

De

Weggooitest



HBO

Welkom,

Leuk dat je meedoet aan deze weggooitest!

Met deze weggooitest willen we je meer inzicht geven in wat jij aan voedsel weggooit. De resultaten zullen in de les besproken worden.

De test bestaat uit 2 delen:

Deel 1: een vragenlijst die je 1 keer moet invullen

Deel 2: een dagboek die je 3 dagen elke dag bij moet houden

Instructies deel 1

- Kruis het antwoord aan wat op jou van toepassing is. Is het antwoord moeilijk kruis dan het hokje aan van het antwoord dat het meest op jou van toepassing is. Indien anders aangegeven is er 1 antwoord mogelijk.
- Het kost ongeveer 10 minuten om de vragenlijst van deel 1 in te vullen.
- Het gaat bij de meeste vragen om je (eerste) indruk en er zijn geen goede of foute antwoorden.

Succes!

Nieuwsgierig over voedselverspilling en wat je er zelf aan kan doen?

Kijk op www.EtenisomopteEten.nl !

1.0 Algemene vragen

1. Geslacht

- Vrouw
- Man

2. Leeftijd?

Ik ben _____ jaar

3. School + naam van je opleiding

4. Aantal jaar bezig met opleiding

- jaar 1
- jaar 2
- jaar 3
- jaar 4
- jaar 5
- Meer dan 5 jaar

5. Wat is de samenstelling van je huishouden?

- Ik woon bij mijn ouders
- Ik woon alleen
- Ik woon samen met meer studenten
- Ik woon samen met mijn partner/ echtgeno(o)t(e)
- Ik woon samen met mijn partner/ echtgeno(o)t(e) + kinderen

- Anders, nl. _____

6. Uit hoeveel personen bestaat je huishouden (inclusief jijzelf?)

- 1 persoon (=ikzelf)
- 2 personen
- 3 personen
- 4 personen
- 5 personen
- 6 personen
- meer dan 6 personen

2.0 Beleving van gedrag rondom voedselverspilling

1. Vind je voedselverspilling een interessant onderwerp?

- Ja
- Een beetje
- Nee

2. Vind je het belangrijk om te weten hoeveel voedsel je zelf verspilt?

- Ja, want _____
- Nee, want _____

3. Ik schat dat ik ____ % per dag van mijn voedsel weggooi.

4. Wat voor soort voedsel gooi je het vaakst weg? _____

Ik gooi dat vaak weg omdat:

5. Hoeveel voedsel verwacht je dat je weggooit, in vergelijking met andere studenten?

- Veel minder
- Minder
- Ongeveer hetzelfde
- Meer
- Veel meer

6. Hoe vaak gooi je producten weg die over de houdbaarheidsdatum zijn?

- Ik gooi producten alleen weg als de inhoud er niet meer goed uitziet of niet meer goed ruikt
- Ik gooi soms producten weg, als de houdbaarheidsdatum is verstreken
- Ik gooi regelmatig producten weg, als ze over de houdbaarheidsdatum zijn
- Ik gooi altijd producten weg die over de houdbaarheidsdatum zijn

Anders, namelijk _____
(Bron: Milieu Centraal)

7. Als je brood te oud vindt, wanneer gooi je het dan weg?

- 1 dag na aankoop
- 2 dagen na aankoop
- Zelden, want ik rooster mijn oude brood, of ik maak er een tosti van
- Zelden, want ik haal losse sneetjes brood uit de vriezer

Anders, namelijk _____

(Bron: Milieu Centraal)

8. Wat zijn voor jou de 3 belangrijkste redenen om zo min mogelijk voedsel weg te gooien (kruis maximaal 3 antwoorden aan)?

- Ik vind het niet belangrijk om zo min mogelijk voedsel weg te gooien
- Het is geldverspilling
- Weggooien van voedsel geeft me een slecht gevoel
- Er is al zo veel honger op de wereld
- Door voedsel weg te gooien verspil ik onnodig energie
- Minder weggooien betekent minder afval en dat is beter voor het milieu
- Geen, het maakt mij niet uit hoeveel voedsel ik weggooi

- Anders, namelijk _____

Stellingen

Nr		Ja	Nee	Weet niet
1	Ik kijk altijd naar de houdbaarheidsdatum als ik een product koop.			
2	Als ik boodschappen doe, weet ik precies wat ik nodig heb.			
3	Van het thuis weggegooid voedsel, kan 90% voorkomen worden.			
4	Nederlandse consumenten gooien jaarlijks ruim 50 kilo voedsel weg.			
5	Consumenten gooien 2 tot 3% van hun gekochte voeding weg.			
6	Als de datum van “tenminste houdbaar tot” is verstreken, is het verstandig om het voedselproduct weggooien.			
7	Als de datum van “te gebruiken tot” is verstreken, is het verstandig om het voedselproduct weggooien.			
8	Restjes zijn er om weg te gooien.			
9	Eieren moet je in de koelkast bewaren, want dan zijn ze langer houdbaar.			
10	Voedselverspilling is niet mijn probleem.			

