

**Faciliteert het maken van een plan een gezonde  
eetstijl? *Onderzoek naar de vorming en werking van  
spontane implementatie intenties wat betreft  
eetgedrag onder studenten***

**Masterthesis**

**Begeleidend docent: Mw. M. A. Adriaanse Msc.**

Jaël Hoekstra 0446653

Universiteit Utrecht

**Augustus 2008**

## **Inhoudsopgave**

---

Voorwoord .....	2
Summary .....	4
Samenvatting .....	5
Introductie .....	6
Methode.....	15
Resultaten .....	19
Discussie.....	22
Referentielijst .....	27
Tabellen.....	32
Bijlagen .....	35
Bijlage I: Wervingsprotocol .....	36
Bijlage II: Informatiebrief .....	40
Bijlage III: Toestemmingsformulier.....	41
Bijlage IV: Vragenlijst .....	42
Bijlage V: Eetdagboekje.....	60

## ***Voorwoord***

Met deze scriptie sluit ik mijn vierjarige studie Klinische Psychologie aan de Universiteit Utrecht af. Het zoeken naar een afstudeeronderzoek bracht me in contact met Marieke Adriaanse Msc. die al drie jaar gedreven onderzoek doet naar eetgedrag aan de Universiteit. Met Marieke en mijn onderzoekspartner (en goede vriendin) Erin Smit ben ik in de wereld van eetgedrag gestapt. Hierdoor zijn termen als spontane implementatie intenties, waargenomen gedragscontrole en volitionele fase gaan leven. Mede door de kennis en kunde van Marieke en de geweldige steun van mijn partner Erin kan ik met trots mijn scriptie betreffende *‘de vorming en werking van spontane implementatie intenties wat betreft eetgedrag onder studenten’* presenteren.

Naast Marieke en Erin wil ik Rob, mijn aanstaande, bedanken voor de talloze malen dat hij me zover heeft weten te krijgen toch maar weer achter de computer te stappen en door te gaan.

Mam, bedankt voor het allerlaatste duwtje.

Ik draag deze scriptie op aan mijn allerliefste vader. Toen ik met het idee kwam aan de Universiteit te gaan studeren was hij de enige die zei: “gewoon doen”. De rest had zo z’n vraagtekens. Tijdens de vier jaren van mijn studie heeft hij zijn trots vaak uitgesproken. Hij zei vaak: “Jij hebt me 24 jaar voor de gek gehouden!”. Helaas heeft hij net niet meer mogen meemaken, dat ik als zijn enige dochter, afstudeerde aan de Universiteit. Heit, ik weet zeker dat je ontzettend trots op me zou zijn geweest.

**Utrecht, augustus 2008**

## **Summary**

---

**Aim** This study examined spontaneous implementation intentions in predicting eating behavior. More specifically, it was examined which people make such plans spontaneously and whether their plans really facilitated a healthy lifestyle.

**Method** Data collection occurred by 78 participants in total. The participants filled in a questionnaire and a food diary for 7 days. In the food diary participants recorded which healthy and unhealthy snacks they consumed between the three main meals on one day.

**Results** Action planning to eat more fruit was predicted by emotional eating. Plans of less snack consumption was predicted by intention and habit. Additionally, the results showed that spontaneous implementation intentions was not a predictor of fruit/snack consumption. Habit was the only predictor of fruit/snack consumption.

**Conclusion** Results indicated that spontaneous implementation intentions were not effective in decreasing snack consumption or in increasing fruit consumption. The positive effects of implementation intentions are till now only experienced in experimental studies. Based on the findings it is recommended that future research should pay attention to spontaneous implementation intentions, in particular the quality of action plans.

**Key words** Implementation intentions, Eating behavior, Theory of planned behavior.

## **Samenvatting**

---

**Doel** In dit onderzoek is gekeken of de participanten gebruik maken van spontane implementatie intenties wat betreft eetgedrag. Ook is er onderzocht welke factoren belangrijk zijn bij het maken van spontane implementatie intenties. Als laatste is er gekeken of deze plannen daadwerkelijk een gezonde levensstijl faciliteren.

**Methoden** Bij 78 participanten is een vragenlijst afgenomen. Daarnaast heeft deze groep een eetdagboekje voor 7 dagen bijgehouden. In dit dagboekje is bijgehouden wat de participant aan gezonde en ongezonde tussendoortjes eet.

**Resultaten** Het maken van plannen om meer fruit te eten werd voorspeld door emotionele eetstijl. Plannen om minder te snacken werd voorspeld door intentie en gewoonte. Verder lieten de resultaten zien dat spontane implementatie intenties geen voorspeller zijn voor daadwerkelijke fruit/snackconsumptie. Gewoonte bleek de enige voorspeller bij het eten van snacks.

**Conclusie** Uit het huidige onderzoek is gebleken dat spontane implementatie intenties niet effectief zijn voor het verminderen van de snackconsumptie of verhogen van de fruitconsumptie. De positieve effecten van implementatie intenties zijn tot nu toe alleen in grote mate gevonden bij experimenteel onderzoek. Gegeven deze uitkomst is het van belang in de toekomst meer onderzoek te doen naar spontane implementatie intenties en dan met name naar de kwaliteit van plannen.

**Sleutelwoorden** Implementatie intenties, Eetgedrag, Theorie van gepland gedrag.

## **Overgewicht**

In Nederland heeft op dit moment 36% van de mensen te kampen met matig overgewicht en 12% met ernstig overgewicht, ofwel obesitas (Bemelmans, Hoogenveen, Visscher, Verschuren & Schuit, 2004). Het percentage volwassenen met obesitas is sinds 1991 verdubbeld (Hirasing, Fredriks, van Buuren, Verloove-van Horick Wit, 2001). Als deze stijging doorzet wordt in 2024 verwacht dat 41% van de Nederlanders matig overgewicht heeft en 18% obesitas.

De Body Mass Index (BMI), ook wel Quetelet Index genoemd, is één van de meest gebruikte manieren om overgewicht te classificeren (Fredriks, van Buuren, Hirasing, Wit, & Verloove-van Horick, 2001). De BMI wordt berekend als gewicht in kilogrammen gedeeld door lengte in meters in het kwadraat ( $\text{kg/m}^2$ ). Een BMI van meer dan 25 wordt gezien als overgewicht, en bij een BMI vanaf 30 wordt er gesproken van obesitas. Mensen met overgewicht hebben een verhoogd risico op ziektes zoals cholesterolgehalte in het bloed, de bloeddruk en het bloedsuikergehalte (Wendel-Vos, Nooyens & Schuit, 2004). Overgewicht vergroot tevens de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker (o.a. baarmoederkanker, dikke darmkanker en galblaaskanker; Blokstra, Smit, Bueno de Mesquita, Seidell, Verschuren, 1997).

Zoals hierboven al vermeld, zullen naar verwachting de percentages van personen met overgewicht in de toekomst toenemen wat ernstige gevolgen zal hebben voor onder andere arbeidsongeschiktheid en hoge kosten in de gezondheidszorg (Wendel-Vos et al., 2004). Omdat overgewicht veel ziektelast veroorzaakt streeft het kabinet ernaar om deze verwachte stijging tegen te gaan en is overgewicht en eetgedrag steeds vaker onderwerp van onderzoek en studies. Overgewicht ontstaat doordat men meer energie inneemt dan men verbruikt en kan dus enerzijds worden voorkomen door voldoende te bewegen en anderzijds door niet te veel ongezonde producten die veel suikers of verzadigde vetten bevatten te consumeren.

In het huidige onderzoek worden gekeken naar energie inname en wordt meer specifiek onderzocht in hoeverre implementatie intenties, ofwel het maken van specifieke actieplannen kan helpen om mensen gezonder te laten eten. Er wordt gekeken in hoeverre mensen dit soort plannen maken om gezonder te eten, en of deze plannen ook écht zorgen dat er gezonder wordt gegeten.

### ***Theorie van gepland gedrag***

Volgens de theorie van gepland gedrag (TPB; Sheeran & Orbell, 1999) is de intentie (motivatie) om bepaald gedrag uit te voeren (“ik heb de intentie meer te gaan sporten”) dé voorspeller van het daadwerkelijk uit te voeren gedrag. Gedragsintenties representeren het streven om een bepaald doel of wens te bereiken. Mede hierdoor worden intenties daarom ook vaak gezien als een directe voorspeller van doel gericht gedrag. De theorie van gepland gedrag identificeert de directe antecedenten van de intentie die bepaald of het gedrag wel of niet uitgevoerd gaat worden. Volgens de TPB worden intenties bepaald door drie determinanten; attitudes, subjectieve norm en waargenomen gedragscontrole.

Attitude is de evaluatieve respons naar het uit te voeren gedrag (“sporten is leuk en het levert me iets op”), subjectieve norm is gebaseerd op de sociale druk van significante personen uit de omgeving (“mensen die belangrijk voor me zijn vinden dat ik moet sporten”). Als derde de waargenomen gedragscontrole, dit houdt de evaluatie in of het uit te voeren gedrag makkelijk of moeilijk zal zijn. Het is geënt uit eerdere ervaringen, vaardigheden en mogelijkheden. Het is tevens de reflectie van barrières als tijd, mogelijkheid en geld (Brickell, Chatzisarantis & Pretty, 2006). Van de drie determinanten van de theorie van gepland gedrag wordt gesteld dat hoe positiever de attitudes en subjectieve normen zijn, en hoe groter de waargenomen gedragscontrole, hoe sterker de intentie en dus hoe waarschijnlijker het is dat mensen het gedrag ook daadwerkelijk uit gaan voeren (Sheeran & Orbell, 1999).

### ***Implementatie intenties***

In contrast met de theorie van gepland gedrag, is meer recent echter gebleken dat intenties vaak niet genoeg zijn om te komen tot de gewenste gedragsverandering. In een recente meta-analyse bleek bijvoorbeeld dat intenties (“Ik heb de intentie meer te gaan sporten”) slechts 20 tot 30% van de veranderingen in gedrag verklaren (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Dit betekent dat mensen met positieve intenties er niet altijd in slagen om nieuw gedrag tot stand te brengen. Er kan dus gesteld worden dat alleen het hebben van goede intenties en het streven naar een bepaald doel niet altijd genoeg is om ook daadwerkelijk onze doelstellingen te bereiken.

Dat goede intenties niet altijd leiden tot de gewenste gedragsverandering schrijft Gollwitzer (1999) toe aan het feit dat alleen de motivationele (de intentie) fase zoals beschreven wordt in de TPB niet voldoende is om te komen tot gedragsverandering. Op de motivationele fase waarin een intentie wordt geformuleerd moet een volitionele fase volgen waarin concrete plannen worden gemaakt om ervoor te zorgen dat het voorgenomen gedrag ook daadwerkelijk wordt gerealiseerd.

Uit eerder onderzoek is namelijk gebleken dat implementatie intenties, ofwel concrete actieplannen die specificeren waar, wanneer en hoe het gewenste gedrag wordt uitgevoerd, kunnen helpen om intenties in gedrag om te zetten. Een implementatie intentie beschrijft waar, wanneer en hoe een intentie ook tot uitvoer wordt gebracht door middel van een plan in de vorm van “Als situatie X zich voordoet, dan zal ik doel gericht gedrag Z uitvoeren.” Een voorbeeld van een implementatie intentie om meer te gaan sporten is: “Als ik thuiskom uit mijn werk om zes uur, dan ga ik een half uur op steppen op mijn step apparaat” (Gollwitzer, 1999).

Er zijn twee psychologische/ cognitieve processen waardoor implementatie intenties kunnen helpen om intenties in gedrag te vertalen (Webb & Sheeran, 2007).



De identificatie van de situatie waarin het doelgerichte gedrag moet worden uitgevoerd is de eerste cognitieve taak, (het 'als' proces). Doordat er voorafgaand wordt gespecificeerd in welke situatie men actie moet ondernemen, is er een verhoogde activatie van deze situatie en herkent men deze eerder als een goede mogelijkheid om het gewenste gedrag uit te voeren. Dit zorgt ervoor dat er sneller wordt gereageerd, er een betere focus en minder afleiding is (Parks-Stamm, Gollwitzer & Oettingen, 2007).

Na de herkenning van de kritieke situatie is er een koppeling met de respons, de 'dan' component van het plan (*dan* ga ik stappen, of *dan* neem ik een appel in plaats van een koekje). Doordat er een sterke associatie is gecreëerd tussen de situatie en gedrag wordt, wanneer de situatie zich voordoet, het geplande gedrag automatisch wordt uitgevoerd (Parks-Stamm et al., 2007). Deze geplande respons is daardoor efficiënt, direct en vindt onbewust plaats.

