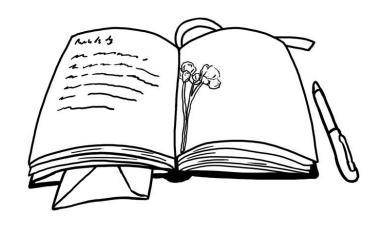
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 9 Vanebok for foreldre

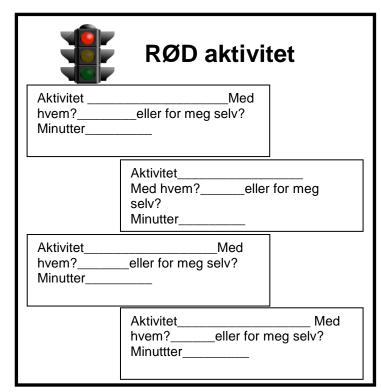
Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

## Mål for vektkontroll

<ul> <li>Hva du skal gjøre:</li> <li>Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller</li> <li>Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen</li> <li>Mål:</li> <li>Klare kalorimålet (≥5/7dager)</li> <li>Å spise færre enn 15porsjoner med RØDE matvarer eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller</li> <li>Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.</li> </ul>		
<ul> <li>Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen</li> <li>Mål: <ul> <li>Klare kalorimålet (≥5/7dager)</li> <li>Å spise færre enn 15porsjoner med RØDE matvarer eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller</li> <li>Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en</li> </ul> </li> </ul>	Hva d	u skal gjøre:
<ul> <li>Mål: <ul> <li>Klare kalorimålet (≥5/7dager)</li> <li>Å spise færre enn 15porsjoner med RØDE matvarer eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller</li> <li>Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en</li> </ul> </li></ul>	•	Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller
<ul> <li>Klare kalorimålet (≥5/7dager)</li> <li>Å spise færre enn 15porsjoner med RØDE matvarer eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller</li> <li>Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en</li> </ul>	•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
<ul> <li>Å spise færre enn 15porsjoner med RØDE matvarer eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller</li> <li>Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en</li> </ul>	Mål <u>:</u>	
<ul> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller</li> <li>Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en</li> </ul>	•	Klare kalorimålet (≥5/7dager)
<ul> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller</li> <li>Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en</li> </ul>	•	Å spise færre enn 15porsjoner med RØDE matvarer eller
Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en	•	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller
	•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller
sunn sammenkomst med en venn.	•	Foreldrerolle: Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en
		sunn sammenkomst med en venn.

iio						Wan II	Ons Tors	Fre Lør Søn
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	Måltider r med RØD mat
Frokost								
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	Måltider r med RØD mat
Lunsj								
8	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	Måltider r med RØD mat
Middag								
Mellommåltider	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	Måltider r med RØD mat
omm								
Mell								
7	otalt:			GRØI	NN Frukt og ເ	urønnsaker		
7 D NT -	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre		San	Total RØD mat
ANK							C	denne uken







Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.

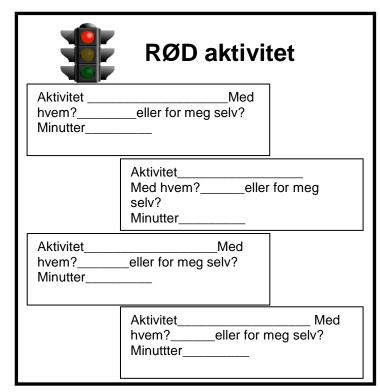
## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



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







Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.

#### Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

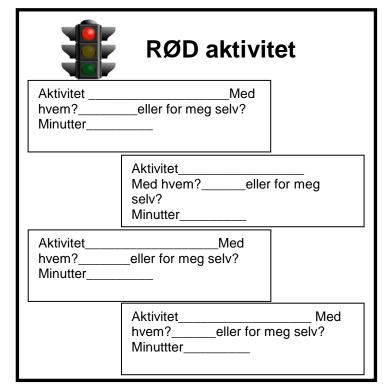


Hvordan	har	det	gått	i	daga
---------	-----	-----	------	---	------

Eksempel:  Spist RØD mat:	\$
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	(P)
Alt i alt:	(B)

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	<b>(</b> 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







Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.

