

Eetgedrag en corona

meting 2 november 2020

Hebben Nederlanders met alle coronamaatregelen van de afgelopen maanden hun (eet)gedrag veranderd? Zijn zij bewust gezonder gaan eten of geven ze juist meer toe aan de verleidingen? Zien we verschillen ten opzichte van april 2020?



Voedingscentrum

eerlijk over eten



Postbus 380
6200 AJ Maastricht

tel. 043-326 29 92
info@flycatcher.nl
www.flycatcher.eu

volg ons op twitter:
[@FlycatcherLive](https://twitter.com/FlycatcherLive)

© Flycatcher Internet Research, 2020

Dit document is auteursrechtelijk beschermd en enkel voor eigen gebruik. Publicatie van en inzage aan derden, geheel of gedeeltelijk, is zonder schriftelijke toestemming van Flycatcher beslist niet toegestaan. Flycatcher kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor vrije interpretaties van de resultaten in dit document.

Inhoud

Hoofdstuk	Titel	Pagina
	Managementsamenvatting	1
1	Resultaten	5
2	Vergelijking in de tijd	28
3	Nadere Analyses	35
3.1	Groep	36
3.2	Geslacht	38
3.3	Leeftijd	40
3.4	Opleiding	48
3.5	Sociaaleconomische positie (SEP)	53
3.6	Huishoudsamenstelling	57
3.7	Werksituatie	61
3.8	BMI / gewicht	64
4	Verantwoording	69
4.1	Onderzoeksmethode	69
4.2	Onderzoeksgroep	69
4.3	Het Flycatcher panel	69
4.4	De vragenlijst	70
4.5	Veldwerkperiode en respons	70
4.6	Resultaten	70
4.7	Generaliseerbaarheid, betrouwbaarheid en nauwkeurigheid	70
4.8	Statistische toetsing	70
	Bijlagen	72

Management samenvatting



Besteden Nederlanders in tijden van corona juist meer aandacht aan hun gezondheid door bezig te blijven, gezond te eten en hun weerstand te verhogen? Of gaan ze uit verveling meer snoepen en snacken? Middels een Quickscan naar het eetgedrag van Nederlanders in tijden van corona wil het Voedingscentrum antwoord krijgen op deze vragen en de resultaten in de tijd monitoren. Het Voedingscentrum heeft onderzoeksbureau Flycatcher gevraagd dit onderzoek uit te voeren. Deze rapportage betreft de tweede meting die in november 2020 heeft plaatsgevonden.

In totaal hebben 1265 Nederlanders van 18 jaar en ouder aan het onderzoek deelgenomen. Hiervan hebben 500 Nederlanders ook deelgenomen aan de eerste meting die in april 2020 heeft plaatsgevonden.



Net zoals in april 2020 hebben de meeste Nederlanders tijdens de tweede coronagolf weinig veranderd in hun eetgedrag.



- › De meeste Nederlanders zijn niet anders gaan eten in de afgelopen weken (86%). Net zoals in de eerste weken na alle coronamaatregelen is 10% in de afgelopen weken gezonder gaan eten en 9% ongezonder;
- › 1 op de 5 Nederlanders geeft aan **meer tijd te nemen om te eten** (19%), meer groente en fruit te eten (17%) en bewuster te letten op hun voeding (17%);
- › In november geeft 3 op de 10 Nederlanders aan **meer op het gewicht te letten**. Over de gehele coronaperiode is 17% aangekomen en is 5% aangekomen maar weer terug op het oude gewicht;
- › Ten opzichte van november hebben Nederlanders **in april beter op de hygiëne gelet** tijdens het koken en wassen zij vaker en/of beter hun handen, groente en fruit voor het koken of eten;
- › De **grootste veranderingen zijn zowel in april als in november te zien bij Nederlanders onder de 30 jaar**. Zij zijn vaker gezonder én ongezonder gaan eten, minder alcohol gaan drinken, en zij zagen het vaakst hun gewicht veranderen.

Gezond eten

Drie kwart van de Nederlanders geeft aan in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) gezond te hebben gegeten, 6% niet. Het merendeel is de afgelopen weken* niet anders gaan eten (86%). Van degene die wel anders zijn gaan eten in de afgelopen weken, zijn meer Nederlanders gezonder gaan eten dan ongezonder (9% t.o.v. 5%).

Meer behoefte om de weerstand te verhogen (30%), meer tijd en ruimte om bezig te zijn met gezonde voeding (28%) en meer tijd en ruimte om gezond te koken (27%) zijn de meest genoemde factoren die hebben bijgedragen aan een gezonder eetpatroon. Het zijn vooral de ongezonde verleidingen thuis die hebben gezorgd voor ongezonder eetgedrag (51%). Ook meer stress (30%) en meer ontspanningsmomenten (25%) dragen bij aan ongezonder eten.

Ruim vier vijfde vond het in de afgelopen weken niet makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten, 9% vond het makkelijker en 7% moeilijker.

Hoeveelheid eten

Twee even grote groepen Nederlanders geven aan in de afgelopen weken meer of minder te hebben gegeten (beide 8%). Ruim vier vijfde is qua hoeveelheid niet anders gaan eten.

De grootste verandering in hoeveelheid eten, zowel meer als minder eten, zien we vooral bij de volgende productgroepen:

- gebak en koek(jes);
- snoep, drop en chocolade;
- chips, zoutjes en hartige snacks.

* Als we spreken over 'de afgelopen weken' bedoelen we de periode van 13 oktober t/m begin november.

Daarentegen eten Nederlanders bij de volgende productgroepen in de afgelopen weken vaker dezelfde hoeveelheid:

- groente;
- vlees(waren);
- vis.

Een vijfde heeft de afgelopen weken geminderd in alcoholgebruik, 73% drinkt evenveel en 5% is meer alcohol gaan drinken.

Eetgedrag

Ongeveer een vijfde van de Nederlanders heeft in de afgelopen weken meer de tijd genomen om te eten (19%), is meer fruit en/of groente gaan eten (17%) en heeft bewuster gelet op de voeding (17%). Toch geeft 18% in de afgelopen weken aan meer te zijn gaan snoepen en snacken. Vooral koekjes, chocola en zoutjes / chips zijn zij meer gaan eten.

Thuisbezorgen of afhalen

Bijna een derde geeft aan in de afgelopen weken vaker maaltijden te hebben laten thuisbezorgen of afgehaald. Maaltijden of een menu van een lokaal restaurant (57%) en pizza (43%) zijn vooral vaker thuisbezorgd of afgehaald.

Hygiëne

Ongeveer twee vijfde is in de afgelopen weken vaker en/of beter de handen gaan wassen voor het koken (42%) en eten (38%). Verder heeft een vijfde beter op de hygiëne gelet tijdens het koken en hebben zij hun groente en fruit vaker en/of beter gewassen.

Gewicht(sverandering)

Drie tiende is de afgelopen weken meer op het gewicht gaan letten: 24% heeft in de gaten gehouden of het gewicht stabiel bleef en 6% is actief gaan afvallen.

Het grootste deel van de Nederlanders geeft aan in de afgelopen weken op hetzelfde gewicht te zijn gebleven (76%). Daarentegen is 11% in gewicht aangekomen (gemiddeld 3,1 kg) en 13% afgevallen (3,6 kg).

Over de gehele coronaperiode (sinds 15 maart) heeft twee vijfde van de Nederlanders een verandering in gewicht gezien:

- 7% is aangekomen of afgevallen maar weer terug op het oude gewicht;
- 17% is nu zwaarder (gemiddeld 2,8 kg);
- 13% is nu minder zwaar (gemiddeld 1,6 kg).

Uit de open antwoorden blijkt dat de meeste Nederlanders die zijn aangekomen, hun gewichtstoename wijten aan minder beweging (38%), meer of ongezonder eten / meer snoepen (25%) of een combinatie van deze twee factoren (17%).

Weerstand

In de afgelopen weken is drie tiende meer op hun weerstand gaan letten door (meer) vitamine supplementen te slikken (20%) en/of meer groente en fruit te eten (14%).

Lichaamsbeweging

Nederlanders zijn in de afgelopen weken vaker matig intensief gaan bewegen dan zwaar intensief (15% t.o.v. 7%). De hoeveelheid zwaar intensieve beweging is juist vaker verminderd (20%).

Vergelijking in de tijd

In november 2020 zien we in het algemeen een vergelijkbaar beeld qua (eet)gedrag dan in april 2020.

De meest opvallende verschillen:

- Ten opzichte van november hebben Nederlanders in april beter op de hygiëne gelet tijdens het koken en wassen zij vaker en/of beter hun handen, groente en fruit voor het koken of eten;
- Ten opzichte van april geven in november meer Nederlanders aan geen verandering in hun lichaamsbeweging te zien. In april gaven Nederlanders juist vaker aan meer of minder te bewegen.

Verschillen tussen groepen

Verschillen tussen de groepen in (eet)gedrag zijn het duidelijkst zichtbaar in de groepen van verschillende leeftijd, opleiding, sociaaleconomische positie (SEP) en gewicht / BMI. De meest opvallende verschillen worden hieronder genoemd.

Leeftijd

Net zoals in april, laten Nederlanders jonger dan 30 jaar laten de meeste veranderingen zien in hun eetgedrag t.o.v. de andere leeftijdsgroepen. Zo zijn zij onder andere vaker gezonder en minder gaan eten, maar juist ook meer en ongezonder. Ook hebben zij het vaakst een verandering in hun gewicht gezien, met name in de vorm van een gewichtstoename.

Opleiding en SEP

Hoog opgeleide Nederlanders hebben vaker dan laag en middel opgeleiden hun (eet)gedrag veranderd, zowel in positieve zin (gezonder eten, meer bewegen) als in negatieve zin (ongezonder en meer eten, meer snoepen en snacken). Eenzelfde beeld zien we ook bij Nederlanders met een hoge SEP.

Gewicht / BMI

Nederlanders met ernstig overgewicht laten de meeste veranderingen zien in hun (eet)gedrag. Opvallend is dat zij vaker aangeven minder te zijn gaan eten of evenveel zijn blijven eten. Daarentegen geven zij vaker aan met hun gewicht te hebben geschommeld, zowel in gewichtstoename als -afname.

Hoofdstuk 1

Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de totale representatieve groep Nederlanders weergegeven door middel van tabellen en grafieken.

N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

Toelichting vragenlijst

Voor het invullen van de vragenlijst kregen respondenten een korte toelichting:

Nederland is in de afgelopen maanden flink veranderd als gevolg van corona en de (wisselende) coronamaatregelen. Dat heeft effect (gehad) op bijvoorbeeld uw werk of sociale contacten. We zijn benieuwd in hoeverre het ook effect heeft (gehad) op uw voeding en leefstijl. Deze vragenlijst gaat hierover.

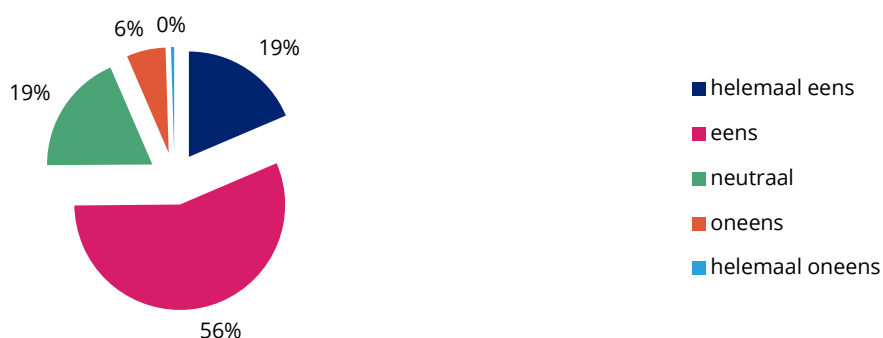
Als we in deze vragenlijst spreken over **de afgelopen weken** bedoelen we *de huidige situatie in Nederland met de verscherpte coronamaatregelen (sinds 13 oktober), toen onder andere is besloten de horeca tijdelijk te sluiten*.

Als we spreken over **normaal** dan bedoelen we *de situatie vóór alle coronamaatregelen, dus vóór 15 maart*.

Soms vragen wij u deze **verschillende situaties met elkaar te vergelijken**. Probeer dan een zo goed mogelijke inschatting te maken. Uw eerste ingeving is daarbij vaak de beste inschatting.

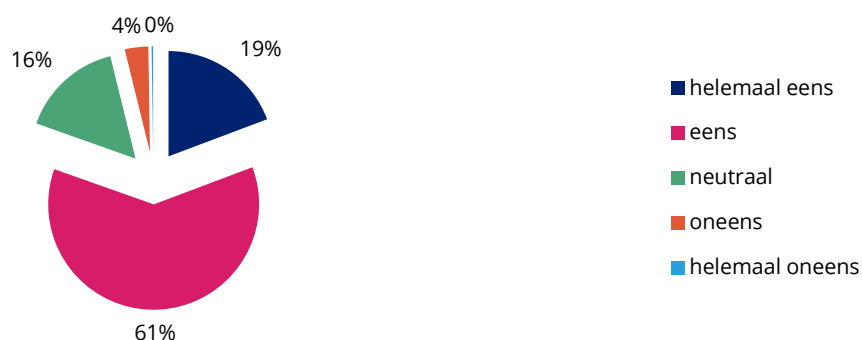
1. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
'Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) gezond gegeten.'

	absoluut	relatief
helemaal eens	235	19%
eens	712	56%
neutraal	236	19%
oneens	76	6%
helemaal oneens	6	0%
totaal	1265	100%



2. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling in de periode vóór alle coronamaatregelen (vóór 15 maart)?
'Ik vind dat ik doorgaans gezond eet.'

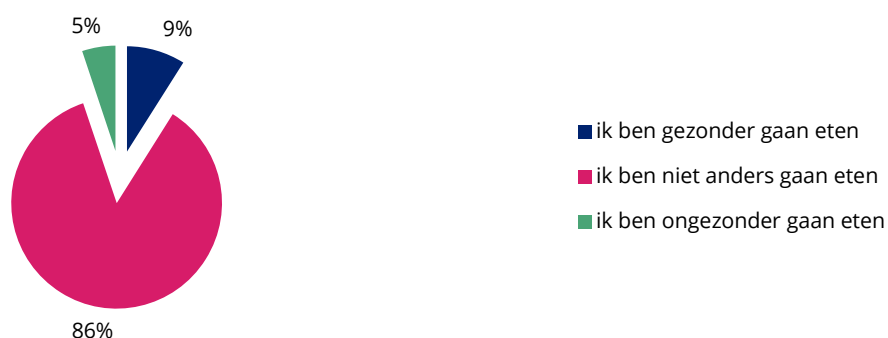
	absoluut	relatief
helemaal eens	244	19%
eens	773	61%
neutraal	199	16%
oneens	46	4%
helemaal oneens	3	0%
totaal	1265	100%



Nogmaals, als wordt gesproken over **de afgelopen weken** bedoelen we de huidige situatie in Nederland met de verscherpte coronamaatregelen (*sinds 13 oktober*), *toen onder andere is besloten de horeca tijdelijk te sluiten*.

3a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) gezonder of ongezonder gaan eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	absoluut	relatief
ik ben gezonder gaan eten	113	9%
ik ben niet anders gaan eten	1087	86%
ik ben ongezonder gaan eten	65	5%
totaal	1265	100%



3b. Bent u de afgelopen weken gezonder of ongezonder gaan eten dan normaal?

	absoluut	relatief
ik ben gezonder gaan eten dan normaal	153	12%
ik ben niet anders gaan eten dan normaal	1007	80%
ik ben ongezonder gaan eten dan normaal	105	8%
totaal	1265	100%



4a. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u gezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

(indien gekozen voor 'ik ben gezonder gaan eten (dan normaal)' bij vraag 3a en/of 3b)

	absoluut (n=171)	relatief (n=171)
meer behoefte om de weerstand te verhogen	52	30%
meer tijd en ruimte om bewust met gezonde voeding bezig te zijn	48	28%
meer tijd en ruimte om gezond te koken	47	27%
minder ongezonde verleidingen bij uit eten gaan (bijv. geen dessert) / ik ga niet meer uit eten	34	20%
minder ongezonde verleidingen op het werk (bijv. verjaardag traktaties)	27	16%
minder ongezonde verleidingen bij sociale contacten (bijv. geen koekje of taart bij de koffie)	26	15%
minder ongezonde verleidingen onderweg (bijv. bij het tank- of treinstation)	16	9%
de berichten in de media dat overgewicht samenhangt met ernstigere coronaklachten	16	9%
anders, namelijk:*	27	16%

* zie bijlage 1 voor toelichting



4b. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u ongezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

(indien gekozen voor 'ik ben ongezonder gaan eten (dan normaal)' bij vraag 3a en/of 3b)

	absoluut (n=114)	relatief (n=114)
meer ongezonde verleidingen thuis	58	51%
meer stress ondervinden	34	30%
meer ontspanningsmomenten (bijv. vaker een koekje bij de koffie, een bakje chips bij de televisie, een ijsje tussendoor etc.)	28	25%
uit verveling	27	24%
minder sociale contacten / eenzaamheid	16	14%
meer tijd en ruimte of mogelijkheden om te bakken (bijv. koekjes, cake of taart)	12	11%
minder sociale controle (bijv. omdat het makkelijker is een koekje te pakken, niemand die het ziet)	12	11%
meer tijd en ruimte om uitgebreid te koken	5	4%
anders, namelijk:*	14	12%

* zie bijlage 2 voor toelichting



5a. Vond u het in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	absoluut	relatief
ik vond het makkelijker om te kiezen voor gezond eten	111	9%
ik merk geen verschil	1065	84%
ik vond het moeilijker om te kiezen voor gezond eten	89	7%
totaal	1265	100%



5b. Vond u het in de afgelopen weken makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan normaal?

	absoluut	relatief
ik vond het makkelijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	114	9%
ik merk geen verschil	1038	82%
ik vond het moeilijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	113	9%
totaal	1265	100%



6a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	absoluut	relatief
ik ben meer gaan eten	103	8%
ik eet evenveel	1064	84%
ik ben minder gaan eten	98	8%
totaal	1265	100%



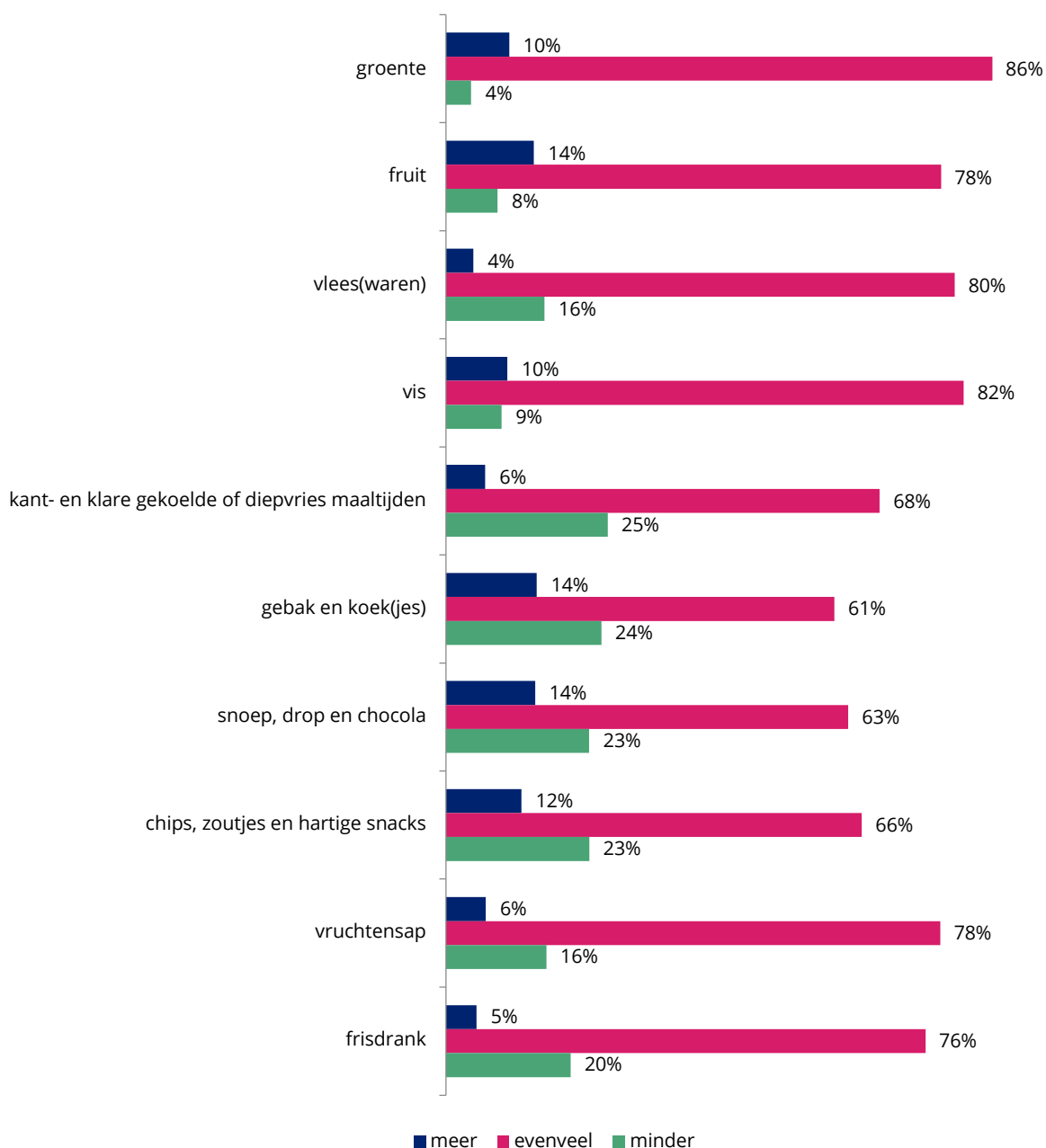
6b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan eten dan normaal?

