



Paper

Voeding in de Gezondheidsenquête

De totstandkoming van de voedingsvragen
zoals gesteld vanaf 2023

Februari 2024

1. Inleiding

In de Gezondheidsenquête worden sinds 2014 vragen over voeding gesteld. In de jaren 2014 tot en met 2022 waren acht vragen in de enquête opgenomen om de consumptie van groente, fruit en vis te monitoren. Vanaf 2023 is het aantal voedingsonderwerpen uitgebreid, omdat voeding een belangrijk leefstijlaspect is, waarover het CBS een completer beeld wil kunnen geven.

In deze nota wordt beschreven hoe de nieuwe voedingsvragen, die vanaf 2023 in de Gezondheidsenquête zijn opgenomen, tot stand zijn gekomen, welke uitgangspunten daarbij zijn gebruikt, welke aspecten van voeding wel en niet zijn meegenomen in de vraagstellingen, hoe de vraagstellingen zijn ontwikkeld en getest, voor welke vraagstellingen uiteindelijk is gekozen en welke informatie er op basis van die vragenset gepubliceerd gaat worden.

De voedingsgewoonten in Nederland worden sinds 1987 zeer uitgebreid, tot op nutriëntniveau, gemonitord via de Voedselconsumptiepeiling (VCP) van het RIVM. De Gezondheidsenquête en de VCP zijn complementair aan elkaar. De VCP brengt de voeding nauwkeuriger en gedetailleerder in beeld dan de Gezondheidsenquête. De VCP is een onderzoek met een lagere frequentie en minder waarnemingen (respondenten) dan de Gezondheidsenquête. De VCP is door zijn methodiek geschikt voor veel verschillende beleidsvraagstukken over gezonde veilige en duurzame voeding. Zo brengt het ook de inname van macronutriënten en vitamines en mineralen in beeld. [De meeste kerncijfers](#) over voeding zijn afkomstig van de VCP ([Voeding Voedselconsumptiepeiling | RIVM](#)). Binnen de Gezondheidsenquête wordt met een korte voedingsvragenlijst jaarlijks een grove indicatie van de voeding op populatieniveau verkregen. De vragenset in de Gezondheidsenquête kan dienen als eenvoudig instrument dat onderzoekers en beleidsmakers een globaal inzicht geeft in een aantal aspecten van het voedingspatroon van verschillende populaties. Hiermee kunnen trends worden gemonitord die van belang zijn voor gezondheidsbeleid en kunnen groepen worden geïdentificeerd die extra aandacht en/of voorlichting nodig hebben. Bovendien kan het verband tussen voeding enerzijds en andere leefstijlfactoren, gezondheidsmaten en zorggebruik anderzijds worden onderzocht.

Met ingang van 2023 is het aantal voedingsaspecten in de Gezondheidsenquête uitgebreid. De insteek hierbij is dat de informatie uit de Gezondheidsenquête aanvullend is op de informatie van de VCP. De nieuwe vragen zijn uitgewerkt in overleg met de Werkgroep Voeding van de Leefstijlmonitor en deskundigen van Wageningen University & Research (WUR) en zijn gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad (Gezondheidsraad, 2015) en de adviezen van het Voedingscentrum. Op basis van deze nieuwe vragenset wordt een voedingsscore berekend die een indicatie zal geven voor verschillen in (gezonde) voedingskeuzes tussen bevolkingsgroepen en veranderingen daarin over de tijd.

Eens in de zes jaar worden op basis van de Gezondheidsenquête enkele cijfers over voeding opgeleverd aan Eurostat in het kader van de European Health Interview Survey (EHIS). De eerstvolgende keer is in 2025, en dan moeten er gegevens over groente en fruit, vruchten- en groentesap en frisdrank opgeleverd worden (zie bijlage 2). De vraagstellingen van de EHIS wijken voor een deel af van de vraagstellingen die vanaf 2023 in de Gezondheidsenquête zijn opgenomen. Hierdoor is het waarschijnlijk dat de voedingsvragen in enquêtejaar 2025 moeten worden aangepast.

2. Uitgangspunt: de Richtlijnen Goede Voeding

Bij de totstandkoming van de nieuwe vragenset over voeding zijn de Richtlijnen Goede Voeding 2015 als uitgangspunt gebruikt. De Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad zijn gebaseerd op wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten en geven weer welke voedingsmiddelen en –patronen leiden tot gezondheidswinst. De kern van de richtlijnen is de aanbeveling om te eten volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon (zie ook tabel 1).

Tabel 1. Richtlijnen Goede Voeding: het advies van de Gezondheidsraad in het kort

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Bron: Gezondheidsraad, 2015. Richtlijnen Goede Voeding 2015.

Het Voedingscentrum heeft deze richtlijnen vertaald naar adviezen voor de consument waarin de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad en de aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen van de Gezondheidsraad samenkomen. Deze adviezen zijn gebruikt bij het vaststellen van de nieuwe vragen over voeding in de Gezondheidsenquête. Het Voedingscentrum gebruikt de Schijf van Vijf als voorlichtingsmodel voor gezond en duurzaam eten en vat de essentie van gezond eten als volgt kort samen (bron: [Richtlijnen Schijf van Vijf.pdf \(voedingscentrum.nl\)](#)):

- Eet vooral uit de Schijf van Vijf en beperk de consumptie van voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf.

- Neem de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak en varieer binnen elke groep voedingsmiddelen

Per vak geeft het Voedingscentrum de adviezen met aanbevolen hoeveelheden, waarbij de aanbevolen hoeveelheden afhankelijk zijn van leeftijd en geslacht (bron: [Wat staat er in de Schijf van Vijf?](#)) In tabel 2 zijn de adviezen in het kort vermeld, tabel 3 geeft een volledig overzicht van de aanbevolen hoeveelheden naar leeftijd en geslacht.

Tabel 2. Adviezen Schijf van Vijf in het kort

- Neem veel groente en fruit, vooral uit het seizoen.
- Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten. Eet meer plantaardig en niet te veel vlees.
- Neem genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden.
- Eet elke dag een handje ongezouten noten.
- Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.
- Ga voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie.
- Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.

Eet elke dag genoeg uit elk vak en varieer binnen de verschillende vakken


Voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf:

Producten zoals snoep en snacks, frisdrank en ook vleeswaren, witbrood, sauzen en kant-en-klare maaltijden zoals pizza's, staan niet in de Schijf van Vijf. Ze bevatten te veel suiker, zout of verzadigd vet, of te weinig vezels.

Eet dagelijks niet meer dan 3 tot 5 keer iets kleins (inclusief broodbeleg, lepel saus etc.) en hooguit 3 keer per week iets groters

Voor alcohol geldt het advies geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag. Dit advies is hetzelfde voor mannen en vrouwen.

Tabel 3. Adviezen Schijf van Vijf naar leeftijd en geslacht



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

	1-3 jaar		4-8 jaar		9-13 jaar		14-18 jaar		19-50 jaar			51-69 jaar		70 jaar en ouder		
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	man	meisje	man	vrouw	zwanger	borstvoeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-5	4-7	6-7	5-7	3-4	4-6	3-4	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3	3
portie vis, peulvruchten, vlees of ei: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder																
gram ongezouten noten*	15	15	25	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15	15
porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3	2-3	2-3	3-4	2-3	2-3	3	3-4	4	4	4
gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
gram oliën en vetten	30	30	30-45	30-40	55	40	65	40	40-50	50	50	50-65	40	55	35	35
dranken (in liter)	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2


* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we 100% notenpasta in plaats van noten vanwege het risico op verstikking. Let ook op bij oudere kinderen.

Aanbevolen hoeveelheden per week voor vis, peulvruchten, vlees en ei

gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	100	200	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees (maximaal)	250	250	500	500	500	500	500	500	500	500	625	500	500	500	500	500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.
- Ben je zwanger? Neem dan 2 keer per week vis: 1 keer 100 gram vette vis, zoals zalm of forel, en 1 keer 100 gram magere vis, zoals schol, tilapia of pangasius.
- Geef je borstvoeding? De hoeveelheden gelden tot 6 maanden borstvoeding geven. Daarna drinkt je baby geleidelijk aan minder en heb je weer minder energie nodig.
- Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.



Voedingscentrum
eerlijk over eten

3. Keuze voor welke aspecten en vooronderzoeken

Voeding kent in relatie tot gezondheid dus veel verschillende aspecten die samen bepalen hoe gezond iemand eet. Voeding kan echter in een algemene grootschalige gezondheidsenquête niet op alle aspecten en zeer gedetailleerd gemeten worden wegens de beperkte ruimte in de vragenlijst. Er moeten daarom keuzes worden gemaakt welke aspecten wel en welke niet kunnen worden opgenomen in de vragenlijst. Daarna moet worden gekeken hoe deze aspecten het best kunnen worden uitgevraagd zodat de antwoorden relevante informatie opleveren. Ook is het van belang dat de respondent de vragen goed begrijpt en makkelijk kan beantwoorden.

Welke aspecten wel

In overleg met de Werkgroep Voeding van de Leefstijlmonitor en deskundigen van WUR is een keuze gemaakt van de belangrijkste aspecten die ook relatief goed te bevragen zijn. Dit waren de volgende aspecten: consumptie van groenten, fruit, vlees, vis, suikerhoudende dranken, snacks, soort brood (als indicator voor consumptie van graanvezels) en alcoholconsumptie. De alcoholconsumptie wordt standaard al uitgebreid in de Gezondheidsenquête gemeten. Met de gekozen aspecten kan een globaal beeld verkregen worden van een aantal aspecten van het voedingspatroon op populatieniveau.