### ***Rol van planning in gezondheidsgedragsverandering***

De effecten van implementatie intenties zijn aangetoond in verschillende domeinen van gezondheidsgedrag (Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2006). Uit een recente meta-analyse van 94 studies bleek dat het formuleren van implementatie intenties een middel tot groot effect had op het bereiken van doelen bij participanten van verschillende leeftijden en geslacht ( $d = .65$ ; Webb en Sheeran, 2006).

De gebieden van gezondheidsgedrag waarin het effect van implementatie intenties is aangetoond zijn onder andere; fysieke activiteit (Milne, Orbell & Sheeran, 2002; Sniehotta, Schwarzer, Scholz & Schüz, 2005; Sniehotta et al., 2006), mammografie laten maken (Rutter, Steadman & Quine, 2006), elke dag een vitamine C pil nemen (Sheeran & Orbell, 1999), kanker screening (Sheeran & Orbell, 2000), borst zelf – examinatie (Sniehotta et al., 2006),

herhaalde borst zelf-examinatie (Orbell, Hodgkins, & Sheeran, 1997) en vaccinatie tegen HBV-infectie bij homomannen (Gollwitzer & Brandstatter, 1997).

### ***Implementatie intenties en eetgedrag***

Implementatie intenties laten dus significante effecten zien op het gebied van gezondheidsgedrag, onder andere voor meer beweging en medische aandacht. Ook wat eetgedrag betreft zijn de effecten van implementatie intenties zichtbaar. Zo lieten Kellar en Abraham (2005) hun participanten implementatie intenties vormen voor het meer kopen van fruit en/of groenten. Het resultaat hiervan was het ook daadwerkelijk meer eten van fruit en groenten. En in vergelijking tot de controlegroep hield de experimentele groep zich ook meer aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid.

Armitage (2007) heeft in zijn onderzoek ook het effect van implementatie intenties aangetoond. In deze studie is de effectiviteit van een implementatie intentie interventie getoetst om fruitconsumptie te verhogen. Het resultaat van deze studie was dat de participanten meer fruit op een dag aten dan voor de studie. Met als gevolg 4% minder kans op kanker. Ook Verplanken en Faes (1999) hebben de effectiviteit van implementatie intenties onderzocht. De participanten die voor een van de aankomende vijf dagen in detail een gezonde eetdag planden aten gezonder dan de participanten die geen specifieke plannen maakten.

In tegenstelling tot bovenstaande positieve resultaten vonden Jackson, Lawton, Knapp, Raynor, Conner, Lowe, & Closs (2005) echter geen effect voor het vormen van implementatie intenties. Uitkomst van dit onderzoek was dat het vormen van de specifieke plannen niet zorgde voor een substantiële verhoging in de fruitconsumptie. Er worden een tweetal methodologische tekortkomingen benoemd die dit zouden kunnen verklaren. Ten eerste was er een te lage power vanwege het lage aantal participanten.

Ten tweede hadden de participanten geen problemen met zelfregulatie en om implementatie intenties te laten werken moet er moeite zijn met zelfregulatie (Jackson et al., 2005).

In het huidige onderzoek is, net als in onderzoek van Orbell et al. (1997) en Kellar en Abraham (2005), de effectiviteit van het vormen van implementatie intenties op het verhogen van fruit consumptie onderzocht. Echter, naast het verhogen van fruitconsumptie is er gekeken naar de effectiviteit van implementatie intenties op het verminderen van snack consumptie. Het betrekken van dit onderdeel is ten eerste maatschappelijk relevant omdat voorgaand onderzoek heeft aangetoond dat snack consumptie een grote bijdrage levert aan overgewicht (De Graaf, 2006; Zizza, Siega-Riz, & Popkin, 2001). In Nederland heeft 36% te maken heeft met overgewicht en dit levert grote risico's op voor de volksgezondheid, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker (Blokstra et al., 1997). Het betrekken van snackconsumptie in het huidige onderzoek is ten tweede relevant omdat het juist vaak moeilijker is om bestaande gedragspatronen te veranderen dan het toevoegen van een nieuwe gedraging (Adriaanse, de Ridder & de Wit, 2007). Tot op heden zijn er twee studies bekend die specifiek hebben gekeken naar de effectiviteit van implementatie intenties op het verminderen van ongezond eetgedrag (Armitage, 2004; Adriaanse et al., 2007).

Alhoewel Armitage (2004) reeds heeft aangetoond dat het maken van implementatie intenties grote effecten kan hebben op de vermindering van vet inname, kent deze studie een aantal methodologische problemen, waardoor replicatie van deze bevindingen noodzakelijk is. Een voorbeeld hiervan is dat de vet inname van 1 maand moest worden gereproduceerd. Dit kan voor een recall bias hebben gezorgd wat de betrouwbaarheid van de resultaten niet ten goede komt.

Adriaanse et al. (2007) hebben ook onderzoek gedaan de vermindering van snackconsumptie. Ook deze studie bevestigt de krachtige werking van implementatie

intenties. In deze studie werden implementatie intenties zo geformuleerd dat participanten hun persoonlijke triggers voor het eten van ongezonde snacks werd gelinkt aan het eten van een gezond tussendoortje, om zo ongezonde snacks door gezonde tussendoortjes te vervangen. Het resultaat was een gedragsverandering waarin ongezond snackgedrag veranderde in gezond snackgedrag.

### ***Spontane implementatie intenties***

Tot voorkort zijn de meeste studies rond implementatie intenties en eetgedrag experimenteel geweest (e.g., Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Rabinovich & Webley, 2007; Kellar & Abraham, 2005; Armitage, 2007; Verplanken & Feas, 1999). In deze bovengenoemde studies, en de meeste andere studies rond implementatie intenties, werden de participanten geïnstrueerd om een plan te maken wanneer, waar en hoe bepaald gedrag uit te voeren. Dit met gevolg dat er minder aandacht is besteed aan onderzoek in hoeverre mensen spontaan dit soort plannen maken.

Er zijn voor zover bekend maar een aantal studies die spontane implementatie intenties hebben bestudeerd, dus zonder experimentele manipulatie (bijv. Brickell et al., 2006; Sniehotta et al. 2005). Gollwitzer and Brandstätter (1997) hebben in onderzoek naar spontane implementatie intenties als resultaat gevonden dat 67% gebruik maakt van spontane implementatie intenties. Hieruit blijkt dat het implementatie intenties een veel gebruikte zelf regulerende vaardigheid is waarvoor geen specifieke instructie nodig is.

In het onderzoek van Brickell et al., (2006) kwam naar voren dat spontane implementatie intenties dezelfde motiverende effecten hadden als experimenteel gevormde implementatie intenties.

Ook de Ridder et al. (2007) hebben onderzoek gedaan naar spontane implementatie intenties. Hieruit is gebleken dat intrinsieke motivatie belangrijk wanneer het gaat om het vormen van implementatie intenties om gezonder en minder snacks te eten.

Weinig studies hebben onderzoek gedaan naar spontane implementatie intenties. Het is belangrijk om verder onderzoek hiernaar te verrichten om de onderliggende theoretische constructen van implementatie intenties helder te krijgen. Onder andere door te kijken naar de mate waarin mensen spontane plannen maken om gezonder te gaan eten, welke factoren bijdragen aan het formuleren van deze plannen en of deze plannen daadwerkelijk effectief zijn.

### ***Het huidige onderzoek***

In het huidige onderzoek worden drie vragen onderzocht. Ten eerste wordt er onderzocht met behulp van de vragenlijst in hoeverre de participanten spontane implementatie intenties maken wat betreft hun eetgedrag. Net als van Hooft, Born, Taris, van der Flier, & Blonk (2005) wordt er gekeken in hoeverre mensen zelf, zonder manipulatie en zonder aanwijzingen plannen vormen om meer fruit of minder snacks te eten.

Ten tweede wordt er onderzocht welke factoren bijdragen aan de vorming van spontane implementatie intenties. In onderzoek van de Ridder et al. (2007) is gekeken in hoeverre de factoren intentie, motivatie en zelfregulatie bijdragen aan de vorming van spontane implementatie intenties. In het huidige onderzoek wordt geprobeerd deze resultaten te repliceren.

Daarnaast werd ook gekeken of eetstijl (lijngericht-, emotioneel- en/of extern eten) iets toevoegde aan de voorspelling van spontane plannen voor gezond eten.

Het derde en laatste onderdeel van het huidige onderzoek is dat er gekeken wordt of de eventueel gevormde spontane implementatie intenties ook daadwerkelijk gedragsverandering

laten zien. Deze verwachting is getoetst met behulp van het eetdagboekje die de participanten voor 7 dagen hebben bijgehouden.

Omdat het eten van meer fruit en het eten van minder snacks twee verschillende typen doelen zijn, waar mensen in verschillende mate en met verschillende effectiviteit plannen voor kunnen maken, worden elk van onderstaande onderzoeksvragen opgesplitst voor deze twee type doelen.

## ***Methoden***

### *Participanten*

Totaal hebben 87 participanten deelgenomen aan het onderzoek, waarvan 79 vrouwen (90.8%) en 8 mannen (9.2%). Leeftijd varieerde van 17 tot 30 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 21 jaar ( $SD=2.7$ ). Eén participant scoorde een BMI hoger dan 30, namelijk 38.6. Drie participanten scoorden onder de 18, één namelijk 16.5 en twee participanten 17.5. In totaal volgden drie participanten (3.4%) een dieet tijdens het onderzoek. Daarnaast hadden 4 participanten hun gewicht niet ingevuld. Deze 11 participanten zijn niet meegenomen in de analyse.

De BMI van de participanten die uiteindelijk zijn meegenomen in de analyses liep van 18 tot 25 ( $M=22.1$ ,  $SD=2.6$ ). De gemiddelde leeftijd was 21.04 ( $SD=2.8$ )

### *Procedure*

De participanten die studeren aan de Hogeschool Utrecht zijn mondeling benaderd om mee te doen aan deze studie (zie wervingsprotocol bijlage I). Allereerst werd de vraag gesteld of zij in enige mate met hun eetgedrag bezig zijn. Als dit het geval was werd gevraagd of zij een vragenlijst in wilden vullen en vervolgens voor een week hun eetgedrag qua tussendoortjes bij wilden houden. De vragenlijst is voorafgaand aan het bijhouden van het eetdagboekje ingevuld. Wanneer het eetdagboek na een week volledig ingeleverd werd kregen de participanten vijf euro voor deelname.

## *Materialen*

### Vragenlijst

Allereerst werden er een aantal algemene vragen gesteld met betrekking tot de variabelen geslacht, leeftijd, lengte, gewicht (zie bijlage IV). Tevens werd gevraagd of participanten een specifiek dieet volgden en zo ja, welk soort dieet.

Na deze vragen volgde de Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag, (NVE; van Strien, 2005). Deze vragenlijst bestaat uit 33 items met vijf antwoordalternatieven van 1 (nooit) tot 5 (zeer vaak). De meetpretentie van de NVE is het type eetgedrag wat in drie dimensies is onder te verdelen. De dimensie lijngericht eten had een Cronbachs alpha van .95. Emotioneel eten had een Cronbachs Alpha van .90. Als laatste de dimensie extern eten, deze had een Cronbachs Alpha van .70.

In het daarop volgend onderdeel wordt gevraagd naar de redenen om gezond te eten door middel van de Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ; Williams, Ryan & Deci, 1999). De TSRQ meet aan de hand van 20 items waarom mensen een bepaald gezond gedrag nastreven, in dit geval gezonder eetgedrag. De vragenlijst meet de mate van interne en externe motivatie wat betreft redenen om gezond te eten. Antwoorden worden gegeven op een 7-punt Likert schaal, van 1 (helemaal niet mee eens) tot 7 (helemaal mee eens). De Cronbachs Alpha van de schaal extrinsieke motivatie is .83. en wat betreft de schaal intrinsieke motivatie is de Cronbachs Alpha .85.

De hypothesen van het huidige onderzoek behelzen gezond eetgedrag, wat onderverdeeld is in het eten van fruit maar ook het beperken van snacks. In de vragenlijst worden er vragen gesteld zodat er data beschikbaar komt voor beide onderdelen. Allereerst zijn er in de lijst drie onderdelen over intentie, spontane implementatie intenties en gewoonte wat betreft fruitconsumptie.



Daarna komen deze drie onderdelen nogmaals aan bod maar dan gaat het over de intentie, spontane implementatie intenties en gewoonte naar het beperken van de snackconsumptie.

Intentie om meer fruit/minder snacks te eten wordt gemeten met behulp van vier vragen.

