**Persoon1**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? | Koffie/thee  Muesli met fruit  Lunchbox(zalm,fruit,groente) |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | Donuts op werk gegeten.  Daardoor fruit overgeslagen.  Ook veel meer koffiegedronken dan gewenst |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Druk met mijn kinderen, moeilijk om de verleiding te weerstaan. Ik heb altijd wel trek. |

**Persoon2**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? | Water de hele dag door  Broodjes gezond als lunch  Fruit en thee tussendoor |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | Koekjes en een milkshake tijdens lunch met collegas |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Ik had nog trek na mijn brood en had verder niets bij me. |

**Persoon3**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? | Fruitsmoothie als ontbijt  Vlees en rijst als lunch  Groente en fruit snacks als tussendoor (prei, komkommer, apple, banaan e.d.)  Avondeten op werk, vlees en groente met soms rijst en soms noodles. |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | Kwamen nog extra broodjes bij kijken.  Snacks uit de automaten. |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Krijgen snacks uit de automaten op kosten van de werkgever, moeilijk nee tegen te zeggen. |

**Persoon4**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? n.v.t. | Geen ontbijt  Warme maaltijd als lunch (vlees, aardappelen, groenten) (magnetron maaltijden)  Fruit tussendoortjes.  Misschien wat yoghurt. |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | Magnetron maaltijden kloppen wel,  Fruit en yoghurt wordt vaak vervangen door koekjes of andere ongezonde snacks. |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Geen tijd om tijdens werk gezonde snacks te halen. Vergeet het altijd in het weekend. |