

# Longitudinale studie naar voedingsgewoontes en het aanleren van voedingsgewoontes vanaf kleuterleeftijd



**Naam van het kind?**

voornaam

achternaam

**Adres?**

straat + nummer

postcode  gemeente

tel.

e-mail



# Algemene gegevens

Gelieve bij elke vraag het bolletje te kleuren bij het antwoord dat best past voor jouw kleuter. Gebruik bij voorkeur een zwarte of donkerblauwe pen. Voor sommige vragen dient ook tekst genoteerd. Indien vakjes voorzien zijn, schrijf dan 1 letter per vakje.

De vragenlijst wordt bij voorkeur ingevuld door de ouder die meest tijd spendeert met het kind. De vragenlijst voor jouw kind wordt ingevuld door

- moeder van het kind
- vader van het kind
- stiefmoeder van het kind
- stiefvader van het kind
- andere, nl \_\_\_\_\_

Geslacht van het kind?  jongen  meisje

Geboortedatum van het kind?  /  /      
dag maand jaar

Geboortjaar MOEDER van het kind?

   

Geboortjaar VADER van het kind?

   

Is het kind in België geboren?  ja  nee, hij/zij werd geboren in \_\_\_\_\_

Is de moeder van het kind in België geboren?  ja  nee, zij werd geboren in \_\_\_\_\_

Is de vader van het kind in België geboren?  ja  nee, hij werd geboren in \_\_\_\_\_

Welke taal spreekt u gewoonlijk thuis met uw kind?

- Nederlands
- andere taal, nl: \_\_\_\_\_

Bij wie woont het kind meestal?

- Bij beide ouders
- Bij zijn/haar moeder
- Bij zijn/haar moeder en haar nieuwe partner
- Bij zijn/haar vader
- Bij zijn/haar vader en zijn nieuwe partner
- Bij zijn/haar grootouders of andere familieleden
- elders, nl \_\_\_\_\_

Indien de ouders gescheiden leven en het kind woont evenveel bij beide ouders mogen 2 bolletjes gekleurd worden

Hoeveel baby's en peuters telt het gezin, waar het kind meestal woont?

- geen  1  2  3  4  5  6  7 of meer

Hoeveel kleuters telt het gezin, waar het kind meestal woont? de kleuter zelf meetellen

- 1 (= de kleuter in kwestie)  2  3  4  5  6  7  8 of meer

Hoeveel lagere schoolkinderen telt het gezin?

- geen  1  2  3  4  5  6  7 of meer

Hoeveel middelbare schoolkinderen telt het gezin?

- geen  1  2  3  4  5  6  7 of meer

Hoeveel volwassenen telt het gezin?

- geen  1  2  3  4  5  6 of meer

59299

## Wat is het HOOGST behaalde opleidingsniveau van jou en je partner?

	MOEDER	VADER
geen of lagere school	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
diploma lager secundair (3e middelbaar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
diploma hoger BEROEPS secundair (6e middelbaar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
diploma hoger TECHNISCH/ALGEMEEN secundair (6e middelbaar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hoge school/kandidaturen (bachelor)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
universitair (master)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wat omschrijft best de beroepsstatus van jou en je partner?

	MOEDER	VADER
werkt voltijds (minimum 30 u per week)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
werkt deeltijds (<30 u per week)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
werkzoekend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
huisvrouw/huisman	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
andere, nl _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wat is het beroep van jou en je partner?

Indien jullie meerdere beroepen hebben mag je meerdere bolletjes kleuren.

	MOEDER	VADER
<b><u>Hogere kaderfuncties</u></b> hogere kaderambtenaar, directeur van een bedrijf, directiekaderlid, leidinggevende of gerant...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Intellectuele en wetenschappelijke beroepen</u></b> architect, ingenieur, informaticaspecialist, bioloog, arts, verpleegkundig kaderlid, licentiaat in het onderwijs, jurist, econoom, psycholoog..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Intermediaire functies</u></b> electriciteitstechniek, mechanische constructietechniek, industriële tekenaar... verpleegkundige, diëtist... onderwijzer lager onderwijs of kleuter onderwijs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Administratieve bedienden</u></b> bureelbediende (secretaris(esse), bibliotheekbediende...), bediende aan receptie, kassa, loket..., makelaar, boekhoudkundige, administratie secretaris(esse), commercieel agent...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Dienstpersioneel, verkopers en veiligheidsambten</u></b> onthaalbediende, kok, politieagent, verpleeghulp, kapper .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Geschoolde landbouwers, vissers, bosbouwers</u></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Ambachtslui en arbeiders in artisanale beroepen</u></b> geschoolde arbeider in bouw en ontginning, lasser, schrijnwerker, metaalbewerker, mekaniker, monteur... arbeider in drukkerij en kunstambachten, arbeider in houtbewerking, textiel, schoenmakerij..., bakker, slager	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Bestuurders van installaties en machines en assemblage-arbeiders</u></b> machine operator, bestuurder van vrachtwagen, bus, vorklift, kranen...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Niet geschoolde arbeiders</u></b> onderhoudspersoneel, portier, wachter, ruitenwasser, inpakker...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>In het leger</u></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>werkt niet</u></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><u>Andere, nl (beschrijf).....</u></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59299



# Karakteristieken van het kind

*In welke mate ga je akkoord met volgende uitpraken over jouw kind....*

Jouw kind....	helemaal NIET akkoord	eerder niet akkoord	geen mening	eerder akkoord	Helemaal akkoord
... heeft de neiging verlegen te zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... maakt gemakkelijk vrienden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is erg sociaal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... heeft veel tijd nodig om aan vreemden te wennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is erg vriendelijk in de omgang met vreemden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is altijd bezig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wanneer hij/zij beweegt, is dit eerder sloom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is volop in beweging van als hij/zij opstaat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is erg energiek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... verkiest rustige, inactieve spelletjes, boven meer actieve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weent gemakkelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... heeft de neiging eerder emotioneel te zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... maakt zich vaak nodeloos druk met veel getier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... raakt gemakkelijk van streek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... reageert intensief wanneer hij/zij van streek is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is graag bij mensen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... speelt liever met anderen dan alleen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vindt mensen meer stimulerend dan dingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is eerder op zichzelf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is eigenzinnig, koppig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... maakt zich gemakkelijk boos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is vaak ongehoorzaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... spreekt vaak tegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is te weinig actief	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59299



# Voedingspatroon van het kind

## Volgt je kind een speciaal dieet of voedingspatroon?

- neen
- ja, hij/zij eet geen vlees
- ja, hij/zij eet geen vis
- ja, hij/zij eet/drinkt geen melkprodukten
- andere, nl: \_\_\_\_\_

## Hoe vaak....

	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
kijkt je kind tv tijdens de maaltijden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
heeft je kind vaste maaltijd- en snackroutines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eet je het ontbijt samen met je kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eet je het avondmaal samen met je kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Geef aan hoe vaak je kind de opgesomde maaltijden gebruikt.

