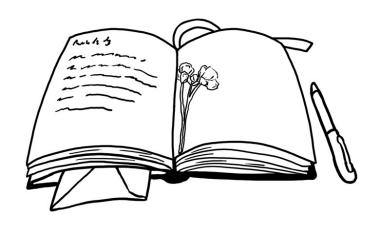
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 7 Vanebok for foreldre

Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

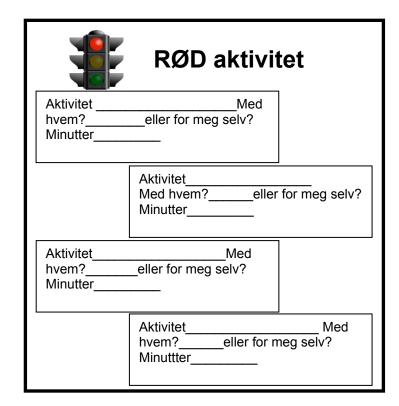
Navn:

 Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller	Hva du sk	•
 Mål: 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 Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Disk 	• Kla	are vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller
 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 Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Disk 	•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
 Å spise færre enn 15 måltider med RØDE matvarer eller Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Disk 	Mål <u>:</u>	
 Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Disk 	•	Klare kalorimålet (≥5/7dager)
 Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Disk 	•	Å spise færre enn 15 måltider med RØDE matvarer eller
• Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i da Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Disk	•	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller
Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Disk	•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller
	•	Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag
sunne løsningsstrategier med barnet ditt og skriv ned de dere kommer på.	Sk	riv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Disku
	su	ınne løsningsstrategier med barnet ditt og skriv ned de dere kommer på.

		Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Sø
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
				Måltide
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
				Måltide
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat

10tait:			GRØNN Frukt og grønnsaker					
RØD MAT -BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet_____eller for meg Aktivitet selv? Minutter____ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem?____eller for meg selv? Minutter____



ForeIdrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.

Negativ t	anke:
Kastet ut si til meg	de negative tankene ved å
selv:	
Sunne mes	tringsstrategier jeg har diskuter
med barnet	

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan har det					
Eksempel: Spist RØD mat:					
Kalorier:					
Spist RØD mat:					
RØD aktivitet:					
Spist GRØNN mat:					
GRØNN aktivitet:					
Alt i alt:					

		L		
	i	i	1	
	ì	i		
	١	١		
	ì	1		
	(ţ		
	1	į		
ı	L			

Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Lung

Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

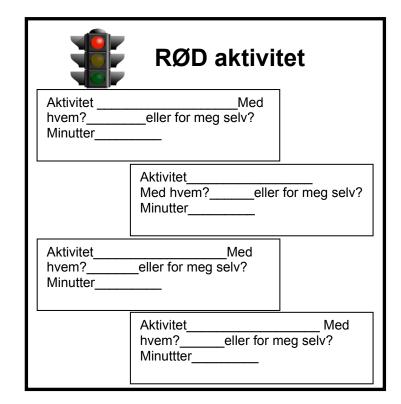
Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt:

GRØNN Frukt og grønnsaker

RØD							1	
MAT-	Man	Tirs	On	Tor	Fre	Lør	Sø	Total RØD mat
BANK		s	S				n	denne uken
RØD mat								
spist								



ForeIdrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.

	Negativ tanke:
Ŀ	
	Kastet ut de negative tankene ved å
	selv:
L.	
<u></u>	
1	unne mestringsstrategier jeg har diskuter
m	ned barnet mitt:

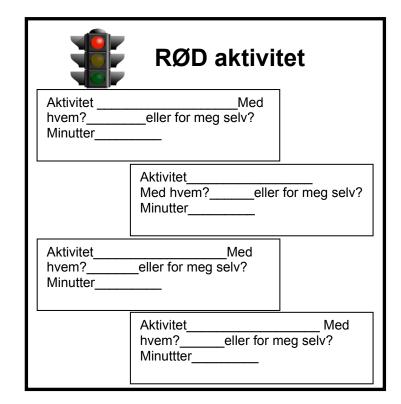
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan har det						
Eksempel: Spist RØD mat:						
Kalorier:						
Spist RØD mat:						
RØD aktivitet:						
Spist GRØNN mat:						
GRØNN aktivitet:						
Alt i alt:						

			Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Søi
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt: _	GRØNN Fru	ukt og grønr	nsaker 🚾					
RØD MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
-BANK RØD mat spist								



ForeIdrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.

