

Survey sa Malusog na Pamumuhay ng Nasa Hustong Gulang ng CalFresh

Bago

Petsa _____

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

Unang titik ng <u>iyong</u> PANGALAN	Unang titik ng <u>iyong</u> APELYIDO	BUWAN ng Kapanganakan	ARAW ng Kapanganakan
--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------	----------------------

ID ng Aktibidad sa Programa ng Sistema ng Pagsusuri At Pag-uulat sa Programa (Program Evaluation And Reporting System, PEARS) _____

(Ibibigay sa iyo ng iyong tagaturo ang numero ng ID na ito)

Ang mga tanong na ito ay tungkol sa mga paraan ng pagpapalano at pag-aayos mo ng pagkain. Pag-isipan ang tungkol sa kung paano mo karaniwang ginagawa ang mga bagay.

Pumili ng isang sagot para sa bawat tanong.

1.



Umiinom ka ba ng mga fruit drink, sport drink, o punch?

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| hindi | oo, minsan | oo, madalas | oo, araw-araw |

2.



Umiinom ka ba ng regular soda?

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| hindi | oo, minsan | oo, madalas | oo, araw-araw |

3. Prutas: Gaano karami ang kinakain mo araw-araw?



wala

½ tasa



1 tasa

1 ½ tasa



2 tasa

2 ½ tasa



3 tasa o higit pa

4. Mga Gulay: Gaano karami ang kinakain mo araw-araw?



wala

½ tasa



1 tasa

1 ½ tasa



2 tasa

2 ½ tasa



3 tasa o higit pa

5.



Kumakain ka ba ng higit sa isang uri ng prutas araw-araw?

hindi

oo, minsan

oo, madalas

oo, palagi

6.



Kumakain ka ba ng higit sa isang uri ng gulay araw-araw?

hindi

oo, minsan

oo, madala

oo, palagi

7.



Ginagamit mo ba ang label na ito kapag namimili ka ng pagkain?



hindi



oo, minsan



oo,
madalas



oo,
palagi

8.



Nauubusan ka ba ng pagkain bago matapos ang buwan?



hindi



oo, minsan



oo,
madalas



oo,
palagi

Ang mga susunod na tanong ay tungkol sa mga pisikal na aktibidad na iyong ginagawa. Mangyaring markahan ang tugon na pinakamahusay na naglalarawan kung paano mo karaniwang ginagawa ang mga bagay.

9. Sa nakaraang linggo, ilang araw kang nag-ehersisyo nang hindi bababa sa 30 minuto?

*Kabilang dito ang mga bagay tulad ng pag-jog, paglalaro ng soccer at pagpasok sa mga klase sa fitness o pagsasayaw, o mga video ng ehersisyo. Maaaring sa iisang pagkakataon ang 30 minutong ito o 10 minuto o higit pa sa isang pagkakataon. **Huwag isama ang gawaing bahay, pag-aalaga sa iyong mga anak, o paglalakad sa iba't ibang lugar.***



- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 araw | <input type="radio"/> 4 na araw |
| <input type="radio"/> 1 araw | <input type="radio"/> 5 araw |
| <input type="radio"/> 2 araw | <input type="radio"/> 6 na araw |
| <input type="radio"/> 3 araw | <input type="radio"/> 7 araw |

10. Sa nakaraang linggo, ilang araw kang nag-ehersisyo para mapalaki at mapalakas ang iyong mga kalamnan?

Kabilang dito ang mga bagay tulad ng pagbubuhat ng mabibigat at paggawa ng mga push-up, sit-up o plank.



- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 araw | <input type="radio"/> 4 na araw |
| <input type="radio"/> 1 araw | <input type="radio"/> 5 araw |
| <input type="radio"/> 2 araw | <input type="radio"/> 6 na araw |
| <input type="radio"/> 3 araw | <input type="radio"/> 7 araw |

11. Gaano ka kadalas gumawa ng mga pasadyang maliliit na pagbabago para maging mas aktibo?

Kabilang dito ang mga bagay tulad ng paglalakad sa halip na pagmamaneho, pagbaba sa hintuan ng bus bago ang iyong aktwal na hintuan, pag-eehersisyo nang ilang minuto, o paggalaw-galaw sa halip na umupo habang nanonood ng TV.



- Hindi kailanman
- Madalang (humigit-kumulang 20% ng oras bawat pagkakataon)
- Minsan (humigit-kumulang 40% ng oras bawat pagkakataon)
- Kadalasan (humigit-kumulang 60% ng oras bawat pagkakataon)
- Karaniwan (humigit-kumulang 80% ng oras bawat pagkakataon)
- Palagi

Ang mga susunod na tanong ay tungkol sa iyo at sa iyong buhay.

12. Noong nakaraang buwan, saan namili ng pagkain ang iyong sambahayan?

Piliin ang lahat ng naaangkop. Ang lahat ng opsyong hindi online ay tumutukoy sa pagbili sa tindahan.

- Online, grocery, o iba pang tindahan
 - Supermarket/malaking tindahan ng grocery tulad ng Safeway o Vons
 - Maliit na tindahan ng grocery (3 o mas kaunting cash register)
 - Warehouse o wholesale na club store tulad ng Costco o Sam's Club
 - Department store na may diskwento tulad ng Target o Walmart
 - Convenience o corner store tulad ng 7-11 o MiniMart
 - Farmers' market
 - Tindahan ng prutas at gulay o stand ng gulay
 - Bangko ng pagkain, pantry, o iba pang pangkawanggawang
-

13. Sa nakalipas na taon, nakadalo na ba ang sinuman sa iyong mga anak (18 taong gulang pababa) sa alinman sa mga sumusunod?

Piliin ang lahat ng naaangkop.

- Wala akong anak na 18 taong gulang pababa
 - Pamublikong paaralan (K-12)
 - Programa bago at/o pagkatapos ng oras ng paaralan **sa kanyang paaralan**
 - Programa bago at/o pagkatapos ng oras ng paaralan **na wala sa kanyang paaralan**
 - Programa sa maagang pangangalaga at edukasyon (early care and education, ECE) **sa bahay ng isang tao**
 - Programa sa maagang pangangalaga at edukasyon (ECE) sa **sentro ng pangangalaga sa bata**
 - Programa sa maagang pangangalaga at edukasyon (ECE) sa **paaralan**
-

14. Ano ang zip code ng iyong bahay?

15. Piliin ang sagot na pinakamahusay na naglalarawan sa iyong edad:

- 18-59 na taong gulang
 - 60-75 taong gulang
 - 76 na taong gulang
 - Mas piniling hindi tumugon
-

16. Piliin ang sagot na pinakamahusay na naglalarawan sa iyong gender:

- Lalaki
 - Babae
 - Non-binary
 - Hindi nakalista ang gender
 - Mas piniling hindi tumugon
-

17. Piliin ang sagot na pinakamahusay na naglalarawan sa iyong etnisidad:

- Hispanic/Latino
 - HINDI Hispanic/Latino
 - Mas piniling hindi tumugon
-

18. Piliin ang lahat ng sagot na naaangkop sa iyong lahi:

- American Indian o Alaskan Native
- Asian
- Black o African American
- Native Hawaiian o Iba pang Pacific Islander
- White
- Mas piniling hindi tumugon