**Opmerking: Een drankje alleen (bv. een tas melk) kan niet als maaltijd beschouwd worden.**

	(bijna) nooit	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag
een ontbijt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
een middagmaal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
een avondmaal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## hoe vaak een tussendoortje

	(bijna) nooit	1-3 dagen per maand	1 dag per week	2-4 dagen per week	5-6 dagen per week	elke dag
in de voormiddag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in de namiddag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
's avonds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## In welke mate zijn volgende uitspraken typisch voor jouw kind....

	helemaal NIET typisch voor je kind	eerder NIET jouw kind	geen mening	eerder wel jouw kind	typisch jouw kind
... is een moeilijke eter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... neemt zelden een nieuw voedingsmiddel zonder protest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... eens hij/zij heeft beslist dat hij/ze iets niet graag lust, kan je het hem/haar op geen enkele manier laten eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... is kieskeurig bij het eten (sterke voorkeuren- en afkeren)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... heeft een consistente afkeer van veel voedingsmiddelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... trekt gezichten bij nieuwe voedingsmiddelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... heeft weinig eetlust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hoe vaak eet je kind fast food uit een fast food keten (Pizzeria, Quick, McDonalds, frituur)?

- nooit, minder dan 1 keer per maand
- 1 keer per maand
- meerdere keren per maand
- 1-2 keer per week
- 3 of meer keer per week



Baseer je voor volgende vragen op de laatste 3 maanden:

**Hoe vaak drinkt jouw kind ...**

**en hoeveel dan  
gemiddeld op zo'n dag?**

**Voorbeeld  
portiegroottes**

<p><b>water</b> (leidingwater, flessenwater,...)</p>	<p><input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand  <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand  <input type="radio"/> 1 dag per week  <input type="radio"/> 2 dagen per week  <input type="radio"/> 3-4 dagen per week  <input type="radio"/> 5-6 dagen per week  <input type="radio"/> elke dag</p>	<p><input type="radio"/> 150 ml (=1 glas)  <input type="radio"/> 300 ml (=2 glazen)  <input type="radio"/> 450 ml (=3 glazen)  <input type="radio"/> 600 ml (=4 glazen)  <input type="radio"/> _____ ml</p>	<p>1 glas = 150 ml  1 beker = 225 ml</p>
<p><b>koffie en thee</b></p>	<p><input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand  <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand  <input type="radio"/> 1 dag per week  <input type="radio"/> 2 dagen per week  <input type="radio"/> 3-4 dagen per week  <input type="radio"/> 5-6 dagen per week  <input type="radio"/> elke dag</p>	<p><input type="radio"/> 125 ml (=1 tas)  <input type="radio"/> 250 ml (=2 tassen/1 beker)  <input type="radio"/> 375 ml (=3 tassen)  <input type="radio"/> 500 ml (=4 tassen/2 bekers)  <input type="radio"/> _____ ml</p>	<p>1 tas = 125 ml  1 beker = 225 ml</p>
<p><input type="radio"/> meestal zonder suiker    <input type="radio"/> soms met soms zonder suiker    <input type="radio"/> meestal met suiker</p> <p><input type="radio"/> 0,5 klontjes per tas    <input type="radio"/> 1 klontje (6 gram) per tas    <input type="radio"/> 2 klontjes per tas    <input type="radio"/> andere.....</p>			
<p><b>fruitsap en groentensap</b></p>	<p><input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand  <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand  <input type="radio"/> 1 dag per week  <input type="radio"/> 2 dagen per week  <input type="radio"/> 3-4 dagen per week  <input type="radio"/> 5-6 dagen per week  <input type="radio"/> elke dag</p>	<p><input type="radio"/> 100 ml (=half brikje=half flesje)  <input type="radio"/> 200 ml (=1 brikje=1 flesje)  <input type="radio"/> 400 ml (=2 brikjes=2 flesjes)  <input type="radio"/> 600 ml (=3 brikjes=3 flesjes)  <input type="radio"/> 800 ml (=4 brikjes=4 flesjes)  <input type="radio"/> _____ ml</p>	<p>1 tas = 125 ml  1 glas = 150 ml  1 brikje = 200 ml  1 flesje=200 ml  1 beker = 225 ml  1 blikje = 330 ml</p>
<p><b>light dranken</b> (light frisdranken, bv. light cola, ...)</p>	<p><input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand  <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand  <input type="radio"/> 1 dag per week  <input type="radio"/> 2 dagen per week  <input type="radio"/> 3-4 dagen per week  <input type="radio"/> 5-6 dagen per week  <input type="radio"/> elke dag</p>	<p><input type="radio"/> 100 ml (=half brikje=half flesje)  <input type="radio"/> 200 ml (=1 brikje=1 flesje)  <input type="radio"/> 400 ml (=2 brikjes=2 flesjes)  <input type="radio"/> 600 ml (=3 brikjes=3 flesjes)  <input type="radio"/> 800 ml (=4 brikjes=4 flesjes)  <input type="radio"/> _____ ml</p>	<p>1 tas = 125 ml  1 glas = 150 ml  1 brikje = 200 ml  1 flesje=200 ml  1 beker = 225 ml  1 blikje = 330 ml</p>
<p><b>gesuikerde frisdranken en siroop met water</b> (cola, limonade, ice tea, ...)</p>	<p><input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand  <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand  <input type="radio"/> 1 dag per week  <input type="radio"/> 2 dagen per week  <input type="radio"/> 3-4 dagen per week  <input type="radio"/> 5-6 dagen per week  <input type="radio"/> elke dag</p>	<p><input type="radio"/> 100 ml (=half brikje=half flesje)  <input type="radio"/> 200 ml (=1 brikje=1 flesje)  <input type="radio"/> 400 ml (=2 brikjes=2 flesjes)  <input type="radio"/> 600 ml (=3 brikjes=3 flesjes)  <input type="radio"/> 800 ml (=4 brikjes=4 flesjes)  <input type="radio"/> _____ ml</p>	<p>1 tas = 125 ml  1 glas = 150 ml  1 brikje = 200 ml  1 flesje=200 ml  1 beker = 225 ml  1 blikje = 330 ml</p>
<p><b>soep</b></p>	<p><input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand  <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand  <input type="radio"/> 1 dag per week  <input type="radio"/> 2 dagen per week  <input type="radio"/> 3-4 dagen per week  <input type="radio"/> 5-6 dagen per week  <input type="radio"/> elke dag</p>	<p><input type="radio"/> 125 ml (=halve soepkom)  <input type="radio"/> 250 ml (=soepkom)  <input type="radio"/> 500 ml (=2 soepkommen)  <input type="radio"/> _____ ml</p>	<p>1 soepkom = 250 ml  1 boltas = 250 ml  1 beker = 225 ml</p>
<p><b>therapeutische zuiveldrank</b> (yakult, actimel...)</p>	<p><input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand  <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand  <input type="radio"/> 1 dag per week  <input type="radio"/> 2 dagen per week  <input type="radio"/> 3-4 dagen per week  <input type="radio"/> 5-6 dagen per week  <input type="radio"/> elke dag</p>	<p><input type="radio"/> 65 ml (=1 flesje type Yakult)  <input type="radio"/> 100 ml (=1 flesje type Actimel)  <input type="radio"/> 130 ml (=2 flesjes type Yakult)  <input type="radio"/> 200 ml (=2 flesjes type Actimel)  <input type="radio"/> _____ ml</p>	