Welke aspecten niet

Er is voor gekozen niet apart te vragen naar peulvruchten en noten. De consumptie van noten en peulvruchten is laag ([Noten en zaden | Wat eet Nederland](#)), zodat het meten hiervan naar verwachting weinig differentiatie oplevert. De hoeveelheid zout is moeilijk te meten in een algemene enquête. Bij zuivelconsumptie is er zoveel variatie in zuivel, zuivelvervangers, en gezonde en ongezoete producten dat het niet mogelijk is om dit kort (in één enquêtevraag) te bevragen. De consumptie van groene of zwarte thee en gefilterde koffie, en de keuze voor vloeibare vetten, ook genoemd in de richtlijnen, zijn ook niet opgenomen in deze beperkte vragenlijst omdat deze aspecten naar onze mening minder zwaar wegen bij gezonde voeding.

Kwalitatieve test in het Vragenlab van het CBS

Een eerste concept van enkele vragen zijn in juni 2021 in het Vragenlab van het CBS bij 13 proefrespondenten getest in het kader van het onderzoek Belevingen, waarin in 2022 enkele voedingsvragen waren opgenomen. De bevindingen die uit deze test naar voren kwamen zijn meegenomen bij de totstandkoming van de vragen voor de Gezondheidsenquête. In bijlage 3 wordt beschreven welke vragen destijds zijn getest, hoe deze tot stand zijn gekomen en welke aanbevelingen het Vragenlab daarbij deed.

Grootschalige test met het LISS-Panel

De vragenset die naar aanleiding van de Vragenlab-test tot stand is gekomen is in juni 2022¹ getest bij ruim 1000 respondenten van het LISS-panel. Bij dit onderzoek zijn de uitkomsten op de CBS-

¹ In mei 2022 zijn de vragen ook bij 9 personen getest in een soort vragenlab-setting bij de Libelle zomerweek. Hier kwamen ook wat bevindingen uit naar voren die tot aanpassing van de

vragen vergeleken met die van de Eetscore (ontwikkeld door de afdeling Humane Voeding en Gezondheid van de WUR), een vragenlijst die ook was opgenomen in het panelonderzoek. De Eetscore is een gevalideerde methode om in kaart te brengen in hoeverre de Richtlijnen Goede Voeding 2015 nageleefd worden (zie www.Eetscore.nl) Deze is als referentiemethode beschikbaar gesteld door de WUR. Zie bijlage 4 voor een verslag van dit experiment (de definitieve berekening van de scores is daarna op enkele punten aangepast). Bij de analyse op basis van de paneldata is op basis van de CBS-vragenset een 'overall' voedingsscore ontwikkeld, zoveel mogelijk analoog aan de Eetscore. Die voedingsscore geeft een indicatie van hoe gezond iemand eet. Die overall voedingsscore op de CBS-voedingsvragen bleek goed te correleren met die van de Eetscore ($r = .70$; $p = .000$). Wel waren de uitkomsten op basis van de CBS-vragen iets positiever dan die op basis van de Eetscore. Dat wil zeggen dat de voeding volgens de CBS-vragen iets gezonder werd ingeschat dan op basis van de Eetscore-vragen. Dit komt voornamelijk door de verschillen bij volkoren, snacks/ongezonde keuzes en groente. De componenten volkoren en ongezonde keuzes worden bij de Eetscore uitgebreider met verschillende vragen gemeten, en dat is wegens de lengtebeperking in de Gezondheidsenquête niet mogelijk. Het verschil in de score op groente kan deels komen door de restrictie bij de Eetscore dat de warme groenten gekookt of gewokt moet zijn.

Na, en naar aanleiding van de resultaten bij het LISS-panel-experiment, zijn nog de volgende twee grote wijzigingen aangebracht in de vragenset:

- Er zijn twee extra vragen toegevoegd over het eten van vis en vlees. Hiermee kan het percentage vegetariërs en pescotariërs beter bepaald worden. Daarnaast kan nauwkeuriger bepaald worden of iemand 1x per week vis eet (zie verder bijlage 4 en 5). De vraag over het eten van groenten op andere eetmomenten dan de hoofdmaaltijd is aangepast. Omdat geschat moet worden op hoeveel dagen iemand – alles bij elkaar geteld – 250 gram groenten eet werd aanvankelijk gevraagd op hoeveel dagen men zowel bij als buiten de hoofdmaaltijd groenten eet. Er waren echter al langer twijfels over de begrijpelijkheid van deze vraag binnen de werkgroep Voeding en uit een kleine test onder 9 proefpersonen bij de Libelle zomerweek (zie bijlage 4) bleek deze vraag ook te lastig. Daarom vragen we bij de definitieve vragenlijst toch apart naar het aantal dagen waarop iemand bij de hoofdmaaltijd groente eet en apart naar het aantal dagen dat iemand buiten de hoofdmaaltijd groente eet. Bij de dataverwerking wordt naderhand met verschillende kansenverhoudingen gerandomiseerd bepaald of de groentehoofdmaaltijden al dan niet samenvallen met de groenten-buiten de hoofdmaaltijden. Hierbij wordt rekening gehouden met het aantal dagen waarop iemand groente bij de hoofdmaaltijd eet en het aantal dagen waarop iemand groente buiten de hoofdmaaltijd eet. Hoe meer dagen iemand groente bij de hoofdmaaltijd eet en hoe meer dagen iemand groente buiten de hoofdmaaltijd eet, hoe groter de kans dat iemand op dezelfde dag groente zowel bij als buiten de hoofdmaaltijd eet.

groentevragen leidden. Deze resultaten zijn verwerkt in het verslag van de test met het LISS-Panel (bijlage 4).

Toets voor begrijpelijkheid voor laaggeletterden

De vragen zijn in augustus 2022 besproken met een medewerker van Pharos met als doel om te beoordelen of de vraagstellingen begrijpelijk zijn voor laaggeletterden. Naar aanleiding daarvan zijn nog enkele woorden aangepast om tot een definitieve vragenset te komen. In bijlage 5 staan de veranderingen en argumenten die na het LISS-panel nog zijn aangebracht.

De definitieve vragenlijst die na deze onderzoeken is vastgesteld geeft een indicatie van een aantal aspecten van voeding. Deze vragenlijst brengt de voeding lang niet zo uitgebreid en gedetailleerd in beeld als de VCP, maar zal een globaal inzicht in de consumptie van enkele belangrijke voedingsmiddelen geven.

4 De definitieve set vragen over voeding vanaf 2023

Het voedingsblok wordt gesteld aan iedereen vanaf 1 jaar

De volgende vragen gaan over wat u/uw kind eet en drinkt. Denk aan een normale week in de afgelopen maanden.

Hoeveel dagen in de week eet u/uw kind gewoonlijk vis bij de warme maaltijd, als broodbeleg of als snack?

1. Nooit
2. Niet iedere week
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 of meer dagen

Hoeveel dagen in de week eet u/uw kind gewoonlijk vlees bij de warme maaltijd, als broodbeleg of als snack?

Kip en gevogelte tellen ook mee.

1. Nooit
2. Niet iedere week
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 of meer dagen

Iedereen die nooit vis en nooit vlees eet

Eet u/uw kind wel andere dierlijke producten, bijv. kaas, ei, melk of yoghurt?

1. Ja
2. Nee

<p><i>Iedereen die weleens vis of vlees eet</i></p> <p>De volgende vragen gaan over wat u/uw kind <u>bij de hoofdmaaltijd</u> eet en hoe vaak u dit doet per week.</p> <p>Het totaal aantal dagen moet optellen tot 7.</p> <p><i>Iedereen die weleens vis eet</i></p> <p>Hoeveel dagen per week eet u/uw kind <u>vis</u> bij de hoofdmaaltijd?</p>	[0..7] dagen
<p><i>Iedereen die weleens vlees eet</i></p> <p>Hoeveel dagen per week eet u/uw kind <u>kip of ander gevogelte</u> bij de hoofdmaaltijd?</p>	[0..7] dagen
<p><i>Iedereen die weleens vlees eet</i></p> <p>Hoeveel dagen per week eet u/uw kind <u>ander vlees zoals rund, varken, schaap</u> bij de hoofdmaaltijd?</p>	[0..7] dagen
<p><i>Iedereen die weleens vis of vlees eet</i></p> <p>Hoeveel dagen per week eet u/uw kind <u>geen vlees en geen vis</u> bij de hoofdmaaltijd?</p>	[0..7] dagen

Hoeveel dagen in de week eet u/uw kind groente bij de hoofdmaaltijd?

Tel ook groente in een eenpansgerecht en rauwe groente zoals sla mee.

Tel aardappelen niet mee.

1. Nooit
2. Niet iedere week
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 dagen
6. 4 dagen
7. 5 dagen
8. 6 dagen
9. Elke dag

Iedereen van 1 t/m 13 jaar, die minimaal 1 dag per week groente eet

Hoeveel groente eet uw kind op zo'n dag dan bij de hoofdmaaltijd?

De foto's geven een idee om hoeveel groente het ongeveer gaat.

<AFBEELDINGEN>

1. Minder dan 50 gram
2. 50 gram
3. 100 gram
4. 150 gram
5. 200 gram
6. 250 gram
7. Meer dan 250 gram

Iedereen vanaf 14 jaar, die minimaal 1 dag per week groente eet

Hoeveel groente eet u op zo'n dag dan bij de hoofdmaaltijd?

De foto's geven een idee om hoeveel groente het ongeveer gaat.

<AFBEELDINGEN>

1. Minder dan 100 gram
2. 100 gram
3. 150 gram
4. 200 gram
5. 250 gram
6. 300 gram
7. Meer dan 300 gram

Hoeveel dagen in de week eet u/uw kind buiten de hoofdmaaltijd groente?

Denk aan een schaalpje met salade of andere groente bij de lunch of als snack.

1. Nooit
2. Niet iedere week
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 dagen
6. 4 dagen
7. 5 dagen
8. 6 dagen
9. Elke dag

Hoeveel dagen in de week u/uw kind fruit?

