د صحي خوړو او فزيکي فعاليت په اړه د ښوونځي د يوه پروګرام ارزونه
د والدينو معلوماتي پاڼه

ګران ولي/سرپرسته،

د کليفورنيا پوهنتون، د تغذيوي خوړو د پالیسۍ موسسه (Nutrition Policy Institute، NPI) د ښوونځي یو پروګرام ارزوي ترڅو وګوري چې ايا دا له زده کوونکو سره د صحي خوړو په خوراک او په فزيکي ډول فعال اوسېدلو کې مرسته کوي که نه. سږ کال به ستاسو له ماشوم څخه دوه ځلې وغوښتل شي ترڅو د هغه د خوړو او فزيکي فعاليتونو په اړه يوه لنډه نظر پوښتنه بشپړه کړي. دا نظر پوښتنه به د ښوونځي په رسمي ورځ کې شاوخوا 30 دقيقې يا لږ وخت ونيسي.

د نظر پوښتنې له ترسره کولو وروسته څه پیښیږي؟
ټول ځوابونه به محرم ساتل کېږي. راټول شوي معلومات به د رپوټونو او اسنادو لپاره خلاصه شي، او ستاسو د ماشوم نوم به هيڅکله ذکر نشي. د نظر پوښتنې پاڼې به محلي روغتيايي رياست کې په يوه قلف شوي الماری کې زيرمه کېږي چېرې چې يوازې د روغتيا ځانګې هغه کارکوونکي ورته لاسرسی موندلی شي چې ددې پروژې لپاره د معلوماتو په خلاصه کولو باندې کار کوي. د نظر پوښتنې پاڼې به د پروژې پای ته رسيدو وروسته تر 3 کلونو پورې له منځه يوړل شي. هغه نظر پوښتنې چې په آنلاين ډول ترسره کيږي به بشپړ ډول په ناپيژندل شوې بڼه جوړيږي، پدې معنی چې ستاسو ماشوم به په نظر پوښتنه کې خپل نوم په هيڅ ډول ونه کاروي. د NPI څېړونکي به هيڅکله داسې معلوماتو ته لاسرسی ونلري چې ستاسو ماشوم وپيژني.

ايا داسې کوم دليل شته چې له امله يې په دې نظر پوښتنه کې ګډون زما د ماشوم لپاره بد وي؟
هغه وخت چې ستاسو ماشوم د نظر پوښتنې په بشپړولو کې مصرفوي ممکن په زړه پورې نه وي، مګر دا به د ښوونځي رسمي ورځ اخلال نکړي. په نظر پوښتنه کې ستاسو د ماشوم ګډون به په هيڅ ډول پروګرامونو لپاره ستاسو د ماشوم پر وړتيا او په ښوونځي کې د هغه پر نمرو اغيزه **ونکړي**.ستاسو د ماشوم ګډون ډېر کم خطر لري.

آيا ددې ګډون په پايله کې زما د ماشوم لپاره څه ګټې شته؟
ستاسو د ماشوم ګډون به له موږ سره مرسته وکړي ترڅو يوه شو څنګه د تغذيې او فزيکي فعاليت پروګرامونو ته وده ورکړو چې په راتلونکې کې ممکن ستاسو ماشوم ته ګټه ورسوي. د دې څېړنې پايلې به په بالقوه توګه ټولو ماشومانو ته ګټه ورسوي کوم چې د دې ډول تغذيې او فزيکي فعاليت پروګرامونو کې برخه اخلي

آيا زه کولی شم ددې کار څخه وروسته لاس واخلم؟
هو. همدارنګه، هر وخت ستاسو ماشوم کولی شي له ګډون کولو څخه انکار وکړي. په نظر پوښتنه کې ګډون کول په بشپړ ډول رضاکارانه بڼه لري.

که چیرې پوښتنې ولرم څه وکړم؟
د څيړنې د همغږې کونکې Amanda Linares سره په amlinares@ucanr.edu, 916-200-5188 اړيکه ونيسئ

وروسته به څه پيښ شي؟
که تاسو غواړئ چې ستاسو ماشوم په دې نظر پوښتنه کې برخه واخلي، تاسو اړتيا نلرئ نور څه وکړئ.

که تاسو **نه غواړئ** چې ستاسو ماشوم په دې نظرپوښتنه کې برخه واخلي، مهرباني وکړئ لاندې لاسليک کړئ او په راتلونکو 3 ورځو کې يې ښوونځي ته وسپارئ.

زه نه غواړم چې________________________________(ستاسو د ماشوم نوم) ګډون وکړي:

د ولي نوم: ________________________________

د ولي لاسليک: ________________________________ نيټه: ______________