

Plan, Shop, Save & Cook Checklist - Entry

This is not a test and there are no wrong answers. These are questions about ways you plan and fix food.

Circle the response that best describes how you usually do things.

1) How often do you plan meals ahead of time?	Never	Seldom	Sometimes	Most of the time	Almost always
2) How often do you compare unit prices before buying food?	Never	Seldom	Sometimes	Most of the time	Almost always
3) How often do you run out of food before the end of the month?	Never	Seldom	Sometimes	Most of the time	Almost always
4) How often do you shop with a grocery list?	Never	Seldom	Sometimes	Most of the time	Almost always
5) When deciding what to feed your family, how often do you think about healthy food choices?	Never	Seldom	Sometimes	Most of the time	Almost always
6) How often do you use the "Nutrition Facts" on the food label to make food choices?	Never	Seldom	Sometimes	Most of the time	Almost always
7) How often do you use MyPlate to make food choices?	Never	Seldom	Sometimes	Most of the time	Almost always

Name: _____

Date: _____

Office use only

Lead Educator: _____

Site name or agency: _____

University of California CalFresh Nutrition Education Program

The University of California prohibits discrimination or harassment of any person in any of its programs or activities. (Complete nondiscrimination policy statement can be found at <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107734.doc>) Inquiries regarding the University's equal employment opportunity policies may be directed to Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 2nd Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318. Funding provided by the United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program.

Planear, Comprar, Ahorrar y Cocinar Formulario - Inicial

*Este no es un examen y no hay respuestas incorrectas.
Se trata de preguntas acerca de la manera en que usted planea y prepara las comidas.*

Marque con un círculo la respuesta que mejor describe lo que usualmente hace.

1) ¿Con qué frecuencia planea usted las comidas antes de tiempo?	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Muy seguido	Casi Siempre
2) ¿Con qué frecuencia compara usted precios por unidad antes de comprar alimentos?	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Muy seguido	Casi Siempre
3) ¿Con qué frecuencia se le acaban los alimentos antes de que termine el mes?	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Muy seguido	Casi Siempre
4) ¿Con qué frecuencia hace usted una lista cuando va a comprar sus alimentos?	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Muy seguido	Casi Siempre
5) ¿Con qué frecuencia piensa usted en opciones de alimentos saludables al escoger lo que va a preparar para su familia?	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Muy seguido	Casi Siempre
6) ¿Con qué frecuencia usa usted las recomendaciones nutricionales en las etiquetas para escoger los alimentos?	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Muy seguido	Casi Siempre
7) ¿Con qué frecuencia usa MiPlato para elegir alimentos?	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Muy seguido	Casi Siempre

Nombre: _____

Fecha: _____

Office use only

Lead Educator: _____

Site name or agency: _____

University of California CalFresh Nutrition Education Program

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes estatales y federales procedentes. Las preguntas sobre las políticas de igualdad de oportunidades de empleo de UC ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact and Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318. Correo electrónico: Email: lmmanton@ucanr.edu. Website: http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA-SNAP. El USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.