

# Survey sa Malusog na Pamumuhay ng Nasa Hustong Gulang ng CalFresh

Pagkatapos

Petsa \_\_\_\_\_

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

Unang titik ng <u>iyong</u> PANGALAN	Unang titik ng <u>iyong</u> APELYIDO	BUWAN ng Kapanga nakan	ARAW ng Kapanga nakan
--	--	---------------------------------	--------------------------------

ID ng Aktibidad sa Programa ng Sistema ng Pagsusuri At Pag-uulat sa Programa (Program Evaluation And Reporting System, PEARS) \_\_\_\_\_

(Ibibigay sa iyo ng iyong tagaturo ang numero ng ID na ito)

Ang mga tanong na ito ay tungkol sa mga paraan ng pagpapalano at pag-aayos mo ng pagkain. Pag-isipan ang tungkol sa kung paano mo karaniwang ginagawa ang mga bagay.

Pumili ng isang sagot para sa bawat tanong.

1.



Umiinom ka ba ng mga fruit drink, sport drink, o punch?

- |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| hindi                 | oo, minsan            | oo, madalas           | oo, araw-araw         |

2.



Umiinom ka ba ng regular soda?

- |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| hindi                 | oo, minsan            | oo, madalas           | oo, araw-araw         |

3. Prutas: Gaano karami ang kinakain mo araw-araw?



wala

½ tasa



1 tasa

1 ½ tasa



2 tasa

2 ½ tasa



3 tasa o higit pa

4. Mga Gulay: Gaano karami ang kinakain mo araw-araw?



wala

½ tasa



1 tasa

1 ½ tasa



2 tasa

2 ½ tasa



3 tasa o higit pa

5.



Kumakain ka ba ng higit sa isang uri ng prutas araw-araw?

hindi

oo, minsan

oo, madalas

oo, palagi

6.



Kumakain ka ba ng higit sa isang uri ng gulay araw-araw?

hindi

oo, minsan

oo, madala

oo, palagi

7.



Ginagamit mo ba ang label na ito kapag namimili ka ng pagkain?



hindi



oo, minsan



oo,  
madalas



oo,  
palagi

8.



Nauubusan ka ba ng pagkain bago matapos ang buwan?



hindi



oo, minsan



oo,  
madalas



oo,  
palagi

Ang mga susunod na tanong ay tungkol sa mga pisikal na aktibidad na iyong ginagawa. Mangyaring markahan ang tugon na pinakamahusay na naglalarawan kung paano mo karaniwang ginagawa ang mga bagay.

9. Sa nakaraang linggo, ilang araw kang nag-ehersisyo nang hindi bababa sa 30 minuto?

*Kabilang dito ang mga bagay tulad ng pag-jog, paglalaro ng soccer at pagpasok sa mga klase sa fitness o pagsasayaw, o mga video ng ehersisyo. Maaaring sa iisang pagkakataon ang 30 minutong ito o 10 minuto o higit pa sa isang pagkakataon. **Huwag isama ang gawaing bahay, pag-aalaga sa iyong mga anak, o paglalakad sa iba't ibang lugar.***



- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 araw | <input type="radio"/> 4 na araw |
| <input type="radio"/> 1 araw | <input type="radio"/> 5 araw    |
| <input type="radio"/> 2 araw | <input type="radio"/> 6 na araw |
| <input type="radio"/> 3 araw | <input type="radio"/> 7 araw    |

10. Sa nakaraang linggo, ilang araw kang nag-ehersisyo para mapalaki at mapalakas ang iyong mga kalamnan?

*Kabilang dito ang mga bagay tulad ng pagbubuhat ng mabibigat at paggawa ng mga push-up, sit-up o plank.*



- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 araw | <input type="radio"/> 4 na araw |
| <input type="radio"/> 1 araw | <input type="radio"/> 5 araw    |
| <input type="radio"/> 2 araw | <input type="radio"/> 6 na araw |
| <input type="radio"/> 3 araw | <input type="radio"/> 7 araw    |

11. Gaano ka kadalas gumawa ng mga pasadyang maliliit na pagbabago para maging mas aktibo?

*Kabilang dito ang mga bagay tulad ng paglalakad sa halip na pagmamaneho, pagbaba sa hintuan ng bus bago ang iyong aktwal na hintuan, pag-eehersisyo nang ilang minuto, o paggalaw-galaw sa halip na umupo habang nanonood ng TV.*



- Hindi kailanman
- Madalang (humigit-kumulang 20% ng oras bawat pagkakataon)
- Minsan (humigit-kumulang 40% ng oras bawat pagkakataon)
- Kadalasan (humigit-kumulang 60% ng oras bawat pagkakataon)
- Karaniwan (humigit-kumulang 80% ng oras bawat pagkakataon)
- Palagi

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

15. Piliin ang sagot na pinakamahusay na naglalarawan sa iyong edad:

- 18-59 na taong gulang
  - 60-75 taong gulang
  - 76 na taong gulang
  - Mas piniling hindi tumugon
- 

16. Piliin ang sagot na pinakamahusay na naglalarawan sa iyong gender:

- Lalaki
  - Babae
  - Non-binary
  - Hindi nakalista ang gender
  - Mas piniling hindi tumugon
- 

17. Piliin ang lahat ng sagot na naaangkop sa iyong lahi:

- American Indian o Alaskan Native
- Asian
- Black o African American
- Native Hawaiian o Iba pang Pacific Islander
- Taga-Gitnang Silangan o Taga-Hilagang Aprika
- Hispanic/Latino
- White
- Mas piniling hindi tumugon