Tel vruchtensap niet mee.

1. Nooit
2. Niet iedere week
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 dagen
6. 4 dagen
7. 5 dagen
8. 6 dagen
9. Elke dag

Iedereen die minimaal 1 dag per week fruit eet

Hoeveel fruit eet u/uw kind dan op zo'n dag?

Eén portie fruit is bijv. een appel, twee mandarijntjes, of een handjevol kersen of aardbeien.

1. Een halve portie
2. 1 portie
3. Anderhalve portie
4. 2 porties
5. Meer dan 2 porties

Wat voor soort brood eet u/uw kind het meest?

1. Bruin of volkorenbrood
2. Wit brood
3. Krentenbrood, croissants of ander luxe brood
4. Ik/Mijn kind eet (bijna) nooit brood

Hoeveel dagen in de week drinkt u/uw kind dranken met suiker?

Denk aan frisdrank, ranja, energiedrank, vruchtensap, drinkyoghurt met toegevoegde suikers.

Tel niet mee: (*vanaf 12 jaar*: alcohol,) suikervrije frisdrank, drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers, koffie en thee.

1. Nooit
2. Niet iedere week
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 dagen
6. 4 dagen
7. 5 dagen
8. 6 dagen
9. Elke dag

Iedereen die minimaal 1 dag per week dranken met suiker drinkt

Hoeveel glazen dranken met suiker drinkt u/uw kind dan op zo'n dag?

1. Een half glas
2. 1 glas
3. 2 of 3 glazen
4. 4, 5 of 6 glazen
5. 7 glazen of meer

De volgende twee vragen gaan over snoepen en het eten van snacks.

Eerst vragen we naar de grote snacks, daarna naar de kleine snacks.

Hoeveel grote snacks eet u/uw kind per week?

Denk aan een grote koek, chocoladereep, stuk taart, frikandel, een zakje chips.

1. Ik/Mijn kind eet niet iedere week een grote snack
2. 1 per week
3. 2 of 3 per week
4. 4 tot 6 per week
5. 7 tot 9 per week
6. 10 tot 12 per week
7. 13 of meer per week

Hoeveel kleine snacks eet u/uw kind per dag?

Denk aan een paar dropjes of borrelnootjes, een klein koekje, chocolaatje, waterijsje, een bitterbal.

1. Ik/Mijn kind eet niet iedere dag een kleine snack
2. 1 of 2 per dag
3. 3 tot 5 per dag
4. 6 tot 8 per dag
5. 9 tot 11 per dag
6. 12 of meer per dag

5. Nieuwe publicatievariabelen vanaf 2023

Op basis van deze vragen publiceert het CBS vanaf 2024 jaarlijks enkele cijfers over voeding. Daarbij wordt in jaar X gepubliceerd over jaar X-1. De publicatievariabelen zijn gebaseerd op de richtlijnen van de Gezondheidsraad en/of de adviezen van het Voedingscentrum (zie paragraaf 2). Daarnaast wordt op basis van de vragenset een overall voedingsscore gepubliceerd. Deze score is samengesteld op basis van deelscores op de consumptie van vlees en vis, groente, fruit, suikerhoudende dranken, brood, snacks en (vanaf 12 jaar) alcohol. De voedingsscore loopt van 0 tot 10, een hogere score geeft aan dat de voeding op bovengenoemde aspecten meer in lijn is met de richtlijnen van het Voedingscentrum. De score geeft- van jaar op jaar- een indicatie van de ontwikkeling in de voedingsgewoonten van de Nederlandse bevolking en verschillen tussen bevolkingsgroepen.

De opname van de nieuwe voedingsvragen in de Gezondheidsenquête leidt tot een methodebreuk ten opzichte van de cijfers die over de periode 2014-2022 zijn gepubliceerd, omdat de vragen over groenten sterk en fruit en vis licht zijn aangepast. Ook wordt de consumptie van vette vis niet meer apart gemeten en dus ook niet meer gepubliceerd. Cijfers over de jaren vóór 2023 kunnen dus niet zomaar vergeleken worden met cijfers over de jaren vanaf 2023.

Hieronder volgt de lijst met publicatievariabelen over voeding die het CBS vanaf 2023 hanteert:

Vlees en vis

- * Eet 1 dag in de week vis
- * Eet minimaal 2 dagen in de week vis
- * Eet vlees en/of vis en maximaal 2 vegetarische hoofdmaaltijden per week
- * Flexitariër: Eet wel vlees, maar minimaal 3 vegetarische hoofdmaaltijden per week²
- * Pescotariër: Eet geen vlees, en bij maximaal 4 hoofdmaaltijden per week vis
- * Vegetariër: eet geen vlees én geen vis maar wel andere dierlijke producten
- * Veganist: eet volledig plantaardig

² Dit is vanaf 2023 de CBS-definitie. Er is geen officiële definitie voor 'flexitariër' en verschillende onderzoekers definiëren het anders. Dit varieert van 'weleens een dagje geen vlees' tot 'grotendeels plantaardig' tot een zeer vrije interpretatie van de mensen zelf. De ambitie in het Klimaatakkoord is dat in 2030 60% van de eiwitconsumptie afkomstig is van plantaardige bronnen. Het Voedingscentrum ondersteunt deze ambitie, ook omdat 'meer plantaardig' beter is voor de gezondheid, maar heeft voor de korte termijn een doelstelling van 50%. De CBS grens gesteld voor flexitariër van maximaal 4 dagen per week vlees of vis bij de hoofdmaaltijd probeert bij deze doelstellingen aan te sluiten.

Groenten³

- * voldoet aan de groentenorm: iedere dag minstens 250 gram groenten
(1-3 jaar: 50 gram, 4-8 jaar: 100 gram, 9 - 13 jaar: 150 gram)
- * minimaal 5 dagen per week minstens 250 gram groenten
(1-3 jaar: 50 gram, 4-8 jaar: 100 gram, 9 - 13 jaar: 150 gram)

Fruit

- * Voldoet aan de fruitnorm: iedere dag minstens 2 porties⁴ fruit
(1 t/m 8 jaar: $\geq 1,5$ portie)
- * minimaal 5 dagen per week minstens 2 porties fruit
(1 t/m 8 jaar: $\geq 1,5$ portie)

Dranken met suiker

- * dagelijks minstens 4 glazen suikerhoudende drank
- * dagelijks 1 tot maximaal 3 glazen suikerhoudende drank
(voor ≤ 3 -jarigen: 0,5 tot 3 max glazen)
- * nooit of niet iedere week suikerhoudende drank
- * gemiddeld aantal glazen suikerhoudende drank per week

Voedingsscore Gezondheidsenquête

Voor de voedingsscore worden naast bovenstaande items ook de vragen over broodkeuze, snacks en alcoholconsumptie meegenomen. De voedingsscore loopt van 0 tot en met 10 en heeft de uitkomstmaten: hoog (8-10), midden (6-7), laag (≤ 5). Naast het percentage dat hoog, midden, laag scoort wordt de gemiddelde voedingsscore gepubliceerd.

³ Voor de afleidingen van de groente-indicatoren zijn enkele aannames gemaakt:

Als men buiten de hoofdmaaltijd groente eet is dat 50 gram per dag (1-3jarigen), 70 gram (4-13 jarigen) en 80 gram (14+). Deze hoeveelheden zijn geschat met informatie uit de Voedselconsumptiepeiling.

De dagen dat groente wordt gegeten zijn random verdeeld over de week waarbij de dagen bij of buiten de hoofdmaaltijddagen onafhankelijk van elkaar zijn.

⁴ 1 portie komt ongeveer overeen met 100 gram

Berekening voedingscore

De voedingscore is het gemiddelde van 6 of 7 componentscores afgerond op een geheel getal. Voor ieder voedingsaspect is een componentscore berekend, namelijk voor groente, fruit, suikerhoudende drank, vlees/vis/vega, volkoren, snacks en alcohol. Aan kinderen t/m 11 jaar worden geen vragen over alcoholconsumptie gesteld, en is de voedingscore dus het gemiddelde van 6 componentscores (bij hen tellen de 6 niet-alcoholcomponenten dus iets zwaarder mee).

De componentscores worden allemaal afgerond naar 1 decimaal en worden als volgt berekend:

Componentscore vlees/vis/vega

Dit is het gemiddelde van 3 scores: voor rood vlees (max 10), vis (max 10) en vegetarisch (max 10). De afzonderlijke scorering is als volgt:

Rood vlees

<=3 dagen bij de hoofdmaaltijd: 10
4 dagen bij de hoofdmaaltijd: 7,6
5 dagen bij de hoofdmaaltijd: 5,0
6 dagen bij de hoofdmaaltijd: 2,4
7 dagen bij de hoofdmaaltijd: 0

Vis

0 dagen: 0
niet iedere week: 5
op 1 dag: 10
op 2 dagen of meer: 5

Vegetarisch

>=4 dagen bij de hoofdmaaltijd: 10
3 dagen bij de hoofdmaaltijd: 8
2 dagen bij de hoofdmaaltijd: 6
1 dag bij de hoofdmaaltijd: 4
0 dagen: 0

Componentscore groente

Voor de groentescore is de gemiddelde hoeveelheid groente per dag berekend⁵. Als het gemiddelde voor personen van 14 jaar of ouder gelijk of hoger is dan 250 gram scoort de persoon een 10. Alles daaronder gaat volgens de eenvoudige formule:

$$(10 * \text{gram groenten per week} / 7) / 250$$

Voor 1-3-jarigen wordt de waarde 250 vervangen door 50, voor 4-8-jarigen door 100 en voor 9-13 jarigen door 150.

⁵ Voor degenen die niet iedere week groente bij de hoofdmaaltijd eten is aangenomen dat ze eens in de twee weken groente eten, de hoeveelheid groente is daarbij random bepaald waarbij de twee grootste hoeveelheden niet meedoen.

