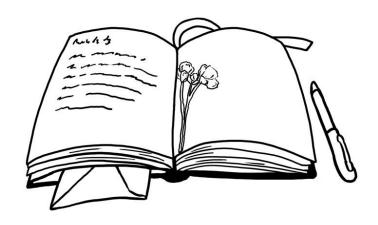
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 5 Vanebok for foreldre

Novo:

Navii	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

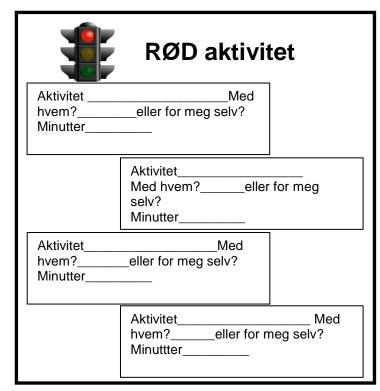
Mål for vektkontroll

<u>Hva d</u>	u 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
•	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller
•	Foreldrerolle: Å håndtere motstand fra familiemedlemmer

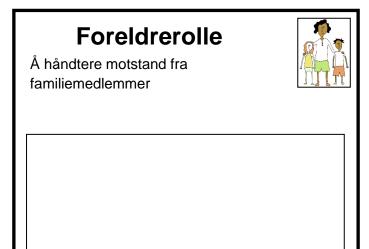
0:			_				Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn Måltider
4	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	med RØD mat
Frokost										
<u>. </u>	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
lag	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Middag										
naltider	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Mellommaltider										
	otalt:				GRØN	N Frukt og (grønnsaker			
D T- NK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		RØD mat e uken

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



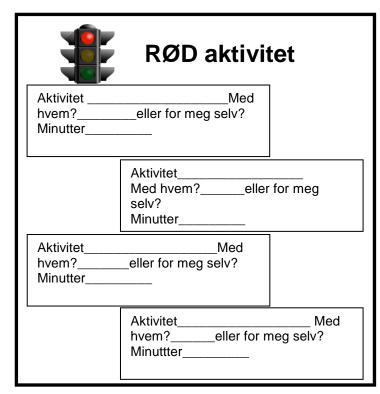


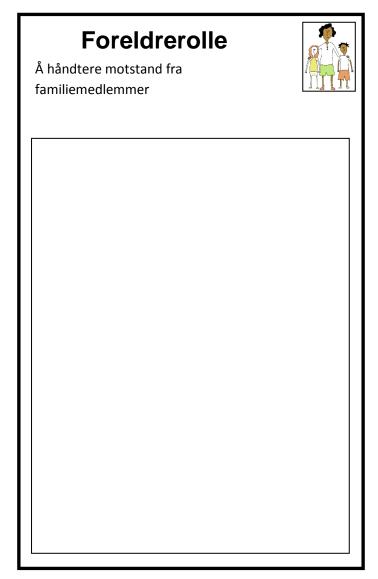
Når hadde dere













(P)

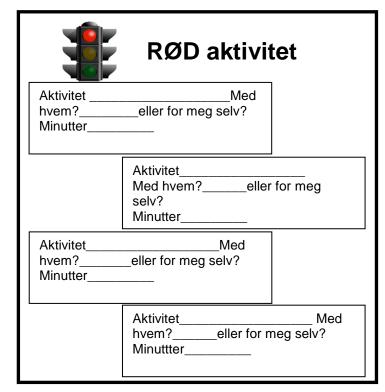
Familiemøte

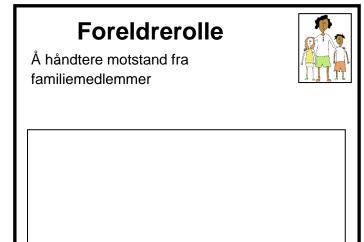
Når hadde dere

Alt i alt:

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
										Måltider
89 E	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
omm.										
Mell										
					1				A S	16 16 1
T RØD	otalt:				GRØNN F	rukt og grø	nnsaker 🐨			
MAT- BANK		Man Tirs Ons Tor Fre			Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken	
RØD mat spist										





