

# ការស្ទង់មតិសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យពី CalFresh Healthy Living

ក្រោយ

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

អក្សរទីមួយ នៃនាមខ្លួន របស់អ្នក    អក្សរទីមួយ នៃនាមត្រកូ លរបស់អ្នក    ខែកំណើត    ថ្ងៃកំណើត

កាលបរិច្ឆេទ \_\_\_\_\_

លេខសម្គាល់សកម្មភាពនៃកម្មវិធីរបស់ប្រព័ន្ធរាយការណ៍ និងវាយតម្លៃកម្មវិធី (Program Evaluation and Reporting System, PEARS) \_\_\_\_\_

(អ្នកអប់រំរបស់អ្នកនឹងផ្តល់លេខសម្គាល់ខ្លួននេះដល់អ្នក)

សំណួរទាំងនេះសួរអំពីរបៀបដែលអ្នករៀបចំផែនការ និងរៀបចំម្ហូបអាហារ។ សូមគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកធ្វើកិច្ចការនានា តាមធម្មតា។

ជ្រើសរើសចម្លើយមួយសម្រាប់សំណួរនីមួយៗ។

1.



តើអ្នកញ៉ាំទឹកផ្លែឈើ ភេសជ្ជៈសម្រាប់លេងក៏ឡា ឬភេសជ្ជៈលាយផ្លែឈើចម្រុះដែរឬទេ?

អត់ ទេ     បាទ/ចាស ម្តងម្កាល     បាទ/ចាស ញឹកញាប់     បាទ/ចាស រាល់ថ្ងៃ

2.



តើអ្នកញ៉ាំទឹកស្អាតធម្មតាដែរឬទេ?

អត់ ទេ     បាទ/ចាស ម្តងម្កាល     បាទ/ចាស ញឹកញាប់     បាទ/ចាស រាល់ថ្ងៃ

3. ផ្លែឈើ៖ តើអ្នកញ្ជុំច្រើនប៉ុនណាក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ?



គ្មាន

½ ពែង



1 ពែង

1 ½ ពែង



2 ពែង

2 ½ ពែង



3 កូនពែង ឬច្រើនជាងនេះ

4. បន្លែ៖ តើអ្នកញ្ជុំច្រើនប៉ុនណាក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ?



គ្មាន

½ ពែង



1 ពែង

1 ½ ពែង



2 ពែង

2 ½ ពែង



3 កូនពែង ឬច្រើនជាងនេះ

5.



តើអ្នកញ្ជុំផ្លែឈើច្រើនជាងមួយមុខមែនឬទេក្នុងមួយថ្ងៃ?

អត់ទេ

បាទ/ចាស  
ម្តងម្កាល

បាទ/ចា  
ស  
ញឹកញាប់

បាទ/ចាស  
ជានិច្ចកាល

6.



តើអ្នកញ្ជុំបន្លែច្រើនជាងមួយមុខមែនឬទេក្នុងមួយថ្ងៃ?

អត់ទេ

បាទ/ចាស  
ម្តងម្កាល

បាទ/ចា  
ស  
ញឹកញាប់

បាទ/ចាស  
ជានិច្ចកាល

7.



តើអ្នកប្រើស្លាកនេះដែរឬទេពេលដើរទិញអាហារ?

អត់ទេ

បាទ/ចាស  
ម្តងម្កាល

បាទ/ចា  
ស  
ញឹកញាប់

បាទ/ចាស  
ជានិច្ចកាល

8.



តើអ្នកអស់ម្ហូបអាហារដែរឬទេមុនពេលដាច់ខែ?

