

Thức ăn Lành mạnh, Hoạt động Lành mạnh

Chương trình Giáo dục Thực phẩm và Dinh dưỡng Mở rộng Texas

Tên

Địa chỉ

Thành phố

Mã Zip

Số Điện thoại

Địa chỉ Email

Ngày Hôm nay

Tuổi

Quý vị là: ☐ Nữ ☐ Nam

Nếu quý vị là nữ, quý vị có:

Đang mai thai không? ☐ Có ☐ Không

Đang cho con bú không? ☐ Có ☐ Không

Quý vị hoặc gia đình quý vị tham gia những chương trình nào?

☐ Bữa trưa hoặc bữa sáng miễn phí hoặc giảm giá tại trường

☐ Phân phối Thực phẩm trên các Khu Bảo tồn Thổ dân (FDPIR)

☐ Head Start

☐ Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung (SNAP)

☐ Hỗ trợ Tạm thời cho Gia đình Khó khăn (TANF)

☐ Thực phẩm Khẩn cấp Tạm thời/Thực phẩm Hàng hóa

☐ CHƯƠNG TRÌNH PHỤ NỮ, TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ EM (WIC)

☐ Khác _____

Tổng thu nhập hộ gia đình tháng trước (tính bằng đô-la):

Liệt kê độ tuổi của những đứa trẻ mà quý vị chăm sóc:

Số người lớn khác trong hộ gia đình quý vị (không bao gồm quý vị): _____

Quý vị đã thích hoặc theo dõi trang mạng xã hội EFNEP nào?

☐ Facebook- Cấp Tiểu bang

☐ Facebook- Cấp Quận

☐ Instagram

☐ Không trang mạng xã hội nào

Quý vị truy cập các trang web hoặc trang mạng xã hội của EFNEP thường xuyên ra sao trong tháng vừa qua?

☐ Không bao giờ

☐ Một lần

☐ 2-3 lần

☐ Mỗi tuần một lần

☐ 2-3 lần một tuần

☐ Hàng ngày



EFNEP
Expanded Food and Nutrition Education Program



TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION



USDA

Bảng Câu hỏi dành cho Người lớn

Vui lòng đánh dấu câu trả lời mô tả chính xác nhất cách quý vị thường làm mọi việc.

1. Quý vị ăn trái cây bao nhiêu lần một ngày?

Ví dụ về các loại trái cây là táo, chuối, cam, nho, nho khô, dưa và quả mọng. Bao gồm trái cây tươi, đông lạnh, khô hoặc đóng hộp. *Không bao gồm nước trái cây.*

- ☐ Tôi hiếm khi ăn trái cây
- ☐ Ít hơn 1 lần một ngày (một vài lần một tuần)
- ☐ 1 lần một ngày
- ☐ 2 lần một ngày
- ☐ 3 lần một ngày
- ☐ 4 lần trở lên một ngày

2. Quý vị ăn rau bao nhiêu lần một ngày?

Ví dụ về các loại rau là xà lách xanh, ngô, đậu xanh, cà rốt, khoai tây, rau xanh và bí. Bao gồm rau tươi, đóng hộp và đông lạnh. *Không tính khoai tây chiên kiểu Pháp, khoai tây chiên lát mỏng hoặc cơm.*

- ☐ Tôi hiếm khi ăn rau
- ☐ Ít hơn 1 lần một ngày (một vài lần một tuần)
- ☐ 1 lần một ngày
- ☐ 2 lần một ngày
- ☐ 3 lần một ngày
- ☐ 4 lần trở lên một ngày

3. Quý vị thường ăn bao nhiêu loại rau khác nhau một ngày?

- ☐ Tôi hiếm khi ăn rau
- ☐ 1 loại một ngày
- ☐ 2 loại một ngày
- ☐ 3 loại một ngày
- ☐ 4 loại trở lên một ngày

4. Quý vị uống sữa hoặc sữa đậu nành bao nhiêu lần một ngày?

Không tính sữa hạnh nhân hoặc nước cốt dừa, hoặc sữa với ngũ cốc.

- ☐ Tôi không uống sữa
- ☐ Tôi hiếm khi uống sữa
- ☐ 1 lần một ngày
- ☐ 2 lần một ngày
- ☐ 3 lần trở lên một ngày

5. Trong tuần qua, quý vị ăn rau củ màu đỏ và cam trong bao nhiêu ngày?

Ví dụ về các loại rau màu đỏ hoặc cam là cà chua, ớt đỏ, cà rốt, khoai lang, bí mùa đông và bí ngô.