	absoluut	relatief
ik ben meer gaan eten dan normaal	113	9%
ik eet evenveel als normaal	1027	81%
ik ben minder gaan eten dan normaal	125	10%
totaal	1265	100%



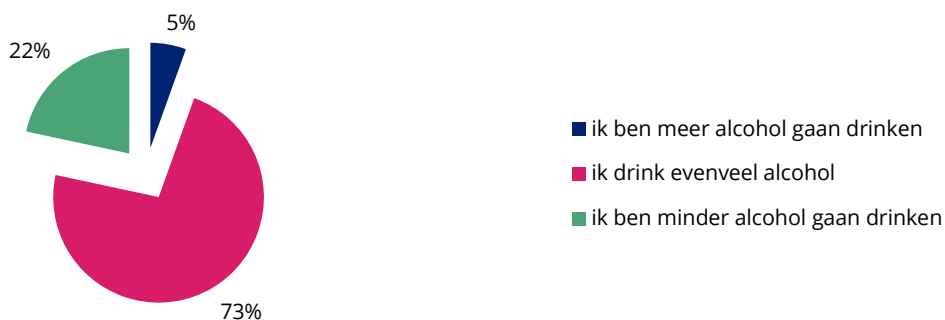
7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?*

* zie bijlage 3 voor frequenties



8a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder alcohol gaan drinken dan in de weken vóór 13 oktober?

	absoluut	relatief
ik ben meer alcohol gaan drinken	48	5%
ik drink evenveel alcohol	638	73%
ik ben minder alcohol gaan drinken	189	22%
totaal	875	100%
ik dronk toen geen alcohol en nu ook niet	390	



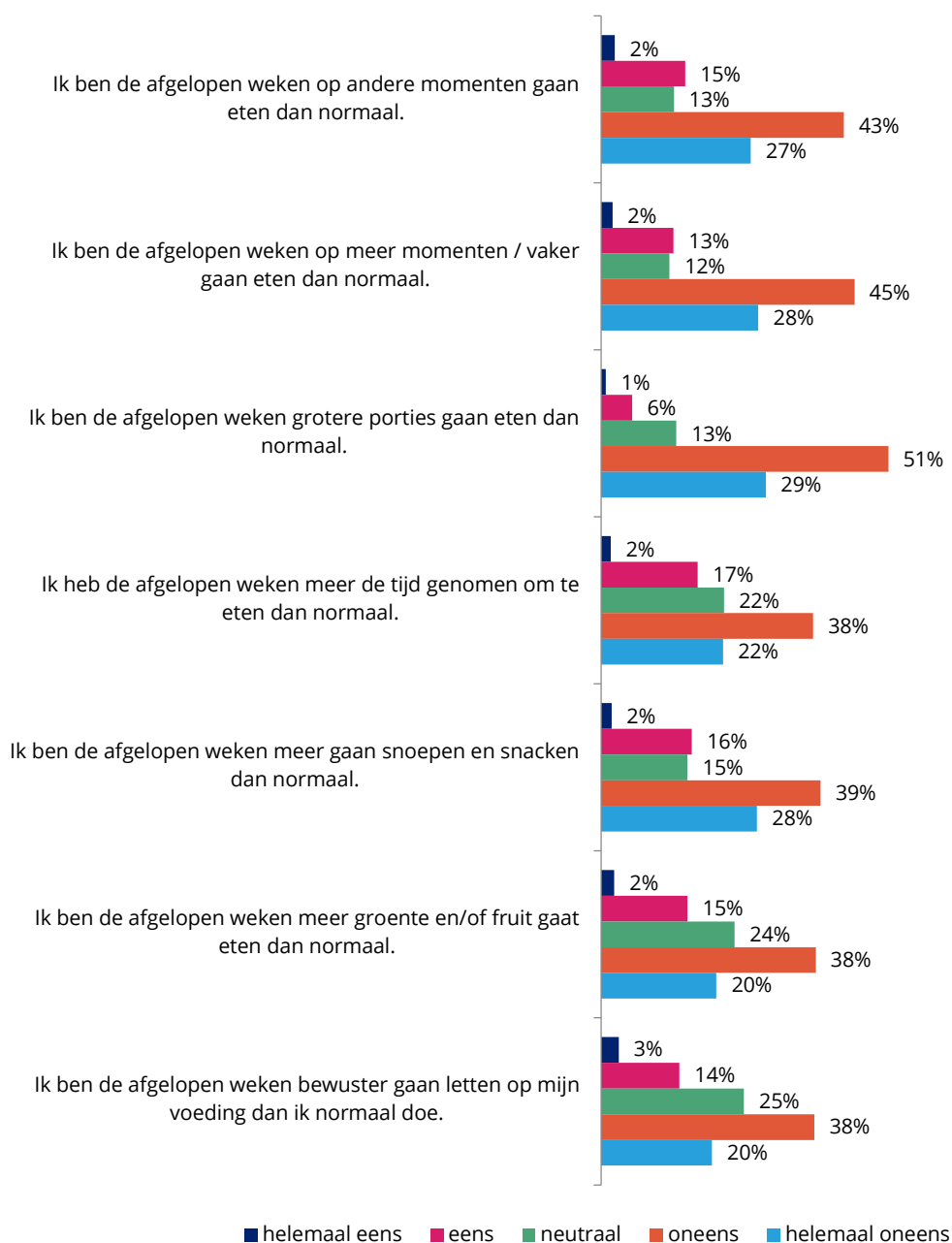
8b. Bent u in de afgelopen weken meer of minder alcohol gaan drinken dan normaal?

	absoluut	relatief
ik ben meer alcohol gaan drinken dan normaal	72	8%
ik drink evenveel alcohol als normaal	574	66%
ik ben minder alcohol gaan drinken dan normaal	229	26%
totaal	875	100%
ik dronk normaal geen alcohol en nu ook niet	390	



9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?*

* zie bijlage 4 voor frequenties



9a. Welke van de volgende opties is het beste op u van toepassing?

(indien gekozen voor (helemaal) oneens bij de stelling 'Ik ben de afgelopen weken op meer momenten / vaker gaan eten dan normaal.')

	absoluut	relatief
ik ben de afgelopen weken op minder momenten / minder vaak gaan eten dan normaal	80	9%
ik ben de afgelopen weken op evenveel momenten / even vaak blijven eten als normaal	842	91%
totaal	922	100%

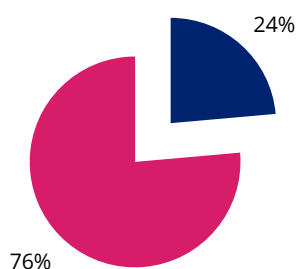


- ik ben de afgelopen weken op minder momenten / minder vaak gaan eten dan normaal
- ik ben de afgelopen weken op evenveel momenten / even vaak blijven eten als normaal

9b. Welke van de volgende opties is het beste op u van toepassing?

(indien gekozen voor (helemaal) oneens bij de stelling 'Ik ben de afgelopen weken meer gaan snoepen en snacken dan normaal.')

	absoluut	relatief
ik ben de afgelopen weken minder gaan snoepen en snacken dan normaal	199	24%
ik ben de afgelopen weken evenveel blijven snoepen en snacken als normaal	644	76%
totaal	843	100%



- ik ben de afgelopen weken minder gaan snoepen en snacken dan normaal
- ik ben de afgelopen weken evenveel blijven snoepen en snacken als normaal

9c. Welke van de volgende opties is het beste op u van toepassing?

(indien gekozen voor (helemaal) oneens bij de stelling 'Ik ben de afgelopen weken meer groente en/of fruit gaat eten dan normaal.')

	absoluut	relatief
ik ben de afgelopen weken minder groente en / of fruit gaan eten dan normaal	58	8%
ik ben de afgelopen weken evenveel groente en / of fruit blijven eten als normaal	683	92%
totaal	741	100%

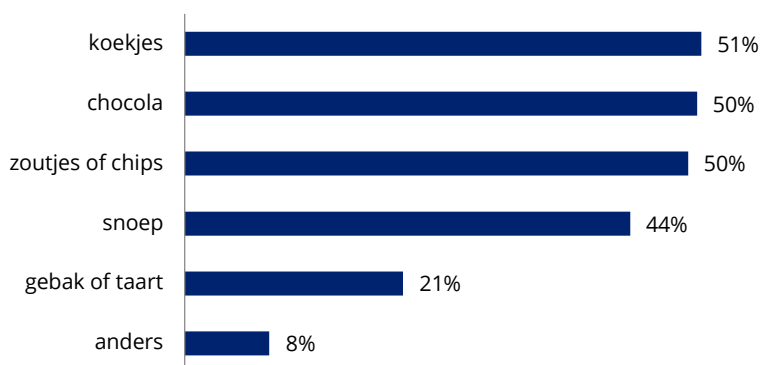


10a. U heeft aangegeven in de afgelopen weken meer te zijn gaan snoepen en snacken. Wat bent u meer gaan snoepen of snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

(indien gekozen voor (helemaal) eens bij de stelling 'Ik ben de afgelopen weken meer gaan snoepen en snacken dan normaal.')

	absoluut (n=228)	relatief (n=228)
koekjes	116	51%
chocola	115	50%
zoutjes of chips	113	50%
snoep	100	44%
gebak of taart	49	21%
anders, namelijk:*	19	8%

* zie bijlage 5 voor toelichting

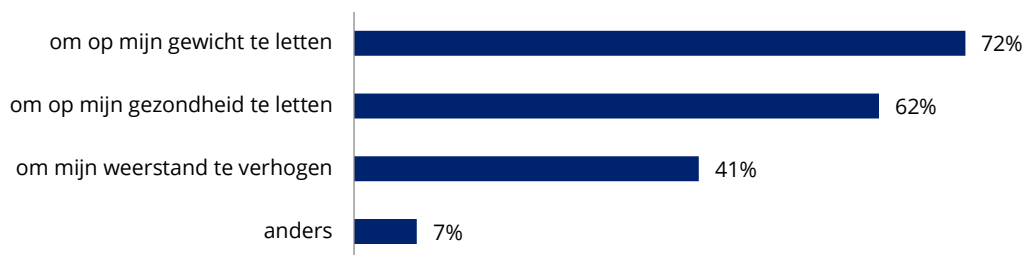


10b. Waarom bent u de afgelopen weken bewuster gaan letten op uw voeding? (meerdere antwoorden mogelijk)

(indien gekozen voor (helemaal) eens bij de stelling 'Ik ben de afgelopen weken bewuster gaan letten op mijn voeding dan ik normaal doe.')

	absoluut (n=216)	relatief (n=216)
om op mijn gewicht te letten	156	72%
om op mijn gezondheid te letten	134	62%
om mijn weerstand te verhogen	88	41%
anders, namelijk:*	16	7%

* zie bijlage 6 voor toelichting



11. Heeft u in de afgelopen weken vaker of minder vaak maaltijden laten thuisbezorgen of afgehaald dan normaal?

	absoluut	relatief
vaker dan normaal	237	30%
even vaak als normaal	440	56%
minder vaak dan normaal	110	14%
totaal	787	100%
niet van toepassing	478	

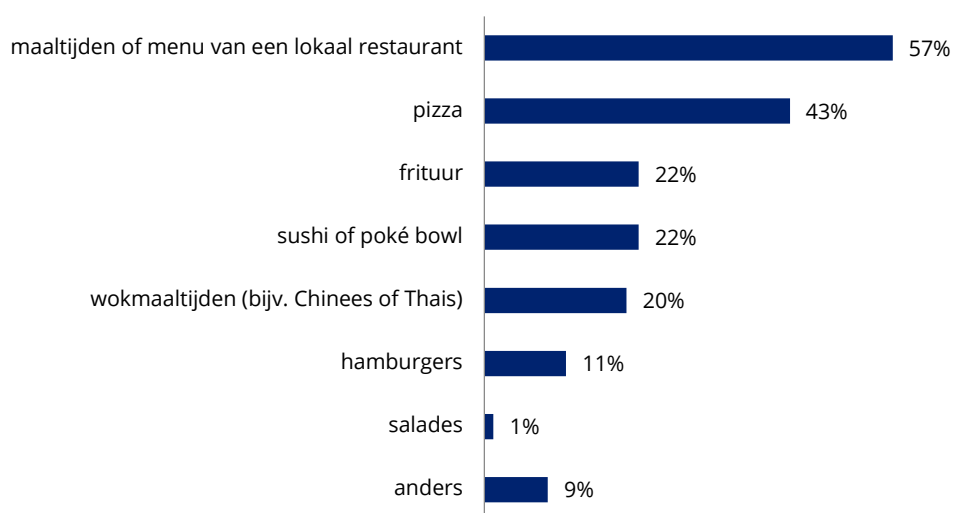


11a. Wat heeft u vaker laten thuisbezorgen / afgehaald? (meerdere antwoorden mogelijk)

(indien gekozen voor 'vaker dan normaal' bij vraag 11)

	absoluut (n=237)	relatief (n=237)
maaltijden of menu van een lokaal restaurant	135	57%
pizza	101	43%
frituur	51	22%
sushi of poké bowl	51	22%
wokmaaltijden (bijv. Chinees of Thais)	47	20%
hamburgers	27	11%
salades	3	1%
anders, namelijk:*	21	9%

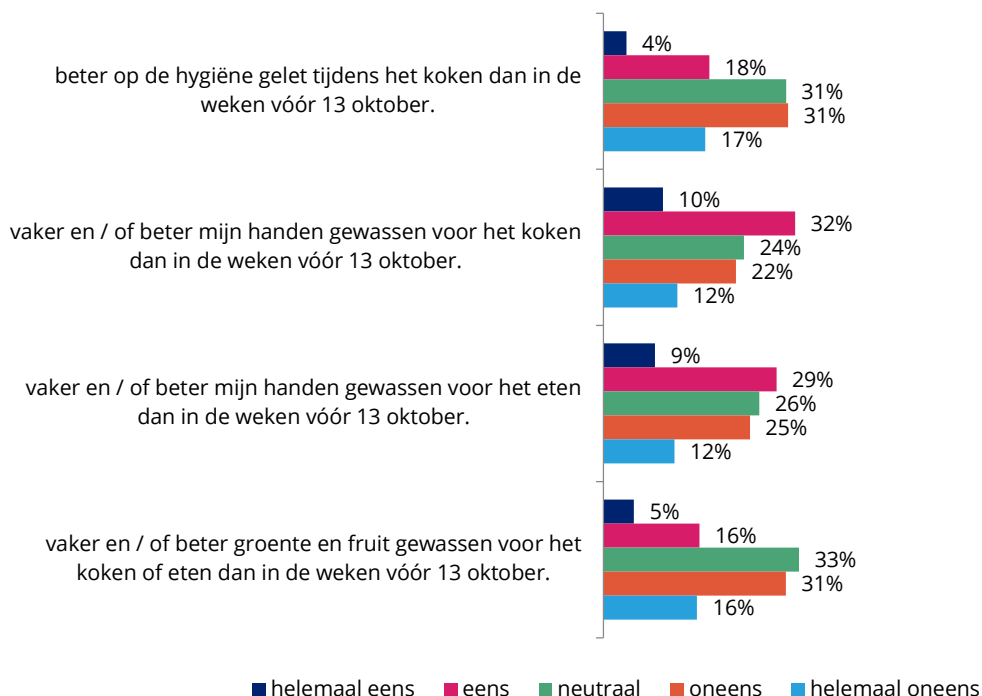
* zie bijlage 7 voor toelichting



De volgende vragen gaan over het bereiden van uw eten.

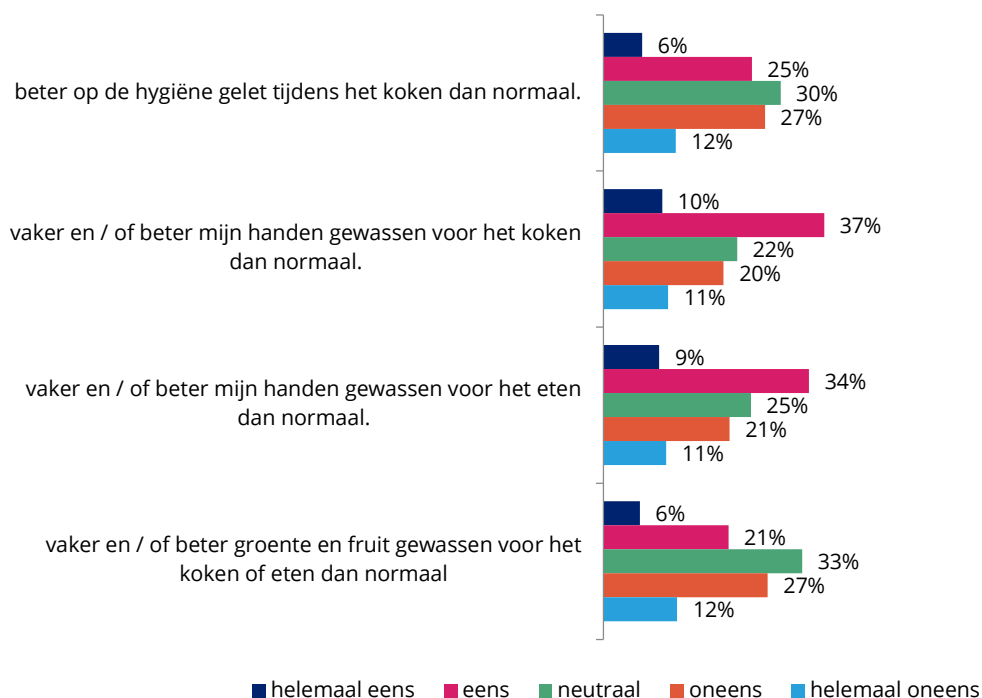
12a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) ...*

* zie bijlage 8 voor frequenties



12b. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken ...*

* zie bijlage 9 voor frequenties



In de volgende vragen gaat het over 'op uw gewicht letten'. We bedoelen hiermee het in de gaten houden van uw gewicht, bijvoorbeeld door uzelf regelmatig te wegen, door te kijken of uw kleren nog passen of uw gewichtsverloop via de spiegel in de gaten te houden.

