

CalFresh 健康生活成人調查

之後

日期 _____

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

您的名字 您的姓氏 出生月份 出生日期
 的第一個 的第一個
 字母 字母

計劃評估和報告系統 (Program Evaluation and Reporting System, PEARS) 計劃活動 ID _____
 (ID 由您的教育者提供)

以下問題是關於您規劃和解決食物的方式。思考您平時完成這些事的方式。

每個問題選擇一個選項。

1.



您喝果汁、運動飲料或者潘趣酒嗎？

- 不喝
 是的，有時
 是的，經常
 是的，每天

2.



您喝普通蘇打水嗎？

- 不喝
 是的，有時
 是的，經常
 是的，每天

3. 水果：您每天吃多少？



無



½杯



1 杯



1 ½杯



2 杯



2 ½杯



3 杯或以上

4. 蔬菜：您每天吃多少？



無



½杯



1 杯



1 ½杯



2 杯



2 ½杯



3 杯或以上

5.



您每天會吃一種以上的水果嗎？



不會



是的，有時



是的，
經常



是的，
總是

6.



您每天會吃一種以上的蔬菜嗎？

不會

是的，有時

是的，
經常

是的，
總是

7.



您在購買食物時會查看標籤嗎？

不會

是的，有時

是的，
經常

是的，
總是

8.



您是否在月底之前吃完食物？

否

是的，有時

是的，
經常

是的，
總是

後續的問題是關於您所從事的體育活動。請針對您通常會從事的活動，標註最適切的答案。

9. 過去一週內，您每天至少運動 30 分鐘的日子有幾天？

包括慢跑、踢足球和上體適能或舞蹈課，或是跟著運動影片做運動等等。這 30 分鐘可以是一次做滿 30 分鐘，或是一次做 10 分鐘或以上。 **不包括做家事、照顧小孩或走路移動。**



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

10. 過去一週內，您從事增加肌肉及強化肌肉運動的日子有幾天？

這包括舉重和伏地挺身、仰臥起坐或棒式。



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

11. 您多常刻意做一些小改變來增加活動量？

這包括以走路取代開車、提早一站下公車、做幾分鐘運動或看電視時邊活動而不只是坐著。



- 從未
- 很少 (大約 20% 的時間)
- 有時候 (大約 40% 的時間)
- 經常 (大約 60% 的時間)
- 很常 (大約 80% 的時間)
- 總是

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

15. 選出最能描述您的年齡的選項：

- 18-59 歲
- 60-75 歲
- 76 歲及以上
- 不想回答

16. 選出最能描述您的性別的選項：

- 男性
- 女性
- 非二元性別
- 性別未列出
- 不想回答

17. 選出最能描述您的族裔的選項：

- 西班牙/拉丁美洲
- 非西班牙/拉丁美洲
- 不想回答

18. 選出所有適用您的種族的選項：

- 美洲印第安人或阿拉斯加原住民
- 亞洲人
- 黑人或非裔美國人
- 夏威夷原住民或其他太平洋島民
- 白種人
- 不想回答