3.0 Werkelijk gedrag

1. Hoeveel keer per week doe je boodschappen?

- Nooit
- 1 keer per week
- 2 à 3 keer per week
- 4 à 5 keer per week
- Elke dag

(Bron: Milieu Centraal)

2. Maak je een boodschappenlijstje wanneer je boodschappen gaat doen?

- Ik maak nooit een boodschappenlijstje
- Soms maak ik een boodschappenlijstje
- Ik maak meestal een boodschappenlijstje
- Ik maak altijd een boodschappenlijstje

(Bron: Milieu Centraal)

3. Maak jij zelf je avondeten klaar?

- Ja, (bijna) altijd
- Nee, (bijna) nooit
- Af en toe

4. Vind je het leuk om te koken?

- Ja
- Nee
- Af en toe
- Anders, namelijk _____

5. Bij het avondeten, weeg jij je porties precies af (zoals ½ kopje rijst per persoon)?

- Ja, (bijna) altijd
- Nee, (bijna) nooit
- Af en toe
- Alleen bij specifieke producten zoals bij _____
- Anders, namelijk _____

6. Zoek jij informatie op (bijvoorbeeld op internet) over hoe je voedsel het beste kan bewaren?

- Ja, (bijna) altijd
- Nee, (bijna) nooit
- Af en toe
- Alleen bij specifieke producten zoals bij _____
- Anders, namelijk _____

Deel 2

Dagboek

Instructie

- Probeer de tabellen zo volledig mogelijk in te vullen.
- Er zijn 4 soorten tabellen: ontbijt, lunch, avondeten en tussendoor. Je kan de tabellen per maaltijd per dag invullen.
- De test duurt 3 dagen.
- Je hoeft alleen het voedsel wat je zelf weggooit op te schrijven.

Opletten!

Er is ook *onvermijdbare* verspilling:

Onvermijdbare verspilling is verspilling die je niet kan voorkomen zoals het weggoien van schillen, stronkjes en botjes. Deze verspilling hoef je niet mee te nemen in je berekening.

Succes!

Manieren van meten

Hieronder zijn 2 voorbeelden hoe je kunt meten hoeveel voedsel je weggooit, als je ook wilt uitrekenen hoe je voedsel weggooit kan je de rekenmethode toepassen in plaats van de 2 voorbeelden.

VOORBEELD 1

Voor 'hele' voedselproducten zoals chocolade repen, appels, etc kan je het volgende aangeven:

- Helemaal
- Driekwart
- De helft
- Een kwart
- Minder dan een kwart

VOORBEELD 2

Bij bijvoorbeeld rijst, pasta of soep kan je ervoor kiezen om het zo op te schrijven:

- Een theelepel
- Een lepel
- Een kleine hand vol
- Een grote hand vol

REKENMETHODE, NOTEREN AANTAL GRAM

Bij deze methode is het de bedoeling dat bij elk product wat je weggooit opschrijft hoeveel gram het is. In de tabel op pagina 13 staat in welke categorie je je voedselproduct kan indelen en hoeveel dat kost per kilogram.

Let op: als het om vloeibaar voedsel gaat, wordt de hoeveelheid weergegeven in milliliter of liter (ml, l). Wij rekenen in grammen. Voor het gemak rekenen wij met: 1 milliliter is 1 gram, 1 liter is 1000 gram of 1 kilo.

Aan de hand van 2 simpele formules kan je de prijs berekenen van wat je aan voedsel weggooit. In de tabel op pagina 14 staat vervolgens wat je met dat geld had kunnen kopen/ doen!

Ontbijt : Hoeveel eten gooi je in de ochtend weg?