13a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer op uw gewicht gaan letten dan in de weken vóór 13 oktober?

	absoluut	relatief
ja, ik heb in de gaten gehouden of mijn gewicht stabiel bleef (niet aankomen of niet afvallen)	301	24%
ja, ik ben actief gaan afvallen	80	6%
nee	884	70%
totaal	1265	100%



13b. Bent u in de afgelopen weken meer op uw gewicht gaan letten dan normaal?

	absoluut	relatief
ja, ik heb in de gaten gehouden of mijn gewicht stabiel bleef (niet aankomen of niet afvallen)	292	23%
ja, ik ben actief gaan afvallen	94	7%
nee	879	69%
totaal	1265	100%



Nu willen we u enkele vragen stellen over uw gewicht en mogelijke veranderingen daarin.

14/15. Wat is uw lengte? Wat is uw gewicht?*

* zie bijlage 10 voor toelichting

gemiddelde lengte (cm)	175
gemiddelde gewicht (kg)	80,8
gemiddeld BMI	26,2

16a. Is uw gewicht in de afgelopen weken veranderd ten opzichte van de weken vóór 13 oktober?

	absoluut	relatief
ja, ik ben in de afgelopen weken aangekomen, namelijk ... kg*	135	11%
ja, ik ben in de afgelopen weken afgevallen, namelijk ... kg*	168	13%
nee, mijn gewicht is hetzelfde gebleven	962	76%
totaal	1265	100%

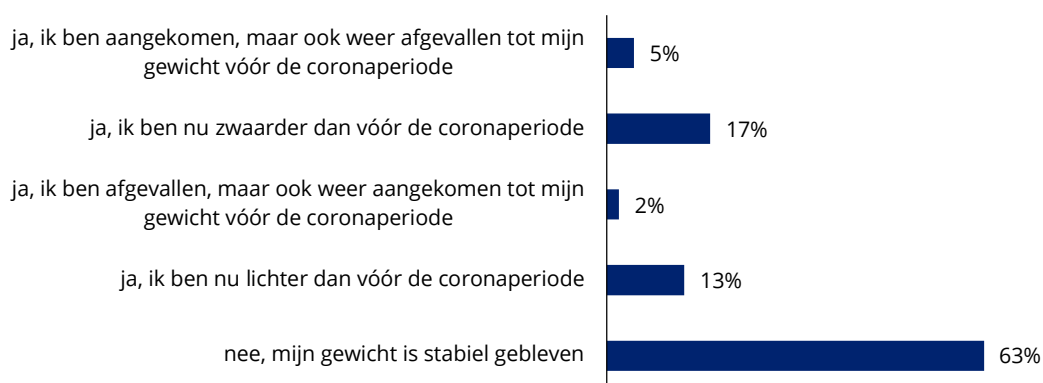
* zie bijlage 11 voor toelichting



16b. Als u de gehele coronaperiode (sinds 15 maart) in gedachten neemt, is uw gewicht dan veranderd?

	absoluut	relatief
ja, ik ben aangekomen, maar ook weer afgevallen tot mijn gewicht vóór de coronaperiode	58	5%
ja, ik ben nu zwaarder dan vóór de coronaperiode, namelijk ... kg zwaarder*	219	17%
ja, ik ben afgevallen, maar ook weer aangekomen tot mijn gewicht vóór de coronaperiode	26	2%
ja, ik ben nu lichter dan vóór de coronaperiode, namelijk ... kg lichter*	164	13%
nee, mijn gewicht is stabiel gebleven	798	63%
totaal	1265	100%

* zie bijlage 12 voor toelichting



17. Ongeacht of u weer bent terug bent op uw gewicht vóór de coronaperiode, kunt u hieronder aangegeven waarom u bent aangekomen in de coronaperiode?*

(indien aangegeven te zijn aangekomen in gewicht bij vraag 16a en/of 16b)

* zie bijlage 13 voor toelichting en indeling van de categoriën

	absoluut	relatief
minder beweging	101	38%
meer of ongezonder eten / meer snoepen	68	25%
combinatie van meer of ongezonder eten en minder beweging	46	17%
verveling / stress / comfort eten	22	8%
medische reden	13	5%
overig / onbekend	17	6%
totaal	267	100%

De volgende vragen gaan over uw weerstand.

18a. Bent u in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer op uw weerstand gaan letten dan in de weken vóór 13 oktober? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=1265)	relatief (n=1265)
ja, ik ben (meer) vitamine supplementen gaan slikken	247	20%
ja, ik ben (meer) groente en fruit gaan eten	179	14%
ja, anders namelijk:*	17	1%
nee	885	70%

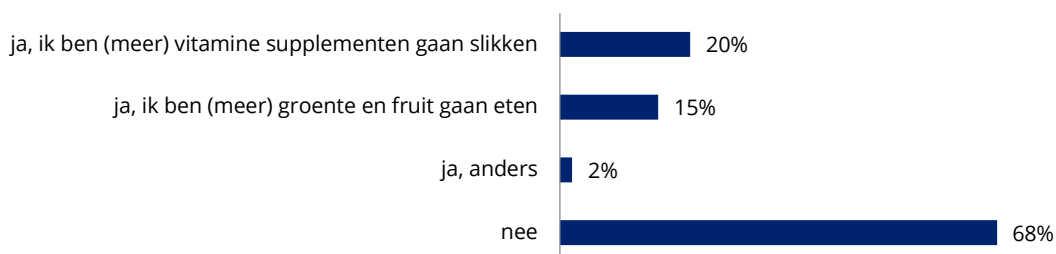
* zie bijlage 14 voor toelichting



18b. Bent u in de afgelopen weken meer op uw weerstand gaan letten dan normaal? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=1265)	relatief (n=1265)
ja, ik ben (meer) vitamine supplementen gaan slikken	257	20%
ja, ik ben (meer) groente en fruit gaan eten	194	15%
ja, anders namelijk:*	24	2%
nee	862	68%

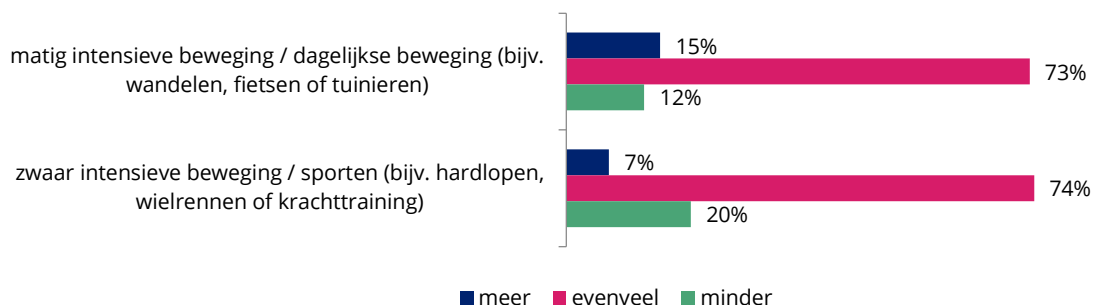
* zie bijlage 15 voor toelichting



De volgende vragen gaan over uw lichaamsbeweging.

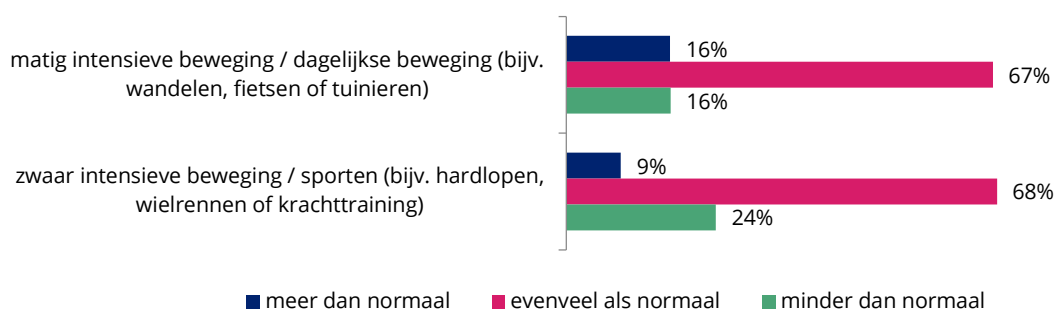
19a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan in de weken vóór 13 oktober?*

* zie bijlage 16 voor frequenties



19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?*

* zie bijlage 17 voor frequenties

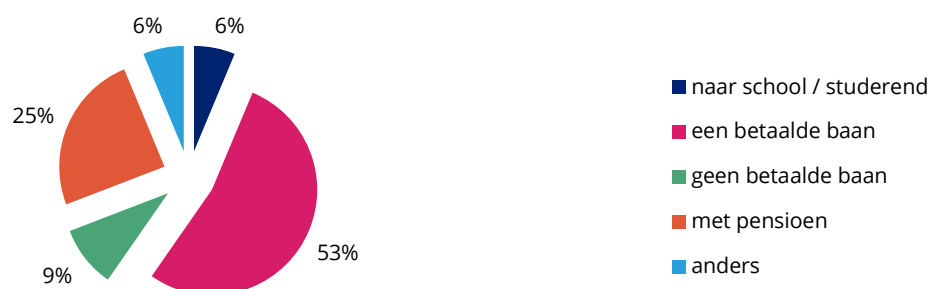


Als laatste willen we u nog enkele achtergrondvragen stellen.

20. Welke situatie is het beste op u van toepassing op dit moment?

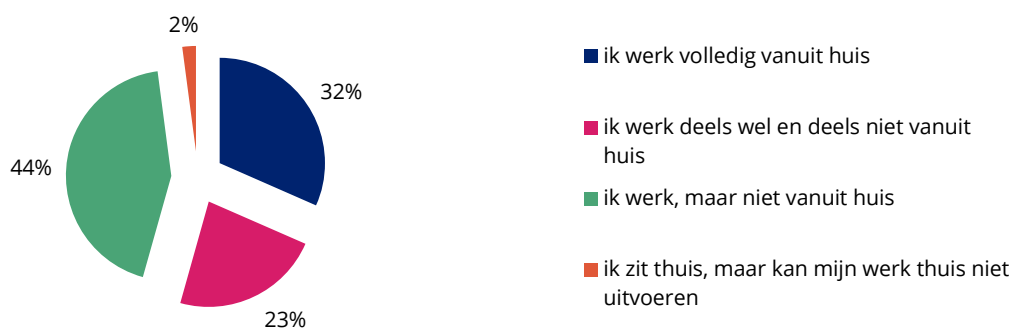
	absoluut	relatief
naar school / studerend (door naar vraag 23)	80	6%
een betaalde baan	675	53%
geen betaalde baan (door naar vraag 23)	120	9%
met pensioen (door naar vraag 23)	311	25%
anders, namelijk:* (door naar vraag 23)	79	6%
totaal	1265	100%

* zie bijlage 18 voor toelichting



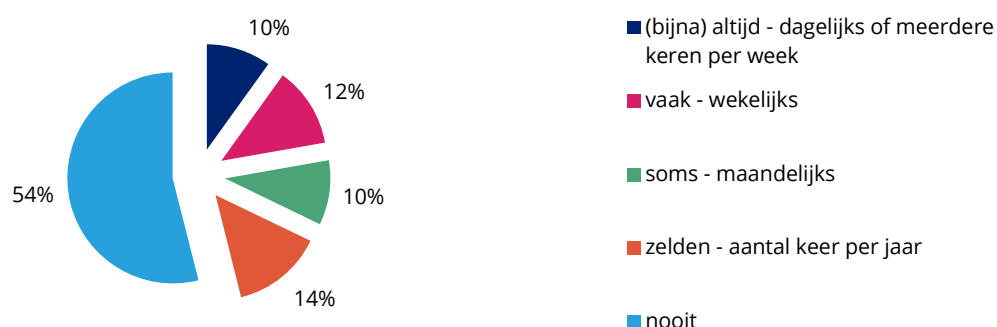
21. Hoe ziet uw werksituatie er op dit moment uit?

	absoluut	relatief
ik werk volledig vanuit huis	213	32%
ik werk deels wel en deels niet vanuit huis	154	23%
ik werk, maar niet vanuit huis (fysiek op locatie)	294	44%
ik zit thuis, maar kan mijn werk thuis niet uitvoeren	14	2%
totaal	675	100%



22. Hoe vaak werkte u vanuit huis in de periode vóór alle coronamaatregelen (vóór 15 maart)?

	absoluut	relatief
(bijna) altijd - dagelijks of meerdere keren per week	67	10%
vaak - wekelijks	83	12%
soms - maandelijks	67	10%
zelden - aantal keer per jaar	94	14%
nooit	364	54%
totaal	675	100%



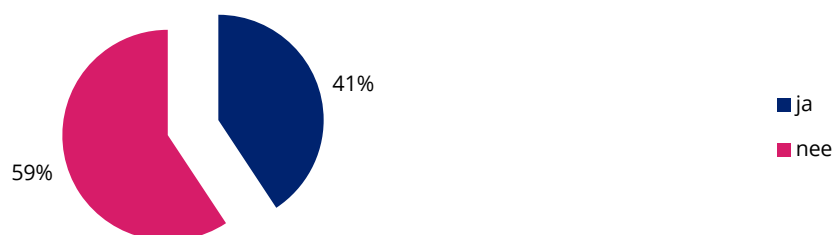
23. Heeft u zelf coronaklachten ervaren of bent u ziek geweest?

	absoluut	relatief
ja, ik heb coronaklachten gehad, maar ben niet getest	61	5%
ja, ik heb coronaklachten gehad, maar ben negatief getest	125	10%
ja, er is corona bij mij vastgesteld	25	2%
ja, ik heb alleen andere klachten gehad / ben ziek geweest, maar geen corona(klachten)	80	6%
nee	967	77%
totaal	1258	100%
wil ik niet zeggen	7	



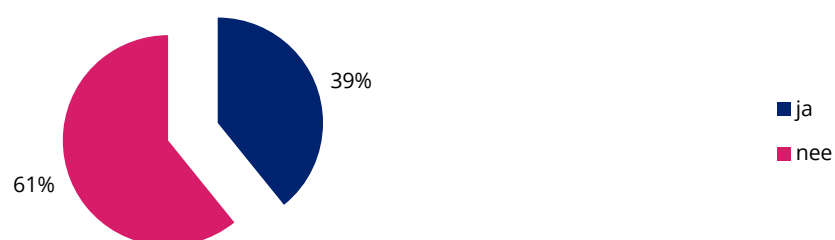
24. Hebben mensen in uw directe omgeving (familie, vrienden en/of collega's) coronaklachten ervaren of zijn zij ziek geweest?

	absoluut	relatief
ja	512	41%
nee	746	59%
totaal	1258	100%
wil ik niet zeggen	7	



25. Behoort uzelf tot een of meer van de risicogroepen van corona?

	absoluut	relatief
ja	487	39%
nee	756	61%
totaal	1243	100%
wil ik niet zeggen	22	



Indien u nog opmerkingen heeft over het onderwerp van deze vragenlijst, kunt u daarvoor de ruimte hieronder gebruiken.*

* zie bijlage 19 voor toelichting

Hoofdstuk 2

Vergelijking in de tijd

Om meer inzicht te krijgen in de resultaten is een vergelijking in de tijd gemaakt (april 2020 vs. november 2020).

N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

De resultaten zijn middels kruistabellen uitgesplitst naar de verschillende metingen:

- meting in april 2020 (n = 1030);
- meting in november 2020 (n = 500);

Significante verschillen tussen groepen respondenten zijn in kleur aangegeven. De roze-gemarkeerde cijfers zijn significant hoger dan de cijfers in blauw in dezelfde rij. Wanneer de cijfers niet gekleurd zijn, betekent dit dat er geen statistisch significante verschillen zijn gevonden. Een statistisch significant verschil hoeft niet altijd een relevant verschil te zijn en andersom. Het is daarom aan te raden ook altijd naar de weergegeven cijfers per groep te kijken. De vragen die gemarkeerd zijn met een sterretje zijn niet statistisch getoetst, omdat bij deze vragen het aantal respondenten per subgroep te klein is om te mogen toetsen en verantwoorde uitspraken te doen.

Voor een toelichting over de statistische analyse die uitgevoerd is, zie paragraaf 8 van de verantwoording.

Voorbeeld: In april 2020 letten Nederlanders beter op de hygiëne tijdens het koken en wassen zij vaker en/of beter hun handen, groente en fruit voor het koken of eten dan in november 2020.

2. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling in de periode vóór alle coronamaatregelen (vóór 15 maart)?

'Ik vind dat ik doorgaans gezond eet.'

	april	november
(helemaal) eens	81%	81%
neutraal	16%	15%
(helemaal) oneens	3%	4%
totaal	100%	100%

3b. Bent u de afgelopen weken gezonder of ongezonder gaan eten dan normaal?

	april	november
ik ben gezonder gaan eten dan normaal	10%	10%
ik ben niet anders gaan eten dan normaal	83%	81%
ik ben ongezonder gaan eten dan normaal	7%	9%
totaal	100%	100%

4a. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u gezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

	april	november
minder ongezonde verleidingen op het werk (bijv. verjaardag traktaties)	17%	16%
minder ongezonde verleidingen onderweg (bijv. bij het tank- of treinstation)	15%	9%
minder ongezonde verleidingen bij sociale contacten (bijv. geen koekje of taart bij de koffie)	25%	13%
minder ongezonde verleidingen bij uit eten gaan (bijv. geen dessert) / ik ga niet meer uit eten	24%	24%
meer tijd en ruimte om gezond te koken	30%	33%
meer tijd en ruimte om bewust met gezonde voeding bezig te zijn	26%	26%
meer behoefte om de weerstand te verhogen	30%	29%
de berichten in de media dat overgewicht samenhangt met ernstigere coronaklachten	6%	15%
anders	8%	15%

4b. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u ongezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

	april	november
meer ongezonde verleidingen thuis	36%	51%
meer tijd en ruimte om uitgebreid te koken*	6%	6%
meer tijd en ruimte of mogelijkheden om te bakken (bijv. koekjes, cake of taart)	19%	13%
meer ontspanningsmomenten (bijv. vaker een koekje bij de koffie, een bakje chips bij de televisie, een ijsje tussendoor etc.)	32%	28%
meer stress ondervinden	19%	28%
minder sociale controle (bijv. omdat het makkelijker is een koekje te pakken, niemand die het ziet)*	6%	13%
minder sociale contacten / eenzaamheid	18%	13%
uit verveling	22%	21%
anders	12%	11%

5b. Vond u het in de afgelopen weken makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan normaal?

	april	november
ik vond het makkelijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	7%	8%
ik merk geen verschil	83%	82%
ik vond het moeilijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	11%	10%
totaal	100%	100%

6b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan eten dan normaal?

	april	november
ik ben meer gaan eten dan normaal	9%	9%
ik eet evenveel als normaal	83%	82%
ik ben minder gaan eten dan normaal	8%	8%
totaal	100%	100%

8b. Bent u in de afgelopen weken meer of minder alcohol gaan drinken dan normaal?

	april	november
ik ben meer alcohol gaan drinken dan normaal	11%	9%
ik drink evenveel alcohol als normaal	69%	65%
ik ben minder alcohol gaan drinken dan normaal	21%	27%
totaal	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	april	november
(helemaal) eens	17%	16%
neutraal	14%	13%
(helemaal) oneens	69%	72%
totaal	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken op <u>meer</u> momenten / vaker gaan eten dan normaal.	april	november
(helemaal) eens	14%	15%
neutraal	13%	12%
(helemaal) oneens	73%	73%
totaal	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>grotere</u> porties gaan eten dan normaal.	april	november
(helemaal) eens	4%	7%
neutraal	13%	13%
(helemaal) oneens	83%	80%
totaal	100%	100%
Ik heb de afgelopen weken <u>meer</u> de tijd genomen om te eten dan normaal.	april	november
(helemaal) eens	19%	20%
neutraal	21%	22%
(helemaal) oneens	60%	58%
totaal	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> gaan snoepen en snacken dan normaal.	april	november
(helemaal) eens	22%	20%
neutraal	15%	14%
(helemaal) oneens	62%	66%
totaal	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken bewuster gaan letten op mijn voeding dan ik normaal doe.	april	november
(helemaal) eens	15%	14%
neutraal	29%	25%
(helemaal) oneens	56%	61%
totaal	100%	100%

