

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 4 Vanebok for foreldre

Navn: _____

Startdato for registrering: _____

Sluttdato for registrering: _____

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

- - Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller _____
 - Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene

Mål:

- Klare kalorimålet ($\geq 5/7$ dager)
- 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

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

GRØNN Fukt 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 _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Foreldrerolle

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



Familiemøte

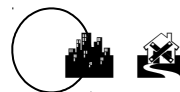
Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

GRØNN Frukt og grønnsaker



Foreldrerolle

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

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
-----------	-----	--------	----------	----------------------

GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____


Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____


Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Foreldrerolle

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

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Foreldrerolle

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

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med
-----------	-----	--------	-----------	---------------

GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____


Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____


Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Foreldrerolle

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

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med
-----------	-----	--------	---------	--------------

GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____


Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Foreldrerolle

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

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med
-----------	-----	--------	----------	--------------

GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____


Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____


A _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Foreldrerolle

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

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



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 vektgrafien	Dag dette ble gjort
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Kalorier	Klarte målet ($\geq 5/7$ 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