

**Inclusion criteria**

- a. At least 18 years old by the time participants join the study
- b. Participate in at least one loyalty card programme, Migros Cumulus and/or Coop Supercard
- c. German/English-speaking

# FoodCoach Onboarding Survey

Welcome to FoodCoach!

FoodCoach is a study by the University of St.Gallen and the University Hospital of Bern. By consenting to participate, your shopping data recorded on Migros Cumulus and/or Coop Supercard will be *anonymously* shared with the study team. In return, you will receive an analysis of your food shopping. Your *anonymized* partial food shopping data will be published to support health and nutrition researchers world-wide.

Let's shop healthier food!

## Next Steps

### Step 1: Survey

In the survey, we collect information to better process and contextualize your data. If you are eligible for the study, you will receive an email to verify your email address at the end of the survey.

### Step 2: Create a BitsAboutMe Account

Please create a BitsAboutMe Account following the instructions on the BitsAboutMe website. It enables automatic collection of your shopping data. During the signup process, you will receive an email from BitsAboutMe with a registration code.

### Step 3: Connect Loyalty Cards

Please follow the instructions on the BitsAboutMe website to connect your Migros and/or Coop loyalty cards to your BitsAboutMe account.

Please **prepare your Migros and/or Coop login data (email and password)** before proceeding. To enable us to access your data automatically, please **deactivate 2-factor authentication (2-FA) on your Migros account** via <https://login.migros.ch/account>. You can find the 2-FA settings at the bottom of the page after login.

The onboarding process takes 10-15 minutes.

Should you have any questions, please contact [foodcoach@unisg.ch](mailto:foodcoach@unisg.ch).

1. Please provide us with some basic information about yourself to enable us to determine whether you are eligible to participate in this study.

- Date of birth (<18 --> EXCLUDE)
- Are you participating in any of the following loyalty programme(s)?
  - Migros Cumulus.
  - Coop Supercard.
  - Both.
  - None. --> EXCLUDE

If excluded, participants will see “Sorry, you are unfortunately ineligible to participate in this study since we are either unable to collect enough data about your food shopping or because you are under 18 years old. If you would like to receive personalized nutrition advice, we invite you to contact nutrition counselling services. Thank you for your interest and time.”.

2. You are eligible to participate in our study. Please provide us with some more information about yourself!

- Height in cm
- Weight in kg
- Gender
  - + Female
  - + Male
  - + Other

3. How much of the food you buy comes from Migros/Coop? (%)

When you buy food at Migros/Coop, how often do you remember to use your loyalty card(s)? (%)

4. How much of your food in the following categories is purchased with Migros Cumulus and/or Coop Supercard (in %)? If you don't buy food in certain categories with Migros Cumulus and/or Coop Supercard, please enter 0.

Fruits, e.g., fresh fruits, canned fruits (0-100, integer)

Vegetables, e.g., fresh vegetables, canned vegetables (0-100, integer)

Protein foods, e.g., meat and fish, vegetarian alternatives (0-100, integer)

Processed foods, e.g., sausages, fast food, snacks (0-100, integer)

Grains, potatoes and legumes (0-100, integer)

Oils, fats, sauces, nuts and seeds (0-100, integer)

Beverages, e.g., Cola, Rivella (0-100, integer)

5. How many individuals consume the food products that are purchased with your loyalty card(s), i.e., Migros Cumulus and/or Coop (including yourself)?

- Number of people (14+ years old), including yourself (At least 1)
- Number of kids (8-13 years old) (Non-negative integer)
- Number of kids (1-7 years old) (Non-negative integer)

6. Do you eat meat?

- Yes

- No

7. From the following list, please select all allergens/intolerances and abstentions that apply to you. Food you abstain from will not be recommended to you.

- Eggs
- Sesame seeds
- Gluten
- Soy
- Nuts
- Peanuts
- Sulphites
- Mustards
- Celery
- Fish
- Lupin
- Crustaceans
- Molluscs
- Milk

8. Have you used other food tracking apps?

- Yes
  - + App name
- No

9. Are you currently using other food tracking apps?

- Yes
  - + App name
- No

10. Which of the following describes your physical activity level *at work* the best?

- Only sitting or lying, e.g., the elderly, frail people
- Exclusively sedentary activity with little or no physical activity, e.g., office workers
- Strenuous professional activity, e.g., construction workers, farmers
- Sedentary activity with little or no physical activity, e.g., lab technicians, drivers, students
- Predominantly walking or standing activity, e.g., salespeople, waiters

