



Universiteit Utrecht



**Waar
eet jij?**

**En wat
eet je?**

**HANDLEIDING VOOR DEELNAME
AAN DE FOODTRACK STUDIE**

INTRODUCTIE

WAAR GAAT HET ONDERZOEK OVER?

Dit onderzoek gaat over wat, waar en wanneer je eten/drinken consumeert en/of koopt. Wat eet je tijdens het ontbijt of welke boodschappen hebt je gedaan?

WAT WORDT ER VAN JE VERWACHT?

- Je vult een korte start-vragenlijst in.
- Je installeert een smartphone applicatie op je telefoon en oefent hier mee.
- Je houdt gedurende 7 dagen bij wat je koopt (bv. boodschappen).
- De laatste drie dagen houd je eveneens nauwkeurig bij welke, waar en wanneer je groente, fruit of tussendoortjes eet.
- Je vult een korte eind-vragenlijst in over het gebruik van de app.

WAT KRIJG JE ER VOOR TERUG?

- Na succesvolle afronding van dit onderzoek ontvang je een **waardebon t.w.v. van 30 euro!**
- Je **ondersteunt de Universiteit Utrecht** door een bijdrage te leveren aan wetenschappelijk onderzoek.
- Je krijgt na afloop inzicht in je persoonlijke voedselomgeving en eetpatroon, en **indien gewenst voedingsadvies.**

CONTACT

Wil je meer informatie of hebt je overige vragen? Bekijk dan de veelgestelde vragen op www.waareetjij.nu. Staat je vraag er niet bij? Neem dan per mail of telefoon (tijdens kantooruren) contact op met het onderzoeksteam via foodtrack@uu.nl of 06-24547598. Indien geen gehoor, stuur ons dan een mailtje met je telefoonnummer, dan wordt je zo spoedig mogelijk terug gebeld.

INSTALLEREN EN INLOGGEN BIJ DE TRIPZOOM APPLICATIE

STAP 1: installeren

Na het invullen van de startvragenlijst ontvang je van ons meer informatie over de Tripzoom applicatie en de datum waarop je gaat starten.

Download de Tripzoom applicatie op je smartphone via de Play Store (Android) of App Store (iPhone).

Belangrijk: Bij het installeren van de app vraagt Tripzoom op sommige apparaten toestemming om toegang te krijgen tot je locatie. Deze informatie hebben wij nodig omdat wij benieuwd zijn waar je op een dag eten en drinken koopt. Door de GPS (ook wel locatievoorziening) van je telefoon aan te zetten kan de applicatie dit automatisch bijhouden, en hoef je dit niet handmatig in te voeren.

Het is belangrijk dat je dit **ALTIJD TOESTAAT**. Als Tripzoom hier niet om vraagt tijdens de installatie, stel dit dan zelf in bij de instellingen.

STAP 2: inloggen

Een dag voor je start met het bijhouden van wat je koopt aan eten en drinken ontvang je van ons de inlog gegevens om in te loggen.

Log die zelfde dag in met je persoonlijke inlognaam en wachtwoord.

Mocht je de dag voordat je start nog geen inlog gegevens gekregen hebben, laat het ons dan weten en stuur een WhatsApp bericht naar 06-24547598.

[Bekijk ook de instructie-video op de website](#)

STAP 3: werkt alles?

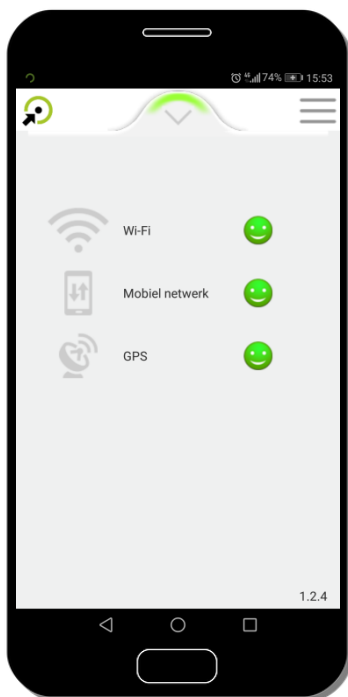
Na inloggen, hoef je de eerste dag niets actief iets te doen, behalve je telefoon op zak te hebben! Verder kun je alvast een beetje oefenen met de smartphone applicatie.

Zorg er wel voor dat je mobiele netwerk en het automatisch registreren van GPS aan staan. Alle buttons zijn dan groen gekleurd. (Bij Apple telefoons kan het zijn dat je alleen een button bij Mobiel netwerk en GPS ziet.

Zijn niet alle smileys groen?

- *Wifi: zet je wifiverbinding aan (*indien dit wordt aangeven bij uw telefoon)
- Mobiel netwerk: zet je mobiele netwerk aan
- GPS: zet je GPS aan en geef Tripzoom toegang tot je locatiegegevens. Dit kun je op de meeste telefoons doen door te gaan naar INSTELLINGEN > APPLICATIES > TRIPZOOM. Hier kun je vaak de toestemmingen aanpassen.

