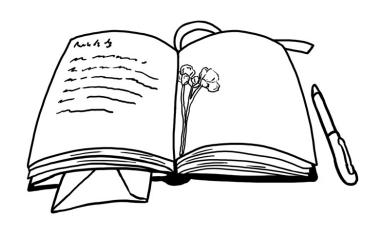
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 3 Vanebok for foreldre

Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Navn:

	<u>Hva d</u>	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 vektgrafen		
	Mål <u>:</u>			
	•	Klare kalorimålet (≥5/7dager)		
	•	Å spise færre enn 15 måltider med RØDE matvarer eller		
	•	Registrere RØD aktivitet (7/7) dager		
	•	Foreldrerolle: Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i		
		hjemmet(1/7dager)		

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



RØD On MAT-Man Tirs Tor s BANK RØD mat spist

rukt og grønnsak	Aktivitet Nativitet en indice

Aktivitet	Med
hvem?	eller for meg selv?
Minutter	

Aktivitet_	Med
hvem?	eller for meg selv?
Minuttter	

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Navn: Startdato for registrering: Sluttdato for registrering:	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	Kalorier Klarte målet (≥5/7 dager)	
Måltider med RØD mat ≤15 RØDE matvarer i uken		Totalt antall RØD mat:
RØD aktivitet Registrere RØD aktivitet (7/7 dager)		Totalt timer RØD aktivitet:
Foreldrerolle Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme		Ja/Nei