Voorbeeld van een vraag betreft fruit eten is: *ik ben van plan de komende week 2 stuks fruit per dag te eten*. Wat betreft snackconsumptie is een voorbeeldvraag: *ik ben van plan de komende week mijn snackconsumptie te beperken*. Antwoorden worden gegeven op een 7-punt Likert schaal, die loopt van 1 (helemaal mee oneens) tot 7 (helemaal mee eens) (Ajzen, 1991). De Cronbachs Alpha van de intentie fruit eten is .90. Voor snacks is de Cronbachs Alpha van intentie .95.

Na deze vragen wordt gemeten in hoeverre er plannen zijn om meer fruit/ minder snacks te gaan eten. De mate waarin actieplannen werden gemaakt werd gemeten aan de hand van 3 items gebaseerd op Sniehotta et al. (2005). Deze drie items vroegen naar de mate waarin participanten plannen hadden gemaakt waar, wanneer en hoe ze meer fruit/minder snacks gingen eten (bijv. *"ik heb specifieke plannen gemaakt over wanneer ik fruit ga eten"*). De Cronbachs Alpha van de vragen over plannen wat betreft fruit eten is .89. en wat betreft snacks eten is dit .96.

Een voorbeeldvraag wat betreft fruitconsumptie is: *ik heb specifieke plannen gemaakt over wanneer ik fruit ga eten*. Wat betreft het minder eten van snacks is een voorbeeldvraag: *ik heb specifieke plannen gemaakt over hoe ik met mogelijke verleidingen om zal gaan*. De Cronbachs Alpha van de vragen over plannen wat betreft fruit eten is .89. en wat betreft snacks eten is dit .96.

In het volgende onderdeel wordt gewoontesterkte gemeten door middel van de Self Report Habit Index (SRHI; Verplanken & Orbell, 2003).

In 14 vragen die te beantwoorden zijn van 1 (helemaal mee oneens) tot 7 (helemaal mee eens) wordt gemeten in hoeverre fruitconsumptie/ snackconsumptie een routine is.

Deze test heeft een hoge test-hertest betrouwbaarheid en tevens een hoge interne consistentie. Voorbeeldvraag van dit onderdeel betreffende het eten van fruit is: *het eten van fruit is iets wat ik al heel lang doe*. Wat betreft het eten van snacks wordt bijvoorbeeld de vraag gesteld: *het eten van snacks is typisch iets voor mij*. De Cronbachs Alpha van deze vragen betreffende gewoonte om fruit en snacks te eten is beide .95.

### Eetdagboekje

Na het invullen van de vragenlijst hebben de participanten 7 dagen bijgehouden wat er is gegeten aan gezonde en ongezonde tussendoortjes (zie bijlage V). Het dagboekje is zodanig ingedeeld dat er aangekruist kan worden welke tussendoortjes er zijn genuttigd. Aan de ene zijde staan gezonde tussendoortjes als onder andere; rijstwafel, krentenbol, fruit en kopje bouillon. Aan de andere zijde staan ongezonde tussendoortjes als waterijs, snoep, koek en chips. De participant kruist per dag aan wat er aan tussendoortjes is gegeten. Wanneer een participant een tussendoortje heeft gegeten wat niet op de lijst staat kan het in worden gevuld op de stippellijn van; *anders namelijk.....*. Het eetdagboekje bestaat uit 7 dagen met 3 reserve dagen.

## **Resultaten**

### *Descriptieve data*

Participanten hebben over het algemeen matig sterke gewoontes om fruit ( $\underline{M}$ =3.9;  $\underline{SD}$ =1.5) en om snacks te eten ( $\underline{M}$ =4.01,  $\underline{SD}$ =1.4). Wat betreft de intentie om meer fruit te eten scoren de participanten een gemiddelde van 4.4 ( $\underline{SD}$ =1.7) en voor het beperken van het eten van snacks scoren de participanten gemiddeld 3.9 ( $\underline{SD}$ =1.8). De participanten maken spontane implementatie intenties om meer fruit te eten met een gemiddelde van 2.4 ( $\underline{SD}$ =1.4). Hiermee zit 77.9% onder het schaalgemiddelde van 4.0 en 22.1% van de participanten zit boven het schaalgemiddelde. Voor het minder eten van snacks maken de participanten spontane implementatie intenties met een gemiddelde van 2.8 ( $\underline{SD}$ =1.7). Met deze score zit 68.8% onder het schaalgemiddelde van 4 en zit 31.2% erboven.

De gemiddelde score op fruitconsumptie was 8.3 stuks fruit per 7 dagen ( $\underline{SD}$ =6.7), gemiddeld 1.2 stuks fruit per dag. Wat betreft de gemiddelde snackconsumptie (als tussendoortje) van de participanten lag het gemiddelde op 2875,3 calorieën per 7 dagen ( $\underline{SD}$ =1634), gemiddeld 410.7 per dag. Verder waren participanten over het algemeen sterk gemotiveerd om gezonder te eten. De intrinsieke motivatie was gemiddeld 4.9 ( $\underline{SD}$ =1.1) en de extrinsieke motivatie was gemiddeld 2.8 ( $\underline{SD}$ =1.1). Tabel 1 laat de gemiddelden, standaarddeviaties en intercorrelaties zien van de variabelen die zijn meegenomen in de studie.

[Tabel 1 hier invoegen]

### *Actieplannen*

Er zijn twee multiple hiërarchische regressie analyses uitgevoerd om de effecten van de verschillende factoren op het maken van actieplannen op het gebied van fruit- en snackconsumptie te meten (tabel 2).

In beide regressie analyses werden de variabelen geslacht, BMI, intentie en gewoonte toegevoegd als controle variabelen. In de tweede stap werden vervolgens emotioneel-, extern- en lijngericht eten toegevoegd. Tenslotte werden in de laatste stap van de regressieanalyse intrinsieke- en extrinsieke motivatie meegenomen om te kijken of deze variabelen extra invloed hebben bovenop eerder genoemde variabelen als het gaat om het maken van plannen.

*Fruit.* Wat betreft plannen maken om meer fruit te eten zijn de volgende resultaten uit de regressie analyse gekomen (zie tabel 2). De eerste stap met de controle variabelen bleek niet significant. De tweede stap bleek wel significant, waarbij de variabele emotionele eetstijl de significante predictor was en zodoende een sterke emotionele eetstijl het vormen van plannen om meer fruit te eten voorspelt. De derde stap bleek niet significant.

Het uiteindelijke model laat zien dat alleen emotioneel eten een significante voorspeller is voor het maken van meer actieplannen met betrekking tot het verhogen van fruitconsumptie en voorspelde 19% van de variantie in spontane plannen op het gebied van fruitconsumptie

*Snacks.* Wat betreft plannen maken om meer fruit te eten zijn de volgende resultaten uit de regressie analyse gekomen (zie tabel 2). De eerste stap met de controle variabelen bleek significant, waarbij geslacht (vrouw zijn) een voorspeller vormt voor het maken van plannen om minder snacks te eten, alsmede intentie om minder te snacken als de gewoonte om te snacken dat bleken te zijn. Zowel de tweede als derde stap zijn niet significant gebleken. Het uiteindelijke model laat zien dat alleen intentie, gewoonte en geslacht significante voorspellers zijn voor het maken van meer actieplannen met betrekking tot het verminderen van snackconsumptie. Participanten met een sterkere intentie om minder te snacken en met sterkere snackgewoontes maakten meer plannen met betrekking tot het verminderen van hun snackconsumptie. Het uiteindelijke model voorspelde 58% van de variantie in spontane plannen op het gebied van snackconsumptie.

[Tabel 2 hier invoegen]

### *Fruit/snack consumptie*

Ook voor fruit en snack consumptie zijn twee multiple hiërarchische regressie analyses uitgevoerd om de effecten van de verschillende factoren op het eten van fruit en snacks te meten (tabel 3). Stap 1 tot en met drie waren hetzelfde als voor de regressies van actieplannen. In stap 4 werd tenslotte de mate waarin actieplannen waren gemaakt toegevoegd als een laatste voorspeller.

*Fruit.* Wat betreft fruitconsumptie bleek dat de eerste stap met de controle variabelen significant, waarbij intentie en gewoonte om fruit te eten significante voorspellers waren en zodoende een sterke intentie en gewoonte om fruit te eten een voorspeller is voor fruitconsumptie. Stap 2, 3 en 4 zijn niet significant gebleken. Het uiteindelijke model laat zien dat alleen intentie en gewoonte een significante voorspeller waren voor het verhogen van fruitconsumptie. Participanten met een sterkere intentie om meer fruit te eten en met sterkere gewoontes om fruit te eten consumeerden over het algemeen meer fruit. Het uiteindelijke model voorspelde 32% van de variantie in fruitconsumptie

*Snacks.* Voor snackconsumptie bleek alleen de eerste stap met de controle variabelen significant waarbij de sterke gewoonte om snacks te eten een significante voorspeller is voor snackconsumptie. Participanten met sterkere snackgewoontes consumeerden meer snacks. Het uiteindelijke model voorspelde 28% van de variantie in spontane plannen op het gebied van snackconsumptie.

[Tabel 3 hier invoegen]

## **Discussie**

Voorgaand onderzoek heeft aangetoond dat implementatie intenties een goed hulpmiddel kunnen zijn wanneer het gaat om gezonder eten (Verpanken & Feas, 1999; Orbell & Sheeran, 2000). Echter is dit onderzoek veelal experimenteel geweest (Brickell et al., 2006; Orbell & Sheeran, 1999). De werking van implementatie intenties en eetgedrag is in experimentele settings reeds meerdere malen aangetoond in voorgaand onderzoek (Kellar en Abraham, 2005; Armitage, 2007 & Verplanken en Faes, 1999). Ook op andere gezondheidsgebieden zijn er positieve resultaten gebleken, zoals vitamines innemen (Sheeran & Orbell, 1999), vaccinatie tegen HIV infectie (Gollwitzer & Brandstatter, 1997) en sporten, medicatie en zelfonderzoek (Sniehotta et al., 2006).

In het huidige onderzoek is gekeken of mensen ook *spontaan* implementatie intenties vormen, dus zonder instructies hoe de plannen het beste uit te voeren of manipulaties door onderzoekers. Onderzoek naar spontane implementatie intenties is schaars (maar zie: Brickell et al., 2007 & de Ridder et al., 2007) in tegenstelling tot onderzoek waarin het al dan niet formuleren van implementatie intenties experimenteel gemanipuleerd wordt. Daarom is in het huidige onderzoek gekeken welke factoren bijdragen aan het formuleren van spontane plannen en of deze plannen ook daadwerkelijk effectief zijn.

Eerder onderzoek betreffende spontane implementatie intenties en eetgedrag (de Ridder et al., 2007) heeft aangetoond dat mensen niet snel geneigd zijn om spontane implementatie intenties te vormen. Het huidige onderzoek bevestigt deze resultaten aangezien de participanten niet in grote mate spontaan implementatie intenties vormen.

Daarnaast lieten de resultaten van de huidige studie zien dat het maken van plannen om meer fruit te eten werd voorspeld door emotionele eetstijl. In tegenstelling tot de resultaten van de Ridder et al. (2007) werd geen effect van intrinsieke motivatie op het vormen van spontane plannen gevonden.

Een effect van intrinsieke motivatie op het maken van plannen zou in overeenstemming zijn met de literatuur waarin naar voren komt dat extrinsieke motivatie alleen niet genoeg is voor gedragsverandering. Juist intrinsieke motivatie kan zorgen voor het maken van specifieke plannen die sneller leiden tot daadwerkelijk doelgericht gedrag (de Ridder et al., 2007). Wat betreft de uitkomst van huidig onderzoek dat plannen om meer fruit te eten wordt voorspeld door emotionele eetstijl kan worden gezegd dat in het onderzoek van de Ridder et al. (2007) deze variabele een significante voorspeller bleek te zijn van de intentie om eetgewoontes te veranderen. Deze overeenkomst waaruit blijkt dat mensen met een emotionele eetstijl in het huidige onderzoek maar ook in onderzoek van de Adiaanse et al. (2007) gezonder willen eten.

Plannen om minder te snacken werd voorspeld door intentie en gewoonte. Motivatie is belangrijk wanneer het gaat om het bereiken van een doel. Uit de regressie analyse blijkt dat intentie een voorspeller is van het maken van plannen om minder te snacken. Dit komt overeen met voorgaande studies waarin is aangetoond dat implementatie intenties effectief zijn wanneer een persoon sterke doelgerichte intenties heeft (Sheeran, Webb, & Gollwitzer, 2005) en de studie van de Ridder et al. (2007). De bevinding dat het hebben van sterke ongezonde eetgewoontes een voorspeller is voor het maken van plannen is nit in overeenstemming met eerdere studies van de Ridder et al. (2007). In deze studie werd gevonden dat het hebben van een sterke gewoonte vooral de intentie om gezonder te eten voorspelde, maar niet het daadwerkelijke formuleren van plannen.

