

Khảo Sát Người lớn Sống Khỏe CalFresh

Trước

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

Chữ cái đầu tiên trong TÊN của bạn

Chữ cái đầu tiên trong HỌ của bạn

THÁNG sinh

NGÀY sinh

Ngày _____

Mã số ID Hoạt động Chương trình PEARS _____
(Người hướng dẫn sẽ cung cấp cho quý vị số ID này)

Sau đây là các câu hỏi về cách lập kế hoạch và điều chỉnh thực phẩm của quý vị. Hãy nghĩ về cách quý vị thường làm mọi việc.

Vui lòng chọn một câu trả lời cho từng câu hỏi.

1.



Quý vị có thường xuyên uống thức uống trái cây, thức uống thể thao hay rượu trái cây không?

- không
 có, thỉnh thoảng
 có, thường xuyên
 có, hàng ngày

2.



Quý vị có thường xuyên uống soda không?

- không
 có, thỉnh thoảng
 có, thường xuyên
 có, hàng ngày

3. Trái cây: Quý vị ăn bao nhiêu trái cây mỗi ngày?



không

0,5 cốc



1 cốc

1,5 cốc



2 cốc

2,5 cốc



3 cốc hoặc hơn

4. Rau củ: Quý vị ăn bao nhiêu rau củ mỗi ngày?



không

0,5 cốc



1 cốc

1,5 cốc



2 cốc

2,5 cốc



3 cốc hoặc hơn

5.



Quý vị có ăn nhiều hơn một loại trái cây mỗi ngày không?

không

có, thỉnh thoảng

có, thường xuyên

có, luôn luôn

6.



Quý vị có ăn nhiều hơn một loại rau củ mỗi ngày không?

không

có, thỉnh thoảng

có, thường xuyên

có, luôn luôn

7.



Quý vị có đọc nhãn thông tin này khi mua sắm thực phẩm không?



không



có, thỉnh thoảng



có, thường xuyên



có, luôn luôn

8.



Quý vị có dùng hết thực phẩm khi chưa đến cuối tháng không?



không



có, thỉnh thoảng



có, thường xuyên



có, luôn luôn

Các câu hỏi tiếp theo là về các **hoạt động thể chất** mà quý vị thực hiện. Vui lòng chọn câu trả lời mô tả **đúng nhất** cách quý vị **thường** thực hiện các hoạt động.

9. Trong tuần qua, quý vị tập thể dục ít nhất là 30 phút trong **bao nhiêu ngày?**

*Điều này bao gồm các hoạt động như chạy bộ, chơi đá bóng, và tập thể dục hoặc tham gia các lớp học nhảy, hoặc xem video tập thể dục. **30 phút này có thể bao gồm tất cả cùng lúc hoặc 10 phút hoặc hơn.** Không bao gồm làm việc nhà, chăm sóc con cái, hoặc đi bộ từ nơi này đến nơi khác.*



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

10. Trong tuần qua, quý vị rèn thể lực để phát triển và tăng cơ trong **bao nhiêu ngày?**

Điều này bao gồm các hoạt động như nâng tạ và tập chống đẩy, tập bụng cổ điển hoặc tập plank.



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

11. Tần suất quý vị cố tình thay đổi một chút để hoạt động được nhiều hơn là bao lâu?

Điều này bao gồm đi bộ thay vì lái xe, xuống xe buýt sớm hơn một trạm, tập thể dục vài phút, hoặc đi tới đi lui thay vì ngồi một chỗ xem TV.



- Không bao giờ
- Hiếm khi (khoảng 20%)
- Thỉnh thoảng (khoảng 40%)
- Thường thường (khoảng 60%)
- Thường xuyên (khoảng 80%)
- Luôn luôn

Các câu hỏi tiếp theo là về quý vị và cuộc sống của quý vị.

12. Trong tháng vừa qua, hộ gia đình của quý vị mua thực phẩm ở đâu?

Chọn tất cả các câu phù hợp. Tất cả các lựa chọn không phải trực tuyến nghĩa là tại cửa hàng.

- Trực tuyến, cửa hàng tạp hóa hoặc cửa hàng khác
 - Siêu thị/cửa hàng tạp hóa lớn như Safeway hoặc Vons
 - Cửa hàng tạp hóa nhỏ (3 máy tính tiền trở xuống)
 - Nhà kho hoặc cửa hàng của tập đoàn bán buôn như Costco hoặc Sam's Club
 - Cửa hàng bách hóa có khuyến mãi như Target hoặc Walmart
 - Cửa hàng tiện lợi hoặc cửa hàng ở góc phố như 7-11 hoặc MiniMart
 - Chợ nông sản
 - Cửa hàng sản xuất hoặc quầy bán rau củ
 - Ngân hàng thực phẩm, kho thực phẩm hoặc tổ chức từ thiện khác
-

13. Trong năm qua, con cái của quý vị (từ 18 tuổi trở xuống) đã tham gia chương trình nào sau đây?

Chọn tất cả các câu phù hợp.

- Tôi không có con từ 18 tuổi trở xuống.
 - Trường công (K-12)
 - Chương trình trước và/hoặc sau giờ học **tại trường**
 - Chương trình trước và/hoặc sau giờ học **nhưng không ở tại trường**
 - Chương trình chăm sóc và đạo tạo sớm (ECE) tại **nhà của một người khác**
 - Chương trình chăm sóc và đạo tạo sớm (ECE) tại **trung tâm chăm sóc trẻ em**
 - Chương trình chăm sóc và đạo tạo sớm (ECE) tại **trường**
-

14. Mã bưu điện tại nhà của quý vị là gì?

15. Vui lòng chọn câu trả lời mô tả đúng nhất tuổi của quý vị:

- 18-59 tuổi
 - 60-75 tuổi
 - từ 76 tuổi trở lên
 - Không trả lời
-

16. Vui lòng chọn câu trả lời mô tả đúng nhất giới tính của quý vị:

- Nam
 - Nữ
 - Phi nhị giới
 - Giới tính ngoài danh mục
 - Không trả lời
-

17. Vui lòng chọn câu trả lời mô tả đúng nhất sắc tộc của quý vị:

- Gốc Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha/La-tinh
 - KHÔNG PHẢI Gốc Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha/La-tinh
 - Không trả lời
-

18. Vui lòng chọn các câu trả lời đúng với chủng tộc của quý vị:

- Người Mỹ Bản Địa hoặc người Alaska Bản Địa
- Người Á Châu
- Người Da Đen hoặc Người Mỹ Gốc Châu Phi
- Người Hawaii Bản Địa hoặc Người Gốc Đảo Thái Bình Dương Khác
- Người Da Trắng
- Không trả lời