb ik niet geprobeerd, want mijn man was daartegen. is toch een operatie en dat vond hij eng. idem voor een maagverkleining. grappig... toen ik het had opgegeven en gewoon lekker snackte en snoepte wat ik wilde, maar OOK heel veel ging drinken (water dus... met een smaakje en prik) toen begon ik ineens - langzaam - af te vallen. in ... wat zal het zijn ... 4 jaar... ongeveer 12 kilo. MET snacken en ZONDER lijnen dus.	1
Ik ben het niet eens om fruit snack te noemen	1
Ik ben zeker niet bezig met afvallen, eerder met aankomen maar een paar kilo	1
Ik ben zwanger dus mijn gewicht is misschien niet de juiste maatstaaf en ik wil wel afvallen maar pas na de bevalling.	1
Ik denk dat er rekening mee gehouden moet worden dat deze enquête na de zomervakanties gehouden wordt. Een moment dat veel mensen weer even gaan opletten op hun gewicht en snacks.	1
ik ga even een koekje pakken, dat heb ik verdiend;-)	1
Ik gebruik soms juist snacks als tussendoortje om op gewicht te blijven	1
Ik heb geen opmerkingen de vragenlijst was duidelijk en gemakkelijk in te vullen.	1
ik hou veel vocht vast komt waarschijnlijk van mijn hart dat is lastig door pijnlijke en vermoeide benen loop ik te weinig.	1
Ik mis of er iets veranderd in het laatste half jaar. Wij hebben een kleine gekregen, waardoor ik meer snack bij de laatste avond voeding. Dat snacken gaat ook veranderen als de kleine de laatste voeding om 8 krijgt.	1
Ik mis vragen over bijzondere omstandigheden, zoals medicatiegebruik/algehele gezondheid	1
Ik stoort mij zeer aan die irritante gezondheidshype en de daarmee gepaard gaande betutteling.	1
Ik vind dat het allemaal erg absoluut gesteld wordt en vraag me af of uit zo'n vragenlijst iets nuttigs te concluderen is.	1
Ik vind de scheiding tussen 'gezonde tussendoortjes' en 'ongezonde tussendoortjes' een gekke. Hagelslag is niet zo bijzonder gezond, maar toch is een boterham met hagelslag volgens mij best gezond. En dat gekke 'handje ongezoeten nootjes' wordt ineens ongezond als het gezouten is of als het meer dan een handje is (dan zitten er toch nog steeds ook goede dingen in?)	1
Ik vind de vragen over wat normaal is nogal vaag. Gaat het om wat normaal is voor mij of voor de samenleving? Dat verschilt nogal	1
Ik vind het jammer dat ongezonde snacks (veel) goedkoper zijn dan gezonde. Als dat verandert wordt het denk ik voor veel mensen makkelijker. Daar moet de overheid wat aan doen! (en producenten van voedsel en supermarkten)	1
Ik vond de benaming 'normaal' wat lastig. Dat ik zelf doordeweeks niet snoep, betekent niet dat ik het ook niet normaal vind als anderen dat wel doen. Dus die vond ik wat lastig te beantwoorden	1
Ik wil graag vermelden dat ik een grote eigen groentetuin bezit.	1
In de eerste helft zaten enkele vragen over wat 'normaal' wordt gevonden. Het zou wellicht kunnen helpen als u duidelijk definieert wat u bedoelt met dit woord.	1
Je moet ongezonde snacks niet verbieden maar gewoon duurder maken. De overheid kan door het opleggen van heffingen sturend optreden.	1
Je zou vragen over bewegen erbij kunnen doen. Wachtend op heupoperatie kan ik weinig bewegen en kom ik aan	1
Jullie onderzoeken zijn altijd interessant. Ga zo door!	1
leuk onderwerp	2
Leuk onderwerp. Goed uitgewerkt. Compliment!	1
Leuke lijst! Bedankt, succes en een plezierige dag gewenst:)	1
Leuke lijst. Niet te lang.	1