Componentscore fruit

Voor de fruitscore is eerst de gemiddelde hoeveelheid fruit per dag⁶ berekend, 1 portie=100 gram (hierbij wordt aangesloten bij de richtlijn van het Voedingscentrum die aangeeft dat 2 porties fruit = 200 gram). Als het gemiddelde per dag gelijk of hoger is dan 200 gram scoort iemand van 9 jaar of ouder een 10. Alles daaronder gaat volgens de eenvoudige formule:

$$(10 * \text{gram fruit per week} / 7) / 200$$

Voor 1-8-jarigen wordt de waarde 200 vervangen door 150.

Componentscore volkoren

Uit het experiment met het LISS-panel bleek dat het antwoord op de broodvraag (deze vraag) sterk samenhangt met de Eetscore op volkorengranen. Daarom is de score gebaseerd op de gemiddelde componentscore voor volkorenproducten uit de Eetscore van de WUR per broodcategorie. Zie verder het verslag van het LISS-experiment.

bruin of volkorenbrood : 10

wit brood: 0

krentenbrood, croissants of ander luxe brood: 3

(bijna) nooit brood: 7

Componentscore suikerhoudende drank

De score voor suikerdranken is berekend aan de hand van de gemiddelde hoeveelheid suikerdrink in grammen per dag. Voor het gewicht is het gewicht van frisdrank per glas genomen (155 gram, analoog aan het gewicht dat hiervoor wordt gebruikt in de Eetscore). Als een persoon geen suikerdrink drinkt krijgt hij score 10, als hij 250 gram of meer drinkt is de score 0 en alles daartussenin volgens de formule:

$$10 - (\text{aantal glazen per week} * 155/7) / 250 * 10$$

Omdat het aantal gram zoete drank afhangt van het aantal glazen en ervan uit wordt gegaan dat kinderen vanzelf een kleiner glas drinken is de formule voor kinderen niet aangepast.

Componentscore snacks

Bij de score voor snacks wordt eerst het aantal 'ongezonde keuzes' per week berekend. Hierbij geldt 1 grote snack = 4 kleine snacks = 1 ongezonde keuze⁷. Bij meer dan 7 ongezonde keuzes per week

⁶ Voor degenen die niet iedere week fruit eten is bij de berekening uitgegaan van een frequentie van eens in de twee weken. Voor de hoeveelheid fruit op die dag is 1 portie voor personen van 9 jaar of ouder en een 0,5 portie voor 1-8 jarigen genomen.

⁷ Hierbij is telkens gerekend met het midden van de antwoordcategorie. Bij de hoogste antwoordcategorieën is 13 grote snacks per week aangehouden en 14 kleine snacks per dag.

scoort men een 0, bij 3 of minder ongezonde keuzes een 10. Alles daartussenin wordt afgeleid volgens de formule

$$10 - 2,439 * (\text{TotaalOngezondeKeuzes} - 3)$$

Componentscore alcohol

De score voor alcohol is als volgt.

Helemaal geen alcohol: 10

Op minstens 1 van de 7 dagen 6 (man), 4 (vrouw) of meer glazen (zware drinker): 0

Kinderen van 12-17 die alcohol drinken: 0

Anders het gemiddelde van de score voor weekend en week, welke zijn gebaseerd op het totaal aantal glazen doordeweeks en totaal aantal glazen in het weekend⁸.

Mannen

Week (≤ 4 : 10, >4 en <12 : 5, ≥ 12 : 0)

Weekend (≤ 3 : 10, >3 en <9 : 5, ≥ 9 : 0)

Vrouwen

Week (≤ 4 : 10, >4 en <8 : 5, ≥ 8 : 0)

Weekend (≤ 3 : 10, >3 en <6 : 5, ≥ 6 : 0)

Preferente bronnen

De werkgroep Voeding van het Consortium Leefstijlmonitor heeft voor voedingsmiddelen die zowel in de VCP als in de GE worden uitgevraagd afgestemd welk onderzoek de preferente bron is: de VCP of de GE. Voor groenten (elke dag minimaal 200 gram (RGV) of 250 gram groenten (Schijf van Vijf)) en fruit (elke dag minstens 2 porties fruit) is de 24-uursvoedingsnavraag van de VCP de preferente bron. Voor de consumptie van vis (1 dag in de week en 2 dagen of vaker in de week) is de GE de preferente bron. Ook voor het bepalen van pescotariërs, vegetariërs en veganisten is de GE de beste bron. De 24-uursvoedingsnavraag van de VCP is de preferente bron voor de consumptiehoeveelheden suikerhoudende dranken. Voor trends in suikerhoudende dranken is de GE de beste bron.

⁸ Voor degenen die minder dan 1 dag in de week alcohol drinken is bij de berekening uitgegaan van een frequentie van eens in de twee weken. Bij het aantal glazen per dag is telkens gerekend met het midden van de antwoordcategorie. Bij de hoogste antwoordcategorie is 20 glazen aangehouden.

Bijlage 1. Vragen over voeding in de Gezondheidsenquête 2014 - 2022

De vragen over voeding in de GE vanaf 2014 t/m 2022 hebben betrekking op de consumptie van groenten, fruit en vis. De werkgroep Voeding van het Consortium Leefstijlmonitor heeft in 2013 deze drie onderwerpen gekozen. De vragen over groente en fruit zijn vanaf 2014 aan de vragenlijst toegevoegd omdat ze onderdeel werden van de EHIS, de European Health Interview Survey, een vragenlijst die in 2014, 2019 en vervolgens eens in de 6 jaar in opdracht van Eurostat wordt uitgevoerd. De vragen over groente en fruit zijn gebaseerd op de vragen in de GGD-monitors en aangepast aan de wensen van de EHIS.

Daarnaast was er nog ruimte voor twee extra vragen over voeding. Hierbij zijn de volgende overwegingen gehanteerd voor de selectie van een extra kernindicator: belang voor volksgezondheid, relevant voor de hele leeftijdsgroep, veranderbaar via gedragsverandering, en na te vragen in één of enkele vragen. Besloten is om twee extra vragen over vis op te nemen, omdat dit voedingsmiddel een belangrijk onderdeel is van de [toenmalige Richtlijnen Goede Voeding](#) van de Gezondheidsraad, dat in twee korte enquêtevragen kan worden uitgevraagd.

De volgende vragen gaan over eten. Denk aan een normale week in de afgelopen maanden.

Hoeveel dagen in de week eet u gekookte of gebakken groenten?

Alle groenten tellen mee, dus ook als het gemengd is met ander eten. Aardappels tellen niet mee als groenten.

1. Nooit
2. Minder dan 1 dag
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 dagen
6. 4 dagen
7. 5 dagen
8. 6 dagen
9. 7 dagen

Hoeveel dagen in de week eet u sla of rauwkost?

Een blaadje sla op bijvoorbeeld een broodje gezond telt niet mee.

1. Nooit
2. Minder dan 1 dag
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 dagen
6. 4 dagen
7. 5 dagen
8. 6 dagen
9. 7 dagen

Op de dagen dat u gekookte of gebakken groenten eet, hoeveel opscheplepels eet u dan?

Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.

1. Minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. 4 opscheplepels
6. 5 opscheplepels
7. Meer dan 5 opscheplepels

Op de dagen dat u sla of rauwkost eet, hoeveel opscheplepels eet u dan?

Een opscheplepel is ongeveer 50 gram.

1. Minder dan 1 opscheplepel
2. 1 opscheplepel
3. 2 opscheplepels
4. 3 opscheplepels
5. 4 opscheplepels
6. 5 opscheplepels
7. Meer dan 5 opscheplepels

Hoeveel dagen in de week eet u fruit?

Vruchtensap telt niet mee.

1. Nooit
2. Minder dan 1 dag
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 dagen
6. 4 dagen
7. 5 dagen
8. 6 dagen
9. 7 dagen

Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan?

Eén stuk fruit is bijvoorbeeld een middelgrote appel, twee mandarijntjes, of een handjevol kersen of aardbeien.

1. Een half stuk fruit
2. 1 stuk fruit
3. Anderhalf stuk fruit
4. 2 stuks fruit
5. 2 en een half stuks fruit
6. 3 stuks fruit
7. 4 stuks fruit
8. 5 stuks fruit
9. Meer dan 5 stuks fruit

Hoeveel dagen in de week eet u vis?

1. Nooit
2. Minder dan 1 dag
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 of meer dagen

Hoeveel dagen in de week eet u dan vette vis?

Vette vis is bijvoorbeeld zalm, haring en makreel. Vissticks en kibbeling tellen niet mee als vette vis.

1. Nooit
2. Minder dan 1 dag
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 of meer dagen

Bijlage 2. Voedingsvragen in de EHIS, huidige vragen en voorstel voor nieuwe vragen

Juni 2019

Huidige vragen in de EHIS (2014 en 2019)

DH1 How often do you eat fruits, excluding juice squeezed from fresh fruit or made from concentrate?

1. Once or more a day
2. 4 to 6 times a week
3. 1 to 3 times a week
4. Less than once a week
5. Never

INTERVIEWER INSTRUCTION: Frozen, dried, canned, etc. fruits should be included. But any fruit juices should be excluded.

Filter If DH1 = 1 THEN GO TO DH2.

Otherwise go to DH3.

DH2 How many portions of fruit, of any sort, excluding juice, do you eat each day?

Number of portions: ____

DH3 How often do you eat vegetables or salad, excluding potatoes and fresh juice or juice made from concentrate?

1. Once or more a day
2. 4 to 6 times a week
3. 1 to 3 times a week
4. Less than once a week
5. Never

INTERVIEWER INSTRUCTION: Frozen, dried, canned, etc. vegetables should be included. But any kind of vegetable juices or soups (warm and cold) should be excluded.

Filter If DH3 = 1 THEN GO TO DH4.

