

## Final survey unhealthy snacking

Intro Welkom bij de laatste stap van dit onderzoek! Je hebt inmiddels 15 dagen gebruik gemaakt van onze app en we zijn benieuwd hoe je dit hebt ervaren. Daarom willen we je een aantal vragen stellen over het gebruik van de app. Ook willen we je nog een aantal laatste andere vragen stellen. Klik op >> om het laatste onderdeel van dit onderzoek te voltooien.

verm\_cont Hieronder staan een aantal strategieën voor het omgaan met ongezonde snacks. Enkele vragen zullen gaan over gezonde snacks, maar dit wordt duidelijk aangegeven. Geef voor iedere strategie aan hoe frequent je deze op het moment gebruikt om te zorgen dat je minder ongezonde snacks eet. Ga uit van wat op dit moment het best bij je past, zonder te kijken naar wat je in het verleden deed.

	Nooit (1)	Soms (2)	Regelmatig (3)	Vaak (4)	Altijd (5)
Als ik op pad ben, zorg ik er voor dat ik niet in de buurt kom van plekken waar ongezonde snacks worden verkocht (bijv. restaurant of snackbar). (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik langs een plek kom waar ongezonde snacks te krijgen zijn, kijk ik niet naar de lekkere ongezonde tussendoortjes (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik naar de supermarkt ga, vermijd ik het schap met ongezonde snacks (bijv. de snoepafdeling). (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik me verveel, zorg ik dat ik uit de buurt blijf van plekken waar ik ongezonde snacks kan krijgen (bijv. de keuken). (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik iets lekkers wil, haal ik iets kleins in plaats van een grote verpakking (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Als ik tv kijk, zorg ik ervoor dat ongezonde snacks buiten bereik liggen. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik met iets bezig ben (bijv. werk of huiswerk), zorg ik dat er iets gezonds te eten vlakbij is. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik iets lekkers wil eten, neem ik een klein beetje en leg ik de rest weg (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

stil\_doel Op de VU zijn veel plekken waar je lekkere, maar vaak ongezonde snacks kan krijgen. We zijn benieuwd hoe jij hier nu mee omgaat. Hieronder staan een aantal strategieën voor het omgaan met ongezonde snacks. Enkele vragen zullen gaan over gezonde snacks, maar dit wordt duidelijk aangegeven. Geef voor iedere strategie aan hoe frequent je deze op het moment gebruikt om te zorgen dat je minder ongezonde snacks eet. Ga uit van wat op dit moment het best bij je past, zonder te kijken naar wat je in het verleden deed.

	Nooit (1)	Soms (2)	Regelmatig (3)	Vaak (4)	Altijd (5)
Als ik iets lekkers wil, denk ik eraan dat de meeste snacks ongezond zijn (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik het gevoel heb dat ik te veel eet, denk ik eraan dat dit niet goed is voor het sporten (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik zin heb in een ongezonde snack, bedenk ik dat ik er leuk wil blijven uitzien (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik zin heb ik iets ongezonds, denk ik na of ik het wel echt wil (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik maak plannen om fruit mee naar mijn werkplek (bijv. kantoor, school). (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik spreek met mezelf af	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

hoeveel snacks ik per dag mag hebben (6)					
Als ik zin heb in een ongezonde snack, neem ik eerst een stuk fruit (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik stel doelen voor mezelf om gezond te eten (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

afl\_ond Hieronder staan een aantal strategieën voor het omgaan met ongezonde snacks. Enkele vragen zullen gaan over gezonde snacks, maar dit wordt duidelijk aangegeven. Geef voor iedere strategie aan hoe frequent je deze op het moment gebruikt om te zorgen dat je minder ongezonde snacks eet. Ga uit van wat op dit moment het best bij je past, zonder te kijken naar wat je in het verleden deed.

