

## Baseline unhealthy snacking

Intro Welkom bij dit onderzoek! In dit onderzoek kijken we of het gebruik van een app jou kan helpen om minder ongezonde snacks te kopen en te eten. Om hier een goede indicatie van te krijgen is het nodig de app minstens 15 dagen te gebruiken. Iedereen, met een minimumleeftijd van 16 jaar, kan meedoen. De voorwaarde is dat je in het bezit bent van een smartphone met besturingssysteem Android of iOS. Deze smartphone moet verbinding kunnen maken met WiFi of 3G/4G netwerken. Deelname aan dit onderzoek is vrijwillig en duurt 15 dagen. Je zult tijdens deze periode gebruik gaan maken van een app en elke dag een korte vragenlijst invullen. Om te beginnen willen we je vragen deze korte vragenlijst in te vullen. Aan het einde van deze vragenlijst zul je instructies krijgen over het gebruik van de app. Lees de instructies, vragen en informatie rustig door. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat om jouw eigen mening en ervaring. Beantwoord de vragen serieus, alleen dan levert het onderzoek nuttige informatie op. Alle gegevens worden vertrouwelijk behandeld en anonimiteit zal gewaarborgd blijven. Je kunt jouw deelname te allen tijde staken, zonder gevolgen en opgaaf van redenen. Als je de vragen op een scherm hebt beantwoord, klik dan op >> om naar het volgende scherm gaan. Alvast hartelijk dank voor je deelname! Mocht je voorafgaand, tijdens of na afloop van dit onderzoek vragen hebben met betrekking tot dit onderzoek, dan kun je per email contact opnemen met Rukshar Wagid Hosain: [r.f.g.wagidhosain@student.vu.nl](mailto:r.f.g.wagidhosain@student.vu.nl) Klik op >> om verder te gaan

Code Vul hieronder je emailadres in. Met dit emailadres heb jij ook geregistreerd in de app. Hiermee kunnen wij jouw data aan elkaar koppelen. Je emailadres zal voor geen ander doeleinde gebruikt worden dan het koppelen van jouw data en wordt volledig vertrouwelijk behandeld.

Q33 Voor het volgende gedeelte is het belangrijk dat je bedenkt hoeveel je de afgelopen maand hebt gesnackt en op welk dagdeel. Een snack is een klein hapje/tussendoortje dat hartig of zoet kan zijn. Voorbeelden van snacks zijn (kleine) koeken, cake, gebak, chocolade, ijs, candybars, saucijzenbroodjes, zoutjes, etc. Geef a.u.b. aan hoeveel snacks je de afgelopen maand gemiddeld per week hebt gegeten. Indien je, op een bepaald dagdeel, geen snacks hebt gehad, vul dan een 0 in.

ochtend Hoeveel snacks heb je de afgelopen maand gemiddeld per week gegeten tussen de tijd dat je wakker werd en lunchtijd? (stuks)

middag Hoeveel snacks heb je afgelopen maand gemiddeld per week gegeten tussen lunch en avondeten?

avond Hoeveel snacks heb je de afgelopen maand gemiddeld per week gegeten tussen avondeten en de tijd dat je naar bed ging?

commit1 Er volgen nu een aantal vragen over jouw intenties om de komende 15 dagen minder te snacken. Geef voor iedere stelling aan in hoeverre je het er mee eens bent.

	Helemaal mee oneens (1)	Een beetje mee oneens (2)	Neutraal (3)	Een beetje mee eens (4)	Helemaal mee eens (5)
Ik ben van plan de komende 15 dagen minder ongezond te snacken. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

commit2 Geef hieronder aan in hoeverre je het eens bent de stelling.

	Helemaal mee oneens (1)	Een beetje mee oneens (2)	Neutraal (3)	Een beetje mee eens (4)	Helemaal mee eens (5)
Ik wil de komende 15 dagen minder ongezonde snacks eten. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

commit3 Geef hieronder aan in hoeverre je het eens bent de stelling.

