

## مسح برنامج CalFresh Healthy Living للبالغين

أ-ي	أ-ي	01-12	01-31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

قبل

يوم الميلاد  
شهر الميلاد  
الحرف الأول  
من اسم  
عائلتك  
حرف الأول  
من اسمك

التاريخ \_\_\_\_\_

مُعَرَّف أنشطة البرنامج في نظام تقييم البرامج والإبلاغ عنها ( Program Evaluation and Reporting )  
PEARS System (سيزودك معلمك برقم المُعَرَّف هذا)

تتعلق هذه الأسئلة بطرق التخطيط لنظامك الغذائي وتحسينه. فكر في ما تفعله عادةً.

اختر إجابة واحدة لكل سؤال.

هل تشرب عصائر فواكه أو مشروبات رياضية أو كوكتيل؟

- لا  
 نعم، أحياناً  
 نعم، غالباً  
 نعم، يومياً



.1

هل تشرب مشروبات غازية عادية؟

- لا  
 نعم، أحياناً  
 نعم، غالباً  
 نعم، يومياً



.2

3. الفواكه: ما المقدار الذي تتناوله يوميًا؟



لا



نصف



كوب



كوب



كوبًا



كوبان

3 أكواب أو

4. الخضراوات: ما المقدار الذي تتناوله يوميًا؟



لا شيء



نصف



كوب



كوب



كوبًا



كوبان

3 أكواب أو

هل تتناول أكثر من نوع فاكهة واحد يوميًا؟



نعم، دائمًا



نعم، غالبًا



نعم، أحيانًا



لا



5.

هل تتناول أكثر من نوع خضار يوميًا؟



نعم، دائمًا



نعم، غالبًا



نعم، أحيانًا



لا



6.

هل تقرأ المعلومات الغذائية على هذا الملصق عند التسوق لشراء الأطعمة؟

- نعم، دائماً
- نعم، غالباً
- نعم، أحياناً
- لا

Nutrition Facts	
Serving Size 3 Crackers (15g)	
Servings Per Container About 30	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat .5g	2%
Trans Fat .5g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat .5g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Potassium</b> 15mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 1g	



.7

هل تستنفذ كمية الطعام لديك قبل نهاية الشهر؟

- نعم، دائماً
- نعم، غالباً
- نعم، أحياناً
- لا



.8

الأسئلة التالية تتعلق بالأنشطة البدنية التي تمارسها. يُرجى تحديد الإجابة التي توضح على أكمل وجه ما تفعله عادةً.

9. كم عدد الأيام التي مارست فيها الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل خلال الأسبوع الماضي؟  
يتضمن ذلك أمورًا مثل الركض ولعب كرة القدم وممارسة دروس اللياقة البدنية أو الرقص أو مقاطع فيديو للتمارين الرياضية.  
يمكن أن تكون الـ 30 دقيقة هذه متواصلة مرة واحدة أو 10 دقائق أو أكثر في كل مرة.  
لا تقم بتضمين الأعمال المنزلية أو رعاية أطفالك أو المشي من مكان إلى آخر.

- ولا يوم  4 أيام  
 1 يوم  5 أيام  
 2 يوم  6 أيام  
 3 أيام  7 أيام



10. كم عدد الأيام التي مارست فيها التمارين لبناء عضلاتك وتقويتها خلال الأسبوع الماضي؟  
يتضمن ذلك أمورًا مثل رفع الأثقال وأداء تمارين الضغط أو المعدة أو البلاستيك.

- ولا يوم  4 أيام  
 1 يوم  5 أيام  
 2 يوم  6 أيام  
 3 أيام  7 أيام



11. كم مرة تقوم بإجراء تغييرات صغيرة عن قصد لتصبح أكثر نشاطًا؟  
يتضمن ذلك أمورًا مثل المشي بدلًا من القيادة، أو النزول من الحافلة قبل محطة الوصول بقليل، أو القيام بتمارين رياضية لبضع دقائق، أو التحرك بدلًا من الجلوس أثناء مشاهدة التلفاز.

- أبدًا  
 نادرًا (حوالي 20% من الوقت)  
 أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)  
 غالبًا (حوالي 60% من الوقت)  
 عادةً (حوالي 80% من الوقت)  
 دائمًا



الأسئلة التالية عنك وعن حياتك.

12. ما المكان الذي تسوقت منه أسرتك لشراء الطعام أثناء الشهر الماضي؟

حدّد كل ما ينطبق. جميع الخيارات التي لا تتعلق بالشراء عبر الإنترنت تشير إلى الشراء من المتجر.

- عبر الإنترنت، أو متجر بقالة، أو متجر آخر
- سوبر ماركت/متجر بقالة كبير مثل Safeway أو Vons
- متجر بقالة صغير (به 3 ماكينات لتسجيل المدفوعات النقدية أو أقل)
- مخزن بضائع أو متجر للبيع بالجملة مثل Costco أو Sam's Club
- متاجر متعددة الأقسام بأسعار مخفضة مثل Target أو Walmart
- متجر صغير أو متجر صغير يقع على ناصية مثل 7-11 أو MiniMart
- سوق المزارعين
- متجر للمحاصيل أو كشك صغير للخضراوات
- بنك الطعام أو مخزن لحفظ الأطعمة أو منظمات خيرية أخرى

13. على مدار العام الماضي، هل حضر أي من أطفالك (18 عامًا وأقل) أيًا مما يلي؟

حدّد كل ما ينطبق.

- ليس لدي أطفال يبلغون من العمر 18 عامًا أو أقل
- المدارس الحكومية (من رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر)
- قبل و/أو بعد البرنامج المدرسي في مدرسته
- قبل و/أو بعد البرنامج المدرسي خارج مدرسته
- برنامج الرعاية والتربية المبكرة (Early care and education, ECE) في منزل شخص ما
- برنامج الرعاية والتربية المبكرة (ECE) في مركز رعاية أطفال
- برنامج الرعاية والتربية المبكرة (ECE) في إحدى المدارس

14. ما الرمز البريدي لمنزلك؟

15. حدّد أفضل إجابة توضح عمرك:

- بين 18 و 59 عامًا  
 بين 60 و 75 عامًا  
 76 عامًا وأكبر  
 أفضل عدم الإجابة

16. حدّد أفضل إجابة توضح نوعك:

- ذكر  
 أنثى  
 غير ثنائي  
 النوع غير مدرج  
 أفضل عدم الإجابة

17. حدّد أفضل إجابة توضح انتمائك الإثني:

- هسباني/لاتيني  
 لست من أصل هسباني/لاتيني  
 أفضل عدم الإجابة

18. حدّد جميع الإجابات التي تنطبق على العرق الذي تنتمي إليه:

- هندي أمريكي أو من سكان ألاسكا الأصليين  
 آسيوي  
 أمريكي إفريقي أو أسود  
 من سكان هاواي الأصليين أو غيرهم من سكان جزر المحيط الهادئ  
 أبيض  
 أفضل عدم الإجابة