- ☐ Tôi không ăn rau màu đỏ hoặc cam
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

6. Trong tuần qua, quý vị ăn rau có màu xanh đậm trong bao nhiêu ngày?

Ví dụ về các loại rau có màu xanh đậm là bông cải xanh, rau bina, rau diếp xanh đậm, lá củ cải hoặc cải bẹ xanh.

- ☐ Tôi không ăn rau xanh
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

7. Trong tuần qua, quý vị ăn đậu và đậu Hà Lan trong bao nhiêu ngày?

Ví dụ về các loại đậu và đậu Hà Lan bao gồm đậu pinto, đậu đen, đậu xanh, đậu ớt, đậu rang, thịt heo và đậu, súp đậu, đậu nướng, đậu gà, đậu Hà Lan tách đôi và đậu mắt đen. Bao gồm đậu đóng hộp hoặc nấu chín từ đậu khô.

- ☐ Tôi không ăn đậu và đậu Hà Lan
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

8. Trong tuần qua, quý vị ăn sữa chua hay uống sinh tố sữa chua trong bao nhiêu ngày?

- ☐ Tôi không ăn sữa chua
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

9. Trong tuần qua, quý vị ăn ngũ cốc với sữa trong bao nhiêu ngày?

- ☐ Tôi không ăn ngũ cốc với sữa
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

10. Quý vị nấu bữa tối (bữa ăn chính) ở nhà trong bao nhiêu ngày trong tuần?

- ☐ Tôi hiếm khi nấu bữa tối ở nhà
- ☐ 1 ngày một tuần
- ☐ 2 ngày một tuần
- ☐ 3 ngày một tuần
- ☐ 4 ngày một tuần
- ☐ 5 ngày một tuần
- ☐ 6-7 ngày một tuần

11. Quý có thường xuyên uống nước ngọt thông thường (không phải chế độ ăn kiêng) không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ 1-3 lần một tuần
- ☐ 4-6 lần một tuần
- ☐ 1 lần một ngày
- ☐ 2 lần một ngày
- ☐ 3 lần một ngày
- ☐ 4 lần trở lên một ngày

12. Trong tuần qua, quý vị tập thể dục ít nhất 30 phút trong bao nhiêu ngày?

Điều này bao gồm những hoạt động như chạy bộ, chơi bóng đá và tham gia các lớp học thể dục hoặc khiêu vũ, hoặc các video bài tập. 30 phút này có thể là tất cả hoạt động liên mạch cùng một lúc hoặc hoạt động một vài phút. *Không tính đến việc nhà, chăm sóc con cái hoặc đi bộ từ nơi này sang nơi khác.*

- ☐ 0 ngày
- ☐ 1 ngày
- ☐ 2 ngày
- ☐ 3 ngày
- ☐ 4 ngày
- ☐ 5 ngày
- ☐ 6 ngày
- ☐ 7 ngày

13. Trong tuần qua, bạn đã tập luyện trong bao nhiêu ngày để phát triển và tăng cường sức mạnh cơ bắp?

Điều này bao gồm những hoạt động như nâng tạ và chống đẩy, gập bụng hoặc plank.

- ☐ 0 ngày
- ☐ 1 ngày
- ☐ 2 ngày
- ☐ 3 ngày
- ☐ 4 ngày
- ☐ 5 ngày
- ☐ 6 ngày
- ☐ 7 ngày

14. Quý vị có thường xuyên thực hiện những thay đổi nhỏ có mục đích để năng động hơn không?

Điều này bao gồm những hoạt động như đi bộ thay vì lái xe, xuống xe buýt sớm ở một trạm dừng, tập thể dục một vài phút hoặc di chuyển xung quanh thay vì ngồi xem TV.

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

15. Quý vị có thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi chế biến thức ăn không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

16. Sau khi cắt thịt hoặc hải sản sống, quý vị có thường xuyên rửa tất cả các vật dụng và bề mặt tiếp xúc với những thực phẩm này không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

17. Quý vị có thường xuyên rửa đông thực phẩm đông lạnh trên mặt bếp hoặc trong bồn rửa ở nhiệt độ phòng không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

18. Quý vị có thường xuyên sử dụng nhiệt kế đo thịt để xem thịt đã chín ở nhiệt độ an toàn chưa không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

19. Quý vị có thường xuyên so sánh giá thực phẩm để tiết kiệm tiền không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

20. Quý vị có thường xuyên lên kế hoạch cho bữa ăn của mình trước khi mua hàng tạp hóa không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

21. Quý vị có thường xuyên xem tủ lạnh hoặc tủ bếp để xem mình cần gì trước khi đi mua sắm không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