	Negativ tanke:
Ŀ	
	Kastet ut de negative tankene ved å
	selv:
L.	
<u></u>	
1	unne mestringsstrategier jeg har diskuter
m	ned barnet mitt:

Familiemøte

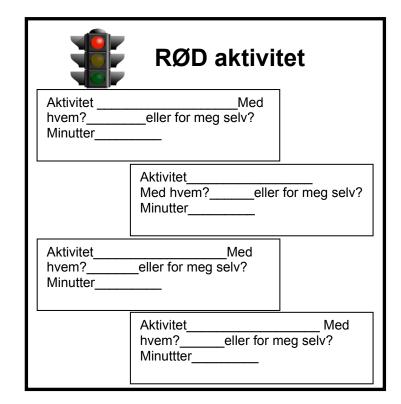
Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan har det						
Eksempel: Spist RØD mat:						
Kalorier:						
Spist RØD mat:						
RØD aktivitet:						
Spist GRØNN mat:						
GRØNN aktivitet:						
Alt i alt:						

			Man Ti	Ons Tors Fr	
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
2			e	r	RØD
					mat
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			е	r	RØD
					mat
					Måltide
•	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			e	r	RØD
)					mat
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat

Totalt:	GRØNN Fr	ukt og grøni	nsaker 🚾					
RØD MAT-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat
<i>BANK</i> RØD mat								

spist



ForeIdrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.

	Negativ tanke:
Ŀ	
	Kastet ut de negative tankene ved å
	selv:
L.	
<u></u>	
1	unne mestringsstrategier jeg har diskuter
m	ned barnet mitt:

Familiemøte

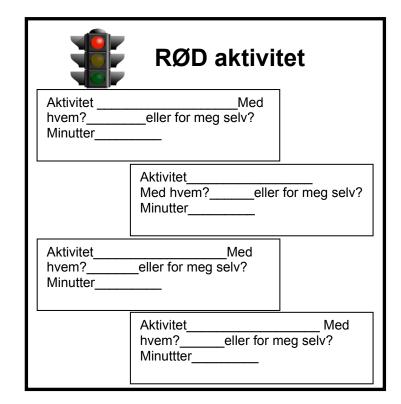
Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan har det						
Eksempel: Spist RØD mat:						
Kalorier:						
Spist RØD mat:						
RØD aktivitet:						
Spist GRØNN mat:						
GRØNN aktivitet:						
Alt i alt:						

		Man Ti	Ons Tors Fre	
Tidspur	kt Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Tidspur	ıkt M at	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Tidspur	ıkt Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Tidspur	kt Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt: _	GRØNN Fr	ukt og grøni	nsaker 🚾					
RØD MAT -BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								

GRØNN Frukt og grønnsaker



ForeIdrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.

	Negativ tanke:
Ŀ	
	Kastet ut de negative tankene ved å
	selv:
L.	
<u></u>	
1	unne mestringsstrategier jeg har diskuter
m	ned barnet mitt:

Familiemøte

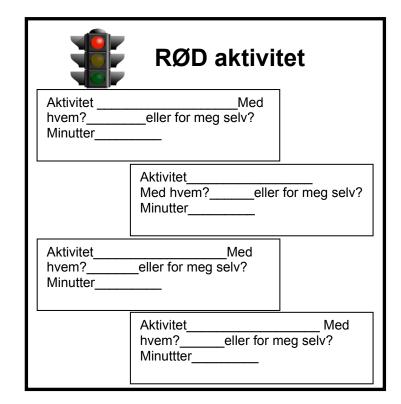
Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan har det						
Eksempel: Spist RØD mat:						
Kalorier:						
Spist RØD mat:						
RØD aktivitet:						
Spist GRØNN mat:						
GRØNN aktivitet:						
Alt i alt:						

_	aneregistrering	_	Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•					
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
)	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt:

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



ForeIdrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.

	Negativ tanke:
Ŀ	
	Kastet ut de negative tankene ved å
	selv:
L.	
<u></u>	
1	unne mestringsstrategier jeg har diskuter
m	ned barnet mitt:

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

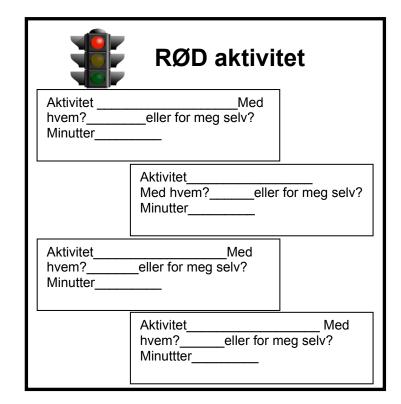
Hvordan har det						
Eksempel: Spist RØD mat:						
Kalorier:						
Spist RØD mat:						
RØD aktivitet:						
Spist GRØNN mat:						
GRØNN aktivitet:						
Alt i alt:						

		- ,	Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•					
•					Måltide
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
)	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt: _____

GRØNN Frukt og grønnsaker

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



ForeIdrerolle

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med barnet ditt og skriv dem ned.

	Negativ tanke:
Ŀ	
	Kastet ut de negative tankene ved å
	selv:
L.	
<u></u>	
1	unne mestringsstrategier jeg har diskuter
m	ned barnet mitt:

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan har det						
Eksempel: Spist RØD mat:						
Kalorier:						
Spist RØD mat:						
RØD aktivitet:						
Spist GRØNN mat:						
GRØNN aktivitet:						
Alt i alt:						

Totalt

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
Porsjoner 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	≥60 minutter (≥5/7 dager) eller	M Ti O To F L
Foreldrerolle	Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Diskuter sunne løsningsstrategier med barnet ditt og skriv ned de dere kommer på.	Ja/Nei