

Khảo Sát Người lớn Sống Khỏe CalFresh

Sau

Ngày _____

Mã số ID Hoạt động Chương trình PEARS _____
 (Người hướng dẫn sẽ cung cấp cho quý vị số ID này)

A-Z	A-Z	01-12	01-31
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Chữ cái đầu tiên trong TÊN của bạn	Chữ cái đầu tiên trong HỌ của bạn	THÁNG sinh	NGÀY sinh

Sau đây là các câu hỏi về cách lập kế hoạch và điều chỉnh thực phẩm của quý vị. Hãy nghĩ về cách quý vị thường làm mọi việc.

Vui lòng chọn một câu trả lời cho từng câu hỏi.

1.



Quý vị có thường xuyên uống thức uống trái cây, thức uống thể thao hay rượu trái cây không?

- không
 có, thỉnh thoảng
 có, thường xuyên
 có, hàng ngày

2.



Quý vị có thường xuyên uống soda không?

- không
 có, thỉnh thoảng
 có, thường xuyên
 có, hàng ngày

3. Trái cây: Quý vị ăn bao nhiêu trái cây mỗi ngày?



không

0,5 cốc



1 cốc

1,5 cốc



2 cốc

2,5 cốc



3 cốc hoặc hơn

4. Rau củ: Quý vị ăn bao nhiêu rau củ mỗi ngày?



không

0,5 cốc



1 cốc

1,5 cốc



2 cốc

2,5 cốc



3 cốc hoặc hơn

5.



Quý vị có ăn nhiều hơn một loại trái cây mỗi ngày không?

không

có, thỉnh thoảng

có, thường xuyên

có, luôn luôn

6.



Quý vị có ăn nhiều hơn một loại rau củ mỗi ngày không?

không

có, thỉnh thoảng

có, thường xuyên

có, luôn luôn

7.



Quý vị có đọc nhãn thông tin này khi mua sắm thực phẩm không?



không



có, thỉnh thoảng



có, thường xuyên



có, luôn luôn

8.



Quý vị có dùng hết thực phẩm khi chưa đến cuối tháng không?



không



có, thỉnh thoảng



có, thường xuyên



có, luôn luôn

Các câu hỏi tiếp theo là về các **hoạt động thể chất** mà quý vị thực hiện. Vui lòng chọn câu trả lời mô tả **đúng nhất** cách quý vị **thường** thực hiện các hoạt động.

9. Trong tuần qua, quý vị tập thể dục ít nhất là 30 phút trong **bao nhiêu ngày**?

*Điều này bao gồm các hoạt động như chạy bộ, chơi đá bóng, và tập thể dục hoặc tham gia các lớp học nhảy, hoặc xem video tập thể dục. **30 phút này có thể bao gồm tất cả cùng lúc hoặc 10 phút hoặc hơn.** Không bao gồm làm việc nhà, chăm sóc con cái, hoặc đi bộ từ nơi này đến nơi khác.*



- 0 ngày
- 1 ngày
- 2 ngày
- 3 ngày
- 4 ngày
- 5 ngày
- 6 ngày
- 7 ngày

10. Trong tuần qua, quý vị rèn thể lực để phát triển và tăng cơ trong **bao nhiêu ngày**?

Điều này bao gồm các hoạt động như nâng tạ và tập chống đẩy, tập bụng cổ điển hoặc tập plank.



- 0 ngày
- 1 ngày
- 2 ngày
- 3 ngày
- 4 ngày
- 5 ngày
- 6 ngày
- 7 ngày

11. Tần suất quý vị cố tình thay đổi một chút để hoạt động được nhiều hơn là bao lâu?

Điều này bao gồm đi bộ thay vì lái xe, xuống xe buýt sớm hơn một trạm, tập thể dục vài phút, hoặc đi tới đi lui thay vì ngồi một chỗ xem TV.



- Không bao giờ
- Hiếm khi (khoảng 20%)
- Thỉnh thoảng (khoảng 40%)
- Thường thường (khoảng 60%)
- Thường xuyên (khoảng 80%)
- Luôn luôn

- 12. X
- 13. X
- 14. X

15. Vui lòng chọn câu trả lời mô tả đúng nhất tuổi của quý vị:

- 18-59 tuổi
- 60-75 tuổi
- từ 76 tuổi trở lên
- Không trả lời

16. Vui lòng chọn câu trả lời mô tả đúng nhất giới tính của quý vị:

- Nam
- Nữ
- Phi nhị giới
- Giới tính ngoài danh mục
- Không trả lời

17. Vui lòng chọn các câu trả lời đúng với chủng tộc của quý vị:

- Người Mỹ Bản Địa hoặc người Alaska Bản Địa
- Người Á Châu
- Người Da Đen hoặc Người Mỹ Gốc Châu Phi
- Người Hawaii Bản Địa hoặc Người Gốc Đảo Thái Bình Dương Khác
- Người Trung Đông hoặc Người Bắc Phi
- Gốc Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha/La-tinh
- Người Da Trắng
- Không trả lời