

## 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"/>

يوم الميلاد  
شهر الميلاد  
الحرف الأول  
من اسم  
عائلتك

بعد

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



كوب



نصف



كوبان



كوب



3 أكواب أو



كوبان

4. الخضراوات: ما المقدار الذي تتناوله يوميًا؟



لا شيء



كوب



نصف



كوبان



كوب



3 أكواب أو



كوبان

5. هل تتناول أكثر من نوع فاكهة واحد يوميًا؟



نعم، دائمًا



نعم، غالبًا



نعم، أحيانًا



لا



5.

6. 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 5 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	<b>2%</b>
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> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
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



X.12  
X.13  
X.14

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