Vragenlijst: suiker

(Te gebruiken om naar de achtergrondkennis / mening van de leerlingen te peilen, maar ook als mogelijke vragen voor een interview door de leerlingen.)

Hoe (on)gezond denk jij dat gewone, witte suiker is?

O Heel gezond.

O Redelijk gezond.

O Niet gezond, maar ook niet ongezond.

O Redelijk ongezond.

O Heel ongezond.

Hoe (on)gezond denk jij dat 'alternatieve suikers' zoals honing, kokosbloesemsuiker, agavesiroop, gedroogde dadels … zijn?

O Heel gezond.

O Redelijk gezond.

O Niet gezond, maar ook niet ongezond.

O Redelijk ongezond.

O Heel ongezond.

Zouden we beter helemaal geen suiker eten?

O Ja, dat zou beter zijn.

O Nee, een beetje mag.

O Nee, je hebt suiker nodig.

O Het hangt af van welke suiker.

O Het hangt af van waarin de suiker zit.

O Geen idee.

Is suiker verslavend?

O Nee, helemaal niet.

O Een beetje.

O Bij sommige mensen.

O Ja, heel erg.

O Geen idee.

Zijn sommige suikers beter dan andere?

O Nee, er is geen verschil.

O Ja, alternatieve suikers zoals honing, agavesiroop of kokosbloesemsuiker zijn beter.

O Ja, maar ik weet niet welke.

O Ja, de suiker in fruit.

O Geen idee.

Vragenlijst: suiker (vervolg)

Hoeveel suiker (uitgedrukt in suikerklontjes) denk je dat Vlamingen gemiddeld eten per dag?

.....

(Antwoord: naar schatting eten we gemiddeld 17 klontjes suiker per dag.)

Hoeveel suiker (uitgedrukt in suikerklontjes) denk je dat een volwassene mag eten per dag?

.....

(Antwoord: de aanbeveling is om maximum 10 klontjes suiker (of 50 g) per dag te consumeren, maar de Wereldgezondheidsorganisatie zou dat liever nog verstrengen naar 25 g per dag.)

Wat vind jij van je eigen suikergebruik?

O Ik eet/drink teveel suiker.

O Ik heb geen idee van hoeveel suiker ik consumeer.

O Ik denk dat ik wel gezond eet en drink.

O Ik trek me daar allemaal niet veel van aan.

Vragenlijst: suiker (vervolg)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt							
Lunch							
Avondeten							
Tussendoortjes							
Drank							