

Анкета для взрослых CalFresh Healthy Living

После

Дата _____

A-Z	A-Z	01-12	01-31
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Первая буква вашего ИМЕНИ
 Первая буква вашей ФАМИЛИИ
 МЕСЯЦ рождени
 ДЕНЬ рождени

Идентификатор (Identifier, ID) участия в программе в Системе отчетности и оценки программы (Program Evaluation And Reporting System, PEARS)

(Ваш инструктор предоставит Вам этот ID номер)

Эти вопросы о том, как Вы планируете и составляете рацион питания. Ваши привычные действия в плане организации своего питания.

Выберите один ответ на каждый вопрос.

1.



Вы пьете фруктовые напитки, спортивные напитки или пунш?

- нет
 да, иногда
 да, часто
 да, каждый день

2.



Вы пьете обычную содовую воду?

- нет
 да, иногда
 да, часто
 да, каждый день

3. Фрукты: Сколько Вы едите каждый день?



нет



½ чашки



1 чашка



1 ½ чашки



2 чашки



2 ½ чашки



3 чашки или более

4. Овощи: Сколько вы едите каждый день?



нет



½ чашки



1 чашка



1 ½ чашки



2 чашки



2 ½ чашки



3 чашки или более

5.



Вы едите больше одного вида фруктов каждый день?



нет



да, иногда



да,
часто



да,
всегда

6.



Вы едите больше одного вида овощей каждый день?



нет



да, иногда



да,
часто



да,
всегда

7.



Вы читаете эту информацию на упаковке, когда покупаете продукты в магазине?

нет

да, иногда

да,
часто

да,
всегда

8.



У Вас заканчиваются продукты до конца месяца?

нет

да, иногда

да,
часто

да,
всегда

Следующие вопросы о физической активности, которой Вы занимаетесь. Пожалуйста, выберите ответ, который наиболее точно описывает, как Вы обычно это делаете.

9. На прошлой неделе сколько дней Вы тренировались в течение не менее 30 минут? Это включает бег, игру в футбол, фитнес или занятия танцами, а также видео-тренировки. Эти 30 минут тренировок Вы могли потратить за один раз или за несколько раз, тренируясь по 10 минут или более. *Не включают работу по дому, уход за детьми и ходьбу пешком с целью перемещения от одного места к другому.*



- 0 дней 4 дня
 1 день 5 дней
 2 дня 6 дней
 3 дня 7 дней

10. На прошлой неделе сколько дней Вы занимались тренировками для роста и укрепления мышц? Это включает поднятие тяжестей, отжимания, приседания или планки.



- 0 дней 4 дня
 1 день 5 дней
 2 дня 6 дней
 3 дня 7 дней

11. Как часто Вы специально делаете небольшие изменения в своей жизни, чтобы быть более активным? К этому относится, например, пройти пешком вместо поездки на автомобиле, выйти из автобуса на одну остановку раньше, позаниматься несколько минут упражнениями или двигаться вместо того, чтобы сидеть, когда смотрите телевизор.



- Никогда
 Редко (примерно 20% времени)
 Иногда (примерно 40% времени)
 Часто (примерно 60% времени)
 Обычно (примерно 80% времени)
 Всегда

12. X
13. X
14. X

15. Выберите ответ, который наиболее точно характеризует Ваш возраст:

- 18-59 лет
 - 60-75 лет
 - 76 лет и старше
 - Предпочитаю не отвечать
-

16. Выберите ответ, который наиболее точно характеризует Ваш возраст:

- Мужской
 - Женский
 - Небинарный
 - Пол не указан в списке
 - Предпочитаю не отвечать
-

17. Выберите все ответы, которые применимы к Вашей расе:

- Американский индеец или представитель коренного населения Аляски
- Азиат
- Негр или афроамериканец
- Коренной гаваец или житель тихоокеанских островов
- Выходцы из стран Ближнего Востока или Северной Африки
- Испанец/латиноамериканец
- Белый
- Предпочитаю не отвечать