

CalFresh առողջ ապրելակերպի մեծահասակների հետազոտություն

Նախա

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

Ձեր ԱՆՎԱՆ ԱՁԳԱՆ Ծննդյան ԱՄԻՍ Ծննդյան
 առաջին ՎԱՆ ԻՕԲ
 տառը առաջին

Ամսաթիվ _____

PEARS Ծրագրի գործունեության ID _____
 (Ձեր հրահանգիչը ձեզ կտրամադրի այս ID համարը)

Այս հարցերը վերաբերում են սննդի պլանավորման և ուղղման եղանակներին: Մտածեք, թե ինչպես եք սովորաբար անում ամեն ինչ:

Յուրաքանչյուր հարցի համար ընտրեք մեկ պատասխան:

1.



Դուք խմո՞ւմ եք մրգային ըմպելիքներ, սպորտային ըմպելիքներ կամ պունջ:

ոչ

այո, երբեմն

այո, ռաճախ

այո, ամեն օր

2.



Դուք սովորական գազավորված ըմպելիք խմո՞ւմ եք:

ոչ

այո, երբեմն

այո, հաճախ

այո, ամեն օր

3. Մրգեր. Որքան էք ուտում ամեն օր:



ոչ մի

½ բաժակ



1 բաժակ

1 ½ բաժակ



2 ½ բաժակ

2 ½ բաժակ



3 բաժակ կամ ավելին

4. Բանջարեղեն. Որքան էք ուտում ամեն օր:



ոչ մի

½ բաժակ



1 բաժակ

1 ½ բաժակ



2 ½ բաժակ

2 ½ բաժակ



3 բաժակ կամ ավելին

5.



Դուք ամեն օր ուտո՞ւմ եք մեկից ավելի տեսակի մրգեր:

ոչ

այո, երբեմն

այո,
հաճախ

այո,
միշտ

6.



Դուք ամեն օր ուտո՞ւմ եք մեկ տեսակից ավելի բանջարեղեն:

ոչ

այո, երբեմն

այո,
հաճախ

այո,
միշտ

7.

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



Դուք օգտագործո՞ւմ եք այս պիտակը սննդամթերք գնելիս:

ոչ

այո, երբեմն

այո, հաճախ

այո, միշտ

8.



Մինչև ամսվա վերջ Ձեր սնունդը սպառվո՞ւմ է:

ոչ

այո, երբեմն

այո, հաճախ

այո, միշտ

Հաջորդ հարցերը վերաբերում են ձեր կատարած ֆիզիկական գործունեությանը: Խնդրում ենք նշել պատասխանը, որը լավագույնս նկարագրում է, թե ինչպես եք սովորաբար անում:

9. Անցած շաբաթվա ընթացքում քանի՞ օր եք մարզվել առնվազն 30 րոպե:
 Սա ներառում է այնպիսի բաներ, ինչպիսիք են վազքը, ֆուտբոլ խաղալը, ֆիթնեսի կամ պարի դասընթացները կամ վարժությունների տեսանյութերը: Այս 30 րոպեն կարող է անցնել միանգամից կամ 10 րոպե կամ ավելին միաժամանակ: Մի ներառեք տնային գործերը, երեխաներին խնամելը կամ տեղից տեղ քայլելը:



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

10. Անցած շաբաթվա ընթացքում քանի՞ օր եք մարզվել մկանները կառուցելու և ամրացնելու համար:

Սա ներառում է այնպիսի բաներ, ինչպիսիք են կշիռներ բարձրացնելը և հրման, ծնկածալման կամ պլանկա վարժությունները:



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

11. Որքա՞ն հաճախ եք միտումնավոր փոքր փոփոխություններ անում ավելի ակտիվ լինելու համար:

Սա ներառում է այնպիսի բաներ, ինչպիսիք են մեքենան վարելու փոխարեն քայլելը, ավտոբուսից մեկ կանգառ շուտ իջնելը, մի քանի րոպե վարժություն կատարելը կամ հեռուստացույց դիտելիս նստելու փոխարեն շարժվելը:



- Երբեք
- Հազվադեպ (ժամանակի մոտ 20%)
- Երբեմն (ժամանակի մոտ 40%)
- Հաճախ (ժամանակի մոտ 60%)
- Սովորաբար (ժամանակի մոտ 80%)
- Միշտ

Հաջորդ հարցերը վերաբերում են ձեզ և ձեր կյանքին:

12. Անցած ամսվա ընթացքում որտե՞ղ է ձեր ընտանիքը սնունդ գնել:

Ընտրեք բոլոր կիրառելի տարբերակները: Առցանց չցուցադրված բոլոր տարբերակները վերաբերում են խանութի ապրանքներին:

- Առցանց, նպարեղենի կամ այլ խանութ
 - Սուպերմարկետ/մեծ նպարեղենի խանութ, օրինակ՝ Safeway-ը կամ Vons-ը
 - Փոքր նպարեղենի խանութ (3 կամ ավելի քիչ դրամարկո)
 - Պահեստ կամ մեծածախ ակումբային խանութ, օրինակ՝ Costco-ն կամ Sam's Club-ը
 - Զեղչային հանրախանութ, օրինակ՝ Target-ը կամ Walmart-ը
 - Հարմարավետ կամ անկյունային խանութ, օրինակ՝ 7-11 կամ MiniMart-ը
 - Ֆերմերային շուկա
 - Բանջարեղենի և մրգերի խանութ կամ բանջարեղենի վաճառասեղան
 - Մենդի բանկ, մառան կամ այլ բարեգործական կազմակերպություն
-

13. Վերջին մեկ տարվա ընթացքում ձեր երեխաներից որևէ մեկը (18 տարեկան և ցածր) հաճախե՞լ է հետևյալ տարբերակներից որևէ մեկը:

Ընտրեք բոլոր կիրառելի տարբերակները:

- Ես 18 տարեկանից ցածր երեխա չունեմ
 - Հանրային դպրոց (K-12)
 - Նախադպրոցական և/կամ արտադպրոցական ծրագիր **իրենց դպրոցում**
 - Նախադպրոցական և/կամ արտադպրոցական **ոչ իրենց դպրոցում**
 - Վաղ խնամքի և կրթության (Early care and education , ECE) ծրագիր **ինչ-որ մեկի տանը**
 - Վաղ խնամքի և կրթության (ECE) ծրագիր երեխաների **խնամքի կենտրոնում**
 - Վաղ խնամքի և կրթության (ECE) ծրագիր **դպրոցում**
-

14. Ո՞րն է ձեր տան փոստային դասիչը:

15. Ընտրեք պատասխանը, որը լավագույնս նկարագրում է ձեր տարիքը՝

- 18-59 տարեկան
 - 60-75 տարեկան
 - 76 տարեկան և ավելի բարձր
 - Նախընտրում են չպատասխանել
-

16. Ընտրեք պատասխանը, որը լավագույնս նկարագրում է ձեր սեռը՝

- Արական
 - Իգական
 - Ոչ-բինար
 - Սեռը նշված չէ
 - Նախընտրում են չպատասխանել
-

17. Ընտրեք ձեր էթնիկ պատկանելությունը լավագույնս նկարագրող պատասխանը

- Իսպանախոս լատինաամերիկացի/լատինաամերիկացի
 - ՈՉ Իսպանախոս/լատինաամերիկացի
 - Նախընտրում են չպատասխանել
-

18. Ընտրեք բոլոր պատասխանները, որոնք լավագույնս նկարագրում են ձեր ռասան

- Ամերիկացի հնդկացի կամ Ալյասկայի բնիկ
- Ասիացի
- Սևամորթ կամ աֆրոամերիկացի
- Հավայական կամ այլ իսաղադովկիանոսյան կղզիների բնիկ բնակիչ
- Մալիտակամորթի
- Նախընտրում են չպատասխանել