Leuke vragen	1
mijn gedrag is bepaald door de wetenschap dat elke volgende dag kostbaarder is dan de vorige. zodoende vermijd allerlei moeten	1
Niet iedereen moet afvallen. Sommige mensen moeten juist aankomen.	1
om klimaatverandering tegen te gaan zullen we ook weer terug moeten naar „normaal,, voedsel. kijk wat er in de supermarkt ligt aan schappen vol met snoep en snacks.	1
Ongezonde snacks zijn goedkoper dan gezonde, iedereen moet zelf een keuze kunnen maken maar als gezond eten goedkoper wordt is de keuze makkelijker	1
prima onderzoek	1
snoepen is net zo'n verslaving als drank, drugs,roken alleen wordt dit veel normaler gevonden. Ik ken zoveel mensen met Jojo gedrag gewicht. Misschien beter om leren gaan met spanning/verdriet en stress	1
tot de volgende keer.	1
u heeft niets gevraagd over mijn leeftijd, mijn familiesamenstelling of mijn werksituatie. Deze zijn allemaal belangrijk in verband met mijn eetgewoontes.	1
Veel suggestieve vragen	1
Voor mij een erg interessant onderwerp. Heb 1,5 jaar geleden bij een gewicht van 125 kg en een matge gezondheid de knop omgezet en ben sindsdien erg met gezonde voeding bezig.	1
Voor mij is deze vragenlijst geen probleem, maar mensen met een eetstoornis zouden het heel vervelend kunnen vinden. Misschien is het een idee om dat van te voren aan te geven	1
Vraag over bedrijfskantine mist het antwoord "nvt".	1
wat een heel leuk onderzoek!!!	1
weer erg mooie vraagstelling erg leuk om in te vullen	1
Ze vergeten te vragen of je zwanger bent..	1
Zou misschien wat gedetailleerder naar soorten snacks gevraagd kunnen worden. Zout en vet(chips) werkt verslavend. Zoute drop wellicht te weinig natrium...	1

Bijlage 18

N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

Hieronder worden de achtergrondkenmerken van de respondenten weergegeven ten opzichte van de percentages in de daadwerkelijke populatie Nederlanders van 18 jaar en ouder. De weergegeven percentages van de daadwerkelijke populatie zijn afkomstig van de zogenoemde "Gouden Standaard". Dit is een ijkingsinstrument dat speciaal ontwikkeld is door de MOA in samenwerking met het CBS.