11. How often do you do sports or engage in a strenuous leisure activity?

- At least 30 minutes, 4 times or more per week
- At least 30 minutes, 2-3 times or more per week
- At least 30 minutes, once per week
- At least 30 minutes, less often than once per week
- Never

12. Are you affected by the following disorders? (**Multiple choices possible**)

- Obesity
- Diabetes
- Elevated blood lipids
- Arterial hypertension
- Atherosclerotic cardiovascular disease

- Other
- None of the above

13. What is the highest level of education you have completed?

- No formal education
- Obligatory school
- Apprenticeship
- Higher technical school, technical college
- University

14. What is your total household income?

- <= 40000CHF
- 40000 – 80000 CHF
- 80000 – 120000 CHF
- 120000 – 160000 CHF
- 160000 – 200000 CHF
- > 200000 CHF
- Prefer not to answer

15. Control group: Please share your email with us, so that we can send you the post-study survey in 9 weeks and your food shopping analysis report in 3 months. Thank you for your participation.

Email:

Experimental group: Please share your email with us, so that we can send you the post-study survey in 9 weeks. Please create your FoodCoach credentials and verify the email before you log in to the FoodCoach app. Thank you for your participation.

E-Mail:

Username:

Password:

Password:

Willkommen bei FoodCoach!

FoodCoach ist eine Studie der Universität St.Gallen und des Universitätsspitals Bern. Mit Ihrer Einwilligung zur Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, Ihre historischen und aktuellen Lebensmitteldaten, die auf Ihrem Migros Cumulus und/oder Ihrer Coop Supercard erfasst sind, mit dem Studienteam *anonym* zu teilen. Im Gegenzug erhalten Sie Analysen Ihres Lebensmitteleinkaufs. Teile ihrer Lebensmitteleinkaufsdaten werden *anonymisiert* veröffentlicht um Gesundheit und Lebensmittel Forscher weltweit zu unterstützen.

Lass uns gesünderes Essen einkaufen!

## Nächste Schritte

### Schritt 1: Fragebogen

Im Fragebogen sammeln wir Informationen, um ihre Daten besser analysieren und kontextualisieren zu können. Wenn Sie für die Studie in Frage kommen, erhalten Sie am Ende der Umfrage eine E-Mail zur Überprüfung Ihrer E-Mail-Adresse.

### Schritt 2: BitsAboutMe-Account erstellen

Bitte erstellen Sie ein BitsAboutMe-Konto gemäß den Anweisungen auf der BitsAboutMe-Website. Es ermöglicht die automatische Erfassung Ihrer Einkaufsdaten. Während des Anmeldevorgangs erhalten Sie von BitsAboutMe eine E-Mail mit einem Registrierungscode.

### Schritt 3: Kundenkarten verbinden

Bitte folgen Sie den Anweisungen auf der BitsAboutMe Website, um Ihre Migros und/oder Coop Kundenkarten mit ihrem BitsAboutMe-Konto zu verbinden.

Bitte **bereiten Sie ihre Migros und/oder Coop Logindaten (E-Mail und Passwort)** vor bevor Sie weitergehen. Um uns automatisierten Zugang zu erlauben, **schalten Sie bitte ihre Migros Account 2-Faktor Authentifizierung (2-FA) aus** via <https://login.migros.ch/account>. Die 2-FA Einstellungen finden Sie am Ende der Seite nach dem Login.

Die Registrierung dauert 10-15 Minuten.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte [foodcoach@unisg.ch](mailto:foodcoach@unisg.ch).



1. Bitte geben Sie uns einige Information über sich selbst um zu kontrollieren ob Sie für die Studie geeignet sind.

- Geburtsdatum (<18 --> AUSSCHLIESSEN)
- Bitte wählen Sie die Treueprogramme aus, an denen Sie teilnehmen
  - Migros Cumulus
  - Coop Supercard
  - Beide
  - Keine (Nein --> AUSSCHLIESSEN)

Wenn ausgeschlossen, sehen die Teilnehmer "Entschuldigung, Sie sind leider nicht für die Studie geeignet. Mögliche Gründe sind: Sie sind unter 18 oder wir können ihre Daten nicht sammeln. Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Zeit."