<b>Hoe vaak eet/drinkt jouw kind ...</b>		<b>en hoeveel dan gemiddeld op zo'n dag?</b>	<b>Voorbeeld portiegroottes</b>
<b>sojadranken</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 125 ml (=1 tas) <input type="radio"/> 250 ml (=2 tassen/1 brikje) <input type="radio"/> 375 ml (=3 tassen) <input type="radio"/> 500 ml (=4 tassen/2 brikjes) <input type="radio"/> _____ ml	<i>1 brikje/doosje=250 ml            1 tas = 125 ml            1 beker = 225 ml            1 glas=150 ml            1 ontbijtkom met ontbijtgranen=125 ml</i>
<b>gesuikerde melkdranken</b> (type Fristi, chocolademelk, karnemelk met suiker...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 100 ml (=half brikje=half flesje) <input type="radio"/> 200 ml (=1 brikje=1 flesje) <input type="radio"/> 400 ml (=2 brikjes=2 flesjes) <input type="radio"/> 600 ml (=3 brikjes=3 flesjes) <input type="radio"/> 800 ml (=4 brikjes=4 flesjes) <input type="radio"/> _____ ml	<i>1 tas = 125 ml            1 glas = 150 ml            1 brikje = 200 ml            1 flesje=200 ml            1 beker = 225 ml            1 blikje = 330 ml</i>
<b>witte melk</b> (niet gearomatiseerd en zonder suikertoevoeging)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 125 ml (=1 tas) <input type="radio"/> 250 ml (=2 tassen/1 beker) <input type="radio"/> 375 ml (=3 tassen) <input type="radio"/> 500 ml (=4 tassen/2 bekers) <input type="radio"/> _____ ml	<i>1 tas = 125 ml            1 glas = 150 ml            1 brikje = 200 ml            1 flesje=200 ml            1 beker = 225 ml            1 blikje = 330 ml</i>

<b>platte kaas of yoghurt</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 55 g (potje type petit Gervais) <input type="radio"/> 100 g (Maxi Gervais) <input type="radio"/> 125 g (= 1 potje yoghurt) <input type="radio"/> 250 g (=2 potjes yoghurt) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 klein potje Petit Gervais = 55 g            1 groot potje Petit Gervais (maxi) = 100g            1 potje Jogging (Aldi) = 150 g            1 potje yoghurt = 125g            1 klein potje yoghurt (type Teletubbies Stassano) = 100 g            1 schaalpje = 150 g            1 boltas = 250 ml            1 tas = 125 ml</i>
<b>desserts op basis van soja</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 67 g (=half potje) <input type="radio"/> 125 g (=1 potje) <input type="radio"/> 250 g (=2 potjes) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 potje Alpro Soja dessert = 125 g</i>
<b>chocolademousse ijs tiramisu</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 33 g <input type="radio"/> 67 g (=half potje) <input type="radio"/> 125 g (=1 potje) <input type="radio"/> 250 g (=2 potjes) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 bol ijs=33 g</i>
<b>desserts op basis van melk</b> (pudding, rijstepap, milkshake, flan...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 67 g (=half potje) <input type="radio"/> 125 g (=1 potje) <input type="radio"/> 250 g (=2 potjes) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 klein potje pudding = 125 g</i>



## Hoe vaak eet jouw kind ...

## en hoeveel dan gemiddeld op zo'n dag?

## Voorbeeld portiegroottes

<b>gedroogd fruit</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g (=1 eetlepel) <input type="radio"/> 40 g (=2 eetlepels) <input type="radio"/> 60 g (=3 eetlepels) <input type="radio"/> _____ g	1 eetlepel rozijnen = 1 gedroogde vijg = 20 g
<b>blikfruit vruchtenmoes (appelmoes)</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 17 g (= halve perzik) <input type="radio"/> 40 g (=1 eetlepel) <input type="radio"/> 80 g (= 2 eetlepels) <input type="radio"/> 120 g (= 3 eetlepels) <input type="radio"/> 160 g (=4 eetlepels) <input type="radio"/> _____ g	1 eetlepel appelmoes= 40g 1 snede ananas uit blik = 35 g 1 schaalpje krieken uit blik = 100 g 1 halve abrikoos op siroop = 17 g
<b>vers fruit</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 70 g (=half stuk fruit) <input type="radio"/> 125 g (=1 stuk fruit) <input type="radio"/> 140 g <input type="radio"/> 250 g (=2 stukken fruit) <input type="radio"/> 375 g (=3 stukken fruit) <input type="radio"/> _____ g	1 kiwi = 75 g 1 mandarijn = 60 g 1 kleine appel = 125 g 1 sinaasappel = 140 g

<b>noten, zaden, olijven</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 25 g (=1 eetlepel) <input type="radio"/> 50 g (=2 eetlepels) <input type="radio"/> 75 g (3 eetlepels) <input type="radio"/> _____ g	10 stuks gepelde pindanoten = 20 g 1 eetlepel nootjes = 25 g 6 olijven = 25 g
<b>hartige snacks (chips, gezouten koekjes)</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 25 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> _____ g	1 klein pakje chips = 30 - 45 g 1 Tuc koekje = 3 g (1 pakje Tuc koekjes = 100 g)

<b>chocolade, candy bars en snoep op basis van chocolade</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 25 g (=halve reep) <input type="radio"/> 50 g (=1 reep) <input type="radio"/> 100 g (=2 repen) <input type="radio"/> _____ g	1 mars, lion, reep chocola = 50 g 1 chacha, milkey way, 1 Bouchée=25 g 1 kinder surprise ei= 22 g 1 praline = 15 g 1 zakje M&M= 45 g 1 chocotoff=9 g 1 plakje (type Mignonnette)
<b>snoepgoed (type fruit-tella, lolly, gummy beertjes, ...)</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> _____ g	1 grote snoep (gommetje in vorm van aardbei, kers, ...) = 10 g 1 kleine snoep (fruit-tella, gommetje in de vorm van beertje, colaflesje, ...) = 5 g





	<u>Hoe vaak eet jouw kind ...</u>	<u>en hoeveel gemiddeld op zo'n dag?</u>	
<b>pannenkoeken</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 30 g (=halve pannenkoek) <input type="radio"/> 60 g (=1 pannenkoek) <input type="radio"/> 120 g (=2 pannenkoeken) <input type="radio"/> 180 g (=3 pannenkoeken) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 pannenkoek = 60 g</i>
<b>taart gebak</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 60 g (= half stukje taart) <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 120 g (= 1 stuk taart) <input type="radio"/> 200 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 confituurtaartje= 80 g            1 portie taart=120 g            1 fruitflap=100 g</i>
<b>cake</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 30 g (=1 plakje cake) <input type="radio"/> 60 g (=2 plakjes cake) <input type="radio"/> 90 g (=3 plakjes cake) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 plakje cake, 1            individueel cakeje = 30 g</i>
<b>droge kinderkoeken</b> (type vitabis, betterfood)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 12.5 g (=1 enkele koek) <input type="radio"/> 25 g (=1 pakje) <input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 75 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 pakje Vitabis = 25 g</i>
<b>vezelrijke koeken</b> (Grany, Evergreen, volkorenkoeken, kokosrotsjes...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 Grany zacht=30 g            1 pakje evergreen (2 koekjes) = 40 g            1 klein kokosrotsje = 15 g</i>
<b>wafels</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 krokante galet=10 g            1 Kempische galet=30 g            1 zachte wafel=40 g            1 suikerwafel = 60 g</i>
<b>peperkoek</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 25 g (=1 plakje) <input type="radio"/> 50 g (=2 plakjes) <input type="radio"/> 75 g (=3 plakjes) <input type="radio"/> 100 g (=4 plakjes) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 plakje=25 g</i>
<b>andere koeken</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 25 g <input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 75 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 gevulde koek (type chocoprince) = 25 g</i>



	<u>Hoe vaak eet jouw kind ...</u>	<u>en hoeveel gemiddeld op zo'n dag?</u>	
<b>vezelrijke ontbijtgranen</b> <i>muesli, cruesli, All Bran, Weetabix</i>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 Weetabix = 20 g</i> <i>1 kommetje = 40 g</i>
<b>andere ontbijtgranen (cornflakes, honey pops)</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 15 g (= halve portie) <input type="radio"/> 30 g (= 1 portie) <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 kommetje = 30 g</i>
<b>beschuiten, cracottes, knäckerbröd, rijstwafel</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 8 g <input type="radio"/> 16 g <input type="radio"/> 24 g <input type="radio"/> 32 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 beschuit, rijstwafel, of knäckerbröd = 8 g</i>  <i>1 cracotte = 6 g</i>  <i>1 Zweeds broodje = 10 g</i>
<b>koffiekoeken</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 35 g (=halve koffiekoek) <input type="radio"/> 70 g (=1 koffiekoek) <input type="radio"/> 140 g (2 koffiekoeken) <input type="radio"/> 210 g (=3 koffiekoeken) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 middelgrote koffiekoek = 70 g</i>
<b>sandwiches en fantasiebrood</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 sandwich = 40 g</i> <i>1 snede van groot brood = 30 g</i> <i>1 snede van klein brood = 20 g</i>
<b>pistolets, piccolo, stokbrood...</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g (= halve pistolet) <input type="radio"/> 40 g (= 1 pistolet) <input type="radio"/> 80 g (= 2 pistolets) <input type="radio"/> 120 g (= 3 pistolets) <input type="radio"/> 160 g (= 4 pistolets) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 piccolo/pistolet=40 g</i> <i>10 cm stokbrood= 40 g</i>
<b>bruin brood</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 snede van groot brood = 30 g</i> <i>1 snede van klein brood = 20 g</i>
<b>wit brood</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 snede van groot brood = 30 g</i> <i>1 snede van klein brood = 20 g</i>



<b>vetstof op brood</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<b>hoeveel gemiddeld op zo'n dag?</b> <input type="radio"/> 5 g <input type="radio"/> 8 g <input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 16 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 24 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 32 g <input type="radio"/> 25 g <input type="radio"/> _____ g	<i>5 g per snede brood            8 g per pistolet            /sandwich</i>
<b>chocoladepasta, hagelvlokken of hagelslag</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> _____ g	<i>15 g voor een snede van groot brood,            10 g voor een snede van een klein brood</i>
<b>ander zoet beleg</b> (honig, jam, confituur, suiker.. ook op pannenkoeken)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> _____ g	
<b>notenpasta, zadenpasta, vegetarisch broodbeleg</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> _____ g	<i>15 g voor een snede van groot brood,            10 g voor een snede van een klein brood</i>
<b>feta, geitenkaas en mozzarella</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> _____ g	<i>15 g voor een snede van groot brood,            10 g voor een snede van een klein brood            1 blokje feta = 5 g            1 "bolletje" mozzarella = 125 g</i>
<b>smeerkaas, gesmolten kaas en type phyladelphia</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> _____ g	<i>15 g voor een snede van groot brood,            10 g voor een snede van een klein brood</i>
<b>harde en halfharde kaas</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> _____ g	
<b>andere kaas, vb Brie, Boursin, Camembert</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> _____ g	



	<b>Hoe vaak eet jouw kind ...</b>	<b>en hoeveel gemiddeld op zo'n dag?</b>	
<b>vis- en vleessalades</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 35 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 75 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> _____ g	<i>15 g voor een sneede van groot brood,            10 g voor een sneede van een klein brood            35 g voor 1 piccolo            75 g voor belegd broodje</i>
<b>vette vleeswaren</b> (salami, filet américain, worstjes, paté...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> _____ g	<i>15 g voor een sneede van groot brood,            10 g voor een sneede van een klein brood</i>
<b>magere vleeswaren</b> (filet d'Anvers, kippewit...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 15 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 45 g <input type="radio"/> _____ g	<i>15 g voor een sneede van groot brood,            10 g voor een sneede van een klein brood</i>
<b>gerookte vis</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 sneede gerookte vis = 30 g            1 maatje of rolmaps = 80 g</i>
<b>andere viswaren</b> (vis uit blik....)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 25 g <input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 75 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 uitgelekt blikje sardines = 100 g</i>
<b>pizza</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 90 g (1/4 pizza) <input type="radio"/> 175 g (halve pizza) <input type="radio"/> 260 g (3/4 pizza) <input type="radio"/> 350 g (1 pizza) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 pizza = 350 g</i>
<b>hamburgers/hotdogs</b> (incl broodje)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 200 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 hamburger = 150 g            1 hotdog = 100 g</i>
<b>vlees-, vis- en kaassnacks</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 25 g <input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 75 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 kaaskroket = 50 g            1 bitterbal = 15-20 g</i>



<b>eieren</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<b>hoeveel gemiddeld op zo'n dag?</b> <input type="radio"/> 25 g (=half ei) <input type="radio"/> 50 g (=1 ei) <input type="radio"/> 100 g (=2 eieren) <input type="radio"/> 150 g (=3eieren) <input type="radio"/> _____ g	
<b>vleesvervangers</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 plakje tofoe = 75 g  1 kleine vegetarische burger = 50g  1 grote vegetarische burger 100 g</i>
<b>schelp- en schaaldieren, garnalen, scampi's...</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-7 dagen per week	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> _____ g <input type="radio"/> 80 g	<i>1 eetlepel garnalen = 20 g</i>
<b>vis, vissteak</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 175 g <input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> 210 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 visstick = 30 g  1 portie vis = 175 g</i>
<b>gevogelte</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g (=1/3) <input type="radio"/> 75 g (=half stuk) <input type="radio"/> 100 g (=2/3) <input type="radio"/> 150 g (=1 stuk) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 kippenugget= 25 g  1 kippenfilet of kalkoenlapje = 150 g  1 kippenbil = 150 g</i>
<b>gehakt</b> (spaghetti-saus NIET meetellen, dit wordt afzonderlijk bevraagd), <b>spek, burgers, worst</b> (ook frikadel) <b>en ander vet vlees</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 65 g (= half stuk) <input type="radio"/> 130 g (=1 stuk) <input type="radio"/> 195 g (=1,5 stuks) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 braadworst = 130 g  1 burger = 130 g</i>
<b>koteletten, ribbetjes, stoofvlees, lamsvlees, gepaneerd vlees en ander halfvet vlees</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g (=1/3) <input type="radio"/> 75 g (=half stuk) <input type="radio"/> 100 g (=2/3) <input type="radio"/> 150 g (=1 stuk) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 kotelet of 2 lamskoteletten = 150 g (zonder bot)   1 portie stoofvlees = 150 g</i>
<b>gebraad, lapjes, steaks en ander mager vlees</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g (=1/3) <input type="radio"/> 75 g (=half stuk) <input type="radio"/> 100 g (=2/3) <input type="radio"/> 150 g (=1 stuk) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 biefstuk, 1 schnitzel, cordon bleu = 150 g</i>



<b>deegwaren, pasta</b> (spaghetti, penne...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<b>hoeveel gemiddeld op zo'n dag?</b> <input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 250 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 300 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> _____ g <input type="radio"/> 200 g	50 g ongekookte deegwaren=125 g gekookt  1 eetlepel gekookte deegwaren = 25 g
<b>rijst en andere granen</b> (bulgur, quinoa...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 200 g <input type="radio"/> 250 g <input type="radio"/> _____ g	1 eetlepel gekookte rijst =25 g  40 g ongekookte rijst geeft 100 g gekookte
<b>gefrituurde aardappelproduc- ten, gebakken aardappelen</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 200 g <input type="radio"/> 250 g <input type="radio"/> _____ g	1 kroket = 25 g 2 gesneden aardappelen = 20 frietten = 100 g friet
<b>aardappelpuree</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 200 g <input type="radio"/> 250 g <input type="radio"/> _____ g	1 eetlepel = 50 g
<b>gekookte/ gestoomde aardappelen</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 200 g <input type="radio"/> 250 g <input type="radio"/> _____ g	1 gekookte aardappel, ter grootte vn ei = 50 g
<b>rauwe groenten</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 140 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 200 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> _____ g	1 eetlepel worteltjes = 20 g 1 wortel = 100 g 1 tomaat = 150 g
<b>peulen (witte bonen, linzen)</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 180 g <input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> 210 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> _____ g	1 eetlepel bereide groenten = 30 g
<b>andere bereide groenten</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 150 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 180 g <input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> 210 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> _____ g	1 eetlepel bereide groenten = 30 g



<b>room</b> (op fruit, wafels, zoet nagerecht...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<b>hoeveel gemiddeld op zo'n dag?</b> <input type="radio"/> 10 g <input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 30 g <input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 portie op roomijs = 3ug            1 eetlepel niet opgeklopte room = 10 g            1 toef slagroom = 20 g</i>
<b>niet verdunde jus, klontje margarine/boter bij aardappelen, olie bij sla</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 5 g (1 koffielepel) <input type="radio"/> 12 g (=1 eetlepel) <input type="radio"/> 24 g (=2 eetlepels) <input type="radio"/> 36 g (=3 eetlepels) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 eetlepel = 12 g</i>
<b>ketchup of pickles</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g (=1 koffielepel) <input type="radio"/> 25 g (=1 eetlepel) <input type="radio"/> 50 g (=2 eetlepels) <input type="radio"/> 75 g (=3 eetlepels) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 koffielepel = 10 g            1 eetlepel = 25 g</i>
<b>dressing, vinaigrette, yoghurtsaus</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 5 g (1 koffielepel) <input type="radio"/> 12 g (=1 eetlepel) <input type="radio"/> 24 g (=2 eetlepels) <input type="radio"/> 36 g (=3 eetlepels) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 eetlepel = 12 g</i>
<b>mayonaise cocktail-tartaar-, béarnaisesaus</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 10 g (=1 koffielepel) <input type="radio"/> 25 g (=1 eetlepel) <input type="radio"/> 50 g (=2 eetlepels) <input type="radio"/> 75 g (=3 eetlepels) <input type="radio"/> _____ g	<i>1 koffielepel = 10 g            1 eetlepel = 25 g</i>
<b>béchamelsaus (bij bloemkool...)</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> 140 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 160 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 eetlepel = 20 g</i>
<b>spaghettisaus met gehakt</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> 140 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 160 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 eetlepel = 20 g,</i>
<b>andere warme saus</b> (champignonsaus, pepersaus...) bij vlees, vis...	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> 140 g <input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 160 g <input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> _____ g	<i>1 eetlepel = 20 g</i>



