

ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

1. ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਫਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

ਫਲਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਬ, ਕੇਲੇ, ਸੰਤਰੇ, ਅੰਗੂਰ, ਸੈਂਗੀ, ਤਰਬੂਜ ਅਤੇ ਬੇਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ, ਸੁੱਕੇ, ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। *ਜੂਸ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ।*

- ☐ ਮੈਂ ਫਲ ਘੱਟ ਹੀ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ)
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ

2. ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਮੱਕੀ, ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜਰ, ਆਲੂ, ਸਾਗ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਬਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਾਜ਼ੀ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। *ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼, ਆਲੂ ਚਿਪਸ, ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਓ।*

- ☐ ਮੈਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਹੀ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ)
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ

3. ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਮੈਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਹੀ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਕਿਸਮ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਕਿਸਮਾਂ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਕਿਸਮਾਂ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ

4. ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੇਇਆਮਿਲਕ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ।

- ☐ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ/ਪੀਂਦੀ
- ☐ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਹੀ ਪੀਂਦਾ/ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ

5. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਸਨ?

ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਗਾਜਰ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਅਤੇ ਪੇਠਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ☐ ਮੈਂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀਆਂ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 6-7 ਦਿਨ

6. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ?

ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰੋਕਲੀ, ਪਾਲਕ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਸਲਗਮ ਦਾ ਸਾਗ, ਜਾਂ ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ☐ ਮੈਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀਆਂ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 6-7 ਦਿਨ

7. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ ਖਾਧੇ?

ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਟੇ ਬੀਨਜ਼, ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼, ਚਿਲੀ ਬੀਨਜ਼, ਰਿਫ਼ਾਈਡ ਬੀਨਜ਼, ਪੇਰਕ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼, ਬੀਨ ਸੂਪ, ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਬੀਨਜ਼, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਸਪਲਿਟ (ਕੱਟੇ ਹੋਏ) ਮਟਰ, ਅਤੇ ਰੋਂਗੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

- ☐ ਮੈਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ ਨਹੀਂ ਖਾਧੇ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 6-7 ਦਿਨ

8. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਦਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਸਮੁਦੀ ਪੀਤੀ?

- ☐ ਮੈਂ ਦਹੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 6-7 ਦਿਨ

9. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨਾਜ ਖਾਧਾ?

- ☐ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਅਨਾਜ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 6-7 ਦਿਨ

10. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ) ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਹੀ ਪਕਾਉਂਦਾ/ਪਕਾਉਂਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 6-7 ਦਿਨ

11. ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਨਿਯਮਤ ਸੋਡਾ (ਡਾਇਟ ਨਹੀਂ) ਪੀਂਦੇ ਹ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1-3 ਵਾਰ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4-6 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ

12. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਸੀ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੌਗਿੰਗ, ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਜਾਂ ਡਾਂਸ ਕਲਾਸਾਂ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਇੱਕੋ ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਤੁਰਨਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਓ।

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

13. ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਕਰਨਾ, ਬੈਠਣਾ-ਉੱਠਣਾ, ਜਾਂ ਪਲੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

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

14. ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਉਤਰਨਾ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੁੰਮਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

15. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਧੋਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

16. ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਧੋਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

17. ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਜਾਂ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਿਘਲਾਉਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਹੋਰ ਲਈ ਪੰਨਾ ਪਲਟਾਓ ➡

ਮਈ 2020

18. ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੀਟ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

19. ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

20. ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

21. ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀ/ਕੱਪਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

22. ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

23. ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਫੂਡ ਕੂਪਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

24. ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲਿਖਤੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

25. ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਬਜਟ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ➡

ਮਈ 2020

26. ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸੇਲ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

27. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਲ 'ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 20% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ (ਲਗਭਗ 40% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਅਕਸਰ (ਲਗਭਗ 60% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ 80% ਸਮਾਂ)
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬਿਆਨ ਹਨ। ਉਹ ਜਵਾਬ ਚੁਣੋ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਵੇ।

28. ਜੇ ਭੋਜਨ ਮੈਂ ਖਰੀਦਿਆ ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ।

- ☐ ਅਕਸਰ ਸਹੀ
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ ਸਹੀ
- ☐ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ
- ☐ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

29. ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜੋਗੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸੀ।

- ☐ ਅਕਸਰ ਸਹੀ
- ☐ ਕਈ ਵਾਰ ਸਹੀ
- ☐ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ
- ☐ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

30. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਛੱਡਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ?

- ☐ ਹਾਂ
- ☐ ਨਹੀਂ
- ☐ ਪਤਾ ਨਹੀਂ



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ (National Institute of Food and Agriculture), ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (US Department of Agriculture) ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ। USDA ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਅਤੇ ਰਿਣਦਾਤਾ ਹੈ।

ਮਈ 2020

Translation June 2024