10a. U heeft aangegeven in de afgelopen weken meer te zijn gaan snoepen en snacken. Wat bent u meer gaan snoepen of snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

	april	november
gebak of taart	17%	18%
koekjes	52%	54%
snoep	41%	45%
chocola	53%	53%
zoutjes of chips	55%	48%
anders	6%	11%

10b. Waarom bent u de afgelopen weken bewuster gaan letten op uw voeding? (meerdere antwoorden mogelijk)

	april	november
om op mijn gezondheid te letten	56%	67%
om op mijn gewicht te letten	68%	80%
om mijn weerstand te verhogen	38%	41%
anders	8%	10%

11. Heeft u in de afgelopen weken vaker of minder vaak maaltijden laten thuisbezorgen of afgehaald dan normaal?

	april	november
vaker dan normaal	30%	30%
even vaak als normaal	50%	55%
minder vaak dan normaal	21%	15%
totaal	100%	100%

11a. Wat heeft u vaker laten thuisbezorgen / afgehaald? (meerdere antwoorden mogelijk)

	april	november
frituur	23%	19%
pizza	35%	47%
hamburgers	7%	10%
salades*	3%	0%
sushi of poké bowl	23%	19%
wokmaaltijden (bijv. Chinees of Thais)	17%	9%
maaltijden of menu van een lokaal restaurant	60%	61%
anders	6%	7%

12b. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken ...

beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan normaal</u> .	april	november
(helemaal) eens	48%	31%
neutraal	29%	28%
(helemaal) oneens	23%	41%
totaal	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan normaal</u> .	april	november
(helemaal) eens	70%	47%
neutraal	17%	22%
(helemaal) oneens	13%	31%
totaal	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan normaal</u> .	april	november
(helemaal) eens	65%	43%
neutraal	21%	23%
(helemaal) oneens	14%	33%
totaal	100%	100%
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan normaal</u>	april	november
(helemaal) eens	45%	29%
neutraal	32%	30%
(helemaal) oneens	23%	41%
totaal	100%	100%

13b. Bent u in de afgelopen weken meer op uw gewicht gaan letten dan normaal?

	april	november
ja, ik heb in de gaten gehouden of mijn gewicht stabiel bleef	29%	26%
ja, ik ben actief gaan afvallen	5%	5%
nee	67%	68%
totaal	100%	100%

18b. Bent u in de afgelopen weken meer op uw weerstand gaan letten dan normaal? (meerdere antwoorden mogelijk)

	april	november
ja, ik ben (meer) groente en fruit gaan eten	17%	15%
ja, ik ben (meer) vitamine supplementen gaan slikken	12%	20%
ja, anders	2%	2%
nee	73%	69%

19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?

matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)	april	november
meer dan normaal	27%	18%
evenveel als normaal	50%	64%
minder dan normaal	23%	18%
totaal	100%	100%
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	april	november
meer dan normaal	9%	9%
evenveel als normaal	58%	68%
minder dan normaal	33%	23%
totaal	100%	100%

Hoofdstuk 3

Nadere analyses

Om meer inzicht te krijgen in de resultaten zijn enkele nadere analyses uitgevoerd.

N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

De resultaten zijn middels kruistabellen uitgesplitst naar:

- groep: herhaling (n = 500), nieuw (n = 765);
- geslacht: man (n = 618), vrouw (n = 647);
- leeftijd: jonger dan 30 jaar (n = 211), 30 t/m 49 jaar (n = 388), 50 t/m 64 jaar (n = 354), 65 jaar en ouder (n = 312);
- opleiding: laag (n = 338), middel (n = 546), hoog (n = 381);
- sociaal economische positie (SEP)*: lage SEP (n = 334), hoge SEP (n = 427);
- huishoudsamenstelling: alleen (n = 269), met partner (n = 486), met kinderen (n = 396);
- werksituatie**: nog steeds volledig thuiswerken (n = 93), nu volledig thuiswerken (n = 120), deels thuiswerken (n = 154), niet thuiswerken (n = 294);
- BMI / gewicht***: gezond gewicht (n = 561), overgewicht (n = 442), ernstig overgewicht (n = 231).

Significante verschillen tussen groepen respondenten zijn in kleur aangegeven. De roze-gemarkeerde cijfers zijn significant hoger dan de cijfers in blauw in dezelfde rij. Alleen vragen waarbij een significant verschil te zien is en waarbij de aantallen per groep voldoende groot zijn, zijn weergegeven.

Voor een toelichting over de statistische analyse die uitgevoerd is, zie paragraaf 8 van de verantwoording.

Voorbeeld: Vrouwen geven vaker aan doorgaans gezond te hebben gegeten vóór alle coronamaatregelen dan mannen.

* De sociaal-economische positie is bepaald aan de hand van het bruto jaarinkomen van het huishouden en het opleidingsniveau van de respondent. Hierbij zijn de volgende combinaties gehanteerd:

Lage SEP:

- onder modaal inkomen + laag opleidingsniveau
- modaal inkomen + laag opleidingsniveau
- onder modaal inkomen + middel opleidingsniveau

Hoge SEP:

- boven modaal inkomen + hoog opleidingsniveau
- modaal inkomen + hoog opleidingsniveau
- boven modaal inkomen + middel opleidingsniveau

De som van netto aantallen per groep zijn niet gelijk aan n = 1265 omdat niet alle respondenten in een categorie in te delen zijn.

** De indeling is bepaald aan de hand van vraag 21 en 22, waarbij de categorie 'volledig thuiswerken' is opgedeeld in twee subcategorieën, namelijk 'voor alle coronamaatregelen (bijna) altijd of vaak thuiswerken' en 'voor alle coronamaatregelen soms, zelden of nooit thuiswerken'

*** De indeling is bepaald aan de hand van het BMI. Een BMI van 18,5 t/m 24,9 valt onder een gezond gewicht, een BMI van 25,0 t/m 29,9 valt onder overgewicht en een BMI van 30,0 of hoger onder ernstig overgewicht.

3.1 Groep

7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?

groente	herhaling	nieuw
meer	7%	12%
evenveel	89%	84%
minder	4%	4%
totaal	100%	100%
vlees(waren)	herhaling	nieuw
meer	2%	6%
evenveel	83%	78%
minder	14%	16%
totaal	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken bewuster gaan letten op mijn voeding dan ik normaal doe.	herhaling	nieuw
(helemaal) eens	14%	19%
neutraal	25%	26%
(helemaal) oneens	61%	55%
totaal	100%	100%

11a. Wat heeft u vaker laten thuisbezorgen / afgehaald? (meerdere antwoorden mogelijk)

	herhaling	nieuw
wokmaaltijden (bijv. Chinees of Thais)	9%	27%

13a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer op uw gewicht gaan letten dan in de weken vóór 13 oktober?

	herhaling	nieuw
ja, ik heb in de gaten gehouden of mijn gewicht stabiel bleef	26%	22%
ja, ik ben actief gaan afvallen	5%	8%
nee	69%	71%
totaal	100%	100%

13b. Bent u in de afgelopen weken meer op uw gewicht gaan letten dan normaal?

	herhaling	nieuw
ja, ik heb in de gaten gehouden of mijn gewicht stabiel bleef	26%	21%
ja, ik ben actief gaan afvallen	5%	9%
nee	68%	70%
totaal	100%	100%

3.2 Geslacht

2. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling in de periode vóór alle coronamaatregelen (vóór 15 maart)?

'Ik vind dat ik doorgaans gezond eet.'

	man	vrouw
(helemaal) eens	78%	83%
neutraal	19%	13%
(helemaal) oneens	4%	4%
totaal	100%	100%

5b. Vond u het in de afgelopen weken makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan normaal?

	man	vrouw
ik vond het makkelijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	7%	11%
ik merk geen verschil	85%	79%
ik vond het moeilijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	8%	10%
totaal	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken op <u>meer</u> momenten / vaker gaan eten dan normaal.	man	vrouw
(helemaal) eens	12%	18%
neutraal	14%	11%
(helemaal) oneens	74%	72%
totaal	100%	100%

10a. U heeft aangegeven in de afgelopen weken meer te zijn gaan snoepen en snacken. Wat bent u meer gaan snoepen of snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

	man	vrouw
chocola	34%	63%

11. Heeft u in de afgelopen weken vaker of minder vaak maaltijden laten thuisbezorgen of afgehaald dan normaal?

	man	vrouw
vaker dan normaal	25%	36%
even vaak als normaal	61%	51%
minder vaak dan normaal	14%	14%
totaal	100%	100%

12a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	man	vrouw
(helemaal) eens	46%	39%
neutraal	22%	24%
(helemaal) oneens	32%	37%
totaal	100%	100%

18a. Bent u in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer op uw weerstand gaan letten dan in de weken vóór 13 oktober? (meerdere antwoorden mogelijk)

	man	vrouw
ja, ik ben (meer) vitamine supplementen gaan slikken	16%	23%

18b. Bent u in de afgelopen weken meer op uw weerstand gaan letten dan normaal? (meerdere antwoorden mogelijk)

	man	vrouw
ja, ik ben (meer) vitamine supplementen gaan slikken	16%	24%
nee	71%	66%

19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?

matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)	man	vrouw
meer dan normaal	13%	19%
evenveel als normaal	70%	65%
minder dan normaal	17%	16%
totaal	100%	100%

3.3 Leeftijd

1. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
'Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) gezond gegeten.'

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	71%	71%	78%	80%
neutraal	19%	20%	19%	17%
(helemaal) oneens	10%	10%	3%	4%
totaal	100%	100%	100%	100%

2. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling in de periode vóór alle coronamaatregelen (vóór 15 maart)?
'Ik vind dat ik doorgaans gezond eet.'

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	77%	78%	79%	87%
neutraal	17%	18%	17%	11%
(helemaal) oneens	6%	4%	4%	2%
totaal	100%	100%	100%	100%

3a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) gezonder of ongezonder gaan eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ik ben gezonder gaan eten	16%	10%	7%	5%
ik ben niet anders gaan eten	73%	84%	90%	92%
ik ben ongezonder gaan eten	11%	6%	3%	3%
totaal	100%	100%	100%	100%

3b. Bent u de afgelopen weken gezonder of ongezonder gaan eten dan normaal?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ik ben gezonder gaan eten dan normaal	19%	14%	10%	7%
ik ben niet anders gaan eten dan normaal	64%	76%	85%	89%
ik ben ongezonder gaan eten dan normaal	17%	11%	5%	3%
totaal	100%	100%	100%	100%

5a. Vond u het in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ik vond het makkelijker om te kiezen voor gezond eten	14%	8%	9%	6%
ik merk geen verschil	72%	84%	86%	91%
ik vond het moeilijker om te kiezen voor gezond eten	14%	8%	5%	3%
totaal	100%	100%	100%	100%

5b. Vond u het in de afgelopen weken makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan normaal?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ik vond het makkelijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	14%	10%	8%	5%
ik merk geen verschil	66%	80%	86%	91%
ik vond het moeilijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	20%	10%	6%	4%
totaal	100%	100%	100%	100%

6a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ik ben meer gaan eten	15%	9%	5%	5%
ik eet evenveel	74%	84%	88%	88%
ik ben minder gaan eten	11%	7%	7%	7%
totaal	100%	100%	100%	100%

6b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan eten dan normaal?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ik ben meer gaan eten dan normaal	16%	10%	7%	5%
ik eet evenveel als normaal	68%	81%	84%	88%
ik ben minder gaan eten dan normaal	16%	9%	10%	7%
totaal	100%	100%	100%	100%

7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?

groente	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	15%	12%	9%	6%
evenveel	77%	84%	90%	91%
minder	8%	5%	2%	3%
totaal	100%	100%	100%	100%
fruit	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	20%	13%	11%	14%
evenveel	63%	78%	84%	82%
minder	17%	9%	6%	4%
totaal	100%	100%	100%	100%
vlees(waren)	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	11%	3%	3%	3%
evenveel	67%	84%	84%	79%
minder	22%	13%	13%	18%
totaal	100%	100%	100%	100%
kant- en klare gekoelde of diepvries maaltijden (uit de supermarkt)	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	6%	5%	5%	10%
evenveel	62%	74%	75%	56%
minder	32%	21%	21%	34%
totaal	100%	100%	100%	100%
gebak en koek(jes)	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	22%	18%	10%	9%
evenveel	56%	61%	63%	63%
minder	22%	21%	27%	28%
totaal	100%	100%	100%	100%
snoep, drop en chocola	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	20%	17%	13%	8%
evenveel	60%	65%	65%	62%
minder	20%	19%	22%	30%
totaal	100%	100%	100%	100%
chips, zoutjes en hartige snacks	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	19%	16%	8%	5%
evenveel	62%	69%	70%	57%
minder	19%	15%	22%	38%
totaal	100%	100%	100%	100%

vruchtensap	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	12%	4%	6%	5%
evenveel	68%	83%	83%	72%
minder	20%	13%	11%	23%
totaal	100%	100%	100%	100%
frisdrank	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	11%	5%	3%	2%
evenveel	59%	82%	81%	72%
minder	30%	13%	16%	26%
totaal	100%	100%	100%	100%

8a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder alcohol gaan drinken dan in de weken vóór 13 oktober?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ik ben meer alcohol gaan drinken	7%	8%	3%	4%
ik drink evenveel alcohol	60%	73%	79%	75%
ik ben minder alcohol gaan drinken	34%	19%	18%	21%
totaal	100%	100%	100%	100%

8b. Bent u in de afgelopen weken meer of minder alcohol gaan drinken dan normaal?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ik ben meer alcohol gaan drinken dan normaal	10%	14%	4%	4%
ik drink evenveel alcohol als normaal	46%	63%	76%	73%
ik ben minder alcohol gaan drinken dan normaal	44%	23%	20%	23%
totaal	100%	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	34%	19%	12%	10%
neutraal	13%	13%	14%	12%
(helemaal) oneens	53%	68%	74%	79%
totaal	100%	100%	100%	100%

Ik ben de afgelopen weken op <u>meer</u> momenten / vaker gaan eten dan normaal.	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	25%	19%	9%	9%
neutraal	16%	13%	13%	8%
(helemaal) oneens	60%	68%	77%	83%
totaal	100%	100%	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>grotere</u> porties gaan eten dan normaal.	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	13%	7%	4%	4%
neutraal	20%	14%	13%	8%
(helemaal) oneens	67%	79%	83%	88%
totaal	100%	100%	100%	100%
Ik heb de afgelopen weken <u>meer</u> de tijd genomen om te eten dan normaal.	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	29%	23%	14%	12%
neutraal	27%	19%	23%	21%
(helemaal) oneens	44%	58%	63%	67%
totaal	100%	100%	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> gaan snoepen en snacken dan normaal.	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	29%	21%	14%	11%
neutraal	21%	16%	16%	11%
(helemaal) oneens	50%	63%	70%	79%
totaal	100%	100%	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> groente en/of fruit gaat eten dan normaal.	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	25%	17%	16%	16%
neutraal	28%	22%	24%	22%
(helemaal) oneens	47%	61%	60%	62%
totaal	100%	100%	100%	100%

11. Heeft u in de afgelopen weken vaker of minder vaak maaltijden laten thuisbezorgen of afgehaald dan normaal?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
vaker dan normaal	39%	30%	25%	25%
even vaak als normaal	47%	57%	57%	65%
minder vaak dan normaal	13%	13%	19%	11%
totaal	100%	100%	100%	100%

11a. Wat heeft u vaker laten thuisbezorgen / afgehaald? (meerdere antwoorden mogelijk)

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
pizza	59%	46%	26%	19%

12a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) ...

beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	20%	19%	20%	28%
neutraal	33%	27%	32%	32%
(helemaal) oneens	47%	54%	48%	40%
totaal	100%	100%	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	39%	35%	42%	54%
neutraal	30%	21%	24%	23%
(helemaal) oneens	31%	44%	35%	24%
totaal	100%	100%	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	32%	30%	39%	48%
neutraal	35%	24%	25%	24%
(helemaal) oneens	33%	46%	36%	27%
totaal	100%	100%	100%	100%
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	19%	19%	21%	26%
neutraal	34%	29%	34%	36%
(helemaal) oneens	47%	53%	46%	38%
totaal	100%	100%	100%	100%

12b. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken ...

beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan normaal.</u>	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	38%	28%	28%	36%
neutraal	25%	28%	32%	32%
(helemaal) oneens	37%	45%	40%	32%
totaal	100%	100%	100%	100%

vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan normaal</u> .	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	57%	41%	45%	50%
neutraal	20%	23%	22%	25%
(helemaal) oneens	23%	37%	34%	25%
totaal	100%	100%	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan normaal</u> .	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	50%	38%	42%	48%
neutraal	28%	22%	25%	25%
(helemaal) oneens	22%	39%	33%	26%
totaal	100%	100%	100%	100%
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan normaal</u>	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
(helemaal) eens	32%	26%	24%	29%
neutraal	32%	28%	35%	39%
(helemaal) oneens	36%	46%	41%	33%
totaal	100%	100%	100%	100%

16b. Als u de gehele coronaperiode (sinds 15 maart) in gedachten neemt, is uw gewicht dan veranderd?