អត់ទេ

បាទ/ចាស  
ម្តងម្កាល

បាទ/ចា  
ស  
ញឹកញាប់

បាទ/ចាស  
ជានិច្ចកាល

**សំណួរបន្ទាប់គឺទាក់ទងនឹងសកម្មភាពរាងកាយដែលអ្នកធ្វើ។**  
**សូមគូសផឹកការឆ្លើយតបដែលត្រូវបំផុតនឹងរបៀបដែលអ្នកធ្វើកិច្ចការនានាជាធម្មតា។**

9. ក្នុងសប្តាហ៍មុន តើអ្នកបានហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល 30 នាទី ប៉ុន្មានថ្ងៃ?  
 នេះរួមបញ្ចូលទាំងការត់ត្រីកក្ស ការលេងបាល់ទាត់ និងថ្នាក់ហាត់ប្រាណ ឬថ្នាក់ហាត់វា ឬវីដេអូហាត់ប្រាណ។ រយៈពេល  
 30 នាទីនេះអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់ក្នុងពេលតែមួយ ឬ 10 នាទី ឬច្រើនជាងនេះក្នុងពេលតែមួយ។  
 កុំរាប់បញ្ចូលការងារផ្ទះ ការមើលថែកូនៗរបស់អ្នក ឬការដើរពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ។



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

10. សប្តាហ៍មុន តើអ្នកបានហាត់ប្រាណប៉ុន្មានថ្ងៃ ដើម្បីហាត់យកសាច់ដុំ និងពង្រឹងសាច់ដុំរបស់អ្នក?  
 ការហាត់ប្រាណនេះរួមបញ្ចូលទាំងការលើកទម្ងន់ និងអារវ៉ង់ ការអង្គុយងើប ឬចលនាច្រក់ដៃទ្រន្តន។



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

11. តើអ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពតូចតាចក្នុងគោលបំណងដើម្បីឱ្យកាន់តែសកម្មញឹកញាប់ប៉ុនណា?  
 សកម្មភាពនេះរាប់បញ្ចូលទាំងសកម្មភាពដូចជា ការដើរជំនួសឱ្យការបើកបរ ការចុះពីឡានក្រុងជាមុនមួយចំណាត់  
 ការធ្វើលំហាត់ប្រាណពីរបីនាទី ឬការផ្លាស់ទីជុំវិញជំនួសឱ្យការអង្គុយពេលមើលទូរទស្សន៍។



- មិនដែល
- កម្រ (ប្រហែល 20% នៃពេលសរុប)
- ពេលខ្លះ (ប្រហែល 40% នៃពេលសរុប)
- ជាញឹកញាប់ (ប្រហែល 60% នៃពេលសរុប)
- ជាធម្មតា (ប្រហែល 80% នៃពេលសរុប)
- ជានិច្ចកាល

- 12. x
- 13. x
- 14. x

15. សូមជ្រើសរើសចម្លើយ ដែលត្រូវទៅនឹងអាយុរបស់អ្នកបំផុត៖

- 18-59 ឆ្នាំ
- 60-75 ឆ្នាំ
- 76 ឆ្នាំឡើងទៅ
- មិនចង់ឆ្លើយតប

16. សូមជ្រើសរើសចម្លើយ ដែលត្រូវទៅនឹងយែនឌ័ររបស់អ្នកបំផុត៖

- ប្រុស
- ស្រី
- ប្រុសក៏មិនមែន ស្រីក៏មិនមែន
- ភេទមិនមានរាយ
- មិនចង់ឆ្លើយតប

17. សូមជ្រើសរើសចម្លើយ ដែលត្រូវទៅនឹងជាតិសាសន៍របស់អ្នកបំផុត៖

- អម្បូរអេស្ប៉ាញ/ឡាទីន
- មិនមែនជាអម្បូរអេស្ប៉ាញ/ឡាទីន
- មិនចង់ឆ្លើយតប

18. សូមជ្រើសរើសចម្លើយទាំងអស់ ដែលត្រូវទៅនឹងជាតិសាសន៍របស់អ្នក៖

- ជនជាតិដើមនៅអាមេរិក ឬជនជាតិដើមពីអាឡាស្កា
- ជនជាតិអាស៊ី
- ជនជាតិអាមេរិកស្បែកខ្មៅ ឬអាមេរិកអាហ្វ្រិក
- អ្នកកោះហាវ៉ៃ ឬអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិកផ្សេងទៀត
- ជនជាតិស្បែកស
- មិនចង់ឆ្លើយតប