















# Vanebok for foreldre

Navn: \_\_\_\_\_ Sesjonnummer: \_\_\_\_\_ Startdato: \_\_\_\_\_ Sluttdato: \_\_\_\_\_

Dager dere har hatt familiemøte (Sett ring rundt): M Ti O To F L S

Å veie seg hver uke og å diskutere sammenheng mellom atferd og vektutvikling er nødvendig for å lykkes med vektregulering. Dag for gjennomføring av ukentlig vektrefleksjon (sett sirkel): M Ti O To F L S Vekt: \_\_\_\_\_

	Ukens mål	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Totalt	Klarte ukens mål?
		Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:		
RØD mat Antall måltider	≤15 måltider i uken (≤2 hver dag i gjennomsnitt) 	# _____	# _____	# _____	# _____	# _____	# _____	# _____	# _____	 
RØD Aktivitet	≤14 timer i uken (≤2 timer om dagen i gjennomsnitt) 	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	 
GRØNN fysisk aktivitet	≥60min om dagen (≥5/7 dager) 	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	 
Foreldrerolle										 



# Måltidsplan for kommende uke

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Frokost							
Lunsj							
Middag							
Mellommåltider							