Bij sommige telefoons kun je instellingen wijzigen door in Tripzoom op de button te klikken die rood is gekleurd. Dit is de makkelijkste manier.



← Alle drie* de buttons zijn groen

Door dit te doen worden je locaties bijgehouden en geregistreerd. Deze gegevens worden alleen gebruikt om inzicht te krijgen in wat je op een dag allemaal tegen komt (b.v. hoeveel groen je gedurende dag ziet, langs hoeveel winkels je komt gedurende de dag). Buiten de betrokkenen bij dit onderzoek heeft niemand toegang hebben tot deze locatiegegevens.












* bij sommige telefoons zijn er slechts twee smileys te zien



START VAN HET ONDERZOEK

De dag voordat je van start gaat met het onderzoek krijg je een melding via de applicatie als herinnering.

Hieronder vindt je een overzicht van het FoodTrack onderzoek. Hierin zie je precies wanneer je wat gaat doen.

Overzicht FoodTrack onderzoek

Vóór start	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
Inloggen Oefenen GPS aanzetten					 	 	 	

 = aankopen bijhouden  = eten van groente, fruit en tussendoortjes bijhouden  = online vragenlijst invullen

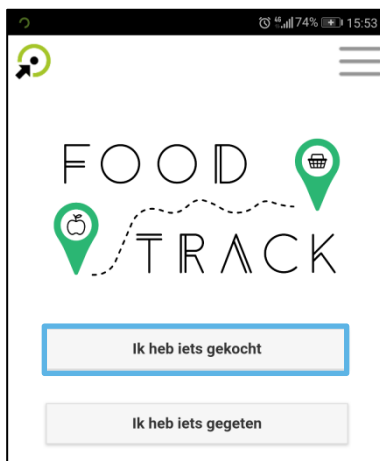
INVOEREN WAT JE AAN ETEN EN DRINKEN KOOPT

We willen je gedurende de **eerste zeven dagen** vragen om alles wat je aan **eten en drinken koopt** direct in te voeren. Hiermee bedoelen we al het eten dat je voor jezelf én anderen koopt, bijvoorbeeld voor je partner of kinderen. Dit kunnen de boodschappen zijn, of bijvoorbeeld een broodje of wat lekkers op het station.

Belangrijk: Probeer je aankopen in te vullen net nadat je iets hebt gekocht! Dit verkleint de kans dat je het vergeet, en maakt het onderzoek betrouwbaarder.

Klik op "Ik heb iets gekocht"

Je kunt je aankopen handmatig invullen. Je kunt ook een foto maken van de kassabon en deze uploaden. Dit is de makkelijkste manier om iets in te voeren dat je hebt gekocht. Je kun op één moment meerdere foto's toevoegen door na de eerste foto nog een keer op "Selecteer" te klikken en een nieuwe foto te maken.



HANDMATIG INVOEREN

Zoek het product dat je hebt gekocht

Bij handmatig invoeren zoek je het gekochte product op uit een lijst met voedingsmiddelen. **Zoek op algemene productnaam en niet op merknaam.**

Als je bijvoorbeeld een blikje cola hebt gekocht, dan zoek je op "cola" (en niet op het merk Pepsi of CocaCola). Heb je iets gekocht dat niet in de lijst staat (bijvoorbeeld een 'BigMac'), kies dan het product dat hier het meeste op lijkt (bv. cheeseburger).

Voer de hoeveelheid in die je hebt gegeten en klik op opslaan

Als je het product hebt aangeklikt dat je hebt gekocht word je gevraagd om de hoeveelheid in te vullen. Je kunt dit doen door middel van een huishoudmaat (bv. een *glas*, een *schaaltje*) of door zelf de hoeveelheid (in gram) in te vullen (bv. *20 gram* noten).

Wil je nog een product invoeren, klik dan op "Toevoegen"

Het kan zijn dat je meerdere dingen hebt gekocht op één moment. Je wordt gevraagd om **alle** producten toe te voegen die je hebt gekocht.

Heb je alles ingevoerd? Klik dan op "Volgende >>"

Als je nog meer producten wilt toevoegen, volg dan de stappen hierboven, net zo lang tot alle producten zijn ingevoerd.

AANVULLENDE VRAGEN

Nadat je alle producten hebt ingevoerd volgen er een aantal vragen die gaan over dit aankoop moment (bv. waar was dit, met wie was je, hoe voelde je je). Vul alle vragen in, dit duurt ongeveer 30 seconden.

Je krijgt een bevestiging dat je antwoorden zijn opgeslagen nadat alle vragen zijn ingevuld en je op "Verzenden" hebt geklikt.