	Nooit (1)	Soms (2)	Regelmatig (3)	Vaak (4)	Altijd (5)
Als ik in de verleiding kom om een ongezonde snack te kopen, leid ik mezelf af (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik zin heb om iets lekkers te eten, ga ik in plaats daarvan even met iemand kletsen (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik honger krijg voor het avondeten, probeer ik mezelf bezig te houden. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik zin heb in iets ongezonds, ga ik iets anders doen (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik op een plek ben waar ik ongezonde snacks kan krijgen (bijv. een feestje), negeer ik de ongezonde snacks. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik ongezonde snacks wil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

eten, zeg ik gewoon "nee!" tegen mezelf (6)					
Ik gebruik mijn wilskracht om uit de buurt van ongezonde snacks te blijven (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik samenwerk met mensen die iets lekkers eten, dan negeer ik het lekkers (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

psych\_bet Hieronder staan een aantal strategieën voor het omgaan met ongezonde snacks. Enkele vragen zullen gaan over gezonde snacks, maar dit wordt duidelijk aangegeven. Geef voor iedere strategie aan hoe frequent je deze op het moment gebruikt om te zorgen dat je minder ongezonde snacks eet. Ga uit van wat op dit moment het best bij je past, zonder te kijken naar wat je in het verleden deed.

	Nooit (1)	Soms (2)	Regelmatig (3)	Vaak (4)	Altijd (5)
Als ik iets lekkers wil, denk ik eraan dat het behalen van mijn lange termijn doelen belangrijker is, dan het kortstondige plezier van het eten van een ongezond snack (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik in de verleiding kom om iets ongezonds te eten, denk ik eraan dat “nee!” zeggen beter past bij hoe ik mijzelf graag zie (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik zin heb in iets lekkers, bedenk ik waarom ik minder ongezonde snacks wil eten (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik maak specifieke plannen hoe ik minder ongezonde snacks kan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



eten (4)					
----------	--	--	--	--	--

bet\_min In vergelijking met de 15 dagen voordat je meedeed aan dit onderzoek...

	Veel slechter (1)	Iets slechter (2)	Hetzelfde (3)	Iets beter (4)	Veel beter (5)
...hoe goed lukte het je in de periode dat je de app gebruikte om minder ongezonde snacks te eten? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

bet\_weerst In vergelijking met de 15 dagen voordat je meedeed aan dit onderzoek...

	Veel minder vaak (1)	Iets minder vaak (2)	Even vaak (3)	Iets vaker (4)	Veel vaker (5)
... hoe vaak lukte het je in de periode dat je de app gebruikte om een ongezonde snack niet te eten, terwijl je daar wel zin in had? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

bet\_verv In vergelijking met de 15 dagen voordat je meedeed aan dit onderzoek...

	Veel slechter (1)	Iets slechter (2)	Hetzelfde (3)	Iets beter (4)	Veel beter (5)
... hoe goed lukte het je in de periode dat je de app gebruikte om gezondere snacks (zoals bijvoorbeeld rauwkost, fruit of ongebrande noten) te eten in plaats van ongezonde snacks? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

mot1 De volgende vragen gaan over de afgelopen periode waarin je meedeed aan dit onderzoek.

	Helemaal niet belangrijk (1)	Niet zo belangrijk (2)	Neutraal (3)	Een beetje belangrijk (4)	Heel erg belangrijk (5)
Hoe belangrijk was het voor jou om minder ongezonde snacks te eten? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

mot2

	Helemaal niet (1)	Niet heel goed (2)	Neutraal (3)	Een beetje (4)	Heel erg (5)
In hoeverre heb jij je best gedaan om minder ongezonde snacks te eten? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

app\_hulp De volgende vragen gaan over de app die je voor dit onderzoek hebt gebruikt.

	Helemaal niet goed (1)	Niet heel goed (2)	Neutraal/Weet niet (3)	Enigszins goed (4)	Heel erg goed (5)
In hoeverre denk je dat de app jou heeft geholpen om minder ongezond te snacken? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

app\_ber Hoeveel van de berichten die je via de app heb ontvangen heb jij gelezen?