Als je deze tabel niet hebt ingevuld, waarom is dat dan:

- Niets verspild
 - Buiten de deur gegeten
 - Heb deze maaltijd overgeslagen
 - Anders, namelijk
-

DAG	WAT?	HOEVEELHEID?	WAAR?	WAAROM?
Datum	Beschrijving van product (als je het weet kan je ook het merk invullen)	De hoeveelheid (geef het aan zoals in Voorbeeld 1 of 2, of door het aantal gram op te schrijven)	Manier waarop je het hebt weggegooid (bijvoorbeeld in de vuilnisbak, in de groene bak, in de wasbak)	Waarom je het hebt weggegooid (bijvoorbeeld: het was niet meer op te eten, over de datum, smaakte slecht)

Lunch: Hoeveel eten gooi je na de lunch weg?

Als je deze tabel niet hebt ingevuld, waarom is dat dan:

- Niets verspild
- Buiten de deur gegeten
- Heb deze maaltijd overgeslagen
- Anders, namelijk _____

DAG	WAT?	HOEVEELHEID?	WAAR?	WAAROM?
Datum	Beschrijving van product (als je het weet kan je ook het merk invullen)	De hoeveelheid (geef het aan zoals in Voorbeeld 1 of 2, of door het aantal gram op te schrijven)	Manier waarop je het hebt weggegooid (bijvoorbeeld in de vuilnisbak, in de groene bak, in de wasbak)	Waarom je het hebt weggegooid (bijvoorbeeld: het was niet meer op te eten, over de datum, smaakte slecht)

Avondeten : Hoeveel eten gooi je na het avondeten weg?

Als je deze tabel niet hebt ingevuld, waarom is dat dan:

- Niets verspild
- Buiten de deur gegeten
- Heb deze maaltijd overgeslagen
- Anders, namelijk _____

DAG	WAT?	HOEEVELHEID?	WAAR?	WAAROM?
Datum	Beschrijving van product (als je het weet kan je ook het merk invullen)	De hoeveelheid (geef het aan zoals in Voorbeeld 1 of 2, of door het aantal gram op te schrijven)	Manier waarop je het hebt weggegooid (bijvoorbeeld in de vuilnisbak, in de groene bak, in de wasbak)	Waarom je het hebt weggegooid (bijvoorbeeld: het was niet meer op te eten, over de datum, smaakte slecht)

Tussendoor : Wat gooide je tussendoor nog weg?

DAG	WAT?	HOEVEELHEID?	WAAR?	WAAROM?
Datum	Beschrijving van product (als je het weet kan je ook het merk invullen))	De hoeveelheid (geef het aan zoals in Voorbeeld 1 of 2, of door het aantal gram op te schrijven)	Manier waarop je het hebt weggegooid (bijvoorbeeld in de vuilnisbak, in de groene bak, in de wasbak)	Waarom je het hebt weggegooid (bijvoorbeeld: het was niet meer op te eten, over de datum, smaakte slecht)

Rekenmethode – hoeveel Euro heb ik weggegooid?

Soort voedsel	Hoeveelheid gram in totaal weggegooid? (1 milliliter is 1 gram, 1 liter is 1000 gram)	Hoeveel Kilogram per jaar? Formule: (Aantal gram x 121,7) / 1000	Hoeveel Euro weggegooid? Formule: Prijs product per Kg x Aantal Kg
Melk, yoghurt, vla			Prijs per Kg: € 0,80
Sap, fris, bier			Prijs per Kg: € 0,38
Vlees(waren), vis, ei			Prijs per Kg: € 4,57
Kaas			Prijs per Kg: € 8,58
Aardappelen			Prijs per Kg: € 0,74
Groente en Fruit			Prijs per Kg: € 2,99
Brood			Prijs per Kg: € 1,99
Pasta			Prijs per Kg: € 1,34
Rijst			Prijs per Kg: € 2,03
Overig			Prijs per Kg: € 3,43

(Prijsberekening & indeling voedselwaren gebaseerd op het rekenmodel van Milieu Centraal)

In welke prijscategorie valt de hoeveelheid die je hebt weggegooid?

Hoeveel Euro weggegooid?	Dat is gelijk aan...
€ 10 tot € 50	... Een mooie CD of een geweldige game voor op de Xbox 360!
€ 50 tot € 100	... Een wellness arrangement met massage en een body treatment of een luxe kookboek!
€ 100 tot € 150	... Een goed Navigatiesysteem voor in de auto of een viool!
€ 150 (gemiddelde van Nederland)	... Een mooie Android Telefoon of een kristallen sieradenset!
€ 150 tot € 200	... Een mooie 14 Karaat gouden ring of een titanium herenhorloge!
Boven de € 200	... Tsja, als je zóveel verspild kan je beter bij jezelf te rade gaan waarom...