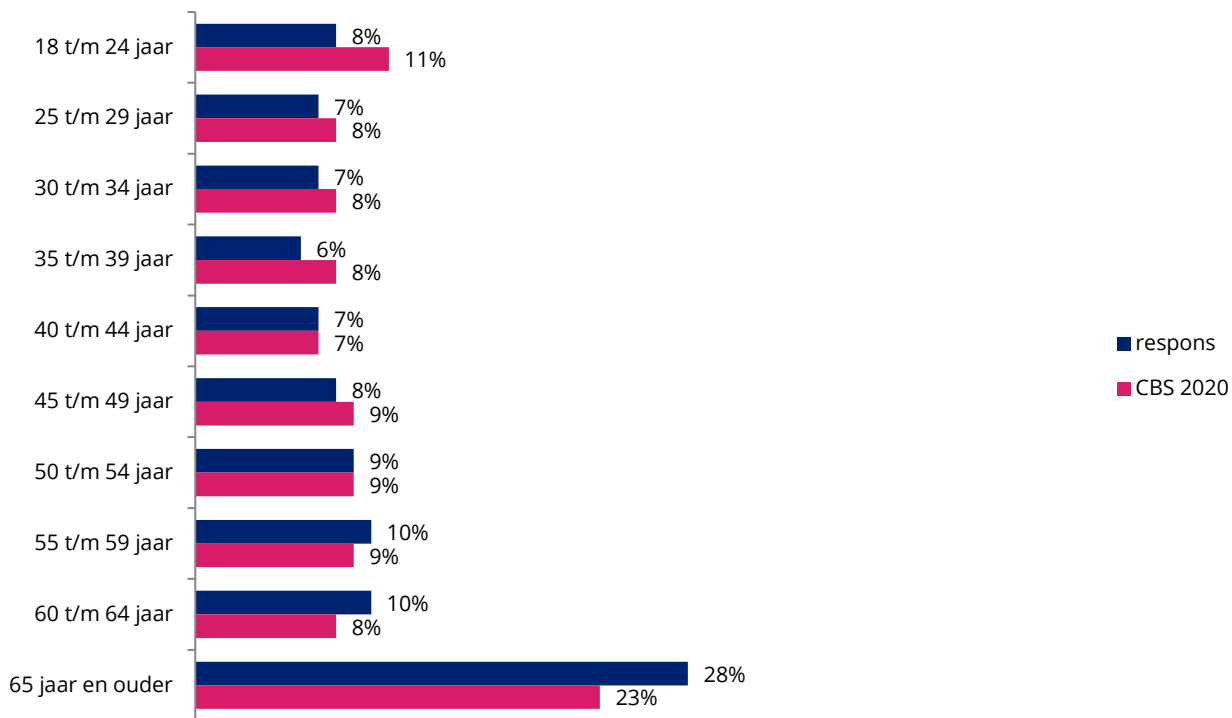
Geslacht

	respons	CBS 2020
man	52%	49%
vrouw	49%	51%
totaal	101%	100%



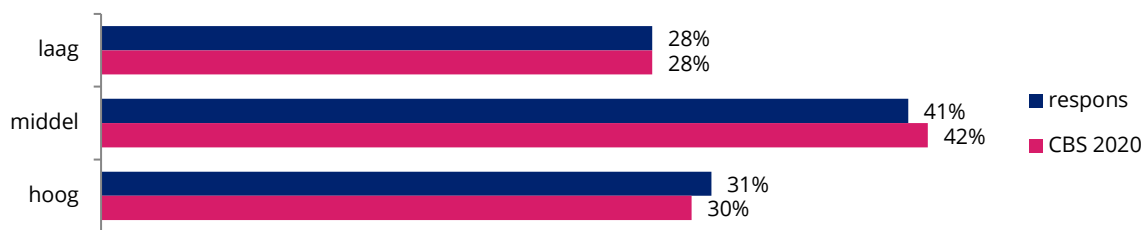
Leeftijd

	respons	CBS 2020
18 t/m 24 jaar	8%	11%
25 t/m 29 jaar	7%	8%
30 t/m 34 jaar	7%	8%
35 t/m 39 jaar	6%	8%
40 t/m 44 jaar	7%	7%
45 t/m 49 jaar	8%	9%
50 t/m 54 jaar	9%	9%
55 t/m 59 jaar	10%	9%
60 t/m 64 jaar	10%	8%
65 jaar en ouder	28%	23%
totaal	100%	100%