2. Sie sind für die Studie geeignet. Bitte geben Sie uns mehr Informationen über Sie!

- Grösse in cm
- Gewicht in kg
- Bitte wählen Sie Ihr Geschlecht
  - Weiblich
  - Männlich
  - Andere

3. Wie viele ihrer Lebensmittel stammen von Coop/Migros? (%)

Wenn Sie bei Coop/Migros einkaufen, wie oft verwenden Sie dabei Ihre Treuekarte? (%)

4. Wie viel der Lebensmittel der folgenden Kategorien stammen von Migros/Coop und werden mit Migros Cumulus/Coop Supercard gekauft (%)? Wenn Sie in bestimmten Kategorien keine Lebensmittel kaufen, geben Sie bitte 0 ein.

Früchte, z.B. Früchte frisch, Früchte gekocht (inkl. Konserven)

Gemüse, z.B. Gemüse frisch, Gemüse gekocht (inkl. Konserven)

Proteinreiche Lebensmittel, z.B. Fleisch und Fisch, vegetarische Alternativen

Verarbeitete Lebensmittel, z.B. Wurstwaren, Fastfood, Snacks

Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Öle, Fette, Saucen und Nüsse

Getränke, z.B. Cola, Rivella

5. Wie viele Personen konsumieren die Lebensmittel, die mit der/den Treuekarte/n, die sie mit der Studie verbunden haben, gekauft werden (einschliesslich Ihnen)?

- Anzahl der Personen (14+ Jahre alt)
- Anzahl Kinder (8-13 Jahre)
- Anzahl Kinder (1-7 Jahre alt)

6. Essen Sie Fleisch?

- Ja
- Nein

7. Bitte wählen Sie Allergene/ Intoleranz und Enthaltungen aus. Lebensmittel, auf die Sie verzichten, werden Ihnen nicht empfohlen.

- Eier
- Sesamsamen
- Gluten

- Soja
- Schalenfrüchte
- Erdnüsse
- Sulfite
- Senf
- Sellerie
- Fisch
- Lupinen
- Krustentiere
- Weichtiere
- Milch

8. Haben Sie schon einmal andere Ernährungs Tracking Apps verwendet?

- Ja
  - + App Name
- Nein

9. Nutzen Sie aktuell andere Ernährungs Tracking Apps?

- Ja
  - + App Name
- Nein

10. Welche der folgenden Beschreibung passt am besten zu Ihrem Aktivitätslevel?

- Nur sitzend oder liegend z. B. ältere oder gebrechliche Personen
- Ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner körperlichen Aktivität, z.B. Büromitarbeiter
- Sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner körperlichen Aktivität, z.B., Labormitarbeiter, Fahrer, Studenten
- Überwiegend gehende oder stehende Tätigkeit, z.B. Verkäufer, Kellner
- Anstrengende Berufstätigkeit, z.B. Bauarbeiter, Landwirte

11. Wie oft machen Sie Sport oder andere anstrengende Freizeitaktivitäten?

- Mindestens 30 Minutes, 4 oder mehr Mal pro Woche
- Mindestens 30 Minutes, 2-3 Mal oder mehr pro Woche
- Mindestens 30 Minutes, einmal pro Woche
- Mindestens 30 Minutes, weniger als einmal pro Woche
- Nie

12. Haben Sie eine der folgenden Erkrankungen?

- Fettleibigkeit
- Diabetes
- Dyslipidämie
- Arterielle Hypertonie
- Atherosklerotisch kardiovaskuläre Erkrankungen
- Andere
- Keine der oben Genannten

13. Was ist der höchste Bildungsabschluss, den Sie haben?

- Keine Schule
- Obligatorische Schule
- Lehrabschluss
- Höherer Fachschule, Fachhochschule
- Universität

14. Wie hoch ist Ihr Haushaltseinkommen?

- <= 40000CHF
- 40000 – 80000 CHF

- 80000 – 120000 CHF
- 120000 – 160000 CHF
- 160000 – 200000 CHF
- > 200000 CHF
- Ich möchte nicht antworten

15. Kontrollgruppe: Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit, damit wir Ihnen die Post-Study-Umfrage in 9 Wochen und Ihren Bericht über die Analyse des Lebensmitteleinkaufs in 3 Monaten zusenden können. Danke für Ihre Teilnahme.

E-Mail:

Experimentelle Gruppe: Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit, damit wir Ihnen die Post-Study-Umfrage in 9 Wochen zusenden können. Bitte erstellen Sie Ihre FoodCoach Anmeldeinformationen und bestätigen Sie die E-Mail, bevor Sie sich bei der FoodCoach-App anmelden. Danke für Ihre Teilnahme.

E-Mail:

Nutzername:

Passwort:

Passwort: