



Nthuav Txog Zaub Mov thiab Kawm Txog Noj Kom Zoo

Npe _____

Txoj kev nyob _____

Nroog _____ Zip _____

Xov tooj () _____

Tus Email _____

Muaj pes tsawg xyoo _____

Xaiv seb koj yog:

- ☐ Poj niam
☐ Txiv neej
☐ Xum tsis teb
☐ Xum piav txog tus kheej: _____

Cev puas xeeb menyuam? ☐ Xeeb ☐ Tsis xeeb

Pub niam mis/xub ntiag ☐ Pub ☐ Tsis pub

Khij ib qhov hauv qab no hais txog koj caj ces:

- ☐ Neeg Mev los yog tsuam tsoov Mev
☐ Tsis yog Neeg Mev

Khij ib qhov hauv qab no hais txog koj haiv neeg

(khij ntau tshaj ib nqe teb tau):

- 1 ☐ Neeg khab Meskas/Neeg Ib Txwm Nyob Alaska 2
☐ Neeg Es Xias los yog Neeg Es Xias Mes Kas
3 ☐ Neeg Dub los yog Neeg Dub Africa
4 ☐ Neeg Ib Txwm Nyob Hawaii los lwm haiv Neeg

Nyob sab pov txwv

- 5 ☐ Neeg Tawv Dawb

Kawm ntawv txog qib dab tsi:

- 1 ☐ Kawm tiav High School los yog GED
2 ☐ Kawm me ntsis ntawv qib siab
3 ☐ Kawm tiav 2 xyoo qib siab
4 ☐ Kawm tiav qib siab
5 ☐ Kawm tshaj qib siab

Koj nyob qhov twg? (Khi jib qho)

- 1 ☐ Tom teb/ntug zog
2 ☐ Cov zos muaj tsawg tshaj 10,000 thiab ntug zos tsis ua
teb
3 ☐ Cov zos & nroog 10,000 txog 50,000
4 ☐ Ze cov roog loj muaj neeg tshaj 50,000
5 ☐ Cov plawv nroog muaj tshaj 50,000

Cov kev pab uas koj thiab koj tsev mus koom nrog (khij
txhua yam uas koj koom nrog:

- 1 ☐ Noj tshais los yog noj su dawb los yog txo nqi
2 ☐ FDPIR (Faib Zaub Mov – Cov Zos Khab)
3 ☐ SNAP (Nyiaj Pab Yuav zaub Mov)
4 ☐ Pib Kawm Ntawv/Head Start (CPCD)
5 ☐ TANF (Kev Pab Ib Ntus Rau Cov Tsev Neeg Tsim Nyob
Tau Txais Kev Pab)
6 ☐ TEFAP (Khoom siv)
7 ☐ WIC
8 ☐ Lwm yam _____

Tsev Neeg Khwv Nyiaj Tau Txhua Hli \$ _____

Tsev Neeg

Teev lub npe thiab hnuv nyoog ntawm cov neeg uas
koom tsev nrog koj:

Npe	Hnuv nyoob
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

For Educator's use only:

Educator Name: _____
Secondary Staff Name: _____
Adult Group Name: _____
Participant Entry Date: _____

Cov Lus Nug

Thov khij cov lus teb uas qhia tau meej tshaj txog cov yeej yam uas koj ua.

1. Koj noj txiv hmab txiv ntoo heev npaum li cas ntawm ib hnuv twg?

Hom txiv hmab txiv ntoo mas yog txiv apples, txiv tsawb, txiv grapes, txiv raisins, dib thiab txiv pos. Nrog rau cov txiv hmab txiv ntoo tshiab, khov, qhuav, los yog ntim kaus poom. **Tsis yog kua txiv hmab txiv ntoo.**

- 1 ☐ Kuv tsis tshua noj txiv hmab txiv ntoo
- 2 ☐ Tsawg tshaj 1 zaug ntawm ib hnuv twg (ob peb zaug ntawm ib lub lim tiam)
- 3 ☐ 1 zaug ntawm ib hnuv twg
- 4 ☐ 2 zaug ntawm ib hnuv twg
- 5 ☐ 3 zaug ntawm ib hnuv twg
- 6 ☐ 4 los yog tshaj ntawm ib hnuv twg

2. Koj noj zaub heev npaum li cas ntawm ib hnuv twg?

Zaub yog zaub ntsuab, pob kws, taum ntsuab, carrots, qos, zaub ntsuab, thiab taub. Nrog rau cov tshiab, ntim kaus poom, thiab cov zaub khov. **Tsis suav cov qos kib, qos ci, los yog mov.**

- 1 ☐ Kuv tsis tshua noj zaub
- 2 ☐ Tsawg tshaj 1 zaug ntawm ib hnuv twg (ob peb zaug ntawm ib lub lim tiam)
- 3 ☐ 1 zaug ntawm ib hnuv twg
- 4 ☐ 2 zaug ntawm ib hnuv twg
- 5 ☐ 3 zaug ntawm ib hnuv twg
- 6 ☐ 4 los yog tshaj ntawm ib hnuv twg

3. Koj noj pes tsawg hom zaun ntawm ib hnuv twg?

- 1 ☐ Kuv tsis tshua noj zaub
- 2 ☐ 1 hom ntawm ib hnuv
- 3 ☐ 2 hom ntawm ib hnuv
- 4 ☐ 3 hom ntawm ib hnuv
- 5 ☐ 4 hom los yog tshaj ntawm ib hnuv

4. Koj haus kua mis nyuj los yog kua mis taum ntawm ib hnuv twg?

Tsis suav cov mis almond los yog ua maj phaub, los yog mis ntse cereal.

- 1 ☐ Kuv tsis haus mis nyuj
- 2 ☐ Kus tsis tshua haus mis nyuj
- 3 ☐ 1 zaug ntawm ib hnuv twg
- 4 ☐ 2 zaug ntawm ib hnuv twg
- 5 ☐ 3 los yog tshaj ntawm ib hnuv twg

5. Lub lim tias tag los no, muaj pes tsawg hnuv uas koj noj cov zaub zim liab thiab xim kab ntxwv?

Cov zaub xim liab los yog xim txiv kab ntxwv yog txiv lws suab, kua txob liab, carrots, qos liab, taub nyuj no, thiab taub dag.

- 1 ☐ Kuv tsis noj cov zaub xim liab los yog xim txiv kab ntxwv
- 2 ☐ 1 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 3 ☐ 2 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 4 ☐ 3 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 5 ☐ 4 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 6 ☐ 5 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 7 ☐ 6-7 hnuv ntawm ib lub lim tiam

Muaj ntxiv nyob rau nplooj tom ntej ➡

6. Lub lim tias tag los no, muaj pes tsawg hnuv uas koj noj cov zaub uas yob xim ntsuab?

Cov zaub xim ntsuab yog broccoli, spinach, zaub ntsuab, turnip ntsuab, los yog mustard ntsuab.

- 1 ☐ Kuv tsis noj zaub ntsuab
- 2 ☐ 1 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 3 ☐ 2 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 4 ☐ 3 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 5 ☐ 4 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 6 ☐ 5 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 7 ☐ 6-7 hnuv ntawm ib lub lim tiam

7. Lub lim tias tag los no, muaj pes tsawg hnuv uas koj noj taum thiab noob taum?

Cov taum thiab noob taum yog cov noob taum pinto, noob taum dub, noob taum xiav, noob taum chili, noob taum kib, nqaij npuas thiab noob taum, noob taum phua, thaub cov noob taum dub. Nrog rau cov taum ntim kaus poom thiab muab ua kos qhuav.

- 1 ☐ Kuv tsis noj taum thiab noob taum
- 2 ☐ 1 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 3 ☐ 2 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 4 ☐ 3 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 5 ☐ 4 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 6 ☐ 5 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 7 ☐ 6-7 hnuv ntawm ib lub lim tiam

8. Lub lim tias tag los no, muaj pes tsawg hnuv uas koj noj yogurt los yog haus cov kua xyaw nrog yogurt?

- 1 ☐ Kuv tsis noj yogurt
- 2 ☐ 1 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 3 ☐ 2 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 4 ☐ 3 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 5 ☐ 4 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 6 ☐ 5 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 7 ☐ 6-7 hnuv ntawm ib lub lim tiam

9. Lub lim tias tag los no, muaj pes tsawg hnuv uas koj noj cereal xyaw nrog mis nyuj?

- 1 ☐ Kuv tsis noj cereal xyaw nrog mis nyuj
- 2 ☐ 1 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 3 ☐ 2 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 4 ☐ 3 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 5 ☐ 4 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 6 ☐ 5 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 7 ☐ 6-7 hnuv ntawm ib lub lim tiam

10. Pes tsawg hnuv ntawm ib lub lim tiam uas koj ua hmo (koj puas hmo) hauv tsev noj?

- 1 ☐ Kuv tsis tshua ua hmo hauv tsev noj
- 2 ☐ 1 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 3 ☐ 2 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 4 ☐ 3 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 5 ☐ 4 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 6 ☐ 5 hnuv ntawm ib lub lim tiam
- 7 ☐ 6-7 hnuv ntawm ib lub lim tiam

11. Koj haus dej qab zib heev npaum li cas (tsis yog cov diet)?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ 1-3 zaug ntawm ib lub lim tiam
- 3 ☐ 4-6 zaug ntawm ib lub lim tiam
- 4 ☐ 1 zaug ntawm ib hnuv twg
- 5 ☐ 2 zaug ntawm ib hnuv twg
- 6 ☐ 3 zaug ntawm ib hnuv twg
- 7 ☐ 4 zaug ntawm ib hnuv twg

Muaj ntiv nyob rau nplooj tom ntej ➡

12. Lub lim tias tag los no, muaj pes tsawg hnuv uas koj ncab tes taw tsawg kawg mas 30 nasthis?

Kev ncab tes xws li mus khiav, ncaws pob, thiab ncab tes taw los yog seev cev, los yog qog yeeb yaj kiab ncab tes taw. Qhov 30 nasthis kuj ua tib zaug ua los yog ob peb nasthis mam ua dua. Tsis suav ua hauj lwm hauv tsev, zov koj cov menyuum, los yog taug kev ntawm ib qhov chaw rau ib qhov chaw.

- 1 ☐ 0 hnuv
- 2 ☐ 1 hnuv
- 3 ☐ 2 hnuv
- 4 ☐ 3 hnuv
- 5 ☐ 4 hnuv
- 6 ☐ 5 hnuv
- 7 ☐ 6 hnuv
- 8 ☐ 7 hnuv

13. Lub lim tias tag los no, muaj pes tsawg hnuv uas koj ncab tes taw thiab ua kom leeg muaj zog?

Suav cov kev nqa hlau thiab nthawv av, pw sawv, los yog siv plab nqa sawv.

- 1 ☐ 0 hnuv
- 2 ☐ 1 hnuv
- 3 ☐ 2 hnuv
- 4 ☐ 3 hnuv
- 5 ☐ 4 hnuv
- 6 ☐ 5 hnuv
- 7 ☐ 6 hnuv
- 8 ☐ 7 hnuv

14. Koj hloob heev npaum li cas kom txhob txwm ua kom siv tes taw tshaj?

Sauv cov xws li tag kev es txhob tsav tsheb, nqis npav ib ntu kev ua ntej, ncab tes taw ob peb nasthis, los yog txav mus mus es txhob zaum saib TV.