Naast dat er gekeken is of de participanten spontane implementatie intenties vormen en welke factoren dit faciliteren is er gekeken in hoeverre de plannen effectief zijn. De regressieanalyses voor zowel het meer eten van fruit, als het minder eten van snacks lieten zien dat spontane implementatie intenties geen voorspeller zijn voor daadwerkelijke fruit/snackconsumptie.

Wat betreft het meer eten van fruit waren de gewoonte en de intentie om fruit te eten belangrijke voorspellers om dit gedrag tot uiting te laten komen. In eerder onderzoek is al gesuggereerd dat voor simpele gedragingen zoals het eten van meer fruit het hebben van intenties genoeg kan zijn om gedrag te veranderen (Jackson et al., 2005). Daarnaast bleek het ook te helpen om al sterke gewoontes te hebben om fruit te eten.

Gewoonte was ook een belangrijke, en zelfs de enige voorspeller bij het eten van snacks. Intenties om al dan niet minder snacks te gaan eten waren dus niet relevant voor het daadwerkelijke snackgedrag. In tegenstelling tot fruitconsumptie waarbij intenties dus voldoende kunnen zijn om tot het gewenste gedrag te leiden, zijn intenties niet genoeg voor het verminderen van ongezonde snack gewoontes. Eerder onderzoek heeft ook laten zien dat het een stuk moeilijker is om bestaande gewoontes verminderen dan nieuw gedrag uit te voeren en dat het eten van snacks vooral afhing van de gewoonte om snacks te eten (Adriaanse et al., 2007).

Uit het huidige onderzoek is gebleken dat spontane implementatie intenties niet effectief zijn. De positieve effecten van implementatie intenties tot nu toe in grote mate gevonden bij experimenteel onderzoek. In deze onderzoeken worden de participanten gecontroleerd en geïnstrueerd wat betreft de te maken plannen. Wanneer er gekeken wordt in hoeverre de spontane plannen van de participanten effectief zijn kunnen er geen positieve resultaten worden gevonden. Gegeven deze uitkomst is het van belang in de toekomst naar de kwaliteit van de plannen te gaan kijken, hoe zien de plannen eruit en zijn de plannen helder genoeg.

Er kunnen een aantal limitaties genoemd worden betreffende het huidige onderzoek. Ten eerste beperkte de doelgroep zich tot studenten afkomstig uit het westen. Hierdoor is het niet mogelijk de resultaten te generaliseren naar de algemene bevolking. Ten tweede is dit onderzoek uitgevoerd in december.



De feestdagen in deze maand kunnen ervoor zorgen dat mensen meer eten en mensen wellicht minder met gezonder leven bezig zijn. Als het onderzoek in een andere maand was gehouden waren er wellicht andere resultaten uit het onderzoek gekomen. Het derde punt is een methodologische tekortkoming. Het cross-sectionele design van de huidige studie maakt het onmogelijk om causale uitspraken te doen. Om dit te ondervangen zou er in de toekomst longitudinaal onderzoek gedaan moeten worden naar spontane implementatie intenties en eetgedrag. Betreffende de vragenlijst kan gezegd worden dat deze enigszins te lang was om ter plaatse in te vullen en in te leveren. Een deel van de participanten heeft de lijst mee naar huis genomen. Hierdoor was er geen controle of de participanten eerst de lijst invulden en vervolgens het eetdagboekje. Het eetdagboekje wordt mogelijk retrospectief worden ingevuld waardoor er vertekeningen in de resultaten kan optreden.

Tenslotte kan het een beperking zijn dat de participanten zelf invulden wat er gegeten is aan tussendoortjes. Het kan zijn dat een participant schaamte voelt over wat er gegeten is en hierdoor niet feitelijk weergeeft wat er is gegeten. Omdat het zelfrapportage is kan hier niet op worden gecontroleerd. De dagboek methode is gevoelig voor bovenstaande foutjes. Echter zijn dagboekjes een van de meest betrouwbare methodes gebleken om eetgedrag te meten (Hens, 2006). Doordat antwoordmogelijkheden aan kunnen worden gekruist hoeft de participant zelf niet na te denken, dit kan fouten voorkomen.

Naast deze limitaties kunnen er ook een aantal sterke punten worden genoemd. Een sterk punt van het huidige onderzoek is dat er verder onderzoek is gedaan naar spontane implementatie intenties zoals onder andere voorgesteld door de Ridder et al. (2007). In de huidige studie is op navolging hiervan gekeken of spontane implementatie intenties ook daadwerkelijk effectief zijn. Hiermee is dit onderzoek verder gegaan op eerdere bevindingen. Tevens is de externe validiteit van het onderzoek vergroot doordat er gebruik is gemaakt van een eetdagboekje om de vragenlijst te koppelen aan het dagelijks eetpatroon.

In de toekomst zal meer onderzoek gedaan moeten worden naar spontane implementatie intenties. Vervolgonderzoek kan kijken naar de kwaliteit van actieplannen. Dit omdat het een vraagstuk blijft waarom experimenteel het effect van implementatie intenties wel op grote schaal wordt aangetoond en het bewijs voor spontane implementaties tot op heden schaars is. Komt het door de mensen zelf dat de plannen niet werken of door de kwaliteit van de plannen? De manier van plannen zal in vervolg onderzoek de nadruk moeten krijgen.

Geconcludeerd kan worden uit deze studie is dat spontane implementatie intenties niet effectief zijn gebleken voor het meer eten van fruit en het minder eten van snacks. Zonder instructies implementatie intenties vormen is nauwelijks gelukt, dit in tegenstelling tot de effectiviteit van het maken en uitvoeren van plannen waarbij duidelijke instructies worden gegeven. Wellicht kan vervolgonderzoek het effect van spontane implementatie intenties in de toekomst aantonen.

Referentielijst

- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D. and de Wit, J. B. F. (2007). Planning with a Motive in Mind: Implementation Intentions to Change one's Diet Work Best when Tailored to Personally Relevant Triggers for Unhealthy Eating.
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D. and de Wit, J. B. F. (2008). Finding the Critical Cue: Implementation Intentions to Change one's Diet Work Best when Tailored to Personally Relevant Reasons for Unhealthy Eating.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. *Organisational behavior and human decision processes*, 50, 179-211.
- Armitage, C. J. (2004). Evidence that implementation intentions reduce dietary fat intake: A randomized trial. *Health Psychology*, 23, 319-323.
- Armitage, C. J. (2007). Effects of an implementation intention-based intervention on fruit consumption. *Psychology and health*, 22, 917 – 928.
- Bemelmans W. J. E., Hoogenveen R. T., Visscher T. L. S., Verschuren W. M. M., Schuit A. J. (2004). Toekomstige ontwikkelingen in overgewicht. Inschatting effecten op de volksgezondheid. *RIVM rapport 260301003*.
- Blokstra A., Smit H. A., Bueno de Mesquita H. B., Seidell J. C., Verschuren W. M. M. (1997). Monitoring van Risicofactoren en Gezondheid in Nederland (MORGEN-project), 1993-1997. Leefstijl- en risicofactoren: prevalenties en trends. *RIVM rapport 263200008*. 2-153.
- Brickell, T. A., Chatzisarantis, N. L. D., Pretty, G. M. (2006). Using past behaviour and spontaneous implementation intentions to enhance the utility of the theory of planned behaviour in predicting exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11, 249-262.

- Fredriks A. M., Buuren van S., Hirasing R. A., Wit J. M., & Verloove-van Horick S. P. (2001). De Quetelet-index ('body mass index') bij jongeren in 1997 vergeleken met 1980; nieuwe groeidiagrammen voor de signalering van ondergewicht, overgewicht en obesitas. *Nederlands Tijdschrift Geneeskunde*, *145*(27), 1296-1303.
- Gollwitzer P. M., & Brandstatter V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, *Vol. 73. No. 1*, 186-199.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 69-119.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, *54*, 493-503.
- Graaf de, C. (2006). Effects of snacks on energy intake: An evolutionary perspective. *Appetite*, *47*, 18-23.
- Hirasing R. A., Fredriks A. M., van Buuren S., Verloove-van Horick S. P., Wit J. M. (2001). Toegenomen prevalentie van overgewicht en obesitas bij Nederlandse kinderen en signalering daarvan aan de hand van internationale normen en nieuwe referentiediagrammen. *Nederlands Tijdschrift Geneeskunde* *145*(27) 1303-1308.
- Hooft van E. A. J., Born M., Taris T. W., van der Flier H., & Blonk R. W. B. (2005). Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination. *Journal of Vocational Behavior*, *66*. 238–25.
- Jackson, C., Lawton, R., Knapp, P., Raynor, D. K., Conner, M., Lowe, C., & Closs, S. J. (2005). Beyond intention: do specific plans increase health behaviours in patients in primary care? A study of fruit and vegetable consumption. *Social Science and Medicine*, *60*, 2383-2391.

- Kellar, I., & Abraham, C. (2005). Randomized controlled trial of a brief research-based intervention promoting fruit and vegetable consumption. *British Journal of Health Psychology, 10*, 543-558.
- Milne, S., Orbell, S. & Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology, 7*, 163-184.
- Orbell, S., Hodgkins, S., & Sheeran, P. (1997). Implementation intentions and the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychological Bulletin, 23*, 945-954.
- Rabinovich, A. & Webley, P. (2007). Filling the gap between planning and doing: Psychological factors involved in the successful implementation of saving intention. *Journal of Economic Psychology, Volume 28, Issue 4*, Pages 444-461.
- Parks-Stamm E. J., Gollwitzer P. M., & Oettingen G. (2007). Action control by implementation intentions: effective cue detection and efficient response initiation. *Social Cognition, Vol. 25, No. 2*, 248-266.
- Ridder de, D., Wit de, J., & Adriaanse, M. (2007) (submitted). Making plans for healthy diet: the role of motivation and action orientation.
- Rutter, D. R., Steadman, L., & Quine, L. (2006). An implementation intentions intervention to increase uptake of mammography. *Annals of Behavioral Medicine, 32*, 127-134.
- Sheeran, P., & Orbell, S. (2000). Using implementation intentions to increase attendance for cervical cancer screening. *Health Psychology, 19*, 283-289.
- Sheeran, P., & Orbell, S. (1999). Implementation intentions and repeated behaviour: Augmenting the predictive validity of the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology, 29*, 349-369.
- Sheeran, P., Webb, T.L., & Gollwitzer, P. (2006). Implementation intentions: Strategic automatization of goal striving. In D. de Ridder & J. de Wit (Eds.), *Self-regulation in*

- health behavior*, (pp. 121-145). Chichester, UK: Wiley.
- Sniehotta, F. F., Scholz, U., Schwarzer, R. (2006). Action plans and coping plans for physical exercise: A longitudinal intervention study in cardiac rehabilitation. *British Journal of Health Psychology*, *11*, 23-37.
- Sniehotta, F. F., Schwarzer, R., Scholz, U., Schüz, B. (2005). Action planning and coping planning for long term lifestyle change: theory and assessment. *European Journal of Social Psychology*, *35*, 565-576.
- Strien van, T. (2005). Nederlandse vragenlijst voor eetgedrag. Handleiding en verantwoording. Boom test Uitgevers.
- Verplanken, B., & Faes, S. (1999). Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European Journal of Social Psychology*, *29*, 591-604.
- Verplanken, B., & Orbell, S. (2003). Reflections on past behaviour: A Self-Report Index of Habit Strength. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol. 33, Number 6, pp 1313-1330 (18).
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavioral change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, *132*, 249-268.
- Webb T. L., & Sheeran P. (2007). How do implementation intentions promote goal attainment? A test of component processes. *Journal of Experimental Social Psychology* *43*. 295–302.
- Wendel-Vos G. C. W., Nooyens A. C. J., Schuit A. J. (2004).  
De bijdrage van leefstijl aan gewichtsstijging bij jongvolwassenen. *RIVM rapport 260301001*.
- Williams, G.C., Grow, V.M., Freedman, Z., Ryan, R.M., & Deci, E.L., (1996). Motivational

predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality &*

*Social Psychology*, 70, 115-126.

Zizza, C., Siega-Riz, A. M., & Popkin, B. M. (2001). Significant increase in young adults'

snacking between 1977-1978 and 1994-1996 represents a cause for concern!

*Preventive Medicine*, 32, 303-310.

