

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 អក្សរទីមួយ ខែកំណើត ថ្ងៃកំណើត
 នៃនាមខ្លួន នៃនាមត្រកូ
បស់អ្នក លរបស់អ្នក

កាលបរិច្ឆេទ _____

លេខសម្គាល់សកម្មភាពនៃកម្មវិធីរបស់ប្រព័ន្ធរាយការណ៍ និងវាយតម្លៃកម្មវិធី (Program Evaluation and Reporting System, PEARS)

(អ្នកអប់រំរបស់អ្នកនឹងផ្តល់លេខសម្គាល់ខ្លួននេះដល់អ្នក)

សំណួរទាំងនេះសួរអំពីរបៀបដែលអ្នករៀបចំផែនការ និងរៀបចំម្ហូបអាហារ។
 សូមគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកធ្វើកិច្ចការនានា តាមធម្មតា។

ជ្រើសរើសចម្លើយមួយសម្រាប់សំណួរនីមួយៗ។

1.



តើអ្នកញ្ជ្រើតទឹកផ្លែឈើ ភេសជ្ជៈសម្រាប់លេងកីឡា ឬភេសជ្ជៈឈាមផ្លែឈើចម្រុះដែរឬទេ?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
អត់ ទេ	បាទ/ចាស ម្តងម្កាល	បាទ/ចា ស ញឹកញាប់	បាទ/ចាស រាល់ថ្ងៃ

2.



តើអ្នកញ្ជ្រើតទឹកស្អាតធម្មតាដែរឬទេ?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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?
 នេះរួមបញ្ចូលទាំងការត់ត្រីកៗ ការលេងបាល់ទាត់ និងថ្នាក់ហាត់ប្រាណ ឬថ្នាក់ហាត់វារៈ ឬវិធីអ្នកហាត់ប្រាណ។ រយៈពេល
 30 នាទីនេះអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់ក្នុងពេលតែមួយ ឬ 10 នាទី ឬច្រើនជាងនេះក្នុងពេលតែមួយ។
 កុំរាប់បញ្ចូលការងារផ្ទះ ការមើលថែកូនរូបសម្ភព ឬការដើរពិភន្តែងមួយទៅកន្លែងមួយ។



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

10. សប្តាហ៍មុន តើអ្នកបានហាត់ប្រាណប៉ុន្មានថ្ងៃ ដើម្បីហាត់យកសាច់ដុំ និងពង្រឹងសាច់ដុំរបស់អ្នក?
 ការហាត់ប្រាណនេះរួមបញ្ចូលទាំងការលើកទម្ងន់ និងអារ៉ង់ 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
- មិនចង់ឆ្លើយកប

16. សូមជ្រើសរើសចម្លើយ ដែលត្រូវទៅនឹងយែនឌ័ររបស់អ្នកបំផុត៖

- ប្រុស
- ស្រី
- ប្រុសក៏មិនមែន ស្រីក៏មិនមែន
- ភេទមិនមានរាយ
- មិនចង់ឆ្លើយកប

17. សូមជ្រើសរើសចម្លើយទាំងអស់ ដែលត្រូវទៅនឹងជាតិសាសន៍របស់អ្នក៖

- ជនជាតិដើមនៅអាមេរិក ឬជនជាតិដើមពីអាឡាស្កា
- ជនជាតិអាស៊ី
- ជនជាតិអាមេរិកស្បែកខ្មៅ ឬអាមេរិកអាហ្វ្រិក
- អ្នកកោះហាវ៉ៃ ឬអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិកផ្សេងទៀត
- មជ្ឈិមបូព៌ា ឬអាហ្វ្រិកខាងជើង
- អម្បូរអេស្ប៉ាញ/ឡាទីន
- ជនជាតិស្បែកស
- មិនចង់ឆ្លើយកប