- ☐ Ik heb geen enkel bericht echt gelezen (1)
- ☐ Ik heb een paar berichten gelezen (2)
- ☐ Ik heb de meeste berichten gelezen (3)
- ☐ Ik heb alle berichten gelezen (4)

app\_tips

	Helemaal niet goed (1)	Niet heel goed (2)	Neutraal/Weet niet (3)	Enigszins goed (4)	Heel erg goed (5)
Hoe goed denk je dat de tips, die je afgelopen periode hebt ontvangen via de app, jou hebben geholpen om minder ongezond te snacken? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

app\_cont

	Helemaal niet in de gaten gehouden (1)	Niet echt in de gaten gehouden (2)	Neutraal (3)	Best wel in de gaten gehouden (4)	Heel erg in de gaten gehouden (5)
In hoeverre voelde jij je in de gaten gehouden door de app? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

app\_log Ontving je berichten op logische momenten? Hiermee bedoelen we: ontvang je berichten alleen wanneer je op de VU was, of wanneer je in de buurt van een eetgelegenheid op de VU was (dit zijn logische momenten)? Of ontvang je ook berichten wanneer je niet op de VU was (dit zijn onlogische momenten)

- ☐ Ja, altijd (1)
- ☐ Meestal wel (2)
- ☐ Soms (3)
- ☐ Vrijwel niet (4)
- ☐ Nee, nooit (5)



app\_crash Is de app tijdens gedurende de periode van het onderzoek wel eens gecrasht?

- ☐ Ja (1)
- ☐ Nee (2)

Answer If Ja Is Selected

crash Je hebt aangegeven dat de app wel eens is gecrasht. Zou je een indicatie kunnen geven van hoe vaak dit is voorgekomen? Vul hieronder het aantal keren in dat de app is gecrasht (dit mag bij benadering, we snappen dat je misschien niet hebt bijgehouden hoe vaak dit is voorgekomen).

user\_friend Geef hieronder aan in hoeverre je het eens bent met de stelling.

	Helemaal niet mee eens (1)	Niet mee eens (2)	Neutraal (3)	Mee eens (4)	Helemaal mee eens (5)
De app was gebruiksvriendelijk (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

batt Heb je tijdens het gebruik van de app verschil gemerkt in de batterijconsumptie ten opzichte van wanneer je de app niet gebruikte?

- ☐ Ja, veel verschil (1)
- ☐ Ja, maar weinig verschil (2)
- ☐ Nee, geen verschil (3)

dag\_vu In vergelijking met een gemiddelde maand, ben je de afgelopen maand vaker, minder vaak of even vaak op de VU geweest?

- ☐ Vaker (1)
- ☐ Even vaak (2)
- ☐ Minder vaak (3)

ziek Hoeveel dagen ben je in de afgelopen vier weken ziek geweest, waardoor je minder hebt gegeten dan normaal? Vul een getal in tussen 0 en 28.

allergie Deze vraag gaat over de eetvragenlijst waarop je elke dag invulde hoeveel snacks je hebt gehad: Ben je allergisch voor één of meerdere van de producten waar vragen over werden gesteld?

- ☐ Ja (1)
- ☐ Nee (2)

dieet Heb je in de periode waarin je meedeed aan dit onderzoek een dieet gevolgd?

- ☐ Ja, namelijk... (1) \_\_\_\_\_
- ☐ Nee (2)

Answer If Heb je in de periode waarin je meedeed aan dit onderzoek een dieet gevolgd? Ja, namelijk Is Selected

med\_dieet Is er een medische reden (bijv. i.v.m. zwangerschap, cholesterol of diabetes) dat je een dieet volgt?

- ☐ Ja (1)
- ☐ Nee (2)



eetprobl Heb je in het verleden problemen gehad met eten (bijv. boulimia nervosa of anorexia nervosa)?

- ☐ Ja (1)
- ☐ Nee (2)
- ☐ Dat zeg ik liever niet (3)

taal Is Nederlands jouw moedertaal?

- ☐ Ja (1)
- ☐ Nee (2)