Tabel 1. Gemiddelden, standaarddeviaties en intercorrelaties voor de variabelen in de studie (N=90)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.	Gender <sup>1</sup>	-															
2.	BMI	-.01	-														
3.	Intentie fruit	-.22	.25*	-													
4.	Intentie snack	-.22	.20	.02	-												
5.	Gewoonte fruit	-.20	.22*	.51**	.01	-											
6.	Gewoonte snack	.03	.09	-.06	-.07	-.13	-										
7.	Intrinsieke motivatie	-.18	-.04	.24*	.38**	.19	-.08	-									
8.	Extrinsieke motivatie	-.26*	.13	.25*	.34**	.16	.12	.36**	-								
9.	Emotionele eetstijl	-.19	.08	.14	.18	.01	.55**	.25*	.40**	-							
10.	Externe eetstijl	.00	-.18	-.05	-.13	-.12	.42**	-.01	.16	.50**	-						
11.	Lijngerichte eet	-.25*	.31**	.44**	.72**	.23*	-.10	.33**	.37**	.19	.21	-					
12.	Plannen fruit	-.09	.18	.15	.25*	.16	.31**	.14	.30**	.32**	-.02	.20	-				
13.	Plannen snacks	.07	.15	.13	.60**	-.08	.31*	.30*	.31*	.29*	-.04	.46**	.45**	-			
14.	Fruitconsumptie	-.17	.25*	.48**	.16	.54**	.02	.19	.10	.15	.06	.21	.04	.18	-		
15.	Snackconsumptie	.04	-.07	-.07	-.08	-.04	.20	-.16	-.18	.14	.10	-.15	.06	-.01	-.01	-	
M		-	22	4.4	3.9	3.9	4.1	4.8	5.3	2.5	3.2	2.7	3.0	2.4	2.8	8.3 <sup>2</sup>	2875 <sup>3</sup>
SD		-	2.6	1.7	1.8	1.5	1.4	1.1	1.1	0.6	0.6	0.9	0.5	1.4	1.7	6.7	1634

<sup>1</sup> 0 = vrouw (90.8%), 1 = man (9.2%)

<sup>2</sup> gemiddeld aantal stuks fruit

<sup>3</sup> gemiddeld aantal calorieën

\* p<.05; \*\* p<.01; \*\*\* p<.001



Tabel 2. Multiple regressie plannen fruit en plannen snacks op eetstijlen, intrinsieke/ extrinsieke motivatie

	Plannen Fruit			Plannen Snacks		
	$\beta$	$\Delta R^2$	$\Delta F$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
<u>Stap 1</u>		5.3%	1		52.3%	19.7***
Geslacht	.02			.23*		
BMI	.08			-.07		
Intentie	-.05			.57***		
Gewoonte	.12			.39***		
<u>Stap 2</u>		16.9%	2*		54.8%	11.9
Emotionele eetstijl	.40*			.08		
Externe eetstijl	-.18			-.15		
Lijngerichte eetstijl	.05			.12		
<u>Stap 3</u>		19.4%	1.8		56.7%	9.7
Intrinsieke motivatie	-.03			.10		
Extrinsieke motivatie	.20			.10		

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Tabel 3. Multiple regressie fruit en snackconsumptie op intrinsieke/ extrinsieke motivatie, actie en coping plannen

	Fruitconsumptie			Snackconsumptie		
	$\beta$	$\Delta R^2$	$\Delta F$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
<u>Stap 1</u>		24.6%	4.9**		19.6%	4.1**
Geslacht	-.10			-.14		
BMI	.12			-.12		
Intentie	.28*			.03		
Gewoonte	.27*			.30*		
<u>Stap 2</u>		27.5%	3.1		22.4%	2.6
Emotionele eetstijl	.09			.13		
Externe eetstijl	.11			-.00		
Lijngerichte eetstijl	-.03			-.22		
<u>Stap 3</u>		28.6%	2.4		27.7%	2.6
Intrinsieke motivatie	.10			-.14		
Extrinsieke motivatie	-.07			-.20		
<u>Stap 4</u>		31.4%	2.5		27.8%	2.4
Copingplan	-.13			-.03		

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

***Bijlagen***

Bijlage I Wervingsprotocol .....	36
Bijlage II Informatiebrief .....	40
Bijlage III Toestemmingsformulier.....	41
Bijlage IV Vragenlijst .....	42
Bijlage V Eetdagboekje.....	60

## Wervingsprotocol conditie 1 t/m 4

### **Tijdens aanspreken in de kantine van de Hogeschool Utrecht.**

*Hallo, zou ik jou iets mogen vragen?*

*Nee → oké bedankt, fijne dag verder.*

**Ja →** *Wij zijn bezig met het onderzoek “met goede voornemens gezonder eten” en zijn op zoek naar vrouwen tussen de 18 en 25 jaar die gemotiveerd zijn gezonder te gaan eten. Het onderzoek neemt weinig tijd in beslag en je verdient er 5 euro mee. Bovendien maak je grote kans op het winnen van een iPod. Ik zou je graag een paar vragen willen stellen om te kijken of je tot onze doelgroep behoort. Is dat oké?*

*Nee → oké bedankt, fijne dag verder.*

**Ja →** *Ben je tussen de 18 en de 25 jaar oud?*

*Snack of snoep je vaker dan 4 keer in de week? Denk bijvoorbeeld aan ijs, mars, twix, chips, koekje, drop enz. Hierbij wordt met snoep of een snack echt een tussendoortje bedoeld, dus geen ongezonde hoofdmaaltijd zoals friet. Friet, pizza of pannenkoeken kunnen natuurlijk wel snacks zijn als je het tussen de 3 hoofdmaaltijden door eet.*

*Heb je goede voornemens om gezonder te gaan eten?*

*Nee → Jammer je behoort helaas niet tot de juiste doelgroep voor het onderzoek i.v.m.:*

*Je leeftijd, je gezonde eetgedrag of omdat je geen behoefte hebt minder te gaan snoepen en wij op zoek zijn naar mensen die dit wel graag willen. Toch erg bedankt voor je tijd.*

**Ja →** *Lijkt het je leuk om deel te nemen aan ons onderzoek? Het is een leuk onderzoek dat deel uitmaakt van een zeer groot onderzoek naar eetgedrag.*

*Bovendien draag het onderzoek mogelijk bij aan je goede voornemens, gezonder te eten. Het onderzoek bestaat uit een vragenlijst en een registratieopdracht. De registratieopdracht duurt één week en zal iedere dag slechts enkele minuten tijd vergen. Het is overigens geheel anoniem.*

*Nee → Oké bedankt, fijne dag verder.*

**Ja →** *Hartelijk bedankt dat je deel wilt nemen aan ons onderzoek, je helpt ons er enorm mee.*

*Neem de persoon mee naar een rustig tafeltje in de hoek van de kantine.*

### **Aan rustig tafeltje in de hoek van de kantine**

*Allereerst willen we graag dat je deze informatiebrief leest, deze mag je overigens straks meenemen.*

Geef de respondent de informatiebrief en laat diegene die rustig lezen.

*Heb je nog vragen? Beantwoord zo nodig de vragen.*

Geef vervolgens een toestemmingsformulier.

*Zou je dit toestemmingformulier goed willen lezen en vervolgens ondertekenen? Laat de respondent het toestemmingsformulier lezen en ondertekenen.*

*Bedankt voor het invullen.*

### **Vragenlijst**

*Om te beginnen wil ik je vragen om deze vragenlijst in te vullen. Het duurt maximaal 10 minuutjes. Geef de respondent de vragenlijst en neem deze weer in nadat de respondent de vragen heeft beantwoordt.*

*Bedankt voor het invullen.*

### **Weekregistratie**

*In dit onderzoek zijn we geïnteresseerd in de gezonde en ongezonde tussendoortjes die men eet. Je hebt aangegeven dat je gemotiveerd bent om gezonder te gaan eten. Toch blijkt het in de praktijk vaak moeilijk om dit voornemen in gedrag om te zetten. Uit onderzoek is gebleken dat het kan helpen om een goede planning te maken. Hierbij is het belangrijk dat een situatie gekoppeld wordt aan het gedrag dat nodig is om het doel te bereiken. Een voorbeeld: Als ik op school ben en ik heb zin in iets lekkers dan neem ik een appel. In dit voorbeeld wordt een situatie waarin normaal gesproken vaak gesnoept of gesnackt wordt, gekoppeld aan de appel, waardoor in die specifieke situatie ook echt vaker een appel wordt genomen. Het is dus ook belangrijk dat de planning wordt gebaseerd op een situatie waarin normaal gesproken gesnackt wordt. Uit ons vorige onderzoek is naar voren gekomen dat bijna iedereen ongezonde tussendoortjes eet wanneer men **LET OP: JUISTE OPTIE VOOR CONDITIE KIEZEN!!!! ALLEEN IS (1) / THUIS IS (2) / HET GEZELLIG VINDT (3)/ ZICH VERVEELD (4)**. We willen je dan ook helpen om komende week gezonder te eten door in deze specifieke situatie te plannen welk gezond tussendoortje je neemt in plaats van een ongezond tussendoortje.*

*Om een specifieke planning bij deze situatie te maken moeten we nog wel weten voor welk gezond tussendoortje jij gaat kiezen in deze situatie. Het is belangrijk dat je hiervoor een tussendoortje kiest wat je lekker vindt, maar wat ook beschikbaar is komende week. Dit betekent dat je ze al in huis moet hebben of vandaag kunt gaan kopen.*

Geef de respondent tijd om een tussendoortje te kiezen.

Geef het blad waar de implementatie intentie op ingevuld wordt

*Zoals je ziet, is de situatie waarin jij komende week ongezonde tussendoortjes gaat vervangen door gezonde tussendoortje: Als je ... **LET OP: JUISTE OPTIE VOOR CONDITIE KIEZEN!!!! ALLEEN BENT (1) / THUIS BENT (2) / HET GEZELLIG VINDT (3) / JE VERVEELD (4)** en je zin hebt in een tussendoortje. Je kunt op de stippellijn jouw zojuist gekozen tussendoortje invullen.*

*Nadat de respondent het heeft ingevuld: Goed zo. Het is nu heel belangrijk dat je even de tijd neemt om stil te staan bij deze planning. Je krijgt de planning niet mee naar huis, dus je moet hem goed onthouden. Probeer je voor te stellen dat je in de situatie zit en dat je zin hebt in een tussendoortje. Beeld je ook in wat je gaat doen om het door jou gekozen gezonde tussendoortje te verkrijgen en hoe je het opeet. Probeer dit een paar keer voor jezelf te herhalen.*

*De komende week ga je dus alleen in de situatie die wij zojuist hebben vastgelegd je ongezonde tussendoortjes vervangen door gezonde tussendoortjes. Tijdens deze week registreer je precies welke tussendoortjes je eet. Het gaat hierbij om zowel gezonde- als ongezonde tussendoortjes!! Het registreren gebeurt met behulp van een registratielijst waarop je in schema's de tussendoortjes kunt aankruisen. Je krijgt dus voor zeven dagen schema's mee.*

*Er wordt van je verwacht dat je de gegevens nauwkeurig en serieus invult.*

Laat het voorbeeld van het registratieformulier zien.

*De uitleg staat bij het voorbeeld en kan dus ieder moment terug gelezen worden, maar ik zal nu toch de belangrijkste punten even noemen.*

*Vul per moment dat je één of meer tussendoortjes eet één schema in en kruis duidelijk aan welk tussendoortje je hebt gegeten.*

*Schrijf bovendien duidelijk op hoeveel van deze tussendoortjes je hebt genuttigd. Het is belangrijk dat je bij de groenten en fruit wel toelicht welke dit waren! Onder het schema staan 6 vragen die je kunt beantwoorden door het foute antwoord weg te strepen. Vul de antwoorden op deze vragen altijd in*

*Voor iedere dag van de week zijn zes schema's gegeven. Wanneer je op maandag begint met registreren is maandag voor jou dag 1. Wanneer je die dag twee eetmomenten hebt, hoef je maar twee schema's in te vullen. Wanneer je meer dan zes snackmomenten hebt hoef je toch maar zes schema's in te vullen. Wanneer je twee keer binnen een half uur een tussendoortje neemt, mag je dit in één schema zetten.*

*Let op: Met een tussendoortje wordt geen (warme) hoofdmaaltijd bedoeld, maar echt een tussendoortje dat naast ontbijt, lunch en avondeten worden gegeten. Dit geldt voor zowel de ongezonde als de gezonde tussendoortjes.*

*Heb je hier nog vragen over?*

*Zo ja beantwoord de vragen.*

*Heb je hier nog vragen over?*

*Zo ja beantwoord de vragen.*

*Maak vervolgens een afspraak over 1 week om de registratielijst in te nemen en het geld uit te betalen. Hartelijk bedankt en tot volgende week bij het inleveren*



## **Informatiebrief**

Alvast hartelijk dank voor je medewerking aan ons onderzoek! Dit onderzoek is onderdeel van een groter onderzoek aan de Universiteit Utrecht dat betrekking heeft op eetgedrag.

