

Анкета для взрослых CalFresh Healthy Living

До

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

 1 чашка

 1 ½ чашки

 2 чашки

 2 ½ чашки

 3 чашки или более

4. Овощи: Сколько вы едите каждый день?

 нет

 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.*



- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 дней | <input type="radio"/> 4 дня |
| <input type="radio"/> 1 день | <input type="radio"/> 5 дней |
| <input type="radio"/> 2 дня | <input type="radio"/> 6 дней |
| <input type="radio"/> 3 дня | <input type="radio"/> 7 дней |

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



- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 дней | <input type="radio"/> 4 дня |
| <input type="radio"/> 1 день | <input type="radio"/> 5 дней |
| <input type="radio"/> 2 дня | <input type="radio"/> 6 дней |
| <input type="radio"/> 3 дня | <input type="radio"/> 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.



- | |
|-----------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Никогда |
| <input type="radio"/> Редко (примерно 20% времени) |
| <input type="radio"/> Иногда (примерно 40% времени) |
| <input type="radio"/> Часто (примерно 60% времени) |
| <input type="radio"/> Обычно (примерно 80% времени) |
| <input type="radio"/> Всегда |

Следующие вопросы - о Вас и Вашей жизни.

12. Где Ваша семья покупала продукты питания в течение прошлого месяца?

Выберите все подходящие варианты. Все варианты не онлайн относятся к обычным магазинам.

- Онлайн-магазин, продуктовый или другой магазин
 - Супермаркет/большой продуктовый магазин как магазины Safeway или Vons
 - Маленький продуктовый магазин (с 3 или менее кассами)
 - Магазин-склад или оптовый магазин-склад как магазины Costco или Sam's Club
 - Дисконтный магазин или как Target или Walmart
 - Мини-маркет или магазин шаговой доступности как магазины 7-11 или MiniMart
 - Фермерский рынок
 - Магазин овощей и фруктов или овощной прилавок
 - Продовольственный банк, пункт раздачи продуктов питания или другая благотворительная организация
-

13. В течение последнего года кто-нибудь из Ваших детей (18 лет и младше) посещали что-нибудь из следующего?

Выберите все подходящие варианты.

- У меня нет детей 18 лет и младше
 - Государственная школа (K-12)
 - До- и/или послешкольную программу **в их школе**
 - До- и/или послешкольную программу **не в их школе**
 - Программа раннего ухода и образования (Early Care and Education, ECE) в **чьем-то доме**
 - Программа раннего ухода и образования (ECE) в **центре по уходу за детьми**
 - Программа раннего ухода и образования (ECE) в **школе**
-

14. Какой почтовый индекс Вашего дома?

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 ответ, который наиболее точно характеризует Вашу этническую принадлежность:

- Испанец/латиноамериканец
 - НЕ испанец/латиноамериканец
 - Предпочитаю не отвечать
-

18. 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
- Белый
- Предпочитаю не отвечать