

Jouw Ecologische Voetafdruk

Weet je het antwoord op een vraag niet, vraag dan je ouders of oudere broer/zus om even mee te helpen of kies een gemiddeld puntenaantal voor die vraag.

1. Hoeveel zuivel eet jij per dag? Tel de bekens (karne)melk en bakjes yoghurt, kwark en vla bij elkaar op.

- 7 bekens/bakjes of meer per dag 10
- Ongeveer 6 bekens/bakjes per dag 8
- Ongeveer 4 bekens/bakjes per dag 6
- Ongeveer 2 bekens/bakjes per dag 4
- Soms wel, soms niet 2
- Helemaal geen melk/karnemelk/yoghurt/vla 0



2. Hoeveel plakjes kaas eet je op een dag?

- 8 plakjes kaas per dag 10
- 6 plakjes kaas per dag 8
- 4 plakjes kaas per dag 6
- 2 plakjes kaas per dag 4
- Soms wel, soms niet 2
- Helemaal nooit kaas 0

3. Hoe vaak eet jij per week vlees?

- Elke dag vlees bij de warme maaltijd 28
- 5 of 6 keer per week vlees bij de warme maaltijd 21
- 3 of 4 keer in de week vlees bij warme maaltijd 14
- 1 of 2 keer per week vlees bij warme maaltijd 7
- Helemaal nooit vlees 0

4. Hoe vaak krijg of koop jij kleding?

- Ik krijg of koop vaak nieuwe kleding, wat in de mode is 10
- Alleen wanneer het echt nodig is 5
- Ik krijg of koop vooral tweedehands kleding 2



5. Hoe ga je naar school?

- Ik wordt met de auto naar school gebracht omdat het te ver is om te lopen of te fietsen en er geen bus of trein is 6
- Ik word meestal met de auto naar school gebracht, hoewel ik ook anders naar school zou kunnen komen 5
- Ik kom meestal met de bus of trein naar school 4
- Ik ga soms met de fiets/lopend, bus of auto naar school 3
- Ik loop of fiets meestal naar school 0

6. Hoeveel uur per dag kijk je televisie, ben je aan het computeren, aan het gamen en/of met je mobiel bezig? Tel deze uren bij elkaar op. Hoeveel zijn dat er in totaal?

- 6 uur of meer per dag 6
- Ongeveer 5 uur per dag 5
- Ongeveer 4 uur per dag 4
- Ongeveer 3 uur per dag 3
- Ongeveer 2 uur per dag 2
- Ongeveer 1 uur of minder per dag 1
- Helemaal nooit 0



7. Hoe vaak krijg of koop jij nieuwe gadgets of accessoires?

- Elke week wel iets nieuws 12
- Elke maand wel iets nieuws 5
- Net iets vaker dan mijn verjaardag en feestdagen 3
- Alleen met mijn verjaardag en feestdagen 2
- Vooral tweedehands spullen 1

8. Hoeveel boeken krijg of koop jij?

- Elke maand wel een nieuw boek 4
- Een paar nieuwe boeken per jaar 2
- Vooral tweedehands of geleend van de bibliotheek 1
- Helemaal geen boeken 0



9. Ben je geabonneerd op een tijdschrift?

- Ik ben geabonneerd op meer dan één tijdschrift 3
- Ik ben geabonneerd op één weekblad 2
- Ik ben geabonneerd op één maandblad 1
- Ik ben nergens op geabonneerd 0

10. Hoe vaak per jaar ga je met het vliegtuig op vakantie en hoe ver weg? Noteer de score van een 'normaal' jaar, van twee jaar geleden bijvoorbeeld. Op het moment kunnen we helaas niet reizen.

- Meer keren per jaar een verre reis buiten Europa 30
- Meer keren per jaar binnen Europa 24
- Elk jaar één verre vliegtuigreis buiten Europa 18
- Elk jaar één vliegtuigreis binnen Europa 12
- Ik heb in totaal 3 keer gevlogen in mijn hele leven 8
- Ik heb in totaal 2 keer gevlogen in mijn hele leven 4
- Ik heb nog nooit gevlogen 0

11. Hoe vaak per jaar ga je met de auto op vakantie en hoe ver weg?

- | | |
|---|----|
| - Meer keren per jaar ver weg bijvoorbeeld Spanje | 12 |
| - Meer keren per jaar dichtbij | 8 |
| - Eens per jaar ver weg | 8 |
| - Eens per jaar dichtbij | 6 |
| - Alleen in Nederland | 4 |
| - Niet met de auto op vakantie | 0 |



12. Hoe vaak per jaar ga je met de trein op vakantie en hoe ver weg?

- | | |
|---|---|
| - Meer keren per jaar ver weg bijvoorbeeld Spanje | 6 |
| - Meer keren per jaar dichtbij | 5 |
| - Eens per jaar ver weg | 4 |
| - Eens per jaar dichtbij | 3 |
| - Alleen in Nederland | 2 |
| - Niet met de trein op vakantie | 0 |

13. Hoe vaak krijg of koop jij een flesje water?

- | | |
|---|---|
| - Elke dag | 3 |
| - Meerdere keren per week | 2 |
| - Ongeveer 1 keer per week | 1 |
| - Niet, want ik heb een herbruikbare fles | 0 |

Tel nu alle scores bij elkaar op en kijk in welke categorie jij valt:

0 – 40 punten:

Je hebt een kleine voetafdruk. Bekijk het filmpje dat bij deze score hoort om hier meer over te weten te komen.

41 – 70 punten:

Je hebt een gemiddelde voetafdruk. Bekijk het filmpje dat bij deze score hoort om hier meer over te weten te komen.

71 – 100 punten:

Je hebt een vrij grote voetafdruk. Bekijk het filmpje dat bij deze score hoort om hier meer over te weten te komen.

101 – 140 punten:

Je hebt een megagrote voetafdruk. Bekijk het filmpje dat bij deze score hoort om hier meer over te weten te komen.