Voor dit onderzoek zal je eerst gevraagd worden een vragenlijst in te vullen. Daarna krijg je een dagboek van ons waarop je elke dag bij kunt houden hoeveel gezonde en ongezonde tussendoortjes je hebt gegeten. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 20 minuten en het invullen van het dagboek zal per dag hooguit een paar minuten duren. Er wordt van je verwacht dat je de gegevens nauwkeurig en serieus invult.

Wanneer je na een week het dagboek hebt ingeleverd, zal worden overgegaan tot de betaling van 5 euro. Je mag op ieder moment met het onderzoek stoppen, zonder dat je hiervoor een reden hoeft op te geven. Deelname aan het onderzoek is geheel vrijwillig. Wanneer je vragen hebt kun je contact opnemen met onderstaande onderzoekster. Het onderzoek wordt uitgevoerd door Jaël Hoekstra en Erin Smit onder begeleiding van Marieke Adriaanse Msc.

Met vriendelijke groet,

Jaël Hoekstra (06-33990304)  
Erin Smit (06-50562808)





## Toestemmingsformulier

Onderzoek: 'Implementatie intenties bij eetgedrag'

Onderzoekers: Jaël Hoekstra en Erin Smit

Begeleidster: M. A. Adriaanse.

Bij deelname aan bovenstaand onderzoek is het van belang dat je kennis neemt van de volgende punten en daarmee instemt.

- Ik ben goed geïnformeerd over het doel en de werkwijze van het onderzoek door middel van de informatiebrief behorende bij dit onderzoek.
- Mijn deelname aan het onderzoek is geheel vrijwillig. Ik kan me ten allen tijde terugtrekken uit het onderzoek zonder dat dit op enige wijze nadelige gevolgen voor mij heeft.
- De onderzoeksgegevens worden anoniem geanalyseerd. Bij publicatie van de data wordt er zorgvuldig op gelet dat de gegevens niet individueel herkenbaar zijn.
- Ik zal de gegevens nauwkeurig en serieus invullen.
- Aan het eind van het onderzoek lever ik alle gegevens op de afgesproken plaats en tijd in.

Indien je vragen hebt met betrekking tot het onderzoek kun je bellen naar het nummer dat in de informatiebrief of op het dagboek staat.

Ik heb de bovenstaande punten goed gelezen en ga hiermee akkoord.

Naam	Handtekening	Datum	Plaats
.....	.....	.....	.....

Als onderzoeker van dit onderzoek verklaar ik dat bovengenoemde deelnemer goed is geïnformeerd over het onderzoek en dat ik borg sta voor de privacy van zijn/haar gegevens.

Naam	Handtekening	Datum	Plaats
.....	.....	.....	.....

## **Onderzoek: Eetgedrag en leefstijl**

Alvast bedankt dat u aan dit onderzoek mee wilt werken. In dit pakketje zitten een aantal vragenlijsten die over eetgedrag en leefstijl gaan. Het is de bedoeling dat u de vragen beantwoordt met het eerste wat er in u opkomt. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Soms zullen er vragen zijn die op elkaar lijken, maar het is in het belang van het onderzoek dat u gewoon alle vragen invult. Het is hierbij niet de bedoeling dat u terugbladert.

We willen u vragen alle vragen te beantwoorden en in te vullen en er geen een over te slaan.

Nogmaals bedankt!

Erin Smit

Jaël Hoekstra

## Algemene vragen

Voorafgaand aan het onderzoek willen we u vragen om onderstaande algemene gegevens in te vullen.

- 1) Wat is uw geslacht: man/vrouw
- 2) Wat is uw leeftijd: .. jaar
- 3) Wat is uw lengte? .. meter
- 4) Wat is uw gewicht? .. kilogram
- 5) Volg je momenteel een vast dieet? ja/nee
- 6) Als je bij de vorige vraag 'ja' hebt ingevuld:  
Wat voor een dieet volg je momenteel? .....

## Vragen over uw gewicht

De volgende vragen hebben betrekking op uw gewicht. Het is de bedoeling dat u een kruisje zet voor het antwoord dat op uw situatie van toepassing is en daarna in sommige gevallen een getal invult bij de door u gekozen antwoordmogelijkheid.

1. Is uw gewicht gedurende de laatste 6 maanden gelijk gebleven? (kruis 1 antwoord aan)

ja, mijn gewicht is nauwelijks veranderd

nee, ik ben \_\_\_\_\_ kg afgevallen

nee, ik ben \_\_\_\_\_ kg aangekomen

nee, ik ben in de afgelopen 6 maanden zowel aangekomen als afgevallen

2. Wat is het hoogste gewicht dat u ooit hebt gehad?

(periodes van zwangerschap niet meegerekend) \_\_\_\_\_ kg

3. Wat was het laagste gewicht vanaf uw 15<sup>e</sup> jaar? \_\_\_\_\_ kg

4. Is er wel eens een periode geweest dat u snel, achter elkaar een hele grote hoeveelheid voedsel at, een hoeveelheid die ook anderen van uw leeftijd en sekse 'ongewoon veel' zouden noemen?

ja    nee

## Vragen over eetgedrag

Speciale uitgave van de Disciplinegroep Klinische en Gezondheidspsychologie van de faculteit Sociale Wetenschappen van de Universiteit Utrecht, vervaardigd na schriftelijke toestemming van d.d. 27 november 2006 van Boom test uitgevers, Amsterdam

De volgende vragen zullen betrekking hebben op uw eetgedrag in het dagelijks leven. Eerst zullen er 33 items volgen over uw eetgedrag. Lees elke vraag goed door en zet een kruisje in het hokje van het antwoord dat het beste bij u past. Kruis per vraag maximaal één antwoord aan **en sla geen vragen over**. Uw eerste indruk is meestal de beste; sta dus niet te lang stil bij elke vraag. Elk antwoord dat u geeft is goed, er zijn geen foute antwoorden.

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak
1	Als u geïrriteerd bent, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
2	Als het eten u goed smaakt, eet u dan meer dan u gewend bent?	1	2	3	4	5
3	Als u niets te doen hebt, krijgt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
4.	Als u wat zwaarder bent geworden, eet u dan daarna wat minder dan u gewend bent?	1	2	3	4	5
5	Als u terneergeslagen of ontmoedigd bent, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
6	Als het eten lekker ruikt en er goed uitziet, neemt u dan een grotere portie dan u gewend bent?	1	2	3	4	5
7	Hoe vaak slaat u aangeboden eten en drinken af omdat u aan uw gewicht wilt denken?	1	2	3	4	5
8	Als u zich alleen voelt, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
9	Als u iets lekkers ziet of ruikt, krijgt u dan trek?	1	2	3	4	5
10	Als u zich in de steek gelaten voelt, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
11	Komt het voor dat u tijdens de maaltijden minder probeert te eten dan u wel zou lusten?	1	2	3	4	5
12	Als u iets lekkers hebt, eet u het dan meteen op?	1	2	3	4	5
13	Als u boos bent, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
14	Let u er precies op hoeveel u eet?	1	2	3	4	5
15	Als u langs een bakker loopt, krijgt u dan zin om iets lekkers te kopen?	1	2	3	4	5
16	Als u iets onprettigs te wachten staat, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
17	Eet u met opzet dingen die goed zijn voor de lijn?	1	2	3	4	5
18	Als u andere mensen ziet eten, krijgt u dan ook zin?	1	2	3	4	5

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeerv vaak
19	Als u teveel hebt gegeten, eet u dan de dag daarna minder dan u gewend bent?	1	2	3	4	5
20	Als u ongerust, bezorgd of gespannen bent, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
21	Kunt u van lekkere dingen afblijven?	1	2	3	4	5
22	Eet u om niet dikker te worden met opzet wat minder?	1	2	3	4	5
23	Als u iets tegenzit of verkeerd gaat, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
24	Als u langs een snackbar of cafetaria loopt, krijgt u dan zin om iets lekkers te kopen?	1	2	3	4	5
25	Als u opgewonden bent, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
26	Hoe vaak probeert u tussen de maaltijden door niets te eten omdat u aan de lijn doet?	1	2	3	4	5
27	Eet u meer dan u gewend bent als u anderen ziet eten?	1	2	3	4	5
28	Als u zich verveelt of rusteloos voelt, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
29	Hoe vaak probeert u in de loop van de avond niets te eten omdat u aan de lijn doet?	1	2	3	4	5
30	Als u angstig bent, krijgt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
31	Houdt u met eten rekening met uw gewicht?	1	2	3	4	5
32	Als u zich teleurgesteld voelt, hebt u dan zin om iets te eten?	1	2	3	4	5
33	Bent u geneigd om tijdens het bereiden van een maaltijd alvast wat te eten?	1	2	3	4	5

**1) Vindt u het belangrijk om te letten op wat u eet?**

Absoluut niet                      1      2      3      4      5      6                      Zeker wel

**2) Probeert u uw eetgedrag in de hand te houden?**

Absoluut niet                      1      2      3      4      5      6                      Zeker wel

**3) Indien u het probeert, lukt het u dan ook om uw eetgedrag in de hand te houden?**

Absoluut niet                      1      2      3      4      5      6                      Zeker wel

**4) Maakt u zich regelmatig zorgen over de hoeveelheid voedsel die u eet?**

Absoluut niet                      1      2      3      4      5      6                      Zeker wel

**5) Maakt u zich regelmatig zorgen over de kwaliteit van het voedsel dat u eet?**

Absoluut niet                      1      2      3      4      5      6                      Zeker wel

## Redenen om gezond te eten

De volgende vragen hebben te maken met redenen om gezond te eten. Mensen kunnen verschillende redenen hebben om gezond te eten en we willen graag weten in hoeverre onderstaande redenen voor u van toepassing zijn. Allereerst zijn we benieuwd naar wat u verstaat onder gezond eten, vandaar de volgende vragen met de antwoordmogelijkheden 1 (helemaal niet mee eens) tot 5 (helemaal eens).

### Gezond eten betekent voor mij:

#### 1) beperken van ongezonde tussendoortjes zoals snoep en snacks

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	Helemaal mee eens
mee eens							

#### 2) beperken van vette producten

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	Helemaal mee eens
mee eens							

#### 3) voldoende fruit eten

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	Helemaal mee eens
mee eens							

#### 4) gevarieerd eten

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	Helemaal mee eens
mee eens							

#### 5) voldoende groente eten

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	Helemaal mee eens
mee eens							

Hierna volgt een vragenlijst die gaat over redenen om gezond te eten.

U kunt bij elke reden een cijfer van 1 tot 7 omcirkelen, waarbij 1 betekent dat deze reden totaal niet voor u van toepassing is en 7 betekent dat deze reden helemaal voor u van toepassing is.

### De reden waarom ik gezond zou eten is....

#### ... omdat ik verantwoording wil nemen voor mijn eigen gezondheid.

Helemaal niet waar	1	2	3	4	5	6	Helemaal waar
--------------------	---	---	---	---	---	---	---------------

#### ... omdat ik me schuldig of beschaamd zou voelen als ik niet gezond zou eten.

Helemaal niet waar	1	2	3	4	5	6	Helemaal waar
--------------------	---	---	---	---	---	---	---------------

#### ... omdat ik ervan overtuigd ben dat dit het beste is voor mijn gezondheid.

Helemaal niet waar	1	2	3	4	5	6	Helemaal waar
--------------------	---	---	---	---	---	---	---------------

... omdat anderen het vervelend zouden vinden als ik dat niet zou doen.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

**Ik denk er echt niet over na.**

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

... omdat ik er goed over nagedacht heb en vind het belangrijk voor aspecten van mijn leven.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

.... omdat ik me slecht over mezelf zou voelen als ik niet gezond zou eten.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

... omdat het een belangrijke keuze is die ik echt wil maken.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

... omdat ik druk van anderen ervaar om dat te doen.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

... omdat het makkelijker is om te doen wat mij verteld wordt dan er zelf over na te denken.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

... omdat het een onderdeel is van de manier waarop ik wil leven.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

... omdat ik goedkeuring van anderen wil.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

... omdat dit heel belangrijk is om zo gezond mogelijk te zijn.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

... omdat ik wil dat anderen zien dat ik het kan.