**Wordt vetstof gebruikt, bij het bereiden van**

**vlees**     (bijna) altijd     meestal wel     soms wel, soms niet     meestal niet     (bijna) nooit

**warme groenten**  (bijna) altijd     meestal wel     soms wel, soms niet     meestal niet     (bijna) nooit

**Zo ja, welke vetstof wordt gebruikt bij de bereiding :** \_\_\_\_\_

**Gelieve voor elk van volgende groepen aan te geven welke je kind GEWOONLIJK eet/drinkt. Kleur 1 bolletje per vraag, tenzij je kind 2 soorten vaak eet/drinkt.**

**als je kind boter/margarine op brood eet, is dit gewoonlijk:**

- volle boter/klassieke margarine (Fama, Planta, Roda...)
- verlaagd vetgehalte (35-45%) Balade, Becel Control, Butella Soja, Spring, Vitelma Progress...)
- boter/margarine met laag vet gehalte (15-25%)  
(Vitelma Minelma, Butella light, Solight, Becel Essential, Alpro Line S.....)
- niet van toepassing: kind eet geen smeervet op brood

**melk**     magere     halfvolle     volle     groeimelk     niet van toepassing: drinkt geen melk

**yoghurt/platte kaas, gewoonlijk eet je kind:**

magere     halfvolle     volle     niet van toepassing: mijn kind eet geen yoghurt/platte kaas

**en gewoonlijk...**

gesuikerd     kunstmatig gezoet     ongezoet     niet van toepassing: mijn kind eet geen yoghurt/platte kaas

**pistolets/  
stokbrood**

wit     bruin     mijn kind eet geen pistolets/stokbrood

**smeerkaas**

magere     gewone     mijn kind eet geen smeerkaas

**kaas**

magere     gewone     mijn kind eet geen kaas

**pasta**

meestal niet-volkoren     meestal volkoren     mijn kind eet geen pasta

**rijst/  
andere granen**

meestal wit     meestal volgraan     mijn kind eet geen rijst of andere granen

**chocolade**

puur/fondant     melkchocolade     wit     mijn kind eet geen chocolade

**chocopasta**

puur/fondant     chocoladepasta met noten     melkchocoladepasta     wit  
 mijn kind eet geen chocopasta

**eieren**

meestal met vetstof bereid     meestal zonder vetstof bereid     mijn kind eet geen eieren

**vleesvervangers**

meestal gepaneerd     meestal niet gepaneerd     mijn kind eet geen vleesvervangers

**vis**

meestal gepaneerd     meestal niet gepaneerd     mijn kind eet geen vis

**Welk soort vis eet je kind gewoonlijk?** \_\_\_\_\_

**Op schooldagen eet je kind 's middags gewoonlijk**

- een warme schoolmaaltijd     warme maaltijd thuis of bij iemand anders thuis
- boterhammen op school     boterhammen thuis of bij iemand anders thuis

59299



# Voedingsvoorkeuren

## Wat vindt je kind van volgende soorten fruit en groenten ?

	lekker	niet lekker, niet vies ,	NIET lekker	nog nooit gegeten
appel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
peer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
banaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aardbeien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sinaasappel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mandarijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kiwi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
druiven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
grapefruit/pompelmoes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ananas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pruimen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
galia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nectarines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
cavaillon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tomaat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rauwe paprika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rauwe wortel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
warm bereide wortelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
komkommer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rauw witloof	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
warm bereid witloof	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bloemkool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
doperwten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sperziebonen, tuinbonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spinazie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
prei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
broccoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rode kool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
champignons	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Beschikbaarheid

	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
hoe vaak hebben jullie gesuikerde frisdrank beschikbaar bij de warme maaltijd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hoe vaak serveer je groenten bij de warme maaltijd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hoe vaak geef je fruit als nagerecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hoe vaak heb je volgende voedingsmiddelen in huis					
gesuikerde frisdrank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
snoep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chips	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koeken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fruit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Voedingsinteracties met je kind

<i>In welke mate ga je akkoord met volgende uitspraken...</i>	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms akk, soms niet	eerder akkoord	helemaal akkoord
ik let erop dat mijn kind niet te veel zoet (snoep, gebak, koek, ijs..) eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik let erop dat mijn kind niet te veel vetrijke voedingsmiddelen eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik hou opzettelijk bepaalde voedingsmiddelen uit de buurt van mijn kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik geef zoet (snoep, gebak, koek, ijs) aan mijn kind als beloning voor goed gedrag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
als ik mijn kind niet in het oog houd eet hij/zij te veel van haar favoriete voedingsmiddelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mijn kind moet altijd zijn/haar bord leeg eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik moet er op letten dat mijn kind voldoende eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
als mijn kind zegt dat ze geen honger heeft probeer ik haar toch te laten eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
als ik er niet op zou letten wat mijn kind eet zou ze veel minder eten dan goed is voor hem/haar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mijn kind moet alles opeten vooraleer nagerecht te krijgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik maak iets anders wanneer het kind niet lust wat geserveerd wordt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mijn kind mag snacks nemen wanneer hij/zij wil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mijn kind mag fruit nemen wanneer hij/zij wil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mijn kind mag frisdrank nemen wanneer hij/zij wil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59299



**Volgende vragen gaan over interacties met jouw kleuter tijdens de WARME maaltijd. Hoe vaak....**

	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
dwing je je kind fysiek om te eten (vb. fysiek in zijn stoel zetten om hem/haar te doen eten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
beloof je je kind iets anders dan voeding als hij/zij eet (vb. "als je je bonen opeet, spelen we na het eten met de bal")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
schik je voeding om het aantrekkelijker te maken (vb gezichtje maken)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
verwittig je dat je iets anders dan voeding zal wegnemen als je kind niet wil eten (vb. "geen TV als je je vlees niet opeet")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
stel je het kind vragen over de voeding tijdens de maaltijd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zeg je je kind om toch minstens een kleine hoeveelheid van het voedsel op het bord op te eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
redeneer/discussiër je met je kind om hem/haar te doen eten (vb "melk is goed voor je, want het maakt je sterk")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zeg je iets om je afkeuring te tonen als hij/zij niet wil eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
laat je hem/haar kiezen welke voedingsmiddelen hij/zij wil eten van wat bereid is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
geef je complimentjes omdat hij/zij eet ("Flink dat je bonen eet")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zeg je je kind "Maak wat voort en eet je bord leeg"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suggereer je je kind om te eten door bijv. te zeggen dat het eten koud wordt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zeg je het kind om iets van op zijn bord te eten (vb. "eet je groenten op")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
verwittig je dat je iets van voeding zal wegnemen als je kind niet wil eten (vb "geen nagerecht als je je bord niet leeget")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
moedig je je kind aan te eten door voeding als beloning te gebruiken (vb als je je bord leeget krijg je een nagerecht)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
help je je kind te eten door bijvoorbeeld de voeding in kleinere stukjes te snijden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
smeek je je kind te eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
voed je je kind zelf om het te doen eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zeg je iets positief over de voeding die het kind eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
moedig je je kind aan om nieuwe voedingsmiddelen te proberen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Vitamine supplementen