	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
ja, ik ben aangekomen, maar ook weer afgevallen tot mijn gewicht vóór de	8%	4%	5%	2%
ja, ik ben nu zwaarder dan vóór de coronaperiode	21%	21%	17%	11%
ja, ik ben afgevallen, maar ook weer aangekomen tot mijn gewicht vóór de	4%	2%	2%	1%
ja, ik ben nu lichter dan vóór de coronaperiode	13%	12%	15%	12%
nee, mijn gewicht is stabiel gebleven	55%	61%	62%	73%
totaal	100%	100%	100%	100%

19a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan in de weken vóór 13 oktober?

zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	14%	9%	3%	3%
evenveel	63%	73%	80%	74%
minder	23%	18%	17%	23%
totaal	100%	100%	100%	100%

19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?

matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	24%	16%	14%	15%
evenveel	53%	67%	71%	73%
minder	24%	17%	16%	12%
totaal	100%	100%	100%	100%
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	jonger dan 30 jaar	30 t/m 49 jaar	50 t/m 64 jaar	65 jaar en ouder
meer	17%	11%	5%	4%
evenveel	51%	67%	78%	70%
minder	32%	23%	17%	26%
totaal	100%	100%	100%	100%

3.4 Opleiding

3a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) gezonder of ongezonder gaan eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	laag	middel	hoog
ik ben gezonder gaan eten	6%	10%	9%
ik ben niet anders gaan eten	90%	85%	83%
ik ben ongezonder gaan eten	4%	4%	7%
totaal	100%	100%	100%

3b. Bent u de afgelopen weken gezonder of ongezonder gaan eten dan normaal?

	laag	middel	hoog
ik ben gezonder gaan eten dan normaal	7%	14%	13%
ik ben niet anders gaan eten dan normaal	89%	77%	75%
ik ben ongezonder gaan eten dan normaal	4%	8%	12%
totaal	100%	100%	100%

5a. Vond u het in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	laag	middel	hoog
ik vond het makkelijker om te kiezen voor gezond eten	5%	11%	9%
ik merk geen verschil	90%	82%	82%
ik vond het moeilijker om te kiezen voor gezond eten	5%	7%	9%
totaal	100%	100%	100%

5b. Vond u het in de afgelopen weken makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan normaal?

	laag	middel	hoog
ik vond het makkelijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	5%	11%	10%
ik merk geen verschil	91%	80%	77%
ik vond het moeilijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	5%	9%	13%
totaal	100%	100%	100%

6b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan eten dan normaal?

	laag	middel	hoog
ik ben meer gaan eten dan normaal	6%	9%	12%
ik eet evenveel als normaal	86%	80%	78%
ik ben minder gaan eten dan normaal	8%	11%	10%
totaal	100%	100%	100%

7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?

kant- en klare gekoelde of diepvries maaltijden (uit de supermarkt)	laag	middel	hoog
meer	10%	5%	5%
evenveel	60%	69%	75%
minder	30%	26%	20%
totaal	100%	100%	100%
gebak en koek(jes)	laag	middel	hoog
meer	9%	13%	20%
evenveel	61%	61%	63%
minder	30%	26%	17%
totaal	100%	100%	100%
chips, zoutjes en hartige snacks	laag	middel	hoog
meer	9%	10%	17%
evenveel	60%	69%	66%
minder	31%	21%	18%
totaal	100%	100%	100%

8b. Bent u in de afgelopen weken meer of minder alcohol gaan drinken dan normaal?

	laag	middel	hoog
ik ben meer alcohol gaan drinken dan normaal	6%	7%	11%
ik drink evenveel alcohol als normaal	74%	62%	65%
ik ben minder alcohol gaan drinken dan normaal	21%	31%	24%
totaal	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	11%	18%	22%
neutraal	11%	14%	13%
(helemaal) oneens	78%	67%	66%
totaal	100%	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken op <u>meer</u> momenten / vaker gaan eten dan normaal.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	9%	14%	21%
neutraal	10%	14%	12%
(helemaal) oneens	81%	72%	67%
totaal	100%	100%	100%
Ik heb de afgelopen weken <u>meer</u> de tijd genomen om te eten dan normaal.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	11%	23%	20%
neutraal	21%	23%	21%
(helemaal) oneens	68%	54%	59%
totaal	100%	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> gaan snoepen en snacken dan normaal.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	13%	18%	23%
neutraal	14%	16%	15%
(helemaal) oneens	73%	66%	63%
totaal	100%	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken bewuster gaan letten op mijn voeding dan ik normaal doe.	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	12%	19%	19%
neutraal	27%	26%	23%
(helemaal) oneens	61%	55%	58%
totaal	100%	100%	100%

11. Heeft u in de afgelopen weken vaker of minder vaak maaltijden laten thuisbezorgen of afgehaald dan normaal?

	laag	middel	hoog
vaker dan normaal	24%	28%	37%
even vaak als normaal	63%	55%	53%
minder vaak dan normaal	12%	17%	10%
totaal	100%	100%	100%

11a. Wat heeft u vaker laten thuisbezorgen / afgehaald? (meerdere antwoorden mogelijk)

	laag	middel	hoog
pizza	19%	48%	46%
sushi of poké bowl	22%	12%	31%

12a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) ...

beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	26%	23%	16%
neutraal	34%	31%	27%
(helemaal) oneens	40%	46%	57%
totaal	100%	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	49%	42%	35%
neutraal	23%	24%	23%
(helemaal) oneens	28%	34%	42%
totaal	100%	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	46%	39%	28%
neutraal	24%	27%	27%
(helemaal) oneens	30%	34%	45%
totaal	100%	100%	100%
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	29%	20%	16%
neutraal	34%	33%	31%
(helemaal) oneens	37%	47%	53%
totaal	100%	100%	100%

12b. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken ...

vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan normaal</u>	laag	middel	hoog
(helemaal) eens	31%	25%	26%
neutraal	35%	35%	29%
(helemaal) oneens	34%	40%	44%
totaal	100%	100%	100%

16b. Als u de gehele coronaperiode (sinds 15 maart) in gedachten neemt, is uw gewicht dan veranderd?

	laag	middel	hoog
ja, ik ben aangekomen, maar ook weer afgevallen tot mijn gewicht vóór de coronaperiode	3%	5%	5%
ja, ik ben nu zwaarder dan vóór de coronaperiode	11%	17%	23%
ja, ik ben afgevallen, maar ook weer aangekomen tot mijn gewicht vóór de coronaperiode	1%	3%	2%
ja, ik ben nu lichter dan vóór de coronaperiode	12%	13%	13%
nee, mijn gewicht is stabiel gebleven	72%	62%	56%
totaal	100%	100%	100%

19a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan in de weken vóór 13 oktober?

zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	laag	middel	hoog
meer	4%	7%	9%
evenveel	75%	75%	71%
minder	21%	18%	20%
totaal	100%	100%	100%

19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?

matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)	laag	middel	hoog
meer dan normaal	10%	20%	17%
evenveel als normaal	79%	65%	60%
minder dan normaal	11%	15%	23%
totaal	100%	100%	100%
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	laag	middel	hoog
meer dan normaal	3%	10%	12%
evenveel als normaal	75%	68%	62%
minder dan normaal	22%	23%	27%
totaal	100%	100%	100%

3.5 Sociaal economische positie (SEP)

3b. Bent u de afgelopen weken gezonder of ongezonder gaan eten dan normaal?

	lage SEP	hoge SEP
ik ben gezonder gaan eten dan normaal	9%	15%
ik ben niet anders gaan eten dan normaal	85%	73%
ik ben ongezonder gaan eten dan normaal	6%	11%
totaal	100%	100%

4a. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u gezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

	lage SEP	hoge SEP
meer tijd en ruimte om bewust met gezonde voeding bezig te zijn	11%	39%

4b. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u ongezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

	lage SEP	hoge SEP
meer ongezonde verleidingen thuis	29%	61%

5b. Vond u het in de afgelopen weken makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan normaal?

	lage SEP	hoge SEP
ik vond het makkelijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	5%	11%
ik merk geen verschil	88%	77%
ik vond het moeilijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	7%	13%
totaal	100%	100%

6b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan eten dan normaal?

	lage SEP	hoge SEP
ik ben meer gaan eten dan normaal	7%	10%
ik eet evenveel als normaal	86%	78%
ik ben minder gaan eten dan normaal	7%	12%
totaal	100%	100%

7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?

gebak en koek(jes)	lage SEP	hoge SEP
meer	10%	19%
evenveel	61%	61%
minder	29%	20%
totaal	100%	100%
chips, zoutjes en hartige snacks	lage SEP	hoge SEP
meer	7%	15%
evenveel	64%	68%
minder	29%	17%
totaal	100%	100%

8b. Bent u in de afgelopen weken meer of minder alcohol gaan drinken dan normaal?

	lage SEP	hoge SEP
ik ben meer alcohol gaan drinken dan normaal	4%	10%
ik drink evenveel alcohol als normaal	71%	65%
ik ben minder alcohol gaan drinken dan normaal	25%	25%
totaal	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	lage SEP	hoge SEP
(helemaal) eens	11%	22%
neutraal	14%	12%
(helemaal) oneens	75%	67%
totaal	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken op <u>meer</u> momenten / vaker gaan eten dan normaal.	lage SEP	hoge SEP
(helemaal) eens	10%	18%
neutraal	10%	11%
(helemaal) oneens	80%	72%
totaal	100%	100%
Ik heb de afgelopen weken <u>meer</u> de tijd genomen om te eten dan normaal.	lage SEP	hoge SEP
(helemaal) eens	15%	25%
neutraal	21%	20%
(helemaal) oneens	64%	56%
totaal	100%	100%

11a. Wat heeft u vaker laten thuisbezorgen / afgehaald? (meerdere antwoorden mogelijk)

	lage SEP	hoge SEP
sushi of poké bowl	10%	27%
maaltijden of menu van een lokaal restaurant	35%	57%

12a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) ...

beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	lage SEP	hoge SEP
(helemaal) eens	22%	19%
neutraal	34%	25%
(helemaal) oneens	44%	56%
totaal	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	lage SEP	hoge SEP
(helemaal) eens	46%	37%
neutraal	25%	21%
(helemaal) oneens	30%	42%
totaal	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	lage SEP	hoge SEP
(helemaal) eens	41%	31%
neutraal	28%	24%
(helemaal) oneens	32%	45%
totaal	100%	100%
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	lage SEP	hoge SEP
(helemaal) eens	24%	19%
neutraal	35%	29%
(helemaal) oneens	41%	52%
totaal	100%	100%

16b. Als u de gehele coronaperiode (sinds 15 maart) in gedachten neemt, is uw gewicht dan veranderd?

	lage SEP	hoge SEP
ja, ik ben aangekomen, maar ook weer afgevallen tot mijn gewicht vóór de coronaperiode	2%	6%
ja, ik ben nu zwaarder dan vóór de coronaperiode	13%	19%
ja, ik ben afgevallen, maar ook weer aangekomen tot mijn gewicht vóór de coronaperiode	2%	3%
ja, ik ben nu lichter dan vóór de coronaperiode	13%	14%
nee, mijn gewicht is stabiel gebleven	70%	58%
totaal	100%	100%

19a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan in de weken vóór 13 oktober?

zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	lage SEP	hoge SEP
meer	3%	11%
evenveel	74%	71%
minder	23%	18%
totaal	100%	100%

19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?

matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)	lage SEP	hoge SEP
meer dan normaal	12%	21%
evenveel als normaal	75%	58%
minder dan normaal	13%	21%
totaal	100%	100%
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	lage SEP	hoge SEP
meer dan normaal	5%	14%
evenveel als normaal	73%	62%
minder dan normaal	22%	25%
totaal	100%	100%

3.6 Huishoudsamenstelling

1. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
'Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) gezond gegeten.'

	alleen	met partner	met kinderen
(helemaal) eens	70%	82%	72%
neutraal	22%	13%	22%
(helemaal) oneens	8%	5%	7%
totaal	100%	100%	100%

2. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling in de periode vóór alle coronamaatregelen (vóór 15 maart)?
'Ik vind dat ik doorgaans gezond eet.'

	alleen	met partner	met kinderen
(helemaal) eens	73%	87%	79%
neutraal	21%	11%	17%
(helemaal) oneens	6%	2%	3%
totaal	100%	100%	100%

3b. Bent u de afgelopen weken gezonder of ongezonder gaan eten dan normaal?

	alleen	met partner	met kinderen
ik ben gezonder gaan eten dan normaal	14%	10%	11%
ik ben niet anders gaan eten dan normaal	76%	85%	79%
ik ben ongezonder gaan eten dan normaal	9%	5%	10%
totaal	100%	100%	100%

4b. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u ongezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

	alleen	met partner	met kinderen
meer ongezonde verleidingen thuis	43%	32%	64%

5a. Vond u het in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	alleen	met partner	met kinderen
ik vond het makkelijker om te kiezen voor gezond eten	7%	9%	7%
ik merk geen verschil	82%	87%	85%
ik vond het moeilijker om te kiezen voor gezond eten	11%	4%	7%
totaal	100%	100%	100%

5b. Vond u het in de afgelopen weken makkelijker of moeilijker om te kiezen voor gezond eten dan normaal?

	alleen	met partner	met kinderen
ik vond het makkelijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	7%	9%	9%
ik merk geen verschil	81%	86%	81%
ik vond het moeilijker dan normaal om te kiezen voor gezond eten	12%	5%	10%
totaal	100%	100%	100%

6b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan eten dan normaal?

	alleen	met partner	met kinderen
ik ben meer gaan eten dan normaal	10%	6%	11%
ik eet evenveel als normaal	78%	86%	81%
ik ben minder gaan eten dan normaal	13%	9%	9%
totaal	100%	100%	100%

7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?

groente	alleen	met partner	met kinderen
meer	10%	9%	9%
evenveel	82%	88%	88%
minder	7%	3%	3%
totaal	100%	100%	100%

fruit	alleen	met partner	met kinderen
meer	16%	12%	11%
evenveel	74%	82%	81%
minder	11%	5%	8%
totaal	100%	100%	100%
gebak en koek(jes)	alleen	met partner	met kinderen
meer	13%	11%	18%
evenveel	63%	60%	62%
minder	24%	29%	20%
totaal	100%	100%	100%
snoep, drop en chocola	alleen	met partner	met kinderen
meer	14%	11%	16%
evenveel	62%	62%	68%
minder	24%	27%	17%
totaal	100%	100%	100%
chips, zoutjes en hartige snacks	alleen	met partner	met kinderen
meer	15%	8%	14%
evenveel	59%	64%	71%
minder	26%	28%	15%
totaal	100%	100%	100%
vruchtensap	alleen	met partner	met kinderen
meer	7%	6%	5%
evenveel	77%	75%	85%
minder	16%	19%	10%
totaal	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	alleen	met partner	met kinderen
(helemaal) eens	21%	12%	18%
neutraal	10%	12%	16%
(helemaal) oneens	69%	76%	65%
totaal	100%	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken op <u>meer</u> momenten / vaker gaan eten dan normaal.	alleen	met partner	met kinderen
(helemaal) eens	19%	9%	18%
neutraal	10%	10%	14%
(helemaal) oneens	71%	81%	68%
totaal	100%	100%	100%

Ik ben de afgelopen weken <u>grotere</u> porties gaan eten dan normaal.	alleen	met partner	met kinderen
(helemaal) eens	7%	3%	8%
neutraal	11%	11%	17%
(helemaal) oneens	82%	86%	75%
totaal	100%	100%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> gaan snoepen en snacken dan normaal.	alleen	met partner	met kinderen
(helemaal) eens	19%	12%	22%
neutraal	14%	15%	16%
(helemaal) oneens	67%	73%	62%
totaal	100%	100%	100%

16a. Is uw gewicht in de afgelopen weken veranderd ten opzichte van de weken vóór 13 oktober?

	alleen	met partner	met kinderen
ja, ik ben in de afgelopen weken aangekomen	12%	8%	14%
ja, ik ben in de afgelopen weken afgevallen	15%	11%	13%
nee, mijn gewicht is hetzelfde gebleven	73%	81%	73%
totaal	100%	100%	100%

3.7 Werksituatie

3b. Bent u de afgelopen weken gezonder of ongezonder gaan eten dan normaal?

	nog steeds volledig thuiswerken	nu volledig thuiswerken	deels thuiswerken	niet thuiswerken
ik ben gezonder gaan eten dan normaal	15%	20%	12%	10%
ik ben niet anders gaan eten dan normaal	72%	65%	75%	81%
ik ben ongezonder gaan eten dan normaal	13%	15%	12%	9%
totaal	100%	100%	100%	100%

7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?

gebak en koek(jes)	nog steeds volledig thuiswerken	nu volledig thuiswerken	deels thuiswerken	niet thuiswerken
meer	26%	16%	20%	15%
evenveel	53%	54%	65%	63%
minder	21%	30%	16%	22%
totaal	100%	100%	100%	100%

8b. Bent u in de afgelopen weken meer of minder alcohol gaan drinken dan normaal?

	nog steeds volledig thuiswerken	nu volledig thuiswerken	deels thuiswerken	niet thuiswerken
ik ben meer alcohol gaan drinken dan normaal	16%	8%	14%	7%
ik drink evenveel alcohol als normaal	60%	53%	62%	74%
ik ben minder alcohol gaan drinken dan normaal	24%	39%	24%	18%
totaal	100%	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	nog steeds volledig thuiswerken	nu volledig thuiswerken	deels thuiswerken	niet thuiswerken
(helemaal) eens	28%	31%	27%	11%
neutraal	11%	13%	12%	15%
(helemaal) oneens	61%	57%	61%	74%
totaal	100%	100%	100%	100%

16a. Is uw gewicht in de afgelopen weken veranderd ten opzichte van de weken vóór 13 oktober?

	nog steeds volledig thuiswerken	nu volledig thuiswerken	deels thuiswerken	niet thuiswerken
ja, ik ben in de afgelopen weken aangekomen	13%	13%	16%	11%
ja, ik ben in de afgelopen weken afgevallen	12%	22%	8%	12%
nee, mijn gewicht is hetzelfde gebleven	75%	66%	75%	77%
totaal	100%	100%	100%	100%

19a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan in de weken vóór 13 oktober?

zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	nog steeds volledig thuiswerken	nu volledig thuiswerken	deels thuiswerken	niet thuiswerken
meer	7%	16%	8%	6%
evenveel	76%	68%	69%	78%
minder	17%	17%	23%	16%
totaal	100%	100%	100%	100%

19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?

matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)	nog steeds volledig thuiswerken	nu volledig thuiswerken	deels thuiswerken	niet thuiswerken
meer	24%	19%	18%	13%
evenveel	56%	48%	60%	76%
minder	20%	33%	21%	11%
totaal	100%	100%	100%	100%
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	nog steeds volledig thuiswerken	nu volledig thuiswerken	deels thuiswerken	niet thuiswerken
meer	12%	20%	8%	7%
evenveel	66%	52%	66%	74%
minder	23%	28%	25%	19%
totaal	100%	100%	100%	100%

3.8 BMI / gewicht

1. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling?
'Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) gezond gegeten.'

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
(helemaal) eens	79%	75%	64%
neutraal	15%	20%	26%
(helemaal) oneens	6%	5%	10%
totaal	100%	100%	100%

2. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stelling in de periode vóór alle coronamaatregelen (vóór 15 maart)?
'Ik vind dat ik doorgaans gezond eet.'

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
(helemaal) eens	85%	82%	67%
neutraal	13%	15%	26%
(helemaal) oneens	3%	3%	8%
totaal	100%	100%	100%

6a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten dan in de weken vóór 13 oktober?

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
ik ben meer gaan eten	9%	6%	10%
ik eet evenveel	85%	87%	78%
ik ben minder gaan eten	7%	7%	12%
totaal	100%	100%	100%

6b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan eten dan normaal?

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
ik ben meer gaan eten dan normaal	9%	8%	11%
ik eet evenveel als normaal	81%	85%	74%
ik ben minder gaan eten dan normaal	10%	7%	15%
totaal	100%	100%	100%

7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?

groente	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer	11%	7%	13%
evenveel	85%	90%	81%
minder	4%	4%	5%
totaal	100%	100%	100%
vis	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer	11%	8%	9%
evenveel	84%	82%	77%
minder	6%	10%	14%
totaal	100%	100%	100%
kant- en klare gekoelde of diepvries maaltijden (uit de supermarkt)	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer	4%	6%	11%
evenveel	73%	69%	60%
minder	22%	26%	29%
totaal	100%	100%	100%
gebak en koek(jes)	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer	16%	13%	12%
evenveel	65%	61%	54%
minder	19%	26%	34%
totaal	100%	100%	100%
snoep, drop en chocola	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer	13%	16%	14%
evenveel	67%	63%	56%
minder	20%	21%	30%
totaal	100%	100%	100%
chips, zoutjes en hartige snacks	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer	12%	10%	13%
evenveel	69%	66%	56%
minder	19%	23%	31%
totaal	100%	100%	100%
vruchtensap	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer	8%	4%	6%
evenveel	79%	76%	79%
minder	13%	20%	15%
totaal	100%	100%	100%

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
(helemaal) eens	20%	15%	17%
neutraal	11%	14%	17%
(helemaal) oneens	70%	72%	66%
totaal	100%	100%	100%

10b. Waarom bent u de afgelopen weken bewuster gaan letten op uw voeding? (meerdere antwoorden mogelijk)

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
om op mijn gewicht te letten	62%	86%	81%

12a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) ...

beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
(helemaal) eens	20%	24%	20%
neutraal	29%	30%	38%
(helemaal) oneens	51%	46%	42%
totaal	100%	100%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
(helemaal) eens	38%	46%	44%
neutraal	23%	23%	25%
(helemaal) oneens	39%	31%	31%
totaal	100%	100%	100%

16a. Is uw gewicht in de afgelopen weken veranderd ten opzichte van de weken vóór 13 oktober?

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
ja, ik ben in de afgelopen weken aangekomen	9%	10%	17%
ja, ik ben in de afgelopen weken afgevallen	9%	15%	22%
nee, mijn gewicht is hetzelfde gebleven	82%	76%	61%
totaal	100%	100%	100%

16b. Als u de gehele coronaperiode (sinds 15 maart) in gedachten neemt, is uw gewicht dan veranderd?