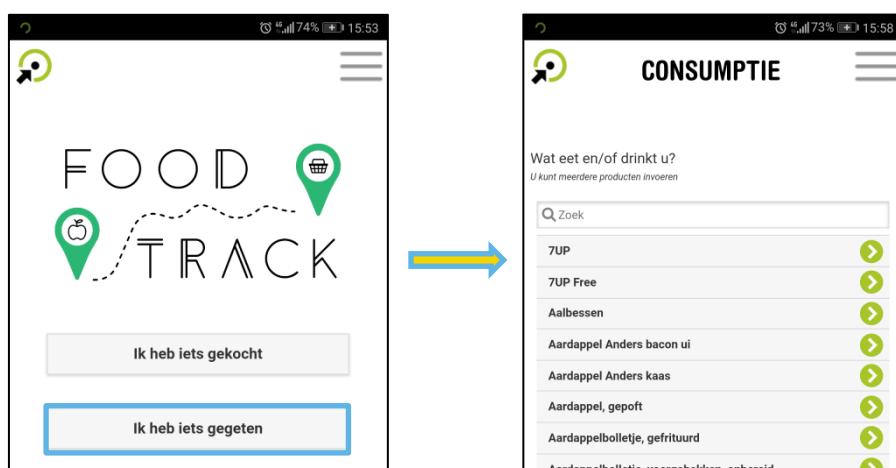
INVOEREN WAT JE AAN GROENTE, FRUIT EN TUSSENDOORTJES EET

We willen je gedurende de **laatste drie dagen** vragen om alles wat je aan **groente, fruit en tussendoortjes eet** (en niet net hebt gekocht) in te voeren. Dit kan wat lekkers op het station zijn, of bijvoorbeeld een van huis meegenomen tussendoortje. Op onze website (www.waareetjij.nu) bij veel gestelde vragen kun je vinden wat er bedoeld wordt met groente, fruit en tussendoortjes.

Belangrijk: Probeer dit in te vullen net nadat je iets hebt gegeten! Dit verkleint de kans dat je het vergeet, en maakt het onderzoek betrouwbaarder.

Klik op "Ik heb iets gegeten"

Als je iets hebt gegeten kun je dit alleen handmatig invoeren. Je doet dit op dezelfde manier als het invoeren van een gekocht product.

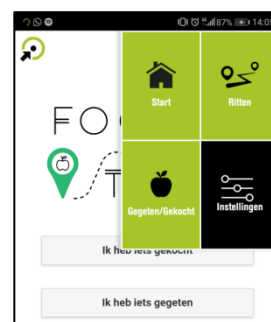


AANVULLENDE VRAGEN

Nadat je alle producten hebt ingevoerd volgen er ook hier een aantal vragen die gaan over dit eet moment (bv. waar was dit, met wie was je, hoe voelde je je). Vul alle vragen in, dit duurt ongeveer 30 seconden.

OVERZICHT INGEVOERDE PRODUCTEN EN GEMAAKTE "RITTEN"

In het menu rechtsboven in de applicatie kun je klikken op "Gegeten/Gekocht" of "Ritten". Hier vind je een overzicht van alle producten die je ingevoerd hebt in de applicatie en van alle ritten die bijgehouden zijn tijdens het onderzoek.



BIJZONDERHEDEN

Vergeeten iets in te voeren

Als je vergeten bent iets in te voeren, dan willen wij je vragen dit **alsnog op een later moment** te doen. Je kunt dan bij het invoeren van de locatie een eerder bezochte locatie selecteren of zelf een straatnaam intypen. Kies hier de locatie die het meest overeen komt met de plek waar je de aankoop deed/het product gegeten hebt. Vervolgens kun je bij tijdstip en datum aangeven op welk moment je de aankoop deed.

Kopen en gelijk opeten

Als je de laatste drie dagen groente, fruit of een tussendoortje **koopt en direct opeet** (minder dan 30 minuten na aankoop), bv een saucijzenbroodje op het station, een appel in de kantine: dan hoef je dit maar **één keer in te vullen, bij 'ik heb iets gekocht'**.

Groenten invoeren die gemengd is in een gerecht

Bij bepaalde gerechten komt het voor dat groente in een gerecht verwerkt is (bv. spaghettisaus) of slechts één onderdeel is (aardappelen, vlees en groente).

Als je deze maaltijd in een **restaurant of cafetaria** eet kun je het **gehele gerecht invoeren bij "ik heb iets gekocht"**.

Als je dit gerecht **thuis** eet, dan voer je **enkel de groente in bij "ik heb iets gegeten"**. Als er meerdere soorten groenten in het gerecht verwerkt zitten kun je in de app bijvoorbeeld "groenten, gekookt" of "groenten, gebakken" selecteren. Je hoeft dan niet de verschillende groenten apart in te voeren. Het is bij dit soort gerecht ook lastig om de hoeveelheid te bepalen. We willen je vragen om dit te schatten in eetlepels of grammen. Je hoeft de groenten alleen in te voeren als ze een hoofdonderdeel vormen van de maaltijd. Enkele slablaadjes op een broodje hoef je bijvoorbeeld niet in te voeren.

Heb je na het lezen van deze handleiding nog vragen over het onderzoek? Kijk dan op onze website, www.waareetjij.nu, bij de **veelgestelde vragen**. Staat je vraag daar niet bij? Dan kun je contact opnemen met het onderzoeksteam door te bellen of een bericht te sturen naar **06-24547598**, of te mailen naar foodtrack@uu.nl.