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

**Ik heb echt geen idee.**

Helemaal niet waar      1      2      3      4      5      6      Helemaal waar

## Uw voornemens en verwachtingen t.o.v. fruitconsumptie

Dit deel van de vragenlijst heeft betrekking op **fruitconsumptie**. Mensen hebben verschillende voornemens over het eten van fruit. Er volgen nu 4 stellingen met een antwoordcategorie die loopt van 1 tot 7, waarbij 1 betekent dat de stelling helemaal niet van toepassing is op u en 7 juist heel erg van toepassing.

### 1) Ik heb mij voorgenomen om de komende week 2 stuks fruit per dag te eten.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

### 2) Ik ben van plan om de komende week 2 stuks fruit per dag te eten.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

### 3) Ik wil de komende week 2 stuks fruit per dag eten.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

### 4) Ik verwacht de komende week 2 stuks fruit per dag te eten.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

## Plannen om fruit te eten

Dit deel van de vragenlijst zal gaan over plannen om fruit te eten en het omgaan met problemen die u kunt tegenkomen bij uw voornemen om fruit te gaan eten. Er volgen nu 9 stellingen met een antwoordcategorie die loopt van 1 tot 7, waarbij 1 betekent dat de stelling helemaal niet van toepassing is op u en 7 juist heel erg van toepassing.

		Helemaal niet mee eens						Helemaal mee eens
1	Ik heb specifieke plannen gemaakt over <i>wanneer</i> ik fruit ga eten.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ik heb specifieke plannen gemaakt over <i>waar</i> ik fruit ga eten.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ik heb specifieke plannen gemaakt over <i>hoe</i> ik fruit ga eten.	1	2	3	4	5	6	7
4	Ik heb specifieke plannen gemaakt over <i>hoe vaak</i> ik fruit ga eten.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ik heb specifieke plannen gemaakt over wat te doen als er iets tussen mijn plannen komt om fruit te eten.	1	2	3	4	5	6	7



		Helemaal niet mee eens						Helemaal mee eens
6	Ik heb specifieke plannen gemaakt over hoe om te gaan met mogelijke tegenslagen.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ik heb specifieke plannen gemaakt over wat te doen in moeilijk situaties om toch te handelen naar mijn intenties om fruit te eten.	1	2	3	4	5	6	7
8	Ik heb specifieke plannen gemaakt over welke goede mogelijkheden om fruit te eten ik zal benutten.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ik heb specifieke plannen gemaakt over wanneer ik extra aandacht moet geven heb om terugval te voorkomen.	1	2	3	4	5	6	7

### Vragen over uw routine mbt fruitconsumptie

De volgende 14 vragen gaan over uw routine mbt fruitconsumptie. De antwoordschaal loopt van 1- helemaal niet van toepassing op mij tot en met 7- heel erg van toepassing op mij. U kunt een cirkel zetten om het cijfer wat het beste op uw situatie van toepassing is.

**1) Het eten van fruit is iets wat ik vaak doe.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**2) Het eten van fruit is iets wat ik automatisch doe.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**3) Het eten van fruit is iets wat ik doe zonder dat ik het bewust hoef te onthouden.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**4) Het eten van fruit is iets waar ik me vreemd bij voel als ik het niet doe.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**5) Het eten van fruit is iets wat ik doe zonder na te denken.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**6) Het eten van fruit is iets wat me moeite zou kosten om niet te doen.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**7) Het eten van fruit is iets wat hoort bij mijn routine.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**8) Het eten van fruit is iets wat ik begin te doen voordat ik er erg in heb.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**9) Het eten van fruit is iets wat ik moeilijk zou vinden om niet te doen.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**10) Het eten van fruit is iets waar ik niet over na hoeft te denken om het te doen.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**11) Het eten van fruit is iets wat typisch iets voor mij is.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**12) Het eten van fruit is iets wat ik al heel lang doe.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**13) Hoe vaak heeft u de afgelopen 4 weken fruit gegeten?**

Nooit      1      2      3      4      5      6      Heel vaak

**14) In hoeverre was de tijd, plaats en situatie elke keer hetzelfde als u de afgelopen 4 weken fruit at?**

Helemaal niet hetzelfde      1      2      3      4      5      6      Heel erg hetzelfde

## Uw voornemens en verwachtingen t.o.v. snackconsumptie

Dit deel van de vragenlijst heeft betrekking op snackconsumptie. Mensen hebben verschillende voornemens mbt het eten van snacks.

**Onder snacks verstaan wij het eten van allerlei ongezonde tussendoortjes waaronder bijvoorbeeld: koek, taart, chocolade(repen), drop, winegums, (water)ijs, chips, nootjes, bitterballen en stukjes kaas/worst.**

Hier volgen dan ook een negental stellingen die gaan over het eten van snacks. Het is de bedoeling dat u aangeeft in welke mate de stelling op uw van toepassing is, door het antwoord dat het eerst in u opkomt te omcirkelen. Elke antwoordcategorie bestaat uit 7 antwoordmogelijkheden.

### 1) Ik heb mij voorgenomen om de komende week mijn snackconsumptie te beperken.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

### 2) Ik ben van plan om de komende week mijn snackconsumptie te beperken.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

### 3) Ik wil de komende week mijn snackconsumptie beperken.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

### 4) Ik verwacht de komende week mijn snackconsumptie te beperken.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

## Plannen om snackconsumptie te beperken

Dit deel van de vragenlijst zal gaan over plannen om uw snackconsumptie te beperken en het omgaan met problemen die u kunt tegenkomen bij uw voornemen om uw snackconsumptie te beperken. Er volgen nu 11 stellingen met wederom een antwoordcategorie die loopt van 1 tot 7, waarbij 1 betekent dat de stelling helemaal niet van toepassing is op u en 7 juist heel erg van toepassing.

		Helemaal niet mee eens						Helemaal mee eens
1	Ik heb specifieke plannen gemaakt over <i>wanneer</i> ik mijn snackconsumptie ga beperken	1	2	3	4	5	6	7

2	Ik heb specifieke plannen gemaakt over <i>waar</i> ik minder snacks ga eten.	1	2	3	4	5	6	7
		Helemaal niet mee eens						Helemaal mee eens
3	Ik heb specifieke plannen gemaakt over <i>hoe</i> ik mijn snackconsumptie ga beperken	1	2	3	4	5	6	7
4	Ik heb specifieke plannen gemaakt over <i>hoe vaak</i> ik minder snacks ga eten.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ik heb specifieke plannen gemaakt over wat te doen als er iets tussen mijn plannen komt om mijn snackconsumptie te beperken	1	2	3	4	5	6	7
6	Ik heb specifieke plannen gemaakt over hoe om te gaan met mogelijke tegenslagen.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ik heb specifieke plannen gemaakt over wat te doen in moeilijk situaties om toch te handelen naar mijn intenties om mijn snackconsumptie te beperken.	1	2	3	4	5	6	7
8	Ik heb specifieke plannen gemaakt over welke goede mogelijkheden om mijn snackconsumptie te beperken ik zal benutten.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ik heb specifieke plannen gemaakt over wanneer ik extra aandacht moet geven heb om terugval te voorkomen.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ik heb specifieke plannen gemaakt over hoe ik met mogelijke verleidingen om zal gaan.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ik heb specifieke plannen gemaakt over wat ik zal doen wanneer mij iets lekkers aangeboden wordt.	1	2	3	4	5	6	7

### Vragen over uw routine mbt snackconsumptie

De volgende 14 vragen gaan over uw snackconsumptie. De antwoordschaal loopt van 1- helemaal niet van toepassing op mij tot en met 7- heel erg van toepassing op mij. U kunt een cirkel zetten om het cijfer wat het beste op uw situatie van toepassing is.

#### 1) Het eten van snacks is iets wat ik vaak doe.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

#### 2) Het eten van snacks is iets wat ik automatisch doe.

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**3) Het eten van snacks is iets wat ik doe zonder dat ik het bewust hoef te onthouden.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**4) Het eten van snacks is iets waar ik me vreemd bij voel als ik het niet doe.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**5) Het eten van snacks is iets wat ik doe zonder na te denken.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**6) Het eten van snacks is iets wat me moeite zou kosten om niet te doen.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**7) Het eten van snacks is iets wat hoort bij mijn routine.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**8) Het eten van snacks is iets wat ik begin te doen voordat ik er erg in heb.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**9) Het eten van snacks is iets wat ik moeilijk zou vinden om niet te doen.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**10) Het eten van snacks is iets waar ik niet over na hoef te denken om het te doen.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**11) Het eten van snacks is iets wat typisch iets voor mij is.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**12) Het eten van snacks is iets wat ik al heel lang doe.**

Helemaal mee oneens      1      2      3      4      5      6      Helemaal mee eens

**13) Hoe vaak heeft u de afgelopen 4 weken snacks gegeten?**

Nooit                              1      2      3      4      5      6      Heel vaak

**14) In hoeverre was de tijd, plaats en situatie elke keer hetzelfde als u de afgelopen 4 weken snacks at?**

Helemaal niet hetzelfde

1

2

3

4

5

6

Heel erg hetzelfde

**Vragen over hoe u uzelf ziet**

De volgende uitspraken gaan over hoe u tegen uzelf aankijkt. Het is de bedoeling dat u aangeeft in hoeverre de uitspraken op u van toepassing zijn. De antwoordcategorie gaat van 1 tot en met 5, waarbij 1 betekent dat deze stelling helemaal niet van toepassing is op u en 5 betekent dat deze stelling heel erg van toepassing op u is.

		Helemaal niet op mij van toepassing				Heel erg op mij van toepassing
1	Ik kan verleidingen goed weerstaan.	1	2	3	4	5
2	Ik vind het moeilijk om met slechte gewoontes te stoppen.	1	2	3	4	5
3	Ik ben lui.	1	2	3	4	5
4.	Ik zeg ongepaste dingen.	1	2	3	4	5
5	Ik doe wel eens dingen die slecht voor me zijn als ze leuk zijn.	1	2	3	4	5
6	Ik weiger dingen die slecht voor me zijn.	1	2	3	4	5
7	Ik zou willen dat ik meer zelfdiscipline had.	1	2	3	4	5
8	Mensen zeggen dat ik een ijzeren zelfdiscipline heb.	1	2	3	4	5
9	Pleziertjes weerhouden me er soms van mijn (huis)werk af te krijgen.	1	2	3	4	5
10	Ik heb moeite met concentreren.	1	2	3	4	5
11	Ik kan goed werken aan lange termijn doelen.	1	2	3	4	5
12	Soms kan ik mezelf er niet van weerhouden iets te doen, zelfs als ik weet dat het verkeerd is.	1	2	3	4	5
13	Ik doe vaak dingen zonder goed na te denken over mogelijke alternatieven.	1	2	3	4	5

## Omggaan met verplichtingen en moeilijkheden

De volgende multiple-choice vragenlijst gaat in op de manier waarop u omgaat met verplichtingen en moeilijkheden. Lees elke vraag goed door, en kruis dan A of B aan bij het antwoord dat het beste bij u past. Er zijn steeds twee antwoordmogelijkheden. Het gaat om uw algemene indruk, dus probeer af te gaan op uw eerste gevoel (sta niet te lang stil per vraag).

**1) Wanneer ik iets kwijtraak dat heel waardevol voor me is en ik het nergens vinden kan:**

- A [ ] Vind ik het moeilijk om aan iets anders te denken.  
B [ ] Zet ik het na een tijdje uit mijn gedachten.

**2) Wanneer ik wekenlang aan een project heb meegewerkt en vervolgens alles aan het project volledig misgaat:**

- A [ ] Dan kost het me veel tijd om mezelf aan te passen.  
B [ ] Dan heb ik daar even last van maar daarna denk ik er niet meer aan.

**3) Wanneer ik aan een wedstrijd meedoe en telkens verlies:**

- A [ ] Dan kan ik het verliezen makkelijk uit mijn gedachten zetten.  
B [ ] Dan blijft de gedachte aan het verliezen door mijn hoofd gaan.

**4) Wanneer ik een nieuw apparaat heb gekocht (bijvoorbeeld een cd-speler) dat per ongeluk op de grond valt en niet meer te repareren is:**

- A [ ] Zal ik daar alweer snel overheen zijn.  
B [ ] Zal het lang duren voordat ik daar overheen zal zijn.

**5) Wanneer ik iets belangrijks met iemand moet bespreken en die persoon steeds niet te bereiken is:**

- A [ ] Moet ik er onophoudelijk aan denken, zelfs als ik iets anders aan het doen ben.  
B [ ] Vergeet ik het gemakkelijk, totdat ik die persoon weer zie.