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
ja, ik ben aangekomen, maar ook weer afgevallen tot mijn gewicht vóór de coronaperiode	5%	5%	5%
ja, ik ben nu zwaarder dan vóór de coronaperiode	15%	17%	25%
ja, ik ben afgevallen, maar ook weer aangekomen tot mijn gewicht vóór de coronaperiode	2%	2%	2%
ja, ik ben nu lichter dan vóór de coronaperiode	12%	12%	17%
nee, mijn gewicht is stabiel gebleven	66%	65%	51%
totaal	100%	100%	100%

18a. Bent u in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer op uw weerstand gaan letten dan in de weken vóór 13 oktober? (meerdere antwoorden mogelijk)

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
ja, ik ben (meer) groente en fruit gaan eten	13%	11%	22%

18b. Bent u in de afgelopen weken meer op uw weerstand gaan letten dan normaal? (meerdere antwoorden mogelijk)

	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
ja, ik ben (meer) groente en fruit gaan eten	16%	12%	20%

19a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan in de weken vóór 13 oktober?

zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer	9%	5%	4%
evenveel	72%	76%	74%
minder	19%	19%	23%
totaal	100%	100%	100%

19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?

zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
meer dan normaal	12%	6%	5%
evenveel als normaal	65%	72%	67%
minder dan normaal	23%	22%	28%
totaal	100%	100%	100%

Verantwoording

In opdracht van het Voedingscentrum heeft onderzoeksbureau Flycatcher gevraagd een onderzoek uit te voeren naar het (eet)gedrag van Nederlanders in tijden van corona, en de resultaten hiervan in de tijd te monitoren. Deze rapportage betreft de tweede meting die in november 2020 heeft plaatsgevonden.

In totaal hebben 1265 Nederlanders van 18 jaar en ouder aan het onderzoek deelgenomen. Hiervan hebben 500 Nederlanders ook deelgenomen aan de meting die in april 2020 heeft plaatsgevonden.

4.1 Onderzoeksmethode

Voor de uitvoering van dit onderzoek is gebruik gemaakt van een online vragenlijst. De geselecteerde respondenten zijn via e-mail benaderd om mee te doen aan het onderzoek. Door te klikken op een, voor elke respondent unieke, hyperlink in de uitnodiging kwam men bij de vragenlijst terecht. Respondenten beantwoordden eerst een verificatievraag, waarmee zoveel mogelijk voorkomen is dat eventuele huisgenoten of anderen de vragenlijst invulden.

De vragenlijst was alleen toegankelijk voor panelleden die hiervoor een uitnodiging kregen. Het invullen van de vragenlijst kon desgewenst afgebroken en op een later tijdstip hervat worden, zonder dat de respondent de reeds ingevulde vragen opnieuw moest beantwoorden. Elke respondent kon de vragenlijst maar één keer invullen.

4.2 Onderzoeksgroep

De doelgroep van het onderzoek bestond uit Nederlanders van 18 jaar en ouder, waarvan een deel ook heeft deelgenomen aan de meting in april 2020.

De onderzoeksgroep is geselecteerd uit ons ISO-gecertificeerde Flycatcher panel. De steekproef is gestratificeerd naar geslacht, leeftijd en opleiding. Dit wil zeggen dat de personen in de steekproef een representatieve afspiegeling vormden van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder voor deze kenmerken. Een overzicht van de achtergrondkenmerken van de respondenten is te vinden in bijlage 20.

4.3 Het Flycatcher panel

Ons panel bestaat uit meer dan 10.000 mensen van 18 jaar en ouder die zich via 'double-active-opt-in' vrijwillig en actief bereid hebben verklaard om deel te nemen aan online onderzoeken. Panelleden ontvangen voor elke volledig ingevulde vragenlijst een vooraf bepaald aantal punten en 1 lot in de Flycatcher Kwartaal Loterij. Indien men voldoende punten gespaard heeft, kunnen deze ingewisseld worden voor een cadeaubon. Panelleden spelen met het aantal verdiende loten tevens mee in de Flycatcher Kwartaal Loterij, waarbij onder andere deelname aan onderzoeken de winkans in de loterij bepaalt.

Ons keurmerk voor markt-, opinie- en maatschappelijk onderzoek (ISO 20252) bevestigt dat de onderzoeksactiviteiten van Flycatcher, inclusief het Flycatcher panel, voldoen aan de ISO-kwaliteitseisen. Tevens borgt ons keurmerk voor informatiebeveiliging (ISO 27001) de kwaliteit van onze beveiliging.



4.4 De vragenlijst

De vragenlijst is opgesteld door Flycatcher in overleg met het Voedingscentrum, waarbij de vragenlijst die in april 2020 is gebruikt grotendeels één op één is overgenomen. De definitieve vragenlijst is vervolgens door Flycatcher online geprogrammeerd.

De vragenlijst is door twee onderzoekers inhoudelijk en technisch uitgebreid intern gepretest. Daarnaast heeft Flycatcher het Voedingscentrum de mogelijkheid geboden om de gedigitaliseerde vragenlijst via een proefaccount in te zien en te doorlopen, voordat deze verstuurd is. De vragenlijst is verstuurd na definitief akkoord van het Voedingscentrum op de online vragenlijst.

4.5 Veldwerkperiode en respons

De vragenlijst is verstuurd op dinsdag 3 november en kon ingevuld worden tot dinsdag 10 november 2020. Op maandag 9 november is een reminder gestuurd naar alle panelleden die op dat moment de vragenlijst nog niet of niet volledig ingevuld hadden. Een overzicht van de respons is te vinden in de volgende tabel:

Responsoverzicht	
2085 panelleden in steekproef	10 verwijderd wegens slechte responskwaliteit*
1 foutmelding (onjuist e-mail adres, mailbox vol)	46 vragenlijsten onvolledig ingevuld / drop-out*
2084 uitnodigingen netto verstuurd	respons 1265
	respons % 61% (=respons / netto verstuurd)
* De gegevens van deze respondenten zijn niet meegenomen in de respons en de resultaten.	

4.6 Resultaten

Na het afsluiten van de veldwerkperiode zijn de data opgeschoond, gecontroleerd en verwerkt. Er zijn kwaliteitscontroles uitgevoerd op open antwoorden, consistentie van antwoorden, straightlining en invultijd. In geval van een slechte responskwaliteit zijn de resultaten van het betreffende panellid uit het databestand verwijderd (zie het responsoverzicht).

4.7 Generaliseerbaarheid, betrouwbaarheid en nauwkeurigheid

Omdat gebruik is gemaakt van een steekproef, wijken de uitkomsten in bepaalde mate af van de uitkomsten in de totale populatie Nederlanders van 18 jaar en ouder. Om deze reden is het belangrijk de resultaten met een bepaalde waarschijnlijkheid te interpreteren.

Afhankelijk van het gevonden **percentage** (p) en het netto aantal respondenten (n) kan aan de hand van onderstaande formule de onnauwkeurigheidsmarge bepaald worden die betrekking heeft op de totale populatie Nederlanders:

$$1,96 \cdot \sqrt{\frac{p \cdot (1 - p)}{n}}$$

Voorbeeld:

Indien 75% van de Nederlanders aangeeft in de afgelopen weken gezond te hebben gegeten, is de marge voor de totale populatie Nederlanders:

$$1,96 \cdot \sqrt{\frac{0,75 \cdot (1 - 0,75)}{1265}} = 2,4\%$$

In dit geval is de conclusie dat tussen de 72,6% en 77,4% van de Nederlanders in de afgelopen weken gezond heeft gegeten.

Indien generalisaties worden gedaan met behulp van deze formule, worden de uitspraken gedaan met een betrouwbaarheid van 95%. Bij een groter aantal respondenten verandert de betrouwbaarheid niet, maar worden de marges kleiner zodat met een grotere nauwkeurigheid uitspraak gedaan kan worden over de totale populatie Nederlanders.

De maximale nauwkeurigheidsmarge voor de totale groep respondenten (n = 1265) bedraagt 2,8% bij een betrouwbaarheid van 95%. De maximale marge geldt bij een uitkomst van 50%, bij hogere of lagere percentages is de marge altijd lager dan het maximum.

4.8 Statistische toetsing

Verschillen tussen groepen respondenten zijn statistisch getoetst op significantie door middel van een chi-kwadraat toets in combinatie met een z-toets (bij percentages) of t-toets (bij gemiddeldes). Indien er sprake is van een significant verschil tussen groepen wil dit zeggen dat met 95% zekerheid geconcludeerd mag worden dat een verschil daadwerkelijk bestaat en niet op toeval berust. Door middel van de Bonferroni methode is gecorrigeerd voor multiple testing waardoor de kans op significante verschillen door toeval verkleind wordt. Om de resultaten uit te splitsen naar

verschillende groepen, dient elke groep minimaal 30 respondenten te bevatten. Een grenswaarde van 10 respondenten is aangehouden om resultaten uit te splitsen zonder te toetsen. Deze grenswaarden zijn noodzakelijk om betrouwbare uitspraken mogelijk te maken.

Bijlagen



Bijlage 1

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

4a. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u gezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:	aantal
Aangekomen	1
Aangekomen in de lockdown periode en het werd tijd voor een pas op de plaatst	1
afvallen	1
Bewust gekozen om gezonder te eten	1
Dieet	1
doel om af te vallen, besluit heeft niets te maken met Corona. Meer om je prettiger te voelen.	1
Door minder beweging extra motivatie om op de voeding te letten	1
Een ander kookt mijn eten nu ik heb het geld er niet meer voor.	1
Eigen keuze om inzet te doen	1
Ernstige ziekte in de familie	1
gaan sporten	1
Gestopt met suiker. Omdat ik dat zelf wilde niet omdat de griep corona er is! Het 0,0000 te maken met corona!	1
Ik was reeds van plan af te vallen en gezonder te eten	1
ivm thuiswerk geen lunchkantine meer.	1
Kinderwens	1
Meer behoefte om gezonder te eten door minder mogelijkheid om te sporten	1
mijn huisarts die me wees op overgewicht en verhoogde bloeddruk.	1
minder honger, want sport minder. En wil ook niet aankomen.	1
minder tussendoortjes vanwege drukte op het werk :)	1
minder vaak naar supermarkt, dus minder incidentele ongezonde aankopen	1
Moest gaan afvallen	1
te hoog cholesterol	1
Vaker darm en maag en diarree problemen	1
verhoogde suikerwaarden	1
wij zijn meer plantaardig gaan eten na het zien van een paar documentaires (sinds 9 augustus) en dat heeft niets te maken met corona	1
zwaarder geworden	2

Bijlage 2

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

4b. Welk van de volgende factoren hebben er vooral aan bijgedragen dat u ongezonder bent gaan eten? (maximaal 2 antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:
Eten smaakt vies/raar/anders
Geen zin, ongenoegen over de situatie, onzekere toekomst, de drive is eruit
Het gevoel dat ik de horeca wil ondersteunen
ivm verbouwing geen keuken
mijn eetgewoonten niet aangepast aan minder beweging door wegvallen van fietsen naar werk
minder tijd om gezond te koken
Minder tijd voor koken of boodschappen. Daardoor sneller bestellen.
net 2 weken vakantie gehad
op werk eten
thuiswerken
Trek
vaker eten besteld
Werk nu meer dan ooit
Werktijden

Bijlage 3

7. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan eten van onderstaande voedingsmiddelen dan in de weken vóór 13 oktober?

absoluut	meer	evenveel	minder	totaal	n.v.t. / eet ik nooit
groente	126	1089	50	1265	0
fruit	172	969	101	1242	23
vlees(waren)	50	929	180	1159	106
vis	106	895	96	1097	168
kant- en klare gekoelde of diepvries maaltijden (uit de supermarkt)	42	464	173	679	586
gebak en koek(jes)	166	710	284	1160	105
snoep, drop en chocola	159	717	255	1131	134
chips, zoutjes en hartige snacks	135	743	256	1134	131
vruchtensap	52	645	131	828	437
frisdrank	41	643	167	851	414

relatief	meer	evenveel	minder	totaal
groente	10%	86%	4%	100%
fruit	14%	78%	8%	100%
vlees(waren)	4%	80%	16%	100%
vis	10%	82%	9%	100%
kant- en klare gekoelde of diepvries maaltijden (uit de supermarkt)	6%	68%	25%	100%
gebak en koek(jes)	14%	61%	24%	100%
snoep, drop en chocola	14%	63%	23%	100%
chips, zoutjes en hartige snacks	12%	66%	23%	100%
vruchtensap	6%	78%	16%	100%
frisdrank	5%	76%	20%	100%

Bijlage 4

9. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

absoluut	helemaal eens	eens	neutraal	oneens	helemaal oneens	totaal
Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	31	189	164	545	336	1265
Ik ben de afgelopen weken op <u>meer</u> momenten / vaker gaan eten dan normaal.	26	163	154	569	353	1265
Ik ben de afgelopen weken <u>grotere</u> porties gaan eten dan normaal.	11	70	169	645	370	1265
Ik heb de afgelopen weken <u>meer</u> de tijd genomen om te eten dan normaal.	22	217	276	476	274	1265
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> gaan snoepen en snacken dan normaal.	24	204	194	493	350	1265
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> groente en/of fruit gaat eten dan normaal.	30	194	300	482	259	1265
Ik ben de afgelopen weken bewuster gaan letten op mijn voeding dan ik normaal doe.	40	176	321	479	249	1265

relatief	helemaal eens	eens	neutraal	oneens	helemaal oneens	totaal
Ik ben de afgelopen weken op andere momenten gaan eten dan normaal.	2%	15%	13%	43%	27%	100%
Ik ben de afgelopen weken op <u>meer</u> momenten / vaker gaan eten dan normaal.	2%	13%	12%	45%	28%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>grotere</u> porties gaan eten dan normaal.	1%	6%	13%	51%	29%	100%
Ik heb de afgelopen weken <u>meer</u> de tijd genomen om te eten dan normaal.	2%	17%	22%	38%	22%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> gaan snoepen en snacken dan normaal.	2%	16%	15%	39%	28%	100%
Ik ben de afgelopen weken <u>meer</u> groente en/of fruit gaat eten dan normaal.	2%	15%	24%	38%	20%	100%
Ik ben de afgelopen weken bewuster gaan letten op mijn voeding dan ik normaal doe.	3%	14%	25%	38%	20%	100%

Bijlage 5

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

10a. U heeft aangegeven in de afgelopen weken meer te zijn gaan snoepen en snacken. Wat bent u meer gaan snoepen of snacken? (meerdere antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:	aantal
Borrelhapjes	1
Drop	4
frituur	1
geen snoep, koekjes, en zoutjes	1
hartig	1
ijs	2
Nootjes	2
nootjes van allerlei soort	1
Oven snacks	1
Pepernoten	1
pinda	1
snacks	1
teveel van gezondere zelfgemaakte baksels	1
zoet broodbeleg, ijs	1

Bijlage 6

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

10b. Waarom bent u de afgelopen weken bewuster gaan letten op uw voeding? (meerdere antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:
Ben dik geworden tijdens lockdown
clean eat challenge gaan doen uit nieuwsgierigheid wat dat doet met en brengt voor mijn lichaam
De lockdown begint steeds meer mentale impact te hebben. Ik hoop dat dit me helpt om weerbaar te blijven
diëten
Door de diëtist
Geen specifieke reden
glutenvrij dieet
i.v.m. mogelijke interacties tussen voedsel en medicijnen
Meer tijd
Meer tijd om gezondere voeding te kunnen kopen en klaarmaken
Milieu bewuster gaan eten.
Minder allergische reactie
na een voedselvergiftiging mijn dieet aangepast
Om de verleiding om meer/ongezonder te gaan eten te weerstaan
voor het hardlopen
ziekte

Bijlage 7

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

11a. Wat heeft u vaker laten thuisbezorgen / afgehaald? (meerdere antwoorden mogelijk)

anders, namelijk:	aantal
Boodschappen	1
broodjes	1
eten van werk mee	1
grieks	2
Hello Fresh	2
kapsalon, shoarma	1
Lunch/broodjes	1
Maaltijden van een bezorgdienst voor "normale" maaltijden	1
maaltijden van een chefkok uit de buurt die in nood zit door sluiting van horeca	1
Maaltijdservice	1
pannenkoeken	1
pasta, ontbijt	1
patatje oorlog ...de kleinkids bleven eten	1
Shoarma	4
Spare ribs	1
vis	1

Bijlage 8

12a. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?
Ik heb de afgelopen weken (sinds 13 oktober) ...

absoluut	helemaal eens	eens	neutraal	oneens	helemaal oneens	totaal	niet van toepassing
beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	47	216	373	377	208	1221	44
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	123	397	291	274	153	1238	27
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	109	366	330	310	150	1265	0
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	63	198	404	377	193	1235	30

relatief	helemaal eens	eens	neutraal	oneens	helemaal oneens	totaal
beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	4%	18%	31%	31%	17%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	10%	32%	24%	22%	12%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	9%	29%	26%	25%	12%	100%
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan in de weken vóór 13 oktober.</u>	5%	16%	33%	31%	16%	100%

Bijlage 9

12b. In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?
Ik heb de afgelopen weken ...

absoluut	helemaal eens	eens	neutraal	oneens	helemaal oneens	totaal	niet van toepassing
beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan normaal</u> .	79	304	363	331	148	1225	40
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan normaal</u> .	121	454	275	247	133	1230	35
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan normaal</u> .	118	435	312	267	133	1265	0
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan normaal</u> .	75	258	410	339	152	1234	31

relatief	helemaal eens	eens	neutraal	oneens	helemaal oneens	totaal
beter op de hygiëne gelet tijdens het koken <u>dan normaal</u> .	6%	25%	30%	27%	12%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het koken <u>dan normaal</u> .	10%	37%	22%	20%	11%	100%
vaker en / of beter mijn handen gewassen voor het eten <u>dan normaal</u> .	9%	34%	25%	21%	11%	100%
vaker en / of beter groente en fruit gewassen voor het koken of eten <u>dan normaal</u> .	6%	21%	33%	27%	12%	100%

Bijlage 10

14. Wat is uw lengte?

	absoluut	relatief
159 cm of kleiner	69	5%
160 t/m 169 cm	300	24%
170 t/m 179 cm	439	35%
180 t/m 189 cm	347	28%
190 t/m 199 cm	98	8%
200 cm of langer	7	1%
totaal*	1260	100%
gemiddeld (cm)	175	

* totaal wijkt af van 1265 omdat enkele respondenten een afwijkende lengte hebben ingevuld of deze vraag niet wilde beantwoorden

15. Wat is uw gewicht?

	absoluut	relatief
40 t/m 49 kg	14	1%
50 t/m 59 kg	99	8%
60 t/m 69 kg	239	19%
70 t/m 79 kg	289	23%
80 t/m 89 kg	254	20%
90 t/m 99 kg	195	16%
100 t/m 109 kg	76	6%
110 t/m 119 kg	48	4%
120 kg of meer	43	3%
totaal	1257	100%
gemiddeld (kg)	80,8	

* totaal wijkt af van 1265 omdat enkele respondenten een afwijkend gewicht hebben ingevuld of deze vraag niet wilde beantwoorden

BMI*

* berekend op basis van lengte en gewicht

	absoluut	relatief
18,4 of lager (ondergewicht)	23	2%
18,5 t/m 24,9 (gezond gewicht)	561	45%
25,0 t/m 29,9 (overgewicht)	442	35%
30 of hoger (ernstig overgewicht)	231	18%
totaal	1257	100%
gemiddeld	26,2	

* totaal wijkt af van 1265 omdat enkele respondenten een afwijkende lengte en/of gewicht hebben ingevuld of deze vragen niet wilde beantwoorden

Bijlage 11

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

16a. Is uw gewicht in de afgelopen weken veranderd ten opzichte van de weken vóór 13 oktober?

ja, ik ben in de afgelopen weken aangekomen, namelijk ... kg	aantal
1	30
2	43
3	21
4	6
5	18
7	1
10	3
12	1
15	3
gemiddeld (kg)	3,1

ja, ik ben in de afgelopen weken afgevallen, namelijk ... kg	aantal
1	32
2	45
3	33
4	11
5	12
6	7
7	2
9	3
10	1
11	3
15	2
16	1
20	1
22	2
gemiddeld (kg)	3,6

Bijlage 12

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

16b. Als u de gehele coronaperiode (sinds 15 maart) in gedachten neemt, is uw gewicht dan veranderd?

ja, ik ben nu zwaarder dan vóór de coronaperiode, namelijk ... kg zwaarder	aantal
1	22
2	64
3	31
4	20
5	35
6	7
7	7
8	7
10	12
12	1
15	2
20	1
gemiddeld (kg)	2,8

ja, ik ben nu lichter dan vóór de coronaperiode, namelijk ... kg lichter	aantal
1	14
2	40
3	24
4	9
5	22
6	15
7	2
8	3
9	2
10	11
11	2
12	4
13	1
15	3
16	1
17	1
20	2
21	1
22	1
25	1
30	2
gemiddeld (kg)	1,6