Otherwise GO TO DH5.

DH4 How many portions of vegetables or salad do you eat each day?

Number of portions: ____

One portion of vegetables is:

- **Green vegetables:** Two broccoli spears, eight cauliflower florets, four heaped tablespoons of cabbage, spinach, spring greens or green beans.
- **Cooked vegetables:** Three heaped tablespoons of cooked (e.g., steamed, boiled, microwaved) vegetables such as courgettes, carrots, Brussels sprouts or swede.
- **Salad vegetables:** Three sticks of celery, two-inch piece of cucumber, one medium tomato, seven cherry tomatoes.
- **Pulses and beans:** Three heaped tablespoons of kidney, cannelloni or butter beans or chick peas. Remember that beans or pulses only count as one of the five day portions.

Each country can specify **examples**, some common, and some more specific examples to their country.

Use of showcards: A showcard of examples of vegetables and standard portions can be used.

DH5 How often do you drink 100% pure fruit or vegetable juice, excluding juice made from concentrate or sweetened juice?

1. Once or more a day
2. 4 to 6 times a week
3. 1 to 3 times a week
4. Less than once a week
5. Never

DH6 How often do you drink sugared soft drinks, for example lemonade or cola? Please, exclude light, diet or artificially sweetened soft drinks.

1. Once or more a day
2. 4 to 6 times a week
3. 1 to 3 times a week
4. Less than once a week
5. Never

De variabelen over groente en fruit (DH1 t/m DH4) hebben we in 2014 en 2019 aan Eurostat opgeleverd. De vragen over vruchten- en groentesap (DH5) en frisdrank (DH6) heeft Eurostat vanaf 2019 toegevoegd. Deze twee variabelen hebben we in 2019 nog niet aan Eurostat opgeleverd (we hebben daarvoor een derogatie aangevraagd). Deze variabelen moeten we vanaf 2025 wel aan Eurostat opleveren. Daarbij zullen in 2025 ook vragen over vlees (rood vlees of bewerkt vlees) worden toegevoegd. Dit is het voorstel, waarbij er nog discussie is over of er naar rood vlees of bewerkt vlees zal moeten worden gevraagd.

Q4. How often do you eat the following?

- A. Red meat
- B. White meat
- C. Fish or seafood
- D. Processed meat products
 1. *Once or more a day*
 2. *4-6 times a week*
 3. *1 to 3 times a week*
 4. *Less than once a week*
 5. *Never*

Notes:

- Red meat includes beef, veal, pork, lamb, sheep, goat, horse. Both fresh and frozen red meats are to be considered.
- White meat includes poultry (chicken, turkey), or rabbit. Both fresh and frozen red meats are to be considered.
- Fish and seafood includes fresh and frozen fish and seafood products. Tinned fish is excluded.
- Processed meat products could be based on red meat or poultry and include canned meat, ham, bacon, pastrami, salami, sausages, bratwursts, frankfurters, hot dogs, or spam.

Bijlage 3. Verantwoording van keuzes voor vraagstelling, versie medio 2021, en aanpassingen n.a.v. de Vragenlab-test in juni 2021

In deze bijlage beschrijven we eerst de totstandkoming van de concept-vragenlijst die in juni 2021 door het Vragenlab van het CBS is getest. Vervolgens tonen we deze concept-vragenlijst en beschrijven we de adviezen naar aanleiding van de Vragenlab-test.

Verantwoording van keuzes voor vraagstelling, versie medio 2021

vraagstelling

Deze liefst zo kort mogelijk met een zo kort mogelijke instructie, zodat deze ook bij face to face interviews voorgelezen kan worden en zodat de kans dat men ook de instructie goed leest groot is. Hierbij is het dus een afweging tussen 'tot welk detail gaan we met de voorbeelden' en 'hoe lang mag het worden'.

antwoordcategorieën

De vragen zijn zeer makkelijk te beantwoorden als men het voedingsmiddel 'nooit' of 'iedere dag' eet/drinkt, maar daartussen is het soms lastig te kiezen. Grove categorieën vergemakkelijken dus het beantwoorden van de vragen. Uit de vragenlabtest van het onderzoek Belevingen 2022 (test was in 2021) kwam ook naar voren dat men bij ongezonde producten de categorie '1 tot 4 dagen' te breed vond en het bijv. niet fijn vond die aan te moeten kruisen indien men slechts 1 dag in de week een zoete drank drinkt.

De bewoording 'elke dag' en 'niet iedere week' is makkelijker voor een respondent dan '7 dagen' respectievelijk 'minder dan 1 dag per week'.

groenten

Om in te kunnen schatten of men aan de voedingsnorm voldoet moeten we een indicatie hebben hoeveel men normaal eet. Daarom vragen we aan degenen die 5-7 dagen groenten eten hoeveel ze ongeveer eten.

De meeste groenten wordt gegeten bij de hoofdmaaltijd. Als alléén gevraagd wordt naar het aantal dagen dat men groenten eet worden de dagen waarop alleen groenten buiten de hoofdmaaltijd worden gegeten qua hoeveelheid even zwaar gerekend als de hoofdmaaltijd dagen. Dat geeft een overschatting. We vragen naar het aantal dagen dat men groenten eet bij de hoofdmaaltijd met daarbij een indicatie hoeveel men dan eet. Daarnaast vragen we of men daarnaast ook nog groenten eet. Indien men naast de hoofdmaaltijd groenten eet tellen we (voor volwassenen) 50 gram op bij het hoofdmaaltijdgewicht. Hiermee kunnen we ook in kaart brengen hoeveel personen naast de hoofdmaaltijd nog groenten eten, iets dat aanbevolen wordt door het Voedingscentrum om gemakkelijker aan de 250 gram groente per dag te komen.

In de toelichting zetten we niet apart nog iets over peulvruchten. Deze moeten niet bij groenten worden geteld. In de EHIS-vragenlijst wordt het niet apart vermeld in de toelichting en moet het wel worden meegeteld.

Vergeleken met de oude vragen over groenten zijn gekookte en rauwe groenten bij elkaar genomen en worden dus alle groenten, ongeacht bereidingswijze, nagevraagd. Nadeel van de aparte vragen over warme groente en rauwkost in het verleden was dat er aannames gemaakt moesten worden om te bepalen op hoeveel dagen iemand groenten eet. Nadeel van de aparte vraag over rauwkost was ook dat het voor respondenten erg lastig was om de hoeveelheid rauwe groenten te bepalen door te vragen naar het aantal opscheplepels rauwe groenten. Een opscheplepel sla weegt veel minder dan een opscheplepel rauwe wortels.

De dagen zijn niet meer afzonderlijk als antwoordopties gegeven maar minder dan 4 dagen is als één categorie gegeven. Het komt immers nauwelijks voor (bleek uit de eerdere jaren) dat men 'nooit', 1, 2 of 3 dagen groenten eet. *(Dit is later weer aangepast zodat dit in de EHIS-jaren gelijk kan blijven)*

Het schatten van de hoeveelheid kan met foto's, opscheplepels of direct vragen naar grammen. Alle opties hebben nadelen. Foto's zijn duidelijker en respondentvriendelijker (bleek uit de vragenlabtest), maar we kunnen maar één (of twee) voorbeeldgroente laten zien. Bij opscheplepels hebben we het probleem dat een opscheplepel geen standaardmaat heeft, dat het lastig is te schatten is met stampotten en andere gerechten waarin groente is verwerkt en dat niet iedere groente even zwaar is. Uit het vragenlabonderzoek bleek dat mensen vaak wel weten hoeveel gram groenten ze inkopen. Maar dat is niet altijd direct te vertalen naar gram gegeten i.v.m. afval en slinkfactoren.

De opscheplepels uit de oude vraagstelling zijn vervangen door voorbeelden in de vorm van afbeeldingen. Omdat het meten van het aantal grammen lastig is werd het informatiever geacht om foto's te laten zien van bepaalde groenten en mensen laten denken...*als ik deze groenten zou eten, welke foto past dan het beste bij mij*. Bij de antwoorden die corresponderen met de afbeeldingen staat het aantal gram.

Uit de vragenlabtest naar voren dat afbeeldingen met één bord duidelijker zijn dan afbeeldingen met een bord warme groente waarbij een schaalje met rauwkost staat. Bij de groenten op dat ene bord is voor twee soorten groenten gekozen zodat duidelijk is dat alle groenten meetellen. Uit de VCP-data van 2012-2016 blijkt dat er bij 57% van de groenten bij de avondmaaltijden meer dan één soort groenten werd gegeten, exclusief uien is dat bij 51%. Beide 'situaties' komen dus ongeveer even vaak voor.

De groente waarvan volgens de VCP qua gewicht het meeste bij de avondmaaltijd wordt gegeten is bloemkool. Broccoli en witlof scoren ook vrij hoog. Broccoli wordt vaker gegeten dan bloemkool. Voor foto's is broccoli dan ook wel een goede keuze. Als we twee groenten kiezen is de combi broccoli met wortels wel goed (ook wortels scoren hoog qua frequentie en massa).

fruit

Om in te kunnen schatten welk percentage van de bevolking aan de voedingsnorm voldoet willen we voor fruit een indicatie van hoeveel mensen gemiddeld eten. Daarom vragen we aan degenen die 5-7 dagen fruit eten hoeveel ze ongeveer eten. Dat is bij fruit makkelijker dan bij groenten.

Bij fruit is ervoor gekozen alleen instructie te geven wat er echt niet meegeteld moet worden, en daarbij aan te sluiten bij de EHIS (frozen, dried, canned, etc. fruits should be included)

Bij de antwoordcategorieën is gekozen voor de bewoording 'anderhalve portie' in plaats van '1-2 porties' omdat zowel 1 als 2 al in de andere categorieën staan. Daarom is ook de eerste categorie aangepast naar 'halve portie'.

dranken met suiker

Deze vraag is gebaseerd op de vraag die in de Gezondheidsmonitor Jeugd wordt gesteld:

De volgende vragen gaan over [drankjes met suiker](#).

