

Regional Center for Border Health, Inc. & San Luis Walk-In Clinic, Inc.

Dietetic Nutrition Department

Pre-Session Survey

1. What do you hope to learn from attending this workshop?

- Nutrition Education and Tips for My Life Stage
- How to Use Food for Health
- Healthy Cooking on a Budget
- How to Read a Nutrition Label
- Cooking Skills
- How to Prevent Disease
- Other:

The following questions ask about your confidence and understanding of nutrition topics:

2. Rate your confidence in the following topics from a scale of 1-5, with 1 representing confidence and 5 representing high confidence.

- | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
| • Nutrition for Your Life Stage () | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Whole Grains | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Lean Sources of Protein | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Types of Fat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Adding Fruits to Meals | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Adding Vegetables to Meals | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Vitamins | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Minerals | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Meal Preparation | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Knife Skills | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Cooking Skills | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Benefits of Spices | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Regional Center for Border Health, Inc. & San Luis Walk-In Clinic, Inc.

Dietetic Nutrition Department

1. ¿Qué espera aprender al asistir a este taller?

- Educación nutricional y consejos para mi etapa de vida
- Cómo utilizar los alimentos para la salud
- Cocina saludable con un presupuesto
- Cómo leer una etiqueta nutricional
- Habilidades culinarias
- Cómo prevenir enfermedades
- Otro:

Las siguientes preguntas se refieren a su confianza y comprensión de los temas de nutrición:

2. Califique su confianza en los siguientes temas en una escala de 1 a 5, donde 1 representa confianza y 5 representa alta confianza.

• Nutrición para tu etapa de vida ()	1	2	3	4	5
• Granos Integrales	1	2	3	4	5
• Fuentes magras de proteína	1	2	3	4	5
• Tipos de grasas:	1	2	3	4	5
• Adición de frutas a las comidas	1	2	3	4	5
• Adición de verduras a las comidas	1	2	3	4	5
• Vitaminas	1	2	3	4	5
• Minerales	1	2	3	4	5
• Preparación de comidas	1	2	3	4	5
• Habilidades con cuchillos	1	2	3	4	5
• Beneficios de las especias	1	2	3	4	5

Regional Center for Border Health, Inc. & San Luis Walk-In Clinic, Inc.

Dietetic Nutrition Department

Post-Session Survey

1. What do you hope to learn from attending this workshop?

- Nutrition Education and Tips for My Life Stage
- How to Use Food for Health
- Healthy Cooking on a Budget
- How to Read a Nutrition Label
- Cooking Skills
- How to Prevent Disease
- Other:

The following questions ask about your confidence and understanding of nutrition topics:

2. Rate your confidence in the following topics from a scale of 1-5, with 1 representing confidence and 5 representing high confidence.

- | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
| • Nutrition for Your Life Stage () | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Whole Grains | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Lean Sources of Protein | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Types of Fat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Adding Fruits to Meals | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Adding Vegetables to Meals | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Vitamins | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Minerals | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Meal Preparation | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Knife Skills | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Cooking Skills | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Benefits of Spices | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Regional Center for Border Health, Inc. & San Luis Walk-In Clinic, Inc.

Dietetic Nutrition Department

1. ¿Qué espera aprender al asistir a este taller?

- Educación nutricional y consejos para mi etapa de vida
- Cómo utilizar los alimentos para la salud
- Cocina saludable con un presupuesto
- Cómo leer una etiqueta nutricional
- Habilidades culinarias
- Cómo prevenir enfermedades
- Otro:

Las siguientes preguntas se refieren a su confianza y comprensión de los temas de nutrición:

2. Califique su confianza en los siguientes temas en una escala de 1 a 5, donde 1 representa confianza y 5 representa alta confianza.

• Nutrición para tu etapa de vida ()	1	2	3	4	5
• Granos Integrales	1	2	3	4	5
• Fuentes magras de proteína	1	2	3	4	5
• Tipos de grasas:	1	2	3	4	5
• Adición de frutas a las comidas	1	2	3	4	5
• Adición de verduras a las comidas	1	2	3	4	5
• Vitaminas	1	2	3	4	5
• Minerales	1	2	3	4	5
• Preparación de comidas	1	2	3	4	5
• Habilidades con cuchillos	1	2	3	4	5
• Beneficios de las especias	1	2	3	4	5