Bijlage 13

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

17. Ongeacht of u weer bent terug bent op uw gewicht vóór de coronaperiode, kunt u hieronder aangegeven waarom u bent aangekomen in de coronaperiode?

meer of ongezonder eten / meer snoepen	aantal
Aan het begin toch de verleiding gehad om meer te gaan eten/snoepen	1
Ben aangekomen in de coronatijd door meer te snacken en te snoepen	1
Door thuiswerken ligt eten binnen handbereik. Op het werk eet ik alleen wat ik meeneem.	1
Door thuiswerken vaker in de kasten kunnen zoeken naar wat lekkers	1
Gewoon veel meer gesnoept, en veel meer zin in snacken omdat je zo an huis gekluisterd zit.	1
Ging weer thuis wonen, at daar meer dan ik normaal doe	1
Had veel pijn dan ga ik snoepen	1
iets meer gesnoept,	1
iets ongezonder gegeten	1
iets teveel junkfood	1
Ik begon ongezond voedsel te eten	1
ik ben niet aangekomen door corona maar gewoon door verkeerd eten. Dat is er nu weer af. Schommel altijd.	1
Ik ben vaak buiten te vinden en wandel elke dag een blokje om, maar je wil het vooral gezellig maken voor de kinderen met iets lekkers en dan eet je zelf ook mee.	1
Ik eet meer en meer ongezonde dingen doordat je veel meer thuis zit.	1
ik eet meer tussendoortjes	1
In de avond meer eten dan normaal. Tijdens het werk (in de zorg) minder water kunnen drinken dan normaal.	1
In het begin, dus vanaf maart, meer gaan snoepen en ongezonder gaan lunchen thuis dan normaal.	1
koekjes gebakken, meer tussendoortjes	1
lekker gezellig thuis en genieten van lekker eten met je gezin. kids niet naar school of oline les en die kunnen natuurlijk later naar bed dus even bakje chips of een extra glas wijn:-)	1
Makkelijker slechte keuzes maken . Met het idee dat je dan nog iets gezellig heb	1
meer afhaal/snoepen	1
Meer alcohol	2
Meer bij huis dus vaker wat lekkers bij de koffie en uitgebreider lunchen	1
meer eten	3
meer eten en snacken	1
meer eten in huis, nootjes, franse kaas, gebakjes	1
Meer gaan snoepen dus moet minderen.	1
Meer gaan snoepen omdat ik meer thuis ben	1
Meer gebakjes thuis	1
Meer gesnackt	1
meer gesneukeld	1
meer snoepen	6
Meer snoepen /snacken	1
Meer snoepen en meer honger door verveling/hormonen	1
Meer snoepen waarschijnlijk	1

meer snoepen, en s avonds thuis	1
Meer thuis dus meer gelegenheid tot snoepen/koekjes	1
Meer tussendoortjes gegeten, en kan me niet motiveren om te gaan afvallen	1
Minder sporten, meer snoepen.	1
Ongezond eten	1
Slechter gaan eten	1
snaaien en snoepen	1
Sneller thuislaten bezorgen	1
Snoep en snack meer, vooral 's avonds	1
snoepen	2
snoepen/eten tegen verveling/alleen zijn.	1
Sowieso door een zwangerschap. Daarna weer bezig gegaan met afvallen, maar op een bepaald moment weer gaan snoepen omdat ik alleen maar thuis ben en thuis werk. Dus nu weer aangekomen.	1
te veel gegeten	1
te veel laten bezorgen	1
Te veel snoepen/ snacken	1
Thuiswerken. Sneller even langs de snoepjes in huis lopen of snoepjes bij de computer erbij pakken.	1
Uitgebreider lunchen ivm thuiswerk. Tijdens Corona vallen veel leuke weg, dus verwennen we onszelf wat meer met luxer/lekkerder eten.	1
vaker een koekje bij de koffie	1
veel gebak en chocolade gegeten en blauwe kaas	1
Veel gesnoept	1
Voor ik maart heel veel gegeten ook tussendoortjes	1
Vreten	1
Wat meer gesnoept	2

minder beweging	aantal
Door dat we meer thuis zitten door hey corona virus om zo verspreiding te voorkomen... ook het fietsen wat ik er graag mag doen is in de vriezer gezet	1
Doordat ik thuis werkte at ik vaker een tussendoortje. Ik fietste iedere dag naar mijn werk en in de pauze 20 minuten lopen.	1
Geen idee wellicht te weinig beweging g	1
Geen idee, minder beweging?	1
geen sport, geen vrijwilligers werk	1
geen sport, normaal sport ik 2-3 keer per week.	1
Geen sport. Normaal 3 x (zaal)voetbal per week en veel wakeboarden in zomer	1
gestopt met sporten	1
het zelfde gegeten maar minder lichamelijk actief	1
Ik ben aangekomen door het sluiten van de sportscholen en het stopzetten van het voetbalseizoen	1
Ik ben hetzelfde blijven eten maar ik beweeg veel minder. Als slechtiende zijn de mogelijkheden heel erg beperkt. Kan door het verplichte winkelwagentje niet eens eigen boodschappen doen. Mpbiliyeir ernstig beperkt nu, voorheen niet.	1
Ik ben in het begin van de coronaperiode gaan werken in de zorg. Het was erg druk, ik ben minder tot niet gaan sporten en hetzelfde blijven eten.	1
Ik fiets minder naar het werk. Meer zittend werken, minder pauzes. Werkplek in de woonkamer.	1
Ik kon een tijd niet sporten en niet werken,	1
In huis had ik minder mogelijkheden te bewegen dan buitenshuis	1

Inconstent kunnen sporten ivm tijdelijke sluiting sportscholen, maar eetpatroon niet aangepast	1
je beweegt minder	1
Me werk bestaat uit lopen en staan. Door de corona kwam ik thuis te zitten dus automatisch beweeg je minder.	1
meer binnen blijven zitten	1
Meer stil zitten door thuiswerken	1
meer thuis, inactiviteit	1
meer thuis, minder gaan sporten	1
Meer zitten	1
Meer zitten thuis	1
Minder actief	2
Minder actief gaan bewegen	1
minder bewegen en sporten	1
Minder bewegen en stress.	1
minder bewegen, minder de deur uit	1
Minder bewegen, minder noodzaak want thuiswerken dus minder mensen die zien dat je dikker bent geworden.	1
Minder bewegen, oa door niet sporten en niet meer naar werk hoeven	1
minder beweging	20
Minder beweging dan er voor	1
Minder beweging door thuiswerken	2
minder beweging door thuiswerken en sluiting van activiteiten zoals sportschool	1
Minder beweging en luier.	1
Minder beweging of momenten dat ik me verplaats; ik werk namelijk thuis.	1
Minder beweging, ik werk in de horeca dus de kilometers die ik gewoonlijk maak zijn flink teruggedrongen	1
Minder beweging. Voor de coronaperiode fietste ik dagelijks 30 minuten en wandelde ik dagelijks 30 minuten. Door thuiswerken is voornamelijk het fietsen weggevallen.	1
minder bewogenen al mijn hele leven Dikker dan anderen	1
Minder bewogen, minder actief geweest, meer thuis.	1
Minder bewogen, niet naar mijn werk gefietst	1
Minder dagelijks bewegen maar wel hetzelfde blijven eten.	1
Minder dagelijkse beweging, dagelijks koekje bij de koffie. Ik wandel wel dagelijks een eind, maar blijkbaar beweeg ik minder dan normaal	1
minder fietsen, minder lopen, veel thuis zitten, veel tv kijken, minder bewegen, geen vrijwilligerswerk meer doen, niet bij familie of vrienden op bezoek gaan, etc.	1
Minder gesport (normaal 4 a 5x per week naar de sportschool , nu alleen wandelen en fietsen)	1
Minder gesport en lichaamsbeweging gehad dan voorheen.	1
minder gesport omdat de sportschool gesloten was.	1
minder sporten	3
Minder sporten waarschijnlijk	1
minder sporten, meer thuis zitten	1
minder sporten, meer werken	1
Minder sporten, minder afspraken, dus minder beweging, geen dansen meer mogelijk.	1
Minderbewegen	1
misschien iets minder actief geweest	1
Niet bewegen. Zit 55 uur per week achter de computer	1
Niet gesport	1
Niet meer naar sportschool kunnen. Ipv intensief sporten is het nu wandelen.	1

Niet veel naar buiten gegaan	1
Normaal gesproken fiets ik naar het werk en loop in de pauze. Nu ik thuis werk doe ik dat nauwelijks	1
Omdat ik veel sport en dat een hele tijd niet heb kunnen doen.	1
sportscholen zijn dicht, minder beweging door het thuiswerken	1
te weinig beweging	4
te weinig beweging gehad ivm fiets die kapot was.	1
Teveel zitten niet sporten	1
thuiswerken, weinig tot niet sporten	1
Veel minder bewegen/sporten	1
Veel minder beweging door thuiswerken.	1
Veel minder gaan sporten (kracht)	1
Veel minder gaan wandelen ondanks dat dat mocht. Ik voel toch steeds een rem	1
Veel op de bank zitten. Dan pak je sneller samen wat te snacken	1
Vooraf door minder beweging	1
Weinig beweging	2
Weinig beweging, veel thuis zitten.	1

combinatie van meer of ongezonder eten en minder beweging	aantal
Aan het begin van de coronaperiode tijdelijk ongezonder gegeten en gedurende de hele periode minder bewogen	1
Anders gegeten en minder beweging	1
Begin minder sporten en meer gaan eten.	1
door thuiswerken meer gesnoept, iets minder beweging	1
Gestopt met werken door pensioen begin februari, daardoor veel minder beweging en toch wat meer gaan snoepen!	1
grotere porties minder beweging	1
Ik ben minder gaan bewegen en eet toch eerder wat lekkers tussen door als ik thuis werk	1
Ik ben minder gaan sporten en meer gaan snoepen / gezellig maken thuis	1
Meer eten en minder sporten	1
Meer eten, minder beweging: niet meer fietsen naar werk	1
Meer snacken 's avonds en minder sport	1
meer snoepen in thuiswerk situatie, minder beweging ook	1
Meer snoepen. Minder bewegen/sporten/fietsen e.d.	1
Meer snoepen/ snacken, minder beweging	1
meer stil zitten en snacken/snoepen	1
meer thuiszitten en thuis werken = meer mogelijkheden tot afleiding en eten. en gezelligheid thuis zoeken ipv met vrienden	1
Met name in de zomervakantie, niet op vakantie, weinig leuke dingen kunnen doen, minder beweging dan normaal in een vakantie maar wel genieten van lekkere hapjes en drankjes. Dus geen invloed van Corona maar puur van de vakantie.	1
Minder bewegen en grotere porties eten	1
Minder bewegen en meer ongezonder eten.	1
Minder bewegen en ongezonder eten. Maar vooral minder bewegen.	1
Minder bewegen vooral en wel wat ongezond eten	1
Minder bewegen, meer snoepen en gebak eten. Want ik ging veel bakken als tijds besteding	1
Minder bewegen, meer thuis op de bank, excuus gebruiken "lokale ondernemers ondersteunen", meer comfort food	1

minder bewegen, ongezonder eten (te veel koolhydraten)	1
Minder beweging en meer snacks	1
Minder beweging en slechter eten	1
Minder beweging meer snoepen	1
Minder beweging, meer eten	1
Minder beweging, meer snoep momenten omdat we met het hele gezin thuis zijn	1
Minder beweging, ongezonder eten	2
Minder beweging, thuiswerken maakt dat snoep en snacks makkelijker voor het grijpen zijn.	1
minder bewogen en toch wat meer gesnoept	1
minder gezond gegeten, meer gesnoept en minder bewogen	1
Minder lichaamsbeweging (dansen, seks), meer drank.	1
Minder weg geweest van huis. Minder ondernomen. Meer thuis gaan snoepen.	1
omdat ik veel minder sport en veel minder weeg in mijn werk. thuis sneller snack	1
Ongezonder eten, minder sporten	1
snoepen, minder bewegen, minder actief buiten	1
te veel eten en sportscholen te weinig open	1
Te veel gegeten minder bewogen!	1
te veel snoepen nu ik thuiswerk en minder bewegen	1
Veel meer momenten om te eten en meer verleiding. Daarnaast speelt niet kunnen sporten de grootste rol (sportschool dicht) en nu met reservering	1
Veel minder beweging door thuiswerken en niet meer kunnen hockeyen. Doordat je thuis bent wel eerder snoepen, wat meer eten tussendoor.	1
vooral in eerste periode minder gesport en daarbij meer gegeten	1
vooral in het begin van de coronaperiode minder bewogen en wat meer gesnoept	1

verveling / stress / comfort eten	aantal
ander eetpatroon en corona stress eten	1
Door meer te eten, uit verveling	1
er is niks leuks meer je zit elke dag alleen thuis en je gaat at zoeken uit verveling ik doe 1 of 2 keer per week wat boodschappen en verder zie ik niemand .	1
Er was niet zoveel om op uit te gaan, dus wel door verveling denk ik	1
Hectische tijd met 2 kinderen thuis, lange dagen en korte nachten. daardoor meer gaan snoepen.	1
Ik woon alleen en zag mijn dochter en kleinzoon maanden niet. Verveling en eenzaamheid.	1
Ligt niet aan Corona, maar aan andere dingen die stress veroorzaken	1
Meer bakken door gezinsleden en frustratie door minder tijd alleen/voor mezelf.	1
Meer stress en daardoor meer snoepen	1
meer tijd om te eten en door stress meer gaan eten vooral de slechte dingen	1
Ongezonder eten door stress	1
Soort van verveling , en eten is voor mij toch altijd een ding. Minder sociale contacten dus de appeltaart gaat toch op met minder visite	1
Stress	2
Stress door corona	1
Stress eten en minder beweging.	1
stress eten. door eten voelt het gezellig. daarna wel spijt van.	1
tijdens de eerste golf meer comfort food genomen.	1
veel stress en bij moeder ziekte ontdekt en opgenomen on verzorgingshuis	1

Verveling	1
verveling, thuis werken.	1
weinig doen en eten door verveling	1

medische reden	aantal
ben nieuwe medicatie gestart en ben meer gaan sporten, dus het gewicht is deels spieren aangezien ik vet percentage ben afgevallen.	1
Blessure, niet of vrijwel niet kunnen bewegen	1
Blessure, sluiten sportscholen, minder beweging	1
door ziekte en medicatie	1
Gestopt met het geven van borstvoeding en ontregelde schildklier	1
Ik ben zwanger.	1
Ik was zwanger	1
Kan niet sporten, vanwege een blessure.	1
Niet persé door corona. Ik heb een knie operatie gehad in die tijd waardoor ik niet kon sporten...	1
Zonder corona zou ik ook zijn aangekomen omdat ik eerst vanwege medische redenen minder woog dan mijn setpoint	1
Zwanger	1
Zwanger en die kilo's zijn er nog niet af	1
Zwangerschap	1

overig / onbekend	aantal
Afgelopen jaar veel stress en daardoor afgevallen en voel me weer een stuk beter. Gestopt met roken. Weet de exacte aanleiding niet.	1
afval pauze	1
dat heeft niet echt te maken met de corona periode, ik schommel eigenlijk al jaren	1
Dat is mij eigenlijk een raadsel, weet ik niet	1
Doordat ik binnen Nederland op zomervakantie ging. Vermoedelijk gebeurt het ieder jaar dat ik na de zomer aangekomen ben.	1
Eerst intensief sporten, toen minder en nu volop aan het sporten. Ik loop al 2 jaar bij diëtiste.	1
Mijn gewicht neemt jaarlijks iets toe.	1
Mijn leven is drukker geworden, dit jaar.	1
minder structuur in dag	1
prive omstandigheden	1
sterven van man	1
weet ik niet	6

Bijlage 14

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

18a. Bent u in de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer op uw weerstand gaan letten dan in de weken vóór 13 oktober? (meerdere antwoorden mogelijk)

ja, anders namelijk:	aantal
alleen vit D3 vanwege dat de zomer voorbij is en ik boven de 70 ben, dus onafhankelijk van corona	1
Beter en warmer kleden	1
Dat doe ik altijd tegfn het najaar	1
eerder naar bed	1
in de wintermaanden slik ik vitamine D	1
Intermittent Fasting dieet	1
meer de buitenlucht in en vit D slikken	1
meer fruit	1
Natuurlijke voedingssupplementen	1
rennen	1
Supplementen	1
trek wat vaker een jas aan	1
Vit C middels sin.sap	1
vitamine D	2
yakult	1
zorgen voor voldoende slaap	1

Bijlage 15

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

18b. Bent u in de afgelopen weken meer op uw weerstand gaan letten dan normaal? (meerdere antwoorden mogelijk)

ja, anders namelijk:	aantal
Beter aankleden ivm eventueel verkoudheid	1
Beter en warmer kleden	1
Bij elke miniklacht direct extra aandacht voor jezelf door eten, slapen, sporten	1
buitenlucht/frisse lucht pakken	1
genoeg slapen	1
Ik bleek tekort aan ijzer en vitamines te hebben	1
ik trek wat vaker een jas aan	1
Meer gaan bewegen, meer ontspanning zoeken etc	1
meer slapen	2
meer smoothies/vruchtensappen	1
meer vitamine tabletten	1
mijn man en ik zorgen er beiden voor om ELKE dag een sneeuwvlok obsidiaan ketting te dragen. die beschermt namelijk (ook) tegen griep en verkoudheid. en tot nu toe is dat dus gelukt.	1
Natuurlijke voedingssupplementen	1
omdat wij plantaardiger zijn gaan eten mis je eerder vitamine B12	1
preventief echinaforce druppels gaan nemen. Doe ik elk jaar in de herfst	1
rennen	1
Streptokokken vaccinatie	1
vitamine D	1
Vitaminepillen	1
yakult	1
Ziek geworden en afgevallen	1
zorgen voor voldoende slaap	1
zwarte bessensap drinken en meer fruitjes voor vit C	1

Bijlage 16

19a. Bent u de afgelopen weken (sinds 13 oktober) meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan in de weken vóór 13 oktober?

absoluut	meer	evenveel	minder	totaal
matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)	187	923	155	1265
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	85	932	248	1265

relatief	meer	evenveel	minder	totaal
matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)	15%	73%	12%	100%
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)	7%	74%	20%	100%

Bijlage 17

19b. Bent u de afgelopen weken meer of minder gaan bewegen en / of sporten dan normaal?

absoluut		meer dan normaal	evenveel als normaal	minder dan normaal	totaal
matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)		207	850	208	1265
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)		109	858	298	1265
relatief		meer dan normaal	evenveel als normaal	minder dan normaal	totaal
matig intensieve beweging / dagelijkse beweging (bijv. wandelen, fietsen of tuinieren)		16%	67%	16%	100%
zwaar intensieve beweging / sporten (bijv. hardlopen, wielrennen of krachttraining)		9%	68%	24%	100%

Bijlage 18

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

20. Welke situatie is het beste op u van toepassing op dit moment?

anders, namelijk:	aantal
12 uur betaald, stukje pensioen en de rest eigen vermogen	1
50% student 50% werk	1
afgekeurd	4
arbeidsongeschikt	19
Arbeidsongeschikt, en zzp'er ligt stil	1
Ben herstellende van een operatie	1
Deels arbeidsongeschikt en beetje vrijwilligerswerk.	1
deels pensioen, deels betaalde baan	1
Een baan met werken en leren-> BBL	1
huisvrouw	9
Huisvrouw AOW en vrijwilligster	1
huisvrouw/mantelzorgster	1
Invalide	1
Mantelzorger	1
Met been in het gips thuis, ziekteverzuim	1
Minder werk horeca	1
Ondernemer	1
online assistent bij geneeskunde	1
rentenierend	1
Revalidatie in revalidatiecentrum	1
Stagair	1
student meer met fulltime betaalde stage	1
studerend en werkend	1
Thuis moeder	1
Uitkering	2
vrijwilligerswerk	3
WAO	3
wel beetje werk, geen salaris	1
ziektewet	3
zzp'er / zelfstandige	14

Bijlage 19

N.B. Onderstaande opmerkingen zijn een letterlijke weergave van de reacties van de respondent en kunnen dus foutieve spelling of grammatica bevatten.