e dere	11 1
ta i dan?	10

**Familiemøte** 

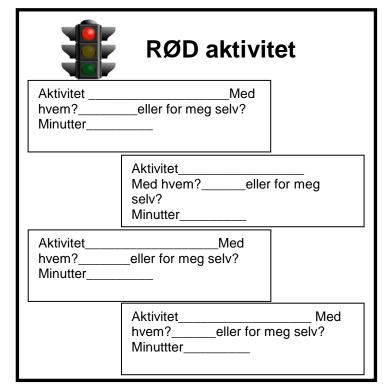
Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?					
Eksempel:  Spist RØD mat:		<b>P</b>			
Kalorier:		9			
Spist RØD mat:		9			
RØD aktivitet:		\$			
Spist GRØNN mat:		7			
GRØNN aktivitet:		9			
Alt i alt:		9			
Alt I alt.		ν			

Daglig va		istrering					Man Ti	i Ons	Tors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
sj	Tids	ounkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	ounkt	Mat				Mengde	Kal	lorier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	l ennsaker			
RØD MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total fi	RØD mat uken







Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.

e dere	11 1
ta i dan?	10

**Familiemøte** 

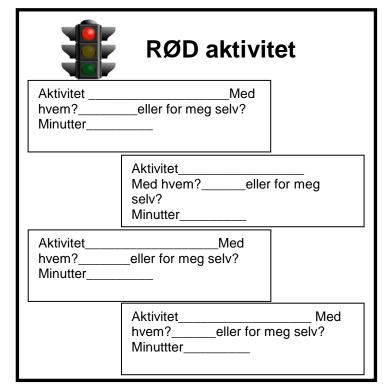
Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?					
Eksempel:  Spist RØD mat:		<b>P</b>			
Kalorier:		9			
Spist RØD mat:		9			
RØD aktivitet:		\$			
Spist GRØNN mat:		7			
GRØNN aktivitet:		7			
Alt i alt:		9			
Alt I alt.		ν			

Daglig va							Man Ti	Ons	Tors	Fre Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		alorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
;zz	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Ā										
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
2					_			<i>*************************************</i>	<b>200</b>	
T RØD	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	onnsaker 🚽			
MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		tal RØD mat nne uken







Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.

e dere	11 1
ta i dan?	10

**Familiemøte** 

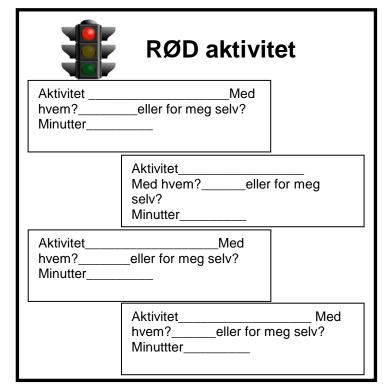
Når hadde dere familiemøte i dag?



(§
( <b>B</b>
ν
P
P
7
P
(B)

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
Ē										
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







Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.

e dere	11 1
ta i dan?	10

**Familiemøte** 

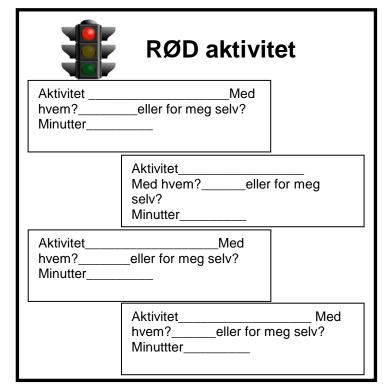
Når hadde dere familiemøte i dag?



(§
( <b>B</b>
ν
P
P
7
P
(B)

		istrering					Man Ti	Ons To	rs Fre	
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
<u>.                                    </u>	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
а 89	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
ommô										
Mell										
7	Totalt:				CPØNN	Frukt og grø	unneakar 🚽			
RØD MAT-	- Gunt.	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre Fre	Lør Søn		Total RØD mat denne uken	
<i>BANK</i> RØD ma spist	t									







Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.

e dere	11 1
ta i dan?	10

**Familiemøte** 

Når hadde dere familiemøte i dag?



(§
( <b>B</b>
ν
P
P
7
P
(B)

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	≥60 minutter (≥5/7 dager) eller	M Ti O To F L	
Foreldrerolle	Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.	Ja/Nei	