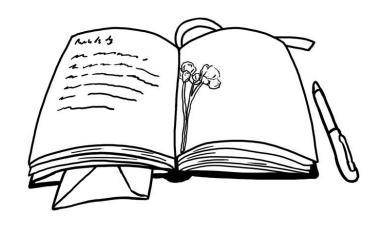
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 4 Vanebok for foreldre

Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Navn:

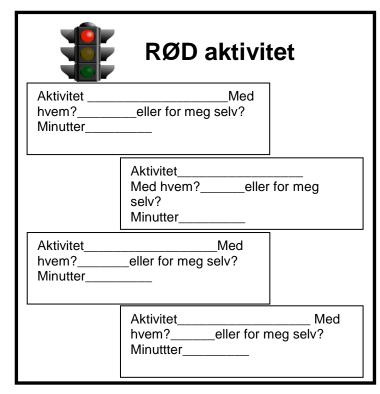
Mål for vektkontroll

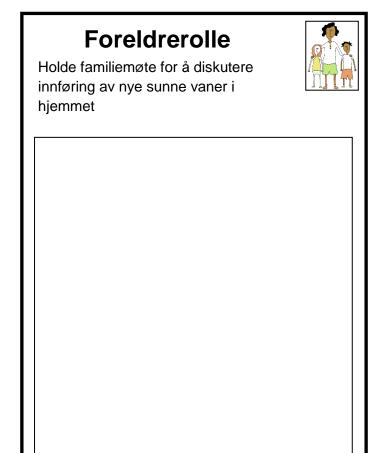
Hva d	u skal gjøre:
•	Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller
•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
Mål <u>:</u>	
•	Klare kalorimålet (≥5/7dager)
•	Å spise færre enn 15 måltider med RØDE matvarer eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller
•	Registrere GRØNN aktivitet (7/7 dager)
•	Foreldrerolle: : Holde familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i
	hjemmet

								Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
						3		RØD
								mat
یز								
Frokost								
Ó								
Œ								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
								RØD
								mat
Lunsj								
ゴ								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
		1-3-3-3						RØD
								mat
ger								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
e	Паэринк	Mac				Mengae	Raiorici	RØD
힏								mat
ופו								IIIat
E								
<u> </u>								
Mellommaltider								
7	otalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker		
D				Tor			т,	otal RØD mat
T-	Man	Tirs	Ons		Fre	Lør S	Søn ∣'.`	

RØD MAT- BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								



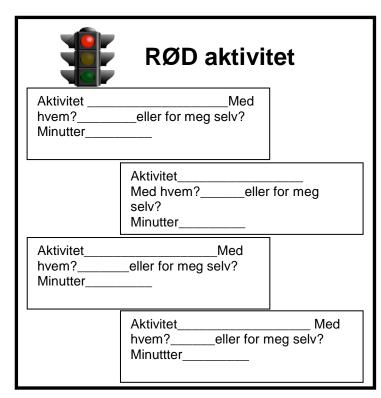


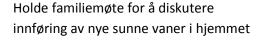














Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

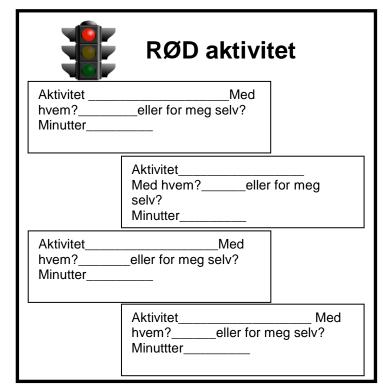
Alt i alt:

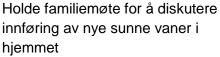


gattic	aag?
	()
	\$
	P
	(B)
	9
	9

Daglig va		strering					Man Ti	Ons	Tor	s Fre	Lør Søn
	Tidsp		Mat				Mengde	к	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Frokost											
Sj	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	К	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	К	(alori	ier	Måltider med RØD mat
Σ											
åltider	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	K	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider											
	otalt: _				GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker		(6) (9)		
RØD MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total F denne	RØD mat uken









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan	har det	gått i	dag?
Eksempel:			\

Kalorier:

Kalorier:

Spist RØD mat:

Spist RØD mat:

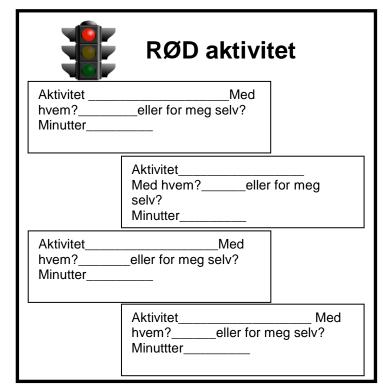
RØD aktivitet:

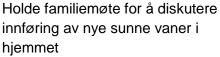
Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons T	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
, Sj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	rukt og grø	nnsaker			
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total f	RØD mat uken