**Heeft je kind de afgelopen maand vitaminetabletten, mineralen of andere preparaten gebruikt?**

- neen       ja, nl
  vitamine A       multivitaminen (zonder mineralen)
- vitamine D       multivitaminen/-mineralen
- vitamine K       ijzer
- vitamine B       calcium
- vitamine C       fluor
- andere, nl \_\_\_\_\_

59299



# Fysieke (in)activiteit

Hoeveel uur per dag kijkt je kind gemiddeld TV, video, DVD?

wekdagen (ma-vrij)  geen  0,5 uur  1 uur  2 uur  3 uur  4 uur  5 u of meer

weekenddagen (zat-zon)  geen  0,5 uur  1 uur  2 uur  3 uur  4 uur  5 u of meer

Hoeveel uur per dag speelt je kind gemiddeld spelletjes op computer, spelconsole...?

wekdagen (ma-vrij)  geen  0,5 uur  1 uur  2 uur  3 uur  4 uur  5 u of meer

weekenddagen (zat-zon)  geen  0,5 uur  1 uur  2 uur  3 uur  4 uur  5 u of meer

Is je kind lid van een sportclub?

neen

ja, een zwemclub

ja, een turnclub

ja, nl: \_\_\_\_\_

Indien ja, hoeveel tijd per week spendeert je kind aan het sporten in deze club?

30 min  1 uur  1,5 uur  2 uur  3 uur  4 uur  5 u of meer

Hoe ver is de kleuterschool van je huis?

<1 km  1-2 km  2-3 km  3-4 km  4 of meer km

Hoe gaat je kind meestal naar school?

wordt gebracht met auto, fiets, bus of motorfiets

te voet (zelf stappend) of zelf fietsend

Hoe lang (per dag) stapt/fietst je kind gemiddeld van en naar school? (heen en terug samen)

minuten per dag

Doen jijzelf en je partner aan sport? En zo ja, hoeveel tijd spenderen jullie aan sporten?

**MOEDER**

neen

ja, nl: \_\_\_\_\_

welke sport

minder dan 30 min per week

30 min per week

1 u per week

1,5 u per week

2 u per week

3 u per week

4 u of meer per week

**VADER**

neen

ja, nl: \_\_\_\_\_

welke sport

minder dan 30 min per week

30 min per week

1 u per week

1,5 u per week

2 u per week

3 u per week

4 u of meer per week

Hoe fysiek actief is jouw en je partner's werk

**MOEDERs werk**

fysiek inactief

eerder fysiek inactief

eerder fysiek actief

erg fysiek actief

**VADERs**  fysiek inactief

**werk**  eerder fysiek inactief

eerder fysiek actief

erg fysiek actief

59299



# Gewicht

## Hoe was het gewicht van jouw kind

	duidelijk ondergewicht	eerder ondergewicht	normaal	eerder overgewicht	duidelijk overgewicht
in het eerste levensjaar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
als peuter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hoe bezorgd ben je dat je kind...

	helemaal niet bezorgd	een beetje bezorgd	bezorgd	redelijk bezorgd	erg bezorgd
te weinig weegt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in de toekomst te weinig zal wegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
te veel weegt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in de toekomst overgewicht zal krijgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
op dieet zal moeten om op een gezond gewicht te blijven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
te WEINIG eet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
te veel zal eten als je er niet bij bent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hoe was het gewicht van de moeder

(mening van de moeder)

	duidelijk ondergewicht	eerder ondergewicht	normaal	eerder overgewicht	duidelijk overgewicht
in de kindertijd (5-10 jaar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tijdens de adolescentie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jong volwassen (in de 20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hoeveel weegt de moeder van het kind nu?    kg

Hoeveel meet de moeder van het kind nu?  1,   m

## Hoe was het gewicht van de vader

(mening van de vader)

	duidelijk ondergewicht	eerder ondergewicht	normaal	eerder overgewicht	duidelijk overgewicht
in de kindertijd (5-10 jaar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tijdens de adolescentie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jong volwassen (in de 20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hoeveel weegt de vader van het kind nu?    kg

Hoeveel meet de vader van het kind nu?  1,   m



# Voedingsconsumptie VAN DE OUDERS

**Hoe vaak eet DE MOEDER  
van het kind  
en hoeveel dan  
gemiddeld op zo'n dag**

**Hoe vaak eet DE VADER  
van het kind  
en hoeveel dan  
gemiddeld op zo'n dag**

<b>vers fruit</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	1 kiwi = 75 g 1 mandarijn = 60 g 1 kleine appel = 125 g 1 sinaasappel = 140 g
	_____ gram op zo'n dag	_____ gram op zo'n dag	
<b>rauwe groenten</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	1 eetlepel worteltjes = 20 g 1 wortel = 100 g 1 tomaat = 150 g
	_____ gram op zo'n dag	_____ gram op zo'n dag	
<b>bereide groenten</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	1 eetlepel bereide groenten = 30 g
	_____ gram op zo'n dag	_____ gram op zo'n dag	
<b>gesuikerde frisdranken</b> (frisdranken zoals cola, limonade, ice tea, siroop met water ...)	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	1 glas = 150 ml 1 brikje = 200 ml 1 flesje = 200 ml 1 beker = 225 ml 1 blikje = 330 ml
	_____ ml op zo'n dag	_____ ml op zo'n dag	
<b>chocolade, snoep en snoepgoed</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	mars, lion, chocoladereep = 50g; chacha, milkeyway = 25 g 1 praline = 15 g 1 grote snoep (gommetje in vorm van kers, ...) = 10 g 1 kleine snoep (fruit-tella,...) = 5 g
	_____ gram op zo'n dag	_____ gram op zo'n dag	
<b>koek en gebak</b>	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	<input type="radio"/> nooit of minder dan 1 dag per maand <input type="radio"/> 1-3 dagen per maand <input type="radio"/> 1 dag per week <input type="radio"/> 2 dagen per week <input type="radio"/> 3-4 dagen per week <input type="radio"/> 5-6 dagen per week <input type="radio"/> elke dag	1 Luikse wafel = 50 g 1 gevulde koek (type chocoprince) = 25 g 1 plak cake = 30 g 1 portie taart = 120 g
	_____ gram op zo'n dag	_____ gram op zo'n dag	