LET OP: Light dranken (zoals cola light, Dubbelfriss light, Crystal Clear of Optimel) tellen **niet** mee.

We bedoelen wel:

- Frisdrank met suiker (zoals cola, sinas, Ictea (green), Spa & Fruit of Dubbelfriss)
- Energiedrankjes (zoals Red Bull)
- Sportdrankjes (zoals AA-drink of Extran)
- Aanmaaklimonade (zoals siroop of ranja)
- Vruchtensap (zoals sinaasappelsap, appelsap, multivitaminesap of Dubbeldrank)
- Zoete melk- of yoghurt drankjes (zoals chocolademelk, milkshake, Fristi of Yogidrink)
- Koffie of thee met suiker of honing

[LBVOK332 (F1.0)]

Vraag 21. Op hoeveel dagen per week drink je [drankjes met suiker](#)?

[1] q (Bijna) nooit **Ga naar vraag 23**

- [2] 1 dag per week
- [3] 2 dagen per week
- [4] 3 dagen per week
- [5] 4 dagen per week
- [6] 5 dagen per week
- [7] 6 dagen per week
- [8] Elke dag

[9 = missing]

[LBVOK333 (F1.0)]

Vraag 22. Als je [drankjes met suiker](#) drinkt, hoeveel glazen drink je dan?

- [1] 1 glas per dag, of minder
- [2] 2 glazen per dag
- [3] 3 glazen per dag
- [4] 4 glazen per dag
- [5] 5 glazen per dag
- [6] 6 glazen per dag
- [7] Meer dan 6 glazen per dag

[8 = nvt]

[9 = missing]

Daarbij is de toelichting ingekort. Er waren meerdere alternatieven voor het woord 'drankjes' (iets, voedingsmiddelen etc.). Onze keuze is op 'dranken' gevallen. Het aantal glazen is zodanig ingedeeld dat we in ieder geval kunnen aansluiten bij de categorieën die door de GGD'en worden gepubliceerd, namelijk:

- (bijna) nooit
- dagelijks
- dagelijks (meer dan 3 glazen)

[Voeding | Regionaal & Internationaal | Regionaal | Volksgezondheidszorg.info](#)

Uit de vragenlabtest kwam naar voren dat bij het aantal dagen grove categorieën makkelijker zijn dan het kiezen voor een specifiek aantal dagen, maar dat men de categorie '1 tot 4 dagen' te breed vond en het bijv. niet fijn vond die aan te moeten kruisen indien men slechts 1 dag in de week een zoete drank drinkt. Advies was daarom de indeling: 1-2, 3-4, 5-6 dagen. Bij deze indeling kan voor groenten en fruit nog steeds over 'minimaal 5 dagen per week' en 'iedere dag' gepubliceerd worden. Hij sluit echter niet aan bij de indeling voor Eurostat, daarom is uiteindelijk toch gekozen voor de uitgebreide categorie-indeling.

Er was nog twijfel of alcoholvrij bier meegeteld moet worden, maar besloten is dit niet erbij te vermelden wegens de relatief beperkte hoeveelheid suiker. We kiezen voor de termen 'aanmaaklimonade' en 'gezoete drinkyoghurt' (afwijkend van de GGD-vraag) en vermelden in de instructie duidelijk dat het niet om dranken gaat waar geen suiker aan is toegevoegd. *Dit is later weer iets aangepast op verzoek van de vragenlijstexperts.* Alcohol wordt niet als voorbeeld genoemd bij kinderen.

Koffie en thee nemen we niet mee omdat we niet weten hoeveel suiker men erin doet en bovendien zal het niet beïnvloed worden door de taks voor suikerhoudende dranken.

We geven geen indicatie van de grootte van het glas, en stellen de doorvraag naar het aantal glazen aan iedereen zodat we een gemiddelde consumptie per week kunnen berekenen.

hartige en zoete snacks

Het advies van het Voedingscentrum is om niet te veel voedingsmiddelen te eten die buiten de Schijf van Vijf vallen. Aanvankelijk wilden we een onderscheid maken tussen zoete en hartige snacks, als indicatie voor hoeveelheid suiker respectievelijk vet. Maar deze bleken toch moeilijk te beantwoorden (zie rapport Vragenlab) en daarbij niet aan te sluiten op de adviezen van het Voedingscentrum. We hebben besloten te vragen naar kleine en grote snacks, en ons te beperken tot alles wat buiten de maaltijden om wordt gegeten. Het woord 'snack' geeft dat voldoende aan.

We vragen eerst naar grote snacks en daarna naar kleine zodat mensen niet bij de kleine snacks al hun grote snack (bijv. 1 zakje chips=3 handjes) meerekenen.

De categorie-indeling is gebaseerd op de richtlijnen en de inname volgens de VCP. En is voor kinderen anders dan voor volwassenen.

De voorbeelden voor kleine snacks liggen allemaal rond de 75 kcal, grote snacks liggen daarboven.

vezelvraag

Het is onmogelijk om met een beperkt aantal vragen te bepalen hoeveel (graan)vezels iemand eet. Omdat dit toch een erg belangrijk aspect is, is besloten alleen een zeer grove indeling te maken aan de hand van de broodkeuze. Bijna iedereen eet weleens brood. Qua gezondheidsimago is de keuze tussen bruin/volkoren versus wit/luxe van belang. Hierbij weten we dat veel *bruine* broodsoorten geen of zeer weinig vezels zullen bevatten, maar veel respondenten zullen dit niet weten en heel specifiek kunnen we de broodsoorten niet navragen omdat we vermoeden dat gemiddelde respondent dit ook niet weet. Verder nemen we aan dat mensen die voornamelijk kiezen voor wit brood niet zullen kiezen voor de volkoren/vezelrijke varianten van andere voedingsmiddelen (bijv. volkorenpasta en zilvervliesrijst), dus dat we met het navragen van het 'type brood' een goede indeling kunnen maken vezelrijk en niet-vezelrijk graanproducten.

VCP2012-2016: 64% van de volwassenen die aangeven dat ze hoofdzakelijk bruin brood eten eet minstens 90 gram volkorenproducten per dag. 85% eet minstens 60 gram. Voor degenen die hoofdzakelijk wit of luxe brood eten is dat 8% resp. 19%. Er is dus inderdaad een groot verschil tussen de categorieën.

vlees en vis

Met deze vragen wordt een inschatting gemaakt van hoeveel vlees (rood/wit) en vis men per week eet. Daarnaast willen we het aantal flexitariërs (max 4 dagen per week vlees of vis bij de hoofdmaaltijd – zie verderop), pescotariërs, vegetariërs en volledig plantaardige eters onderscheiden. Deze labels geven we niet mee in de vraagstelling vanwege de wisselende interpretatie bij sommige mensen. We vragen naar consumptie bij de hoofdmaaltijd omdat daarbij het meeste vlees wordt gegeten en dit dus de beste differentiatie geeft. Ook wordt daarvoor meestal specifiek de keuze gemaakt voor vlees, vis, vegetarisch. Er wordt afgedwongen dat het aantal hoofdmaaltijden optelt tot 7.

Vanwege de specifieke gezondheidsrichtlijnen voor rood vlees worden de verschillende soorten vlees apart nagevraagd.

Er is gekozen voor de term hoofdmaaltijd en niet voor warme maaltijd of avondmaaltijd omdat er per definitie maar één hoofdmaaltijd is (hoofd=belangrijkste). Avondmaaltijd geeft het probleem dat sommige mensen bij de lunch hun hoofdmaaltijd eten, warme maaltijd... geeft het probleem dat er meerdere warme maaltijden kunnen zijn op één dag (soep is warm, een bord havermout is warm).

Er is gekozen voor het label 'ander vlees zoals rund, varken, schaap' omdat we wegens de omvang en begrijpelijkheid van de vraag niet alle dieren kunnen vermelden.

Bij de vraag naar het aantal hoofdmaaltijden in de week speelt bij vis het probleem dat veel mensen (ong. 35% van de viseters - info Gezondheidsenquête) het niet iedere week eten. Het moet optellen tot 7 en een half is wat lastig. Vragen om 14 dagen in te delen is te veel gereken. We laten het aan de respondent over om in dit geval een keuze te maken tussen 0 en 1.

De vragen die in juni 2021 bij 13 proefpersonen getest zijn in het vragenlab, en aanbevelingen

Nu volgen enkele vragen over uw eetgewoonten. Denkt u daarbij aan een normale week in de afgelopen 12 maanden.

E.1 Hoe vaak eet u groenten?

Tel sla, rauwkost en groenten in een eenpansgerecht (zoals stampotten) ook mee.
Aardappelen tellen niet mee als groenten.

- Elke dag
- 5 – 6 dagen per week
- 1 – 4 dagen per week [→ Ga naar E.3](#)
- Niet iedere week [→ Ga naar E.3](#)
- Nooit [→ Ga naar E.3](#)

E.2 Indien E.1 = elke dag: Hoeveel groenten eet u gewoonlijk per dag?

Indien E.2 = 5 – 6 dagen per week: Op de dagen dat u groenten eet, hoeveel groenten eet u dan gewoonlijk?

De plaatjes geven u een idee om hoeveel groenten het ongeveer gaat.

