

## Is jouw vetinname oké?

Goede voeding test je zelf!

Ga eens na hoeveel en welke soorten vet je eet.

**De test bevat in totaal 14 vragen.**

- 1. Ik gebruik halfvolle of magere melkproducten (zoals halfvolle melk en koffiemelk, karnemelk en magere yoghurt) in plaats van volle melkproducten.**  
 ja  
 nee  
 soms
- 2. Als ik kaas eet, neem ik minder vette kaas (20+ of 30+)**  
 ja  
 nee  
 soms
- 3. Als ik mijn brood met vlees beleg, dan kies ik voor volgende vleessoorten: ham, gevogelte, rookvlees, rosbief. Als je nooit vleeswaren op je brood eet, antwoord je 'ja'.**  
 ja  
 nee  
 soms
- 4. Als ik mijn brood smeer dan doe ik daar (dieet) halvarine op of zogenaamd 'laagvet smeersel' in plaats van margarine of boter. Als je nooit je brood smeert, antwoord je 'ja'.**  
 ja  
 nee  
 soms
- 5. Als ik saus gebruik bij mijn maaltijd, dan neem ik een saus op basis van water of een rode saus (bijv. tomatenketchup of barbecuesaus). Als je nooit saus gebruikt antwoord dan 'ja'.**  
 ja  
 nee  
 soms
- 6. Het bakken en braden van vlees, vis of aardappelen doe ik in olijfolie of vloeibaar vet.**  
 ja  
 nee  
 soms
- 7. Voor het roerbakken (in bijv. wok) van groenten, vlees, soja en dergelijke gebruik ik olie of vloeibaar vet.**  
 ja  
 nee  
 soms
- 8. Ik vervang vlees wel eens door vis. Bij elkaar eet ik één keer vis per week of vaker. Alle soorten vis tellen mee, ook vissticks.**  
 ja  
 nee  
 soms

**9. Ik eet niet vaker dan één keer per week de volgende vleessoorten: worst, blinde vinken, of spek.**

- ja
- nee
- soms

**10. Ik eet niet meer dan twee keer per maand snacks zoals frieten of hamburgers.**

- ja
- nee
- soms

**11. Ik eet niet meer dan één koekje of chocolaatje per dag.**

- ja
- nee
- soms

**12. Ik eet niet vaker dan twee keer per week een punt taart, een gebakje of een grote koek.**

- ja
- nee
- soms

**13. Ik eet niet meer dan zeven handjes zoutjes (chips, nootjes, enz.) per week.**

- ja
- nee
- soms

**14. Ik eet niet meer dan één keer per week een snoepreep of een groot stuk chocolade.**

- ja
- nee
- soms

#### **Hoe Bereken je de score?**

Voor ieder antwoord 'ja' reken je 1 punt. Voor ieder antwoord 'nee' reken je 3 punten. Voor ieder antwoord 'soms' reken je 2 punten.

#### **Resultaten:**

##### **Tussen 14 en 20 punten:**

Prima! Je behoort tot die groep mensen die bewust en met succes minder vet eet. De onverzadigde vetten hebben waarschijnlijk de overhand in je voeding.

##### **Tussen 21 en 27 punten:**

Je zit op de goede weg met de soorten en hoeveelheid vet die je eet.

##### **Tussen 28 en 42 punten:**

Je behoort tot die groep mensen die beter wat minder vet kan gebruiken. Neem eens meer de tijd om na te gaan wat je eet.