Indien u nog opmerkingen heeft over het onderwerp van deze vragenlijst, kunt u daarvoor de ruimte hieronder gebruiken.

	aantal
Aangezien in het begin enkel over eten werd gesproken was niet duidelijk of drinken onder de vragen vielen. Pas later bleek dat frisdrank, alcohol etc ook onderdeel ervan waren. Kan verduidelijkt worden door gebruik te maken van 'eet- en drinkpatroon'	1
Beetje te persoonlijke vragen	1
Ben wel veel meer gaan bewegen, want we hebben 6 weken geleden een nieuwe pup gekregen.... Heel leuk maar kost wel veel energie	1
de gedeeltelijk lockdown heeft minder invloed dan wijzigingen in mijn persoonlijke situatie.	1
De vragenlijst is volledig gericht op corona terwijl het eetpatroon ook door een andere reden kan zijn gewijzigd	1
Denk dat ik gezien mijn leeftijd, 62 jaar tot de risicogroep hoor	1
Door de opname in het revalidatiecentrum zijn de antwoorden van beweging niet gekoppeld aan corona maar door de opname.	1
Er wordt niet doorgevraagd. Ik ben bijvoorbeeld meer gaan drinken omdat ik 18 geworden ben, niet omdat ik in een corona dip zit. Ik ben niet meer op hygiëne gaan letten vanwege corona, maar omdat ik een voedingsstudent ben en dat moet voor mijn opleiding. Er wordt nergens gevraagd of wat je antwoord te maken heeft met corona.	1
Er zat een vraag optie niet bij. Ik ben namelijk op dit moment getest, maar heb de uitslag nog niet.	1
erg leuk	1
Frisdrank en vruchtensap kan je niet eten. En de vragen over mijn gewicht vind ik lastig in te vullen. Ik sta namelijk nooit op de weegschaal, maar de optie 'weet niet' ontbrak.	1
Graag zou ik eens een onderzoek willen zien naar een onderbelichte en met name in de 1e lockdown ronduit gediscrimineerde groep: kinderen tot 13 jaar. Die worden schandalig weggezet en van hot naar her geschoven. Onaanvaardbaar voor kinderen die dit zelf nog niet kunnen plaatsen.	1
Heb een stabiel eetpatroon en dat is prettig	1
Het enige verschil is dat ik meer boodschappen per keer koop zodat ik minder vaak naar de supermarkt hoef. Dit zorgt dat ik wat vaker diepvriesgroenten koop.	1
Het is lastig om de vragenlijst op een mobiel in te vullen.	1
het was een fijne vragenlijst	1
Het was Erg plezierig om in te vullen. Ik doe graag mee.	1
Houden jullie rekening met seizoenseffecten? Wat betreft mijzelf: In de herfst en winter kan ik minder bewegen. Ik moet dan standaard meer medicijnen gebruiken.	1
ik ben in 1 jaar en 10 maanden 18 kg afgevallen, door minder te eten, snoepen, bv. 0,5 plakje cake, 0,5 bonbon. ook ga ik 1x per week naar de fitness. heb op maandag appeldag (eet ik alleen 2 appels en 1 cup of soup.) rest van de week normaal, maar pas wel op.	1
ik ben meer gaan snacken, maar ik ben ook heel veel meer gaan DRINKEN. en dan met name water met een smaakje. puur uit verveling. en blijkbaar heeft dat als gevolg dat je ook gaat afvallen. want zoals uit deze enquête blijkt ben ik MEER gaan eten (fruit en groente) en ook in hoeveelheid vaak meer gaan eten (thuisbezorg maaltijden) en net zoveel beweging gehad. en TOCH ben ik 3 kilo afgevallen. dat MOET dus aan het drinken liggen, lijkt mij. het vet wordt zo sneller afgevoerd, denk ik.	1
Ik ben mkmenteel 26 weken zwanger waardoor vragen over mijn gewicht, sportintensiteit en supplementengebruik met de zwangerschap te maken hebben en niet met corona.	1
Ik ben wel meer tijd gaan besteden aan koken, uitgebreider en meer nieuwe recepten proberen.	1
Ik heb afgelopen 2 weken vakantie gehad, dat heeft mijn eet- en drinkpatroon beïnvloed	1

Ik leef het zelfde als voor de corona. Alleen let ik mee op de contacten. Mijn eetpatroon en leefpatroon is daardoor niet anders geworden.	1
Ik merk weinig van het Corona gebeuren, en dat ik minder sport e.d. komt doordat er werkzaamheden in mijn woning aan de gang zijn waardoor dat even niet kan.	1
Ik weet niet precies wie onder risicogroepen vallen. Leeftijd en gewicht en aanwezigheid van oedeem in rug arm en borst maken dat ik vind dat ik in de risicogroep val. Ik mis vragen over het gedrag met betrekking tot isolatie of thuisblijven. Ben bij de sportschool gestopt omdat daar geen 1,5 meter afstand gehouden werd. Doe nu wel andere oefeningen thuis.	1
Ik werk altijd full time in de zorg en mede daardoor is er i.p. niets c.q. niet veel veranderd in eetpatroon, gewoontes e.d. Bij het thuis/niet/minder werken is de kans groot dat bepaalde patronen/gewoontes veranderen.	1
Ik wist niet meer zo goed wat er nou allemaal veranderde 15 oktober. Sommige vragen waren vaag; als jullie bijvoorbeeld vragen of ik het eens ben met de stelling "ik heb beter op de hygiëne gelet" en dat is niet per se veranderd, weet ik niet of ik "oneens" of "neutraal" in moet vullen.	1
Jammer dat de eerste lockdown periode niet is opgenomen in de vragenlijst	1
Jammer, geen vragen over bezigheden en vrijwilligers werk.	1
Mijn relatie is verbroken in coronatijd en ik ben verhuisd, dus ook daardoor is mijn ritme veranderd. Daarnaast kon ik nergens invullen dat ik geen weegschaal heb en dus eigenlijk niet weet hoeveel ik woog en weeg.	1
Mijn werksituatie is niet veranderd is 5 jaar zo en ritme is hetzelfde gebleven we hebben 3 kinderen onder 7 jaar	1
nee, maar ik hoop zoals veel andere mensen dat er een eind komt aan die corona het duurt al zo lang en iedereen wil weer normaal leven.	1
Niet iedereen vindt het prettig om zijn of haar gewicht in te vullen, het is daarom vervelend om deze vraag verplicht te maken.	1
normaal ben ik vaker actief ...ivm mijn Vrijwilligerswerk Ik begeleid Mensen met een beperking op HUN vakantie en dat doe ik normaal 8a10 reizen per jaar en dat ligt nu stil ivm Corona	1
sommige vragen vond ik té persoonlijk en onprettig.	1
Stop met de angst voor een virus. En stop met dit soort vragen.	1
succes, blijf gezond	1
super leuk om te mogen invullen!!!	1
Te veel vragen over hetzelfde aangezien eten onveranderd	1
Voor 13 oktober heb ik een hartinfarct doorgemaakt. Hierdoor is mijn beweegpatroon minder dan normaal, dit heeft niets met Corona te maken. Idem dito met het thuis zijn en niet kunnen werken, ik heb ziekteverlof.	1
voor veel vragen telt: neutraal lijkt hetzelfde als oneens?	1
vraag 16b: gewichtsafname veroorzaakt door medische, niet corona gerelateerde, problemen	1
Vraag 19a en b, heb ik wel ingevuld. Maar ben al lang geblesseerd, dus kan niet meer of minder sporten.	1
Vraag 22 zou ook een nvt handig zijn. Ik ben bijv. Tijdens corona eind maart begonnen met een nieuwe baan, dus redeneren voor de tijd over thuiswerken of kantoor is dan niet van toepassing.	1
vragen bieden te weinig invulmogelijkheden	1
Vragen zijn naar waarheid beantwoord wat in mijn geval niet betekent in de context van corona. Wij zijn bezig met een nieuwe keuken, door veel zelf doen wat gewicht verloren. En vaker magnetronmaaltijden of maaltijden laten bezorgen, omdat we niet echt goed kunnen koken nu.	1
weer supermooie doordachte vraagstelling maakt het enorm leuk en zeer zeker interessant om in te mogen vullen	1
weet niet of de enquêteurs altijd kan opmaken uit de antwoorden wat voor de respondent het normaal is? bijv. eet u minder of meer of evenveel groente (eet iemand normaal weinig of veel groente is van belang)	1
Zeer interessant onderwerp en goede vragen.	1

Bijlage 20

N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

Hieronder worden de achtergrondkenmerken van de respondenten (n = 1265) weergegeven ten opzichte van de percentages in de daadwerkelijke populatie Nederlanders van 18 jaar en ouder. De weergegeven percentages van de daadwerkelijke populatie zijn afkomstig van de zogenoemde "Gouden Standaard". Dit is een ijkingsinstrument dat speciaal ontwikkeld is door de MOA in samenwerking met het CBS.

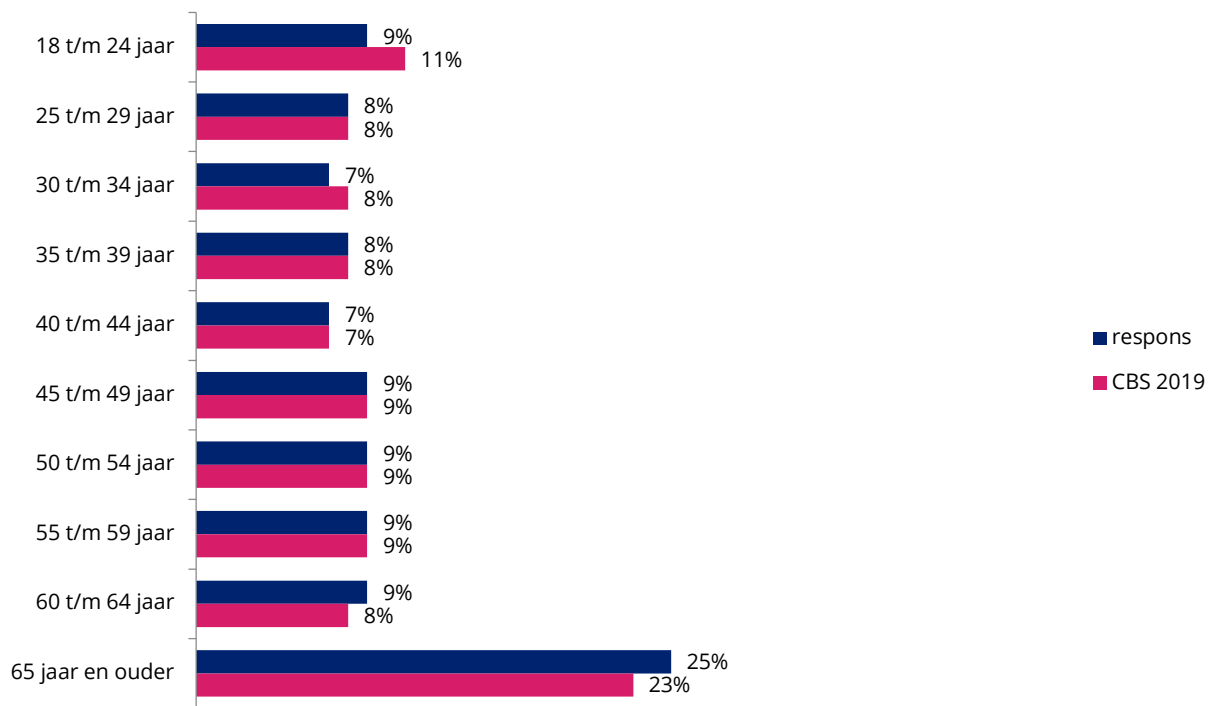
Geslacht

	respons	CBS 2019
man	49%	49%
vrouw	51%	51%
totaal	100%	100%



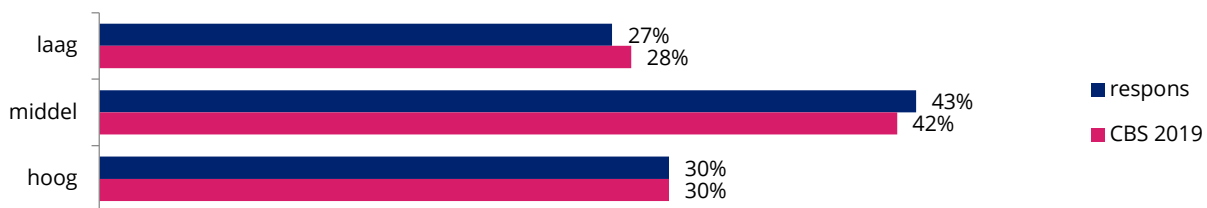
Leeftijd

	respons	CBS 2019
18 t/m 24 jaar	9%	11%
25 t/m 29 jaar	8%	8%
30 t/m 34 jaar	7%	8%
35 t/m 39 jaar	8%	8%
40 t/m 44 jaar	7%	7%
45 t/m 49 jaar	9%	9%
50 t/m 54 jaar	9%	9%
55 t/m 59 jaar	9%	9%
60 t/m 64 jaar	9%	8%
65 jaar en ouder	25%	23%
totaal	100%	100%



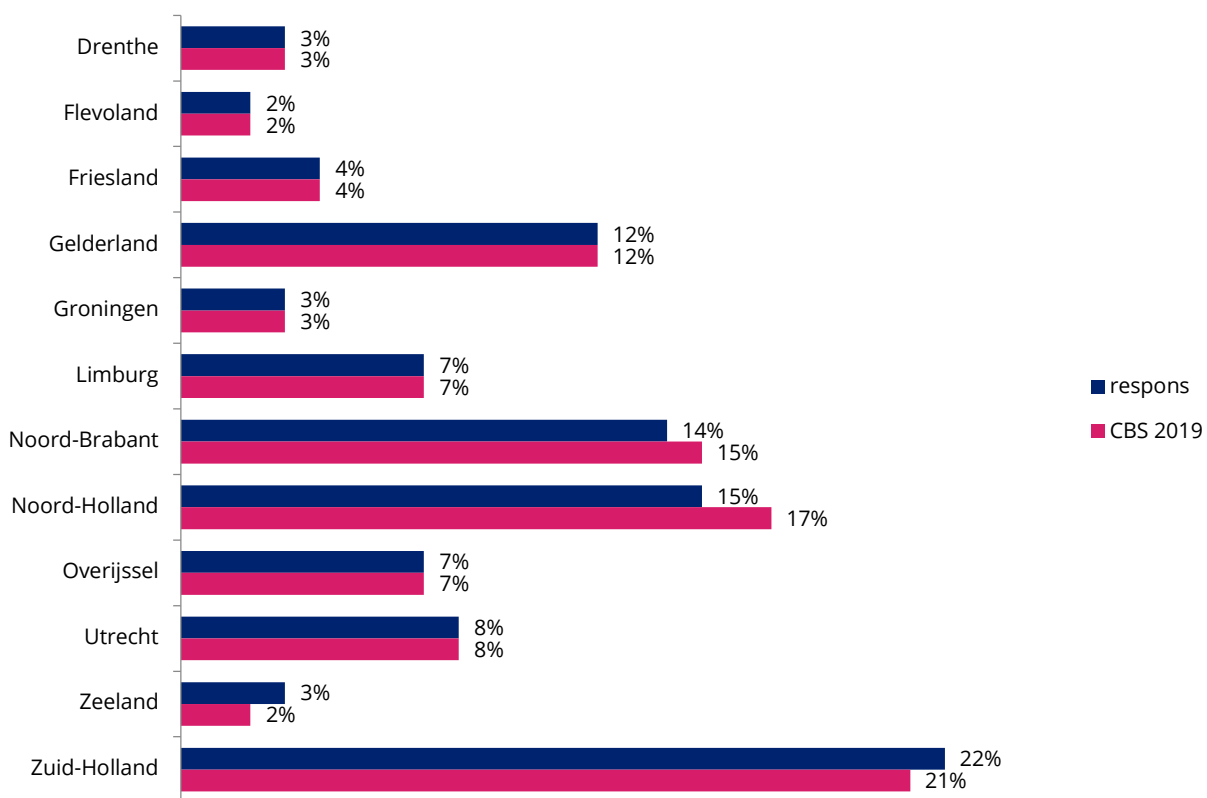
Opleidingsniveau

	respons	CBS 2019
laag (lagere school, vmbo, lbo, etc.)	27%	28%
middel (havo, vwo, mbo, etc.)	43%	42%
hoog (hbo, universiteit)	30%	30%
totaal	100%	100%



Provincie

	respons	CBS 2019
Drenthe	3%	3%
Flevoland	2%	2%
Friesland	4%	4%
Gelderland	12%	12%
Groningen	3%	3%
Limburg	7%	7%
Noord-Brabant	14%	15%
Noord-Holland	15%	17%
Overijssel	7%	7%
Utrecht	8%	8%
Zeeland	3%	2%
Zuid-Holland	22%	21%
totaal	100%	100%



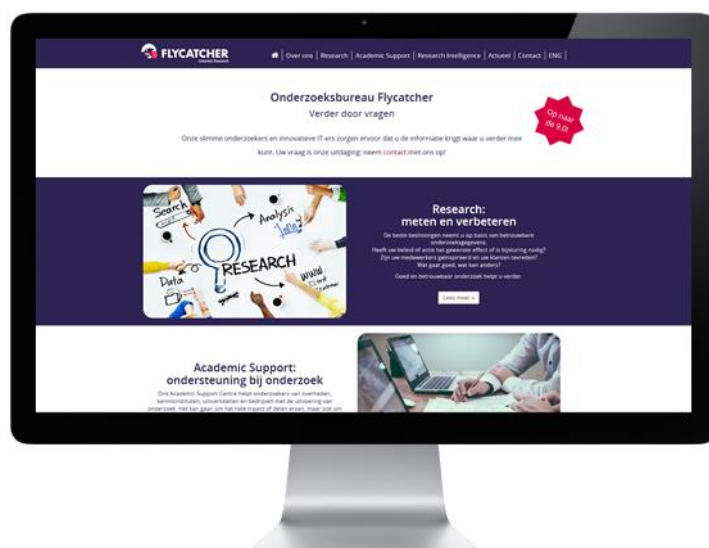
Over Flycatcher

Onderzoeksbureau Flycatcher is in 2000 ontstaan als spin-off van de Universiteit Maastricht. Inmiddels is Flycatcher uitgegroeid tot een middelgroot onderzoeksbureau met een enthousiast team van academisch geschoolde onderzoekers en innovatieve IT-specialisten. Het uitgangspunt is dat onderzoek aantoonbaar moet bijdragen aan het nemen van de juiste beslissingen op basis van betrouwbare, compacte en beleidsrelevante informatie. In onze visie zijn kennis en inzicht onmiskenbare succesfactoren voor alle organisaties, zowel profit als non-profit.

We zijn actief in diverse sectoren en bestrijken een breed onderzoeksveld van evaluatie-onderzoek en werkbelevingsonderzoek tot communicatie-onderzoek en klanttevredenheidsonderzoek. Voor elke vraag zoeken we naar de beste oplossing waar onze opdrachtgevers verder mee kunnen.

Wij zijn lid van de MOA en van de wereldwijde branchevereniging van onderzoeksbureaus ESOMAR. Verder zijn we kennispartner van de Stichting INK en VNG Realisatie en sponsoren wij de NPSO (Nederlandstalig Platform voor Survey Onderzoek).

Wij hanteren hoge normen als het gaat om de bescherming van privacy. Wij onderschrijven de Integriteitscode van de MOA en hanteren de 10 regels uit de Fair Data Privacy Code. Tevens zijn wij in het bezit van de kwaliteitskeurmerken ISO 20252, ISO 14001 en ISO 27001. Dit onderzoek is uitgevoerd conform de richtlijnen van deze keurmerken.





Verder door
vragen

www.flycatcher.eu