22. Quý vị có thường xuyên lên danh sách trước khi đi mua sắm không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

23. Quý vị có thường xuyên sử dụng phiếu giảm giá để mua thực phẩm không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

24. Quý vị có thường xuyên sử dụng kế hoạch chi tiêu cho thực phẩm hàng tuần hoặc hàng tháng bằng văn bản không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

25. Quý vị có thường xuyên đủ tiền để mua thực phẩm không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

26. Quý vị có thường xuyên kiểm tra doanh số bán thực phẩm trước khi mua sắm không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

27. Quý vị có thường xuyên kiểm tra các mặt hàng thực phẩm được giảm giá khi ở cửa hàng không?

- ☐ Không bao giờ
- ☐ Hiếm khi (khoảng 20% thời gian)
- ☐ Thỉnh thoảng (khoảng 40% thời gian)
- ☐ Thường xuyên (khoảng 60% thời gian)
- ☐ Thường (khoảng 80% thời gian)
- ☐ Luôn luôn

Phần tiếp theo có những tuyên bố mà mọi người đã đưa ra về tình hình thực phẩm của họ. Chọn câu trả lời phù hợp nhất với tình hình thực phẩm của quý vị trong 30 ngày qua.

28. Thực phẩm tôi mua không đủ ăn và tôi không có tiền để mua thêm.

- ☐ Thường đúng
- ☐ Đôi khi đúng
- ☐ Không bao giờ đúng
- ☐ Không biết

29. Tôi không đủ khả năng để ăn những bữa ăn cân bằng.

- ☐ Thường đúng
- ☐ Đôi khi đúng
- ☐ Không bao giờ đúng
- ☐ Không biết

30. Quý vị đã bao giờ cắt giảm khẩu phần ăn hoặc bỏ bữa vì không có đủ tiền ăn chưa?

- ☐ Có
- ☐ Không
- ☐ Không biết

Thu hồi Thực phẩm

Quý vị có dùng vitamin, thảo mộc hoặc các chất bổ sung dinh dưỡng không?

☐

Có

☐

Không

Quý vị đã chi bao nhiêu tiền cho thực phẩm trong tháng trước (bao gồm SNAP, WIC, phiếu mua hàng)? _____

Quý vị dành bao nhiêu thời gian cho hoạt động thể chất vừa phải trong hầu hết các ngày?

☐

Dưới 30 phút trong hầu hết các ngày

☐

30 đến 60 phút trong hầu hết các ngày

☐

Hơn 60 phút trong hầu hết các ngày

Quý vị đã ăn gì và uống gì trong 24 giờ qua?

	Mặt hàng Thực phẩm & Mô tả	Bao nhiêu?	Mặt hàng Thực phẩm & Mô tả	Bao nhiêu?
Bữa sáng				
Đồ ăn nhẹ				
Bữa trưa				

	Mặt hàng Thực phẩm & Mô tả	Bao nhiêu?	Mặt hàng Thực phẩm & Mô tả	Bao nhiêu?
Đồ ăn nhẹ				
Bữa tối				
Đồ ăn nhẹ				

Dành cho Giáo viên và Người tham gia EFNEP

Nếu Trợ lý Giáo dục Dinh dưỡng hỗ trợ người tham gia về thủ tục giấy tờ, xin vui lòng yêu cầu người tham gia và Trợ lý Giáo dục Dinh dưỡng ký xác nhận bên dưới.

Tôi xác nhận rằng tôi đã cho phép _____, nhân viên của Chương trình Giáo dục Thực phẩm và Dinh dưỡng Mở rộng của Texas AgriLife Extension Service, hỗ trợ tôi hoàn thành các mẫu đơn cần thiết để tham gia chương trình.

Chữ ký của Người tham gia

Chữ ký của Nhân viên



Tài liệu này dựa trên công trình được Tổ chức Nông Nghiệp và Lương thực Quốc Gia, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ hỗ trợ.

USDA là một nhà cung cấp cơ hội công bằng, chủ lao động và người cho vay.

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Quý vị có thể tìm thấy thêm các ấn phẩm Mở rộng tại AgriLifeBookstore.org

Texas A&M AgriLife Extension cung cấp các cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm của mình cho tất cả mọi người, không phân biệt chủng tộc, màu da, giới tính, tôn giáo, quốc gia xuất xứ, tình trạng khuyết tật, tuổi tác, thông tin di truyền, tình trạng cựu chiến binh, khuynh hướng tình dục hoặc bản dạng giới tính.

Hệ thống Đại học Texas A&M, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ và các Tòa án Ủy viên Quận Hợp tác với Texas.