	Helemaal mee oneens (1)	Een beetje mee oneens (2)	Neutraal (3)	Een beetje mee eens (4)	Helemaal mee eens (5)
Ik ga mijn best doen om de komende 15 dagen minder ongezonde snacks te eten. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

commit\_gez Geef hieronder aan in hoeverre je het eens bent de stelling.

	Helemaal mee oneens (1)	Een beetje mee oneens (2)	Neutraal (3)	Een beetje mee eens (4)	Helemaal mee eens (5)
Ik wil de komende 15 dagen gezondere snacks gaan eten. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

imp Beantwoord alsjeblieft onderstaande vragen.

	Helemaal niet belangrijk (1)	Enigszins onbelangrijk (2)	Neutraal (3)	Enigszins belangrijk (4)	Heel belangrijk (5)
Hoe belangrijk vind jij het om gezondere snacks te eten? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe belangrijk vind jij het om te letten op de snacks die je eet? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

succes1 Beantwoord alsjeblieft onderstaande vragen.

	Heel erg slecht (1)	Enigszins slecht (2)	Neutraal (3)	Enigszins goed (4)	Heel erg goed (5)
Hoe goed lukt het jou om geen ongezonde snacks te eten? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

succes2

	Heel erg makkelijk (1)	Enigszins makkelijk (2)	Neutraal (3)	Enigszins moeilijk (4)	Heel erg moeilijk (5)
Hoe moeilijk vind jij het om geen ongezonde snacks te eten? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

age Wat is je leeftijd in jaren? Vul hieronder een getal in

sex Ben je een man of een vrouw?

- ☐ Man (1)
- ☐ Vrouw (2)

edu Wat is de hoogste opleiding die je hebt afgemaakt, of waar je op het moment mee bezig bent?

- ☐ Geen (1)
- ☐ Lagere school/basisonderwijs (2)
- ☐ Lager Beroeps Onderwijs (bijv. LTS, LEAO) (3)
- ☐ Middelbaar Algemeen Voortgezet Onderwijs (bijv. MAVO, IVO, (M)ULO, VMBO) (4)
- ☐ Middelbaar Beroeps Onderwijs (bijv. MTS, MEAO, MHNO, INAS) (5)
- ☐ Hoger Algemeen en Voorbereidend Wetenschappelijk Onderwijs (bijv. HAVO, VWO, HBS, MNS, Gymnasium, Atheneum) (6)
- ☐ Hoger Beroeps Onderwijs (bijv. HTS, HEAO, mo opleiding, sociale academie) (7)
- ☐ Wetenschappelijk onderwijs, Universiteit (8)
- ☐ Anders, namelijk... (9) \_\_\_\_\_

occ Werk of studeer je aan de VU?

- ☐ Ik studeer aan de VU (1)
- ☐ Ik werk aan de VU (2)
- ☐ Ik werk én studeer aan de VU (3)

deel\_sens In hoeverre ben je het eens met de volgende stellingen?

	Helemaal mee oneens (1)	Een beetje mee oneens (2)	Neutraal (3)	Een beetje mee eens (4)	Helemaal mee eens (5)
Nadat ik een aantal lastige keuzes heb gemaakt, kan ik echt mentaal "uitgeput" zijn. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nadat ik een grote denkspanning heb geleverd moet ik eerst uitrusten voordat ik een andere moeilijke taak kan doen. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het kost mij veel moeite om een lastige taak vol te houden. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik moe ben heb ik moeite om mijn emoties te onderdrukken wanneer dat nodig is (bijvoorbeeld om niet uit te vallen tegen iemand op wie je boos bent) (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb moeite mijn aandacht ergens bij te houden nadat ik een zware mentale inspanning heb geleverd. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wanneer ik moe ben vind ik het	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<p>lastig om me te concentreren. (6)</p> <p>Wanneer ik vermoeid ben heb ik soms moeite om vriendelijk/beleefd te blijven. (7)</p> <p>Nadat ik ergens hard aan gewerkt heb, kan ik me niet goed opladen om aan iets nieuws te beginnen. (8)</p> <p>Aan het einde van de dag heb ik vaak moeite om mijn aandacht nog ergens bij te houden. (9)</p> <p>Wanneer ik (mentaal) uitgeput ben, laat ik mij snel verleiden door dingen die eigenlijk niet goed voor me zijn. (10)</p> <p>Ik raak gauw (mentaal) vermoeid. (11)</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

