

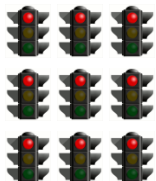
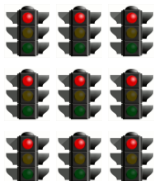
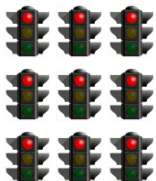
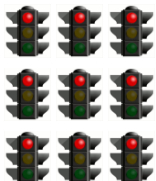
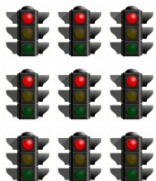
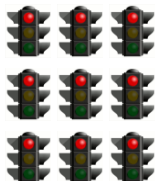
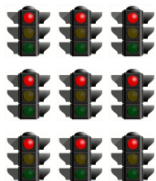

























Vanebok for barn

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 det du har gjort 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:		
Antall måltider RØD mat	≤15 måltider i uken (≤2 hver dag i gjennomsnitt)								# _____	 
AktivitetRØD	≤14 timer i uken (≤2 timer om dagen i gjennomsnitt)								____ timer ____ min.	 
GRØNN fysisk aktivitet	≥90min om dagen (≥5/7 dager)								____ timer ____ min.	 

Sosialtmiljø										 
--------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Vanebok for barn

Måltidsplan for kommende uke

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Frokost							
Lunsj							
Middag							

omåltider							