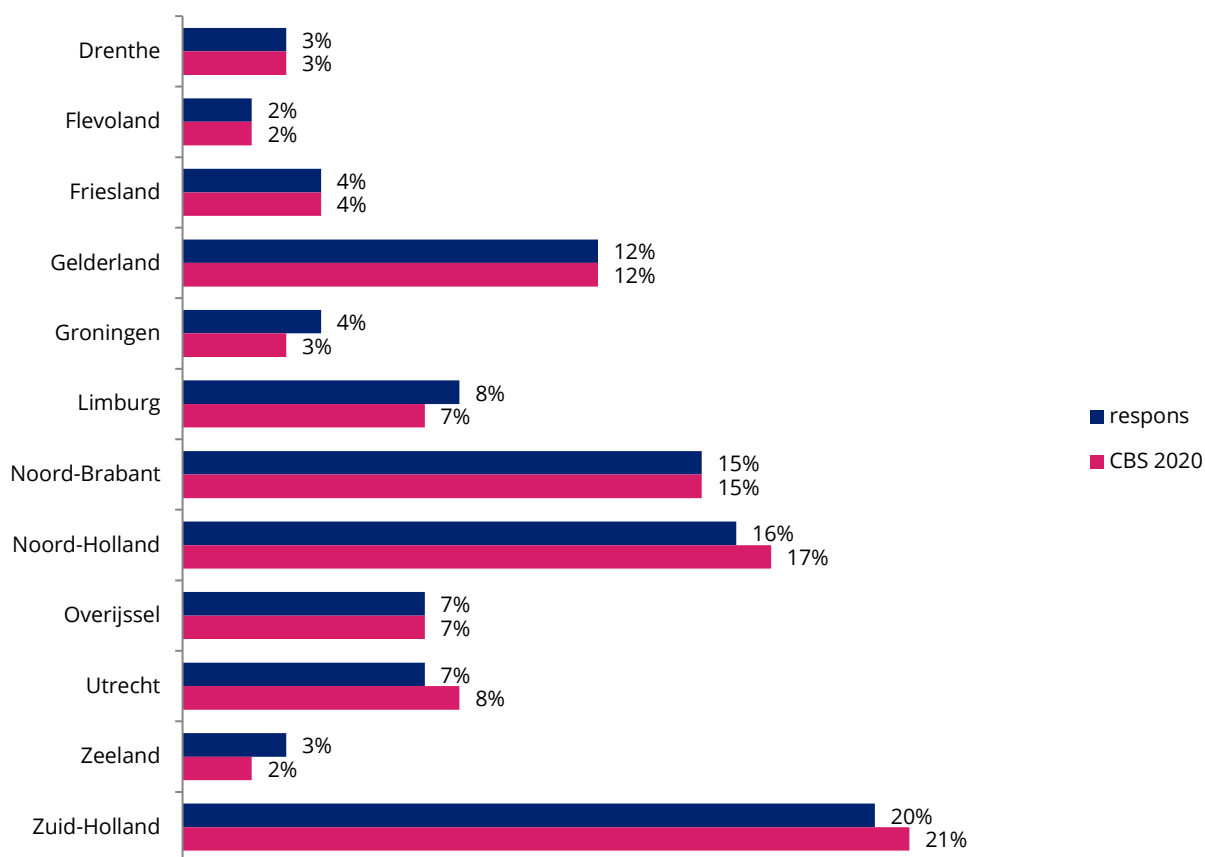
Opleidingsniveau

	respons	CBS 2020
laag (lagere school, vmbo, lbo, etc.)	28%	28%
middel (havo, vwo, mbo, etc.)	41%	42%
hoog (hbo, universiteit)	31%	30%
totaal	100%	100%



Provincie

	respons	CBS 2020
Drenthe	3%	3%
Flevoland	2%	2%
Friesland	4%	4%
Gelderland	12%	12%
Groningen	4%	3%
Limburg	8%	7%
Noord-Brabant	15%	15%
Noord-Holland	16%	17%
Overijssel	7%	7%
Utrecht	7%	8%
Zeeland	3%	2%
Zuid-Holland	20%	21%
totaal	100%	100%



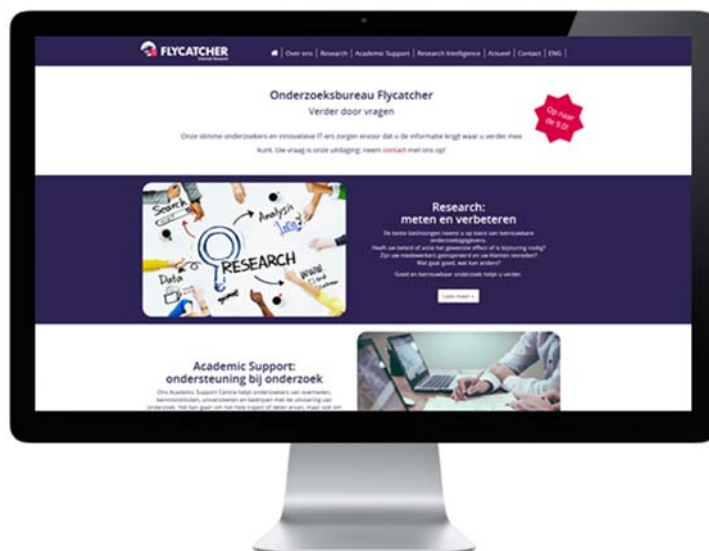
Over Flycatcher

Onderzoeksbureau Flycatcher is in 2000 ontstaan als spin-off van de Universiteit Maastricht. Inmiddels is Flycatcher uitgegroeid tot een middelgroot onderzoeksbureau met een enthousiast team van academisch geschoolde onderzoekers en innovatieve IT-specialisten. Het uitgangspunt is dat onderzoek aantoonbaar moet bijdragen aan het nemen van de juiste beslissingen op basis van betrouwbare, compacte en beleidsrelevante informatie. In onze visie zijn kennis en inzicht onmiskenbare succesfactoren voor alle organisaties, zowel profit als non-profit.

We zijn actief in diverse sectoren en bestrijken een breed onderzoeksveld van evaluatie-onderzoek en werkbelevingsonderzoek tot communicatie-onderzoek en klanttevredenheidsonderzoek. Voor elke vraag zoeken we naar de beste oplossing waar onze opdrachtgevers verder mee kunnen.

Wij zijn lid van de MOA en van de wereldwijde branchevereniging van onderzoeksbureaus ESOMAR. Verder zijn we kennispartner van de Stichting INK en VNG Realisatie en sponsoren wij de NPSO (Nederlandstalig Platform voor Survey Onderzoek).

Wij hanteren hoge normen als het gaat om de bescherming van privacy. Wij onderschrijven de Integriteitscode van de MOA en hanteren de 10 regels uit de Fair Data Privacy Code. Tevens zijn wij in het bezit van de kwaliteitskeurmerken ISO 20252, ISO 14001 en ISO 27001. Dit onderzoek is uitgevoerd conform de richtlijnen van deze keurmerken.



Meer informatie: www.flycatcher.eu



Verder door
vragen

www.flycatcher.eu