**(Op een schaal van 1 tot 5, 1= past helemaal niet bij mij, 5 = past helemaal bij mij)**

### **Strategieën**

Hieronder staan een aantal uitspraken over omgaan met ongezonde snacks. Enkele vragen zullen gaan over *gezonde* snacks, maar dit wordt duidelijk aangegeven. Vink voor iedere uitspraak steeds het antwoord aan dat het beste bij jou past. Ga hierbij uit van de afgelopen twee weken.

#### Vermijden van verleidingen

1. 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).
2. Als ik langs een plek kom waar ongezonde snacks te krijgen zijn, kijk ik niet naar de lekkere ongezonde snacks.
3. Als ik naar de supermarkt ga, vermijd ik het schap met ongezonde snacks (bijv. de snoepafdeling).
4. Als ik me verveel, zorg ik dat ik uit de buurt blijf van plekken waar ik ongezonde snacks kan krijgen (bijv. de keuken).

#### Controleren van verleidingen

1. Als ik iets lekkers wil, haal ik iets kleins in plaats van een grote verpakking.
2. Als ik tv kijk, zorg ik ervoor dat ongezonde snacks buiten bereik liggen.
3. Als ik met iets bezig ben (bijv. werk of huiswerk), zorg ik dat er iets gezonds te eten vlakbij is.
4. Als ik iets lekkers wil eten, neem ik een klein beetje en leg ik de rest weg.

#### Stilstaan bij doelen

1. Als ik iets lekkers wil, denk ik eraan dat de meeste snacks ongezond zijn.
2. Als ik het gevoel heb dat ik te veel eet, denk ik eraan dat dit niet goed is voor het sporten.
3. Als ik zin heb in een ongezonde snack, bedenk ik dat ik er leuk wil blijven uitzien.
4. Als ik zin heb ik iets ongezonds, denk ik na of ik het wel echt wil.

#### Doelen en regels stellen

1. Ik maak plannen om fruit mee naar mijn werkplek (bijv. kantoor, school).
2. Ik spreek met mezelf af hoeveel snacks ik per dag mag hebben.
3. Als ik zin heb in een ongezonde snack, neem ik eerst een stuk fruit.



4. Ik stel doelen voor mezelf om gezond te eten.

#### Afleiding zoeken

1. Als ik in de verleiding kom om een ongezonde snack te kopen, leid ik mezelf af.

2. Als ik zin heb om iets lekkers te eten, ga ik in plaats daarvan even met iemand kletsen.

3. Als ik honger krijg voor het avondeten, probeer ik mezelf bezig te houden.

4. Als ik zin heb in iets ongezonds, ga ik iets anders doen.

#### Onderdrukken

1. Als ik op een plek ben waar ik ongezonde snacks kan krijgen (bijv. een feestje), negeer ik de ongezonde snacks.

2. Als ik ongezonde snacks wil eten, zeg ik gewoon “nee!” tegen mezelf.

3. Ik gebruik mijn wilskracht om uit de buurt van ongezonde snacks te blijven.

4. Als ik samenwerk met mensen die iets lekkers eten, dan negeer ik het lekkers.

#### Psychologische betekenis doel

1. 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 ongezonde snack.

2. 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.

3. Als ik zin heb in iets lekkers, bedenk ik waarom ik minder ongezonde snacks wil eten.

4. Ik maak specifieke plannen hoe ik minder ongezonde snacks kan eten.