**6) Wanneer ik veel dingen heb gekocht en thuis merk dat ik teveel betaald heb- en ik het geld niet terug kan krijgen:**

- A [ ] Kan ik me niet op iets anders concentreren.  
B [ ] Vergeet ik dat weer gemakkelijk.

**7) Wanneer mij wordt verteld dat mijn werk volledig tekort schiet:**

- A [ ] Trek ik me daar niet erg lang wat van aan.  
B [ ] Ben ik volledig verlamd.

**8) Wanneer ik vast zit in het verkeer en daardoor een belangrijke afspraak mis:**

- A [ ] Vind ik het de eerste tijd moeilijk om aan iets anders te beginnen.  
B [ ] Vergeet ik dat snel en doe ik al snel iets anders.

**9) Wanneer iets erg belangrijk voor me is, en het me maar niet lijkt te lukken:**

- A [ ] Raak ik langzaam de moed kwijt.  
B [ ] Laat ik het gewoon zitten en begin ik aan iets anders.

**10) Wanneer iets me echt ontmoedigt heeft:**

- A [ ] Vind ik het moeilijk om ook maar iets uit te voeren.  
B [ ] Ga ik gewoon door alsof er niets is gebeurd.

**11) Wanneer er verschillende dingen op dezelfde dag misgaan:**

- A [ ] Weet ik gewoonlijk niet hoe ik daarmee om moet gaan.  
B [ ] Ga ik gewoon door alsof er niets is gebeurd.

**12) Wanneer ik me volledig heb ingespannen om heel goed werk te leveren en het desondanks helemaal mis gaat:**

- A [ ] Vind ik het niet moeilijk om aan iets anders te beginnen.  
B [ ] Vind ik het moeilijk om ook maar iets te gaan doen.

**13) Wanneer ik weet dat ik iets binnenkort moet afmaken:**

- A [ ] Moet ik mezelf ertoe zetten om eraan te beginnen.  
B [ ] Vind ik het makkelijk om het af te krijgen.

**14) Wanneer ik niets in het bijzonder te doen heb en me verveel:**

- A [ ] Vind ik het moeilijk om genoeg energie te vinden om überhaupt nog iets te doen.  
B [ ] Dan vind ik snel iets om te doen.

**15) Wanneer ik mezelf erop voorbereid om een moeilijk probleem op te lossen:**

- A [ ] Voelt het alsof ik voor een grote berg sta waarvan ik denk dat ik hem niet kan beklimmen.  
B [ ] Zoek ik naar een manier waarop het probleem op een zo geschikt mogelijke wijze kan worden opgelost.

**16) Wanneer ik een moeilijk probleem moet oplossen:**

- A [ ] Is het gewoonlijk geen probleem voor me om eraan te beginnen.  
B [ ] Is het moeilijk om de dingen in mijn hoofd op een rijtje te krijgen zodat ik niet gelijk aan het probleem toekom.

**17) Wanneer ik onverwachts vrij heb ik moet bedenken wat ik wil gaan doen:**

- A [ ] Duurt het lang voordat ik besloten heb wat ik tijdens deze vrije tijd moet gaan doen.  
B [ ] Beslis ik gewoonlijk wat ik ga doen zonder er veel over na te denken.

**18) Wanneer ik thuis moet werken:**

- A [ ] Vind ik het vaak moeilijk om het werk af te krijgen.  
B [ ] Doe ik het meestal ogenblikkelijk.

**19) Wanneer ik veel belangrijke dingen moet doen en al deze dingen haast hebben:**

- A [ ] Weet ik vaak niet waar ik moet beginnen.  
B [ ] Vind ik het makkelijk om een plan te maken en daaraan vast te houden.

**20) Wanneer er twee dingen zijn die ik graag wil doen en ze niet tegelijk kunnen worden gedaan:**



- A  Begin ik snel aan een ding en vergeet ik het andere dat ik niet kon doen.  
 B  Is het voor mij niet makkelijk om datgene wat ik niet kon doen uit mijn gedachten te krijgen.

**21) Wanneer ik voor iets belangrijks moet zorgen dat tevens onaangenaam is om te doen:**

- A  Dan doe ik het en ben er vanaf.  
 B  Kan het een poosje duren voordat ik mezelf ertoe kan zetten om het te doen.

**22) Wanneer ik aan een belangrijk project moet beginnen:**

- A  Denk ik er vaak over na waar ik moet beginnen.  
 B  Heb ik er geen enkel probleem mee om te beginnen.

**23) Wanneer ik een saaie opdracht moet doen:**

- A  Heb ik gewoonlijk geen problemen om het af te krijgen.  
 B  Dan lukt het soms gewoon niet om er doorheen te komen.

**24) Wanneer ik verplicht ben om iets te doen wat saai en oninteressant is:**

- A  Doe ik het snel zodat ik er vanaf ben.  
 B  Duurt het gewoonlijk een tijdje voordat ik er aan toe kom.

**Vragen over het nastreven van doelen**

Hieronder vind je een aantal vragen over de manier waarop jij je doelen nastreeft. Omcirkel steeds het cijfer van het antwoord dat het beste bij jou past.

		Helemaal niet op mij van toepassing				Heel erg op mij van toepassing
1	Over het algemeen, ben ik gericht op het vermijden van negatieve gebeurtenissen in mijn leven.	1	2	3	4	5
2	Ik ben bang dat ik niet voldoe aan mijn verantwoordelijkheden en verplichtingen	1	2	3	4	5
3	Vaak stel ik mij voor hoe ik mijn wensen en aspiraties kan verwezenlijken.	1	2	3	4	5
4.	Ik denk vaak na over de persoon waar ik bang voor ben dat ik die in de toekomst zou kunnen worden.	1	2	3	4	5
5	Ik denk vaak na over de persoon die ik het liefst in de toekomst zou willen zijn	1	2	3	4	5
6	Ik ben typisch iemand die zich richt op de successen die ik in de toekomst hoop te bereiken.	1	2	3	4	5
7	Vaak maak ik me zorgen over dat ik mijn studiedoelen	1	2	3	4	5

	niet zal bereiken.					
8	Ik denk vaak na over hoe ik mijn studiedoelen zal bereiken.	1	2	3	4	5
		<b>Helemaal niet op mij van toepassing</b>				<b>Heel erg op mij van toepassing</b>
9	Vaak stel ik me voor dat er slechte dingen gebeuren; dingen waar ik bang voor ben dat ze overkomen.	1	2	3	4	5
10	Ik denk regelmatig over hoe ik mislukkingen in mijn leven kan voorkomen.	1	2	3	4	5
11	Ik ben meer georiënteerd op het vermijden van verliezen dan het bereiken van doelen.	1	2	3	4	5
12	Mijn belangrijkste doel op de universiteit is momenteel het bereiken van mijn academische ambities.	1	2	3	4	5
13	Mijn belangrijkste doel op de universiteit is momenteel het voorkomen dat ik een academische mislukking wordt.	1	2	3	4	5
14	Ik zie mijzelf als iemand die voornamelijk bezig is met het proberen te bereiken van mijn "ideale zelf" – om mijn hoop, wensen en aspiraties te verwezenlijken.	1	2	3	4	5
15	Ik zie mijzelf als iemand die voornamelijk bezig is met het proberen te bereiken van de persoon die ik zou moeten zijn – om mijn taken, verplichtingen en verantwoordelijkheden te verwezenlijken.	1	2	3	4	5
16	In het algemeen ben ik gericht op het bereiken van positieve uitkomsten in mijn leven	1	2	3	4	5
17	Ik stel me vaak voor dat ik goede dingen ervaar; dingen die ik hoop dat ze mij zullen overkomen.	1	2	3	4	5
18	In het algemeen ben ik meer georiënteerd op het bereiken van succes dan op het vermijden van mislukkingen.	1	2	3	4	5

**Bedankt!**

Dit is het einde van het eerste gedeelte van dit onderzoek, hierna volgt het eetdagboek. Mocht u vragen of opmerkingen hebben over dit gedeelte van het onderzoek dan is daar hieronder ruimte voor. U kunt eveneens uw e-mailadres achterlaten als u op de hoogte wil worden gehouden van dit onderzoek. Als u niet op de hoogte wil worden gehouden hoeft u hier niets in te vullen.

E-mailadres: .....

Vragen en opmerkingen:

**Respondentnummer.....**



**Afspraak terugbrengen dagboek :**

Locatie: .....

Tijd: .....

## **Eetdagboek**

Universiteit Utrecht  
Jaël Hoekstra (06-33990304)  
Erin Smit (06-50562808)  
November 2007

## Dagboek

We willen je vragen een week lang elke dag te noteren welke tussendoortjes je per dag heb genuttigd. Het gaat dan zowel om **gezonde en ongezonde tussendoortjes**. Het is de bedoeling dat je **per dag 1 schema** invult. Omdat er verschillende deelnemers zijn, die op verschillende dagen starten, is het belangrijk dat je **bovenaan elk schema de dag invult**. **In het schema kruis je aan welke tussendoortjes je hebt gegeten** en schrijf je in de kolom 'aantal' **het aantal tussendoortjes op**. **Het is belangrijk dat je bij de groenten, fruit, warme hartige snack en 'anders' wel toelicht welke dit waren!**

**Let op:** Met een ongezond tussendoortje wordt geen (warme) ongezonde hoofdmaaltijd zoals friet of pizza bedoeld, maar echt een tussendoortje dat naast ontbijt, lunch en avondeten worden gegeten. Friet en pizza kunnen natuurlijk wel een ongezond tussendoortje zijn als je het tussen de 3 hoofdmaaltijden door eet. In het geval van een gezond tussendoortje geldt hetzelfde, een salade kan een hoofdmaaltijd zijn, maar als je het eet naast ontbijt, lunch of avondeten is het een gezond tussendoortje. **Vergeet niet op te schrijven welk aantal tussendoortjes je hebt genomen!** We willen je vragen de schema's zeer serieus en nauwkeurig in te vullen, dit is in het belang voor de resultaten van ons onderzoek.

Mocht er iets fout gaan, dan zitten er achteraan het dagboek 3 **reserveschema's**. Let op: Als je een reserveschema gebruikt, vul dan wel duidelijk de **dag** in en kruis het verkeerde schema door!

**Voorbeeld:** Je begint op woensdag met het dagboek. Op deze eerste dag eet je om 11:00 uur een rijstwafel en een banaan, om 16:00 uur een appel en twee kleine koekjes en om 22:00 uur neem je 3 handjes chips. Voor deze dag vul je dan het schema als volgt in.

**Dag:**            **WOENSDAG**.....

Gezonde tussendoortjes	aantal	Ongezonde tussendoortjes	aantal
<input checked="" type="checkbox"/> Fruit, namelijk <b>BANAAN</b> .....	.... <b>1</b> ... <b>stuks</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Klein koekje	... <b>2</b> ... <b>stuks</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Fruit, namelijk <b>APPEL</b> .....	.... <b>1</b> ... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. chocoladereep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Rijstwafel	.... <b>1</b> ... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	... <b>3</b> ... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>Stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....		

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....

**Dag 1**

**Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....  
 .....

**Dag 2**

**Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....  
 .....

**Dag 3**

**Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....  
 .....



**Dag 4**

**Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....  
 .....

**Dag 5**

**Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....  
 .....

**Dag 6**

**Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....  
 .....

**Dag 7**

**Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....  
 .....

**RESERVE 1**

**Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....  
 .....  
 .....

**RESERVE 2****Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....

.....

.....

**RESERVE 3****Dag:** .....

<b>Gezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>	<b>Ongezonde tussendoortjes</b>	<b>aantal</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Klein koekje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Cake of grote koek	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Taart of gebak	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Fruit, namelijk .....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Bonbon of <b>stukje</b> chocolade	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Candybar (bijv. reep, Twix, M&M's, Mars, Snickers)	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Groente, namelijk.....	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Snoepje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Rijstwafel	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Waterijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Cracker/cracotte	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Roomijs	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bruine boterham	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Warme hartige snack, namelijk .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Ontbijtkoek	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Slaatje	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Krentenbol/mueslibol	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Chips/zoutjes/noten (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Beschuitje	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Popcorn (per handje)	..... <b>handjes</b>
<input type="checkbox"/> Volkoren biscuit	..... <b>stuks</b>	<input type="checkbox"/> Toastjes met .....	..... <b>stuks</b>
<input type="checkbox"/> Bakje magere yoghurt (evt. met muesli)	..... <b>bakjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Kopje bouillon/heldere soep	..... <b>kopjes</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Magere drinkyoghurt	..... <b>glazen</b>	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....	.....

**Eventuele opmerkingen:**

.....

.....

.....