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan	har det	gått i	dag?
Eksempel:			\

Kalorier:

Kalorier:

Spist RØD mat:

Spist RØD mat:

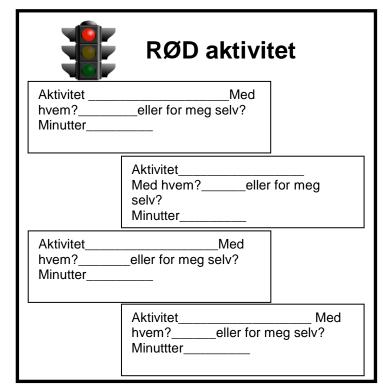
RØD aktivitet:

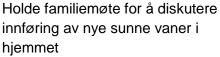
Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

						Man Ti	One	Tors F	Fre Lør Søn
		Mat				Mengde			Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	K	alorier	Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	K	alorier	Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
otalt:				GRØNN	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		al RØD mat nne uken
	Tids	Tidspunkt Tidspunkt Tidspunkt Tidspunkt Man	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat GRØNN GRØNN Tor	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat GRØNN Frukt og gra Man Tirs Ons Tor Fre	Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde GRØNN Frukt og grønnsaker	Tidspunkt Mat Mengde K Tidspunkt Mat Mengde K	Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Tidspunkt Mat Mengde Kalorier









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan	har det	gått i	dag?
Eksempel:			\

Kalorier:

Kalorier:

Spist RØD mat:

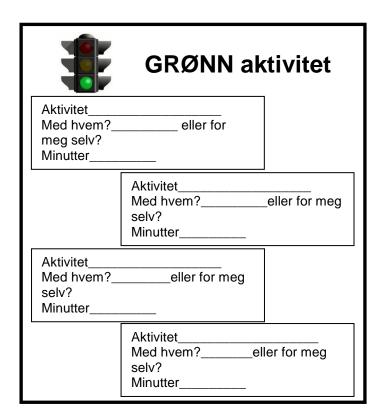
Spist RØD mat:

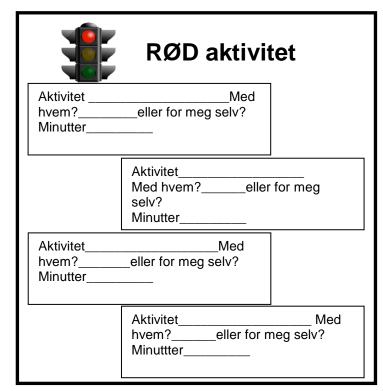
RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Daglig va							Man Ti	Ons T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
· -	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Ž										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🕯			
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		RØD mat e uken





Holde familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemmet



Familiemøte

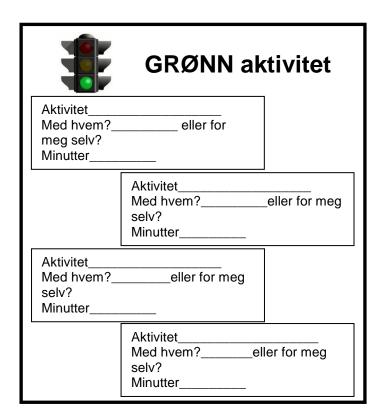
Når hadde dere familiemøte i dag?

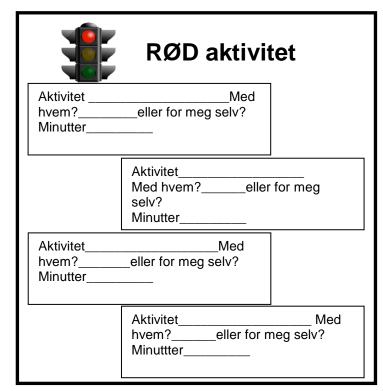
Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?		
Eksempel: Spist RØD mat:		P
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		9
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		P
Alt i alt:		(P)

		istrering					Man Ti	Ons To	rs Fre	
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
.	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
98	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
ommå										
Mell										
7	Totalt:				CPØNN	Frukt og grø	unneakar 🚽			
RØD MAT-	Juit.	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat
B <i>ANK</i> RØD ma spist	t									





Holde familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemmet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?		
Eksempel: Spist RØD mat:		P
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		9
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		P
Alt i alt:		(P)

Navn:	Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:
-------	-----------------------------	-----------------------------

Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort		
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg i vekt	Ja/Nei		
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafen	Dag dette ble gjort		
Mål	Kriterier	Måloppnåelse		
Kalorier	Klarte målet (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S		
Måltider med RØD mat	≤15 RØDE matvarer i uken	Totalt antall RØD mat:		
RØD aktivitet	≤ 14 timer RØD aktivitet i uken eller	Totalt timer RØD aktivitet:		
GRØNN aktivitet	Registrere GRØNN aktivitet (7/7 dager)	M Ti O To F L		
Foreldrerolle	Holde familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemmet	Ja/Nei		