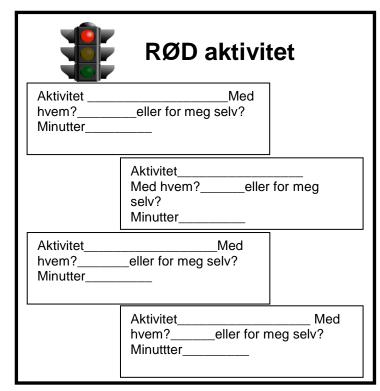


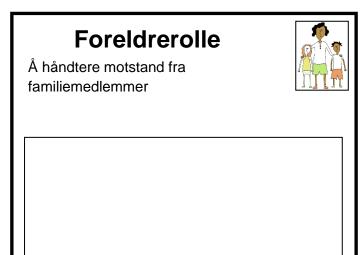


		istrering							_	
Dato:		punkt	Mat				Man II Mengde	Ons To		Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
50	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
mmå										
Mello										
_					_					
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	onnsaker 🚽			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør Søn Total RØ denne ul			
RØD ma	t									

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





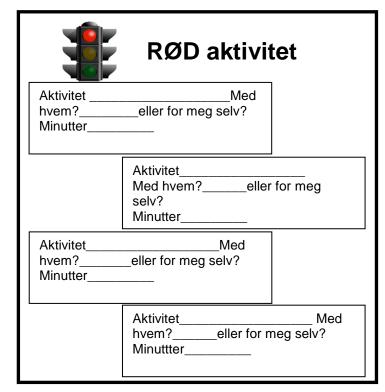


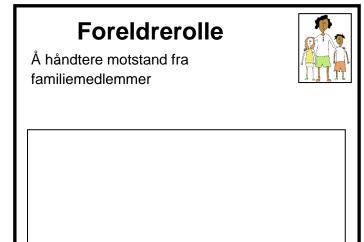


Daglig va		istrering					Man Ti	Ons 1	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Ä										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	Totalt:				GRØNN I	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT- BANK					Fre	Lør	Søn	Total denne	RØD mat uken	

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





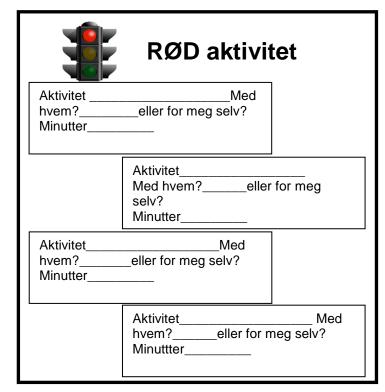


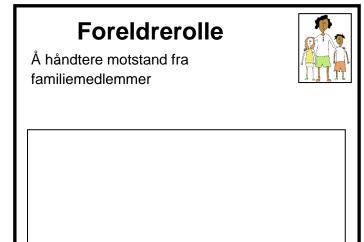


to:						Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med
								RØD mat
ost								
Frokost								
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Lunsj								
99 60	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag								
Mellommåltider	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
llomm								
Me								
7	otalt:			GRØNN	l Frukt og g			
D.							I RØD mat	

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





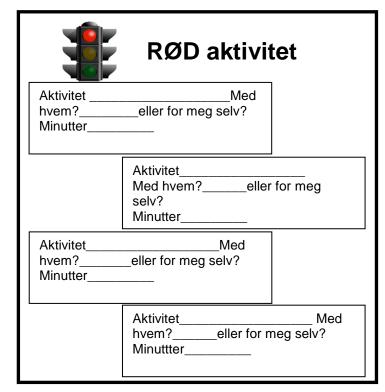


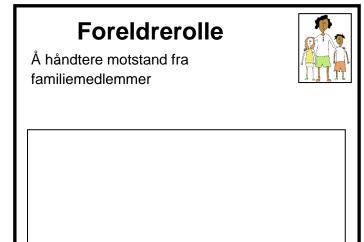


Daglig va		istrering					Man Ti	i Ons 1	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Ξ										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellom										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		RØD mat e uken

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









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	
Foreldrerolle	Å håndtere motstand fra familiemedlemmer	Ja/Nei