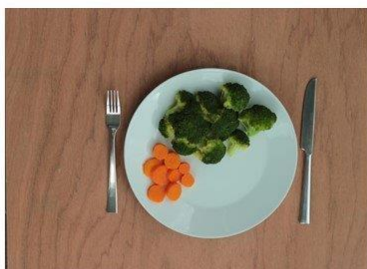
[optie 1: alleen warme groenten]



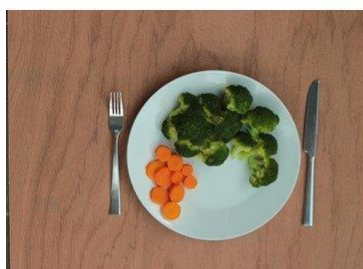
100 gram



200 gram



250 gram



300 gram

[optie 2: warme groenten, aangevuld met een bakje rauwkost op de 3^e en 4^e foto]



100 gram



200 gram



250 gram



300 gram

- Minder dan 100 gram
- 100 gram
- 200 gram
- 250 gram
- 300 gram
- Meer dan 300 gram

E.3 Hoe vaak eet u fruit?

Tel vruchtensap en gedroogd fruit niet mee, tel diepvriesfruit wel mee.

- Elke dag
 - 5 – 6 dagen per week
 - 1 – 4 dagen per week
 - Niet iedere week
 - Nooit
- [→ Ga naar E.5](#)
[→ Ga naar E.5](#)
[→ Ga naar E.5](#)

E.4 Indien E.1 = elke dag: Hoeveel fruit eet u gewoonlijk per dag?

Indien E.2 = 5 – 6 dagen per week: Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel fruit eet u dan gewoonlijk?

Eén portie fruit is bijvoorbeeld een appel, of twee mandarijntjes, of een handjevol kersen of aardbeien.

- Minder dan 1 portie
- 1 portie
- 1,5 portie
- 2 porties
- Meer dan 2 porties

E.5 Hoeveel zoete snacks eet u gewoonlijk per dag?

Eén portie is bijvoorbeeld een plak cake, een kleine chocoladereep (ongeveer 50 gram), vijf snoepjes, drie koekjes, een bolletje ijs, een halve punt taart.

- Ik eet nooit zoetigheid
- Minder dan 1 portie
- 1 portie
- 2 porties
- 3 porties
- 4 porties
- 5 of meer porties

E.6 Hoe vaak eet u hartige snacks?

Denk aan chips, borrelhapjes en gefrituurde snacks tussendoor

- Elke dag
- 5 – 6 dagen per week
- 1 – 4 dagen per week
- Niet iedere week
- Nooit

E.7 Hoe vaak drinkt u dranken met suiker?

Denk aan frisdrank, energiedrank, vruchtensap, zuiveldrank, koffie of thee met suiker of honing.

Tel alcoholische dranken, light dranken en koffie of thee met een zoetje niet mee.

- Elke dag
- 5 – 6 dagen per week → Ga naar E.9
- 1 – 4 dagen per week → Ga naar E.9
- Niet iedere week → Ga naar E.9
- Nooit → Ga naar E.8

E.8 Hoeveel glazen suikerhoudende dranken drinkt u gewoonlijk per dag?

- 1 glas
- 2 – 3 glazen
- 4 – 6 glazen
- 7 glazen of meer

Aanbevelingen vraag over groenten

- Voor mensen die niet (bijna) elke dag groenten eten of volgens een vaste routine groente eten, is deze vraag moeilijker te beantwoorden. De respondent heeft dan de keuze tussen een grove schatting te maken of proberen te herinneren hoe vaak groente wordt gegeten.
 - Sommige respondenten dachten alleen aan groenten bij het avondeten. Overweeg om in de toelichting aan te geven dat het gaat om groenten bij alle maaltijden.
 - Het is niet gedetecteerd, maar mogelijk wordt hier sociaal wenselijk geantwoord en genoemd dat men vaker groenten eet dan ze in werkelijkheid doen.
-

Aanbevelingen vraag over hoeveelheid groenten

- De plaatjes lijken te helpen bij het beantwoorden van de vraag en er wordt over het algemeen een voorkeur gegeven aan het plaatje zonder de rauwkost. Wat wel opvallend is, is dat het soort groente op het bord invloed lijkt te hebben op de respondenten. Welke plaatjes worden gebruikt is dus van belang. Het is aan te raden om CCN een voorstel te laten maken voor de plaatjes om te kijken wat het verschil is bij een professionele afbeelding. Let hierbij wel op dat het doel niet voorbij wordt geschoten. Het belangrijkste is dat de hoeveelheden op de borden kloppen.
 - Eén respondent kon het antwoord niet goed kwijt. De antwoordcategorieën zijn niet gelijk verspreid. Overweeg of de categorie van 150 gram toegevoegd kan worden.
-

Aanbevelingen vraag over fruit

- Vanwege de seizoen afhankelijkheid van fruit, zal het moment van uitvragen een rol spelen met hoe de vraag beantwoord wordt. Overweeg om hier zowel naar zomer als winter gedrag te vragen.
-

Aanbevelingen hoeveelheid fruit

Het lastigste voor respondenten is het om de hoeveelheid fruit om te rekenen naar porties. Mogelijk was deze vraag makkelijker als de respondenten de vraag en de toelichting hadden kunnen zien.

Aanbevelingen voor zoete snacks

- De toelichting lijkt te lang en te specifiek, zeker voor CAPI
 - Hoe moet er omgegaan worden met zoete snacks zonder suiker?
 - Respondenten hebben soms moeite om te bedenken wat wel en niet meegenomen moet worden. Overweeg of er een goed alternatief is om deze vragen uit te vragen. Huidig voorstel is nu om zoete en zoute snacks samen te nemen en te vragen naar grote en kleine snacks. Dit zou het voor respondenten al een stuk makkelijker kunnen maken.
 - Het is voor respondenten nu lastig om om te gaan met incidentele eetbuien. Eén zo'n eetbui zou het gemiddelde flink omhoog kunnen trekken. De vraag is echter of respondenten dit goed berekenen als ze bijna altijd gezond eten en af en toe het er een keer flink van nemen. Het is aan te bevelen om ook te vragen naar extreem gedrag.
-

Aanbevelingen voor hartige snacks

- Splits de antwoordcategorie '1-4 dagen per week' op in '1-2 dagen per week', en '3-4 dagen per week'
 - Snacks bij het avondeten worden over het algemeen niet meegerekend. Als dit gewenst is, dan hoeft hier niets aan veranderd te worden.
-

Aanbevelingen over suikerhoudende dranken

- Wat telt wel en niet als suikerhoudende dranken? Denken mensen bijvoorbeeld ook aan sojamelk met toegevoegde suikers?
 - Is het zinvol om ook te vragen hoeveel koffie/cafeïne houdende dranken men drinkt? En hoeveel men überhaupt op een dag drinkt? Door middel van een open vraag kan bijvoorbeeld gevraagd worden wat men gisteren allemaal gegeten en gedronken heeft.
 - Bij deze vraag bestaat een risico op onderschatting waarbij mensen niet alles hebben meegeteld. Om dit goed te meten, zou waarschijnlijk al het drinken uitgevraagd moeten worden en dit vervolgens laten opsplitsen.
-

Aanbevelingen over het aantal glazen suikerhoudende dranken

- Wees ervan bewust dat er een onzekerheid zit op het aantal glazen dat iemand heeft gedronken. Het zal hoogstwaarschijnlijk een onderschatting zijn.
-

Bijlage 4.

Verslag van het experiment met twee voedingsvragenlijsten bij het LISS-panel, juni 2022.

De vragenset die naar aanleiding van de vragenlabtest tot stand is gekomen is in juni 2022⁹ getest bij ruim 1000 respondenten van het [LISS-panel](#). Bij dit onderzoek zijn de uitkomsten op de CBS-vragen vergeleken met die van de Eetscore (ontwikkeld door de afdeling Humane Voeding en Gezondheid van de WUR), een vragenlijst die ook was opgenomen in het panelonderzoek.

Meer informatie hierover is te vinden in het [verslag van dit experiment](#).

⁹ In mei 2022 zijn de vragen ook bij 9 personen getest in een soort vragenlab-setting bij de Libelle zomerweek. Hier kwamen ook wat bevindingen uit naar voren die verwerkt zijn in het verslag van valideringsstudie en tot aanpassing van de groentevragen leidde (bijlage 4)

Bijlage 5. De aanpassingen voor de definitieve set vragen over voeding

De volgende vragen gaan over wat u eet en drinkt. Denk aan een normale week in de afgelopen maanden.

Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk vis bij de warme maaltijd, als broodbeleg of als snack?

1. Nooit
2. Niet iedere week
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 of meer dagen

Hoeveel dagen in de week eet u gewoonlijk vlees bij de warme maaltijd, als broodbeleg of als snack?

Kip en gevogelte tellen ook mee.

1. Nooit
2. Niet iedere week
3. 1 dag
4. 2 dagen
5. 3 of meer dagen

(indien vlees=nooit én vis=nooit)

Eet u wel andere dierlijke producten, bijv. kaas, ei, melk of yoghurt?

Tja
Nee

De volgende vragen gaan over wat u bij de hoofdmaaltijd eet en hoe vaak u dit doet per week.

Het totaal aantal dagen moet optellen tot 7.

Hoeveel dagen per week eet u kip of ander gevogelte bij de hoofdmaaltijd? [0..7] dagen

Hoeveel dagen per week eet u ander vlees zoals rund, varken, schaap bij de hoofdmaaltijd? [0..7] dagen

Hoeveel dagen per week eet u vis bij de hoofdmaaltijd? [0..7] dagen

Hoeveel dagen per week eet u geen vlees en geen vis bij de hoofdmaaltijd? [0..7] dagen

1. Hoeveel dagen in de week eet u meestal vlees of vis bij de hoofdmaaltijd? Vul per regel een getal in tussen 0 en 7. Het totaal moet optellen tot 7. Als u iets niet iedere week eet geef dit dan aan in de rechter kolom.