## Wat vind jij, wat denk jij ?

<u>Duid voor elk item aan in welke mate je akkoord gaat</u>	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms akk, soms niet	eerder akkoord	helemaal akkoord
Gezond eten komt duurder uit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het belangrijk om gezond te eten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind over 't algemeen gezonde voeding minder lekker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zorgen voor gezonde voeding vraagt extra inspanning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Een gezonde voeding helpt het gewicht op peil houden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gezonde voeding verkleint de kans op allerlei ziekten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voor ik een nieuw voedingsmiddel koop, lees ik de samenstelling op het etiket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik gezond eet, voel ik me beter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn kind eet gezond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Duid voor volgende items aan of het juist of fout is, ben je niet zeker dan kan je "ik denk dat het juist/fout is" kiezen. HET IS NIET DE BEDOELING DAT JE HET ANTWOORD OPZOEKT. Indien je het niet weet kleur je het bolletje "ik weet het niet".**

	JUIST!	ik denk dat het juist is	ik denk dat het fout is	FOUT!	ik weet het niet
Als op het gewicht van een kleuter dient te worden gelet, kunnen aardappelen best door rijst en pasta vervangen worden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volkoren brood bevat naast vezels ook meer andere voedingsstoffen dan wit brood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kleuters tot de leeftijd van 4 jaar drinken beter volle melk dan halfvolle melk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruitsap bevat evenveel suiker als cola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het is beter van jongs af aan geen smeervet op de boterham te gebruiken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Een flesje Knorr Vie of Smoothie is een evenwaardige vervanging voor 200 gram groenten en/of fruit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruit en groenten leveren ons dezelfde voedingsstoffen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als kleuters vis eten is dit bij voorkeur magere vis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dagelijks zuiveldrank van het type Fristi in plaats van melk is af te raden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er wordt aanbevolen dat kleuters dagelijks minimum 1 liter water drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59299



# Opvoedingsstijl

Kinderen doen allemaal wel eens dingen die gevaarlijk zijn of niet mogen, zoals iemand slaan, liegen of met eten gooien. Ouders hebben verschillende manieren om met dit soort problemen om te gaan. Hieronder staan telkens 2 stellingen over hoe ouders hun kinderen kunnen opvoeden. Geef bij elke vraag aan, op een schaal van 1 tot 7, of jouw opvoedstijl meer lijkt op de 1e stelling of de 2e.

**Wanneer mijn kind iets doet dat ik niet graag heb...**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Doe ik daar iets aan telkens wanneer het gebeurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Laat ik het vaak maar over me heen gaan

**Wanneer mijn kind niet doet wat ik vraag...**

Laat ik het vaak zo of doe ik het uiteindelijk zelf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Neem ik een andere maatregel
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------

**Wanneer ik een redelijke dreiging of waarschuwing geef...**

Voer ik ze vaak niet uit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Doe ik steeds wat ik zei
--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------

**Als 'nee' zeggen niet werkt...**

Treed ik op een andere manier op	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Geef ik mijn kind iets leuks zodat hij zich zal gedragen
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

**Wanneer ik zeg dat mijn kind iets niet mag doen...**

Laat ik het hem toch doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Blijf ik bij wat ik gezegd heb
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------------

**Als mijn kind van streek is als ik 'nee' zeg...**

Bezwijk ik en geef ik toe aan mijn kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Blijf ik bij wat ik zei
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------

**Wanneer ik nerveus of gespannen ben.....**

Ben ik prikkelbaar en werk het uit op mijn kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ben ik niet meer prikkelbaar dan normaal naar mijn kind
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---

**Als mijn kind zich misdraagt.....**

Verhef ik mijn stem of roep ik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Spreek ik kalm tot mijn kind
--------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------

**Wanneer er een probleem is met mijn kind....**

Stapelen de dingen zich op en doe ik dingen die ik niet wil doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Lopen de zaken niet uit de hand
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------------

**Als mijn kind zich misdraagt...**

Pak ik dat aan zonder overstuur te raken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Word ik zo gefrustreerd of boos dat mijn kind kan merken dat ik overstuur ben
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---

**Als mijn kind zich misdraagt geef ik mijn kind**

nooit of zelden een pak slaag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	meestal een pak slaag
-------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

**Als mijn kind iets doet wat ik niet leuk vind, dan beledig ik mijn kind of scheld het uit**

nooit of zelden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	meestal
-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---------

**In welke mate komen volgende uitspraken bij jullie thuis voor**

	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
Je prijst je kind door bijvoorbeeld "goed zo!" of "dat doe je goed!" tegen hem/haar te zeggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je speelt of kletst tenminste 5 minuten samen met je kind, met de aandacht echt op elkaar gericht, gewoon voor de lol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je lacht samen met je kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je doet iets speciaals met je kind dat hij/zij erg leuk vindt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je vraagt je kind hoe het op school was.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59299





## Roken

Rookt de moeder van het kind?

- ja, dagelijks    ja, bij gelegenheid    neen

Rookt de vader van het kind?

- ja, dagelijks    ja, bij gelegenheid    neen

## Tanden poetsen

Hoe vaak worden de tanden van je kind gepoetst?

- minder dan 1 keer per week  
 1 keer per week  
 2-3 keer per week  
 4-6 keer per week  
 elke dag, 1 keer  
 meerdere keren per dag

Wie poetst gewoonlijk de tanden van je kind?

- vader/moeder    het kind zelf    iemand anders, nl \_\_\_\_\_

Ik ben gevraagd om deel te nemen aan het longitudinaal onderzoek naar het voedingspatroon van de Vlaamse kleuters, uitgevoerd door de Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde van de Universiteit Gent.

Door het plaatsten van mijn handtekening geef ik aan dat:

- ik kennis genomen heb van het doel en de aard van de studie
- mijn deelname volledig vrijwillig is
- mijn antwoorden op de vragen volledig vertrouwelijk zullen behandeld worden en nooit kenbaar zullen gemaakt worden aan iemand anders
- lengte en gewicht van het kind opgevraagd mogen worden bij de vzw NICO, die de gegevens van de CLB's centraal verzamelen
- ik akkoord ga dat de huidplooidikte (op de achterkant van de bovenarm en op de rug onder het schouderblad) bij mijn kind worden gemeten
- ik het recht behoud te weigeren, ook na ondertekening van dit document.

Datum:

Handtekening ouders\*:

\*Eén ouder volstaat bij afwezigheid van de andere ouder

**Hartelijk dank voor uw medewerking!!!**