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

15. Koj ntxuav tes yam sib xuj npum thiab dej heev npaum li cas thaum npaj ua zaub mov?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (about 80% of the time)
- 6 ☐ Txhua zaus

16. Tom qab txiav nqaij nyoos los yog nqaij ntse, koj ntxuav cov khoom los yog cov txe uas los cov khoom heev npaum li cas?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

17. Koj muaj cov khoom khov tso kom yaj ntawm txe los yog ntawm qhov chaw tso dej heev npaum li cas?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

Muaj ntxiv nyob rau nplooj tom ntej ➡

18. Kuv siv tus ntsuas seb nqaij puas siav los yog kub txaus heev npaum li cas?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

19. Koj muaj cov nqi zaub mov sib piv heev npaum li cask om khaws tau nyiaj?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

20. Koj npaj puas zaub mov heev npaum li cas ua ntej koj mus yuav zaub mov?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

21. Koj saib hauv lub taub txais los yog chaw rau zaub mov heev npaum li cask om pau bhais tias koj yuav mus yuav dab tsi?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

22. Koj sau ceg heev npaum li cas ua ntej koj mus yuav khoom?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Often (about 60% of the time) Usually
- 5 ☐ (about 80% of the time)
- 6 ☐ Txhua zaus

23. Koj siv cov ntawv txo nqi yuav khoom heev npaum li cas?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

24. Koj sau tseg txhua lim tiam los yog txhua hli txog kev npaj mus yuav zaub mov?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

25. Koj npaj nyiaj heev npaum li cask om txaus los mus yuav zaub mov noj?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

Muaj ntxiv nyob rau nplooj tom ntej ➡

26. Koj mus soj seb puas muag khoom noj pheej yig heev npaum cas ua ntej koj mus yuav khoom?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

27. Koj mus soj seb puas muag khoom noj pheej yig tom khw heev npaum cas ua ntej koj mus yuav khoom?

- 1 ☐ Tsis haus li
- 2 ☐ Tsawg heev (li ntawm 20% xwb)
- 3 ☐ Tej thaum (li ntawm 40% xwb)
- 4 ☐ Heev (li ntawm 60% xwb)
- 5 ☐ Tas li (li ntawm 80% xwb)
- 6 ☐ Txhua zaus

Koj mus soj seb puas muag khoom noj pheej yig tom khw heev npaum cas ua ntej koj mus yuav khoom. Xaiv nqe lus uas haum koj tshaj txog koj txoj kev muaj zaub mov 30 hnuv tag los no.

28. Cov zaub mov kuv yuav tsis kav ntev txaus, es kuv tsis muaj nyiaj mus yuav ntxiv.

- 1 ☐ Feem ntau muaj tseeb
- 2 ☐ Thej thaum muaj tseeb
- 3 ☐ Tsis muaj tseeb li
- 4 ☐ Tsis paub

29. Kuv yuav tsis tau sib plaug zoo noj.

- 1 ☐ Feem ntau muaj tseeb
- 2 ☐ Thej thaum muaj tseeb
- 3 ☐ Tsis muaj tseeb li
- 4 ☐ Tsis paub

30. Koj puas noj kom tsawg zog los yog qhaj pluas mov vim muaj nyiaj tsis txaus mus yuav zaub mov?

- 1 ☐ Xeeb
- 2 ☐ Tsis xeeb
- 3 ☐ Tsis paub



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Tus Tswv Hauj Lwm Ntawm (EEO/AA), ntawm lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab (University of Wisconsin-Madison Division of Extension) pab rau kev ncaj ncees txog kev hauj lwm thiab kev pab cuam, xws li nyob rau hauv Title VI, Title IX, thiab ntawm tsab cai Americans with Disabilities Act (ADA) yuav tsum kom muaj thiab Feem 504 ntawm the Txoj Cai Kev Pab Rov Tsim Kho Uas Tau Teev Tseg.

Qhov Kev Pab Cuam FoodWise Tau Txais Kev Pab Los Ntawm USDA Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP thiab Ntxiv Rau Qhov Kev Pab Food thiab Nutrition Education Program – EFNEP.



**United States
Department of
Agriculture**

**National Institute
of Food and
Agriculture**

Cov ntau ntawv no txhawb los ntawm National Institute of Food and Agriculture, US Department of Agriculture.

USDA is muaj vaj huam sib luag pab, ua hauj lwm, thiab qiv nyiaj.