3. Hoeveel dagen in de week eet u groente bij de hoofdmaaltijd?

>>Tel ook sla, rauwkost en groente in een eenpansgerecht en rauwe groente zoals sla me, bijv. groente gemengd met aardappelen of rijst, ook mee. Tel aardappelen niet mee.<<

1. Elke dag
2. 6 dagen
3. 5 dagen
4. 4 dagen
5. 3 dagen
6. 2 dagen
7. 1 dag
8. Niet iedere week
9. Nooit

Nooit -> ga door naar vraag 6

4. Op de dagen dat u groenten eet bij de hoofdmaaltijd, hoeveel groenten eet u dan meestal?

Hoeveel groente eet u op zo'n dag dan bij de hoofdmaaltijd?

De foto's geven u een idee om hoeveel groenten het ongeveer gaat



Carin

Deze vragen vervangen de vraag naar 'vlees/vega etc', hierin kunnen mensen die weinig vlees eten hun antwoord kwijt bij 'niet iedere week' en kan het percentage vegetariërs beter bepaald worden. Verder kan nu goed bepaald worden of men minimaal 1 keer per week vis eet. We vragen eerst naar vis, daarna vlees zodat er geen verwarring is over of vis bij vlees gerekend moet worden.



Carin

Voor de bepaling of men veganistisch eet



Carin

Op advies van Pharos 'schaal- en schelpdieren' weggehaald



Carin

Op advies van Pharos iets korter



Carin

De volgorde maakt niets uit voor de antwoorden. Om aan te sluiten bij de oude Gezo draaien we deze om.



Carin

Routing Indien minder dan 5 dagen -> ga door naar vraag 6
Gaat weg



1. Minder dan 100 gram
2. 100 gram
3. 150 gram
4. 200 gram
5. 250 gram
6. 300 gram
7. Meer dan 300 gram



Carin

Voor kinderen tot 14 (1/m 13) een foto van 50 gram erbij en de hoogste eraf



Carin

De hoeveelheid grammen kan onder de foto's gezet worden.



Carin

Routing weggehaald:

Indien minstens 5 dagen in de week 150 gram of 200 gram -> vraag 5

Anders -> ga door naar vraag 6

5. We willen graag weten of u op de dagen dat u groenten bij de hoofdmaaltijd eet ook nog groenten buiten de hoofdmaaltijd eet. Denk aan een schaalpje rauwkost bij de lunch of als snack.

Hoeveel dagen in de week eet u zowel bij als buiten de hoofdmaaltijd groenten?

Hoeveel dagen in de week eet u buiten de hoofdmaaltijd groente?

Denk aan een schaalpje met salade of ~~andererauwkost of warme groente~~ bij de lunch of als snack.

[dag/freq]

6. Hoeveel dagen in de week eet u fruit?

Tel vruchtensap niet mee.

[dag/freq]

Nooit -> ga door naar vraag 8

7. ~~Op de dagen dat u fruit eet, hoeveel fruit eet u dan meestal?~~ **Hoeveel fruit eet u dan op zo'n dag?**

Eén portie fruit is bijv. ~~oerbeeld~~ een middelgrote appel, twee mandarijntjes, of een handjevol kersen of aardbeien.

1. Een halve portie
2. 1 portie
3. Anderhalve portie
4. 2 porties
5. Meer dan 2 porties

8. Wat voor soort brood eet u het meest?

1. Bruin of volkorenbrood
2. Wit brood
3. Krentenbrood, croissants of ander luxe brood
4. Ik eet (bijna) nooit brood

9. Hoeveel dagen in de week drinkt u dranken met suiker?

Denk aan frisdrank, ~~ranjalimonadesiroep~~, energiedrank, vruchtensap, drinkyoghurt met toegevoegde suikers.

Tel niet mee: alcoholische dranken, suikervrije frisdranken, ~~en drinkyoghurtzuivel~~ dranken zonder toegevoegde suikers, koffie en thee niet mee.

[dag/freq]

Niet iedere week of nooit -> ga door naar vraag 11

10. ~~Op de dagen dat u dranken met suiker drinkt, hoeveel glazen drinkt u dan meestal?~~ **Hoeveel glazen dranken met suiker drinkt u dan op zo'n dag?**

1. 1 glas
2. 2 - 3 glazen
3. 4 - 6 glazen
4. 7 glazen of meer



Carin
Deze vraag hebben we aangepast om twee redenen. Uit de Libelletest (en hier waren we ook al wel bang voor) bleek dat het te moeilijk was. Als we voor de scoreberekening willen aansluiten bij de methodiek van de Eetscore willen we het totale aantal dagen weten. Het nadeel hiervan is dat we het aantal dagen dat men zowel groente bij de hoofdmaaltijd als daarbuiten eet moeten schatten.



Carin
Past dan beter bij de groenteformulering



Carin
aangepast conform de groente en fruitvraag



Carin
tot 4 jaar een half glas erbij en verder zo laten

De volgende twee vragen gaan over snoepen en het eten van snacks. Eerst vragen we naar de grote snacks, daarna naar de kleine snacks.

11. Hoeveel grote snacks eet u meestal per week?

Denk aan een grote koek, plak cake, chocoladereep, stuk taart, saucijzenbroodje, frikandel, een of zakje chips.

1. Ik eet niet iedere week een grote snack
2. 1 ~~3~~ per week
3. 2 of 3 per week
3. 4 ~~tot~~ 6 per week
4. 7 ~~tot~~ 9 per week
5. 10 ~~tot~~ 12 per week
6. 13 of meer ~~15~~ per week
7. 16 of meer per week

12. Hoeveel kleine snacks eet u meestal per dag?

Denk aan een paar dropjes of borrelnootjes, een klein koekje, een chocolaatje, een waterijsje, een paar borrelnootjes, een bitterbal.

1. Ik eet niet iedere dag een kleine snack
2. 1 of 2 per dag
3. 3 ~~tot~~ 5 per dag
4. 6 ~~tot~~ 8 per dag
5. 9 ~~tot~~ 11 per dag
6. 12 of meer per dag

13. Heeft u in de afgelopen 12 maanden, dus sinds <huidige datum – 12 maanden>, weleens alcohol gedronken, bijvoorbeeld bier, wijn, sterke drank, mixdrankjes of cocktails?

Bier en wijn met weinig alcohol tellen wel mee. Bier en wijn zonder alcohol (0,0%) tellen niet mee.

[TJaNee]

nee -> einde voedingsvragen

14. Op hoeveel van de 4 doordeweekse dagen, dus maandag tot en met donderdag, drinkt u gemiddeld genomen alcohol?

- | | |
|---|------------------|
| 1. 4 dagen | [Vier] |
| 2. 3 dagen | [Drie] |
| 3. 2 dagen | [Twee] |
| 4. 1 dag | [Een] |
| 5. Minder dan 1 dag | [Minder dan Een] |
| 6. Ik drink nooit op doordeweekse dagen | [Nooit] |

Indien nooit -> vraag 16



Carin

Pharos adviseert streepjes en bij CAPI oplezen als "tot". Dat is duidelijk en leesbaarder dan tot en met. Omdat CAWI echt hetzelfde moet zijn als CAPI maken we hier ook tot van.

15. Hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld op zo'n doordeweekse dag?

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. 16 of meer glazen | [Glas16] |
| 2. 11 - 15 glazen | [Glas11_15] |
| 3. 7 - 10 glazen | [Glas7_10] |
| 4. 6 glazen | [Glas6] |
| 5. 5 glazen | [Glas5] |
| 6. 4 glazen | [Glas4] |
| 7. 3 glazen | [Glas3] |
| 8. 2 glazen | [Glas2] |
| 9. 1 glas | [Glas1] |

16. Op hoeveel van de 3 weekenddagen, dus vrijdag tot en met zondag, drinkt u gemiddeld genomen alcohol?

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| 1. 3 dagen | [Drie] |
| 2. 2 dagen | [Twee] |
| 3. 1 dag | [Een] |
| 4. Minder dan 1 dag | [MindEen] |
| 5. Ik drink nooit in het weekend | [Nooit] |

Indien nooit -> einde voedingsvragen

17. Hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld op zo'n weekenddag?

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. 16 of meer glazen | [Glas16] |
| 2. 11 - 15 glazen | [Glas11_15] |
| 3. 7 - 10 glazen | [Glas7_10] |
| 4. 6 glazen | [Glas6] |
| 5. 5 glazen | [Glas5] |
| 6. 4 glazen | [Glas4] |
| 7. 3 glazen | [Glas3] |
| 8. 2 glazen | [Glas2] |
| 9. 1 glas | [Glas1] |

Verklaring van tekens

Niets (blanco)	Een cijfer kan op logische gronden niet voorkomen
.	Het cijfer is onbekend, onvoldoende betrouwbaar of geheim
*	Voorlopige cijfers
**	Nader voorlopige cijfers
-	(indien voorkomend tussen twee getallen) tot en met
0 (0,0)	Het cijfer is kleiner dan de helft van de gekozen eenheid
2023-2024	2023 tot en met 2024
2023/2024	Het gemiddelde over de jaren 2023 tot en met 2024
2023/'24	Oogstjaar, boekjaar, schooljaar enz., beginnend in 2023 en eindigend in 2024
2021/'22-2023/'24	Oogstjaar, enz., 2021/'22 tot en met 2023/'24
	In geval van afronding kan het voorkomen dat het weergegeven totaal niet overeenstemt met de som van de getallen.
	Verbeterde cijfers in de staten en tabellen zijn niet als zodanig gekenmerkt.

Colofon

Uitgever

Centraal Bureau voor de Statistiek
Henri Faasdreef 312, 2492 JP Den Haag
www.cbs.nl

Prepress

Centraal Bureau voor de Statistiek

Ontwerp

Edenspiekermann

Inlichtingen

Tel. 088 570 70 70

Via contactformulier: www.cbs.nl/infoservice

© Centraal Bureau voor de Statistiek, Den Haag/Heerlen/Bonaire, 2024.
Verveelvoudigen is toegestaan, mits het CBS als bron wordt vermeld.