

# CalFresh առողջ ապրելակերպի մեծահասակների հետազոտություն

Հետ

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:

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

Ձեր ԱՆՎԱՆ առաջին տառը	Ձեր ԱԶԳԱՆ ՎԱՆ առաջին	Ծննդյան ԱՄԻՍ	Ծննդյան ՕԲ
--------------------------------	-------------------------------	-----------------	---------------

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



1/2 բաժակ



1 1/2 բաժակ



2 1/2 բաժակ

3 բաժակ կամ ավելին

4. Բանջարեղեն. Որքան էք ուտում ամեն օր:



ոչ մի



1/2 բաժակ



1 1/2 բաժակ



2 1/2 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	
<b>Calories 60</b>	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 1.5g	2%
Saturated Fat .5g	2%
Trans Fat .5g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat .5g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 170mg	7%
<b>Potassium</b> 15mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 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

- 12. X
- 13. X
- 14. X

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 խաղաղօվկիանոսյան կղզիների բնիկ բնակիչ
- Սպիտակամորթի
- Նախընտրում են չպատասխանել