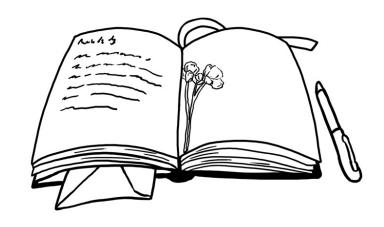
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 10 Vanebok for foreldre

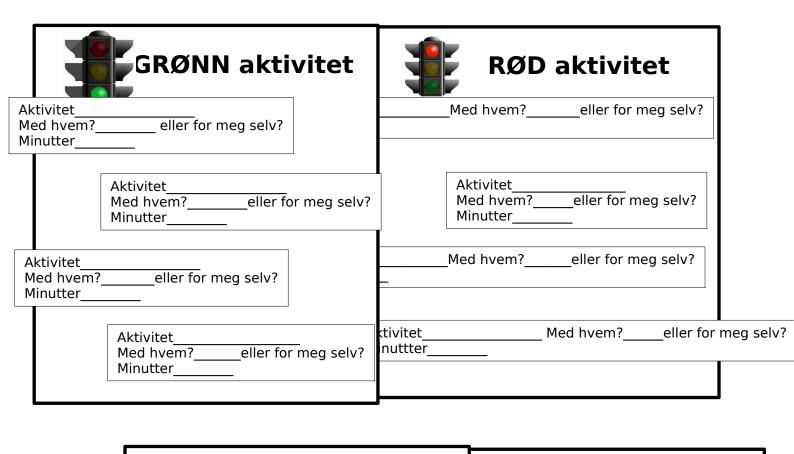
| Startdato for registrering: | Sluttdato for registrering: |
|-----------------------------|-----------------------------|

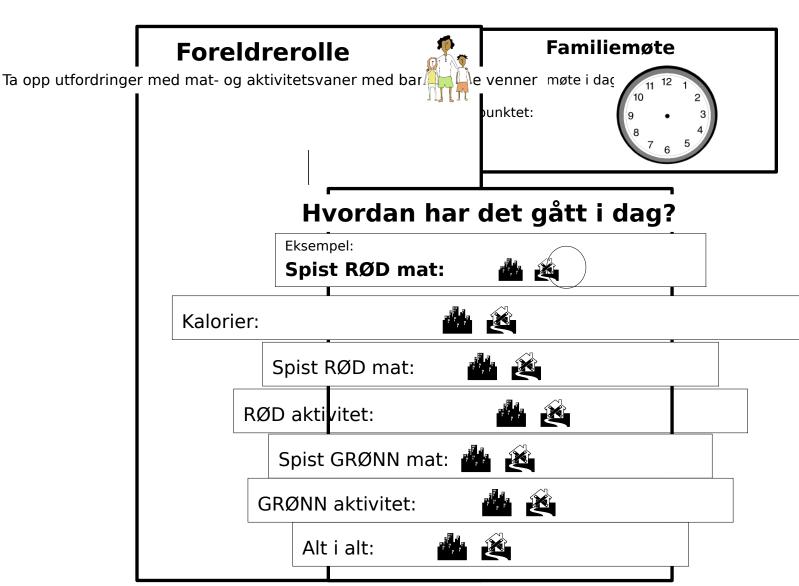
Navn:

| • K | ílare 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 porsjoner 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: Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sind |
| V | enner |

| _ | | | Man Ti | Ons Tors Fr | |
|---|-----------|-----|------------|--------------|--------------------------------|
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| • | | | | | Måltide |
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | r med RØD mat |
|) | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |

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

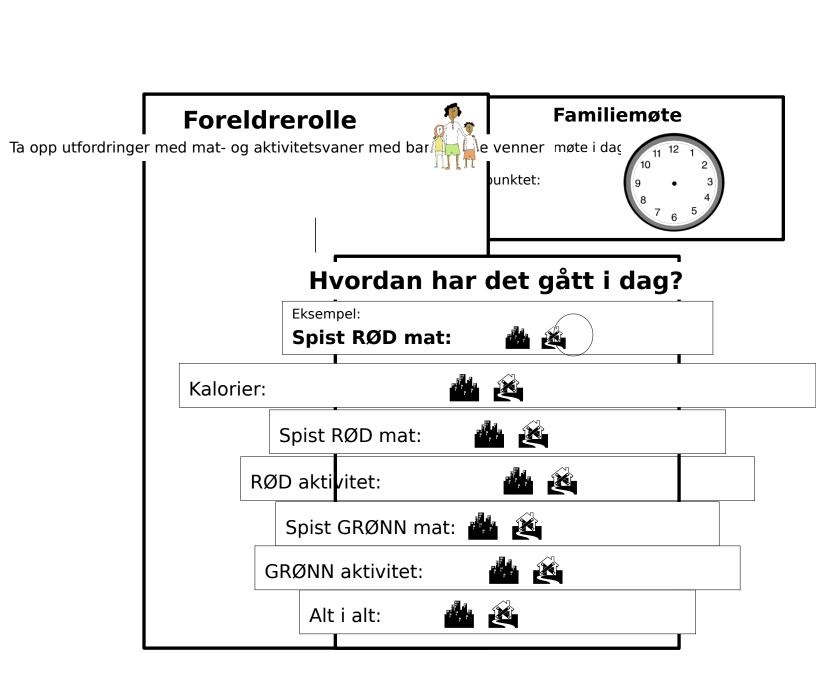




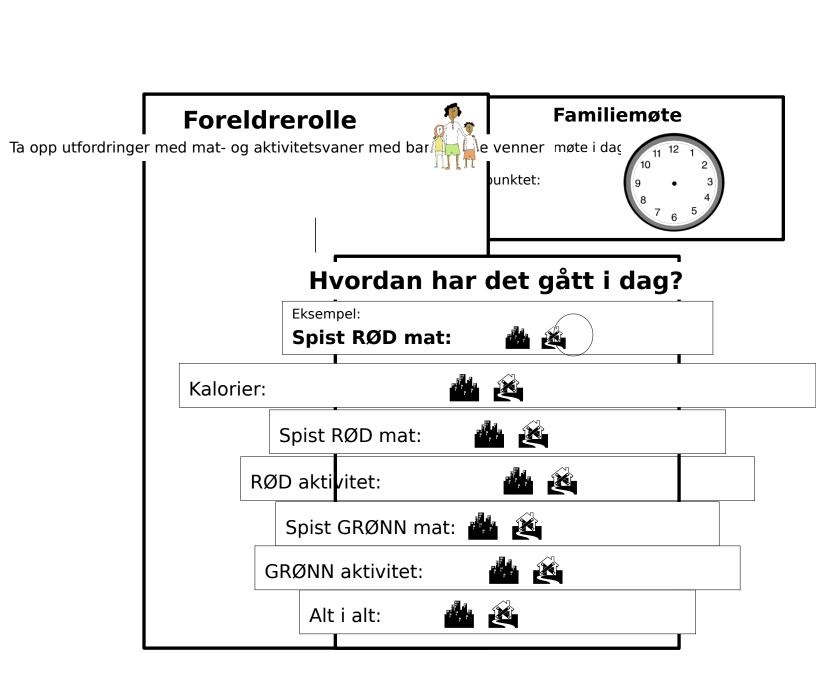
Mi**RiØDe**mat spist Aktivitet tivitet Med hvem? eller for meg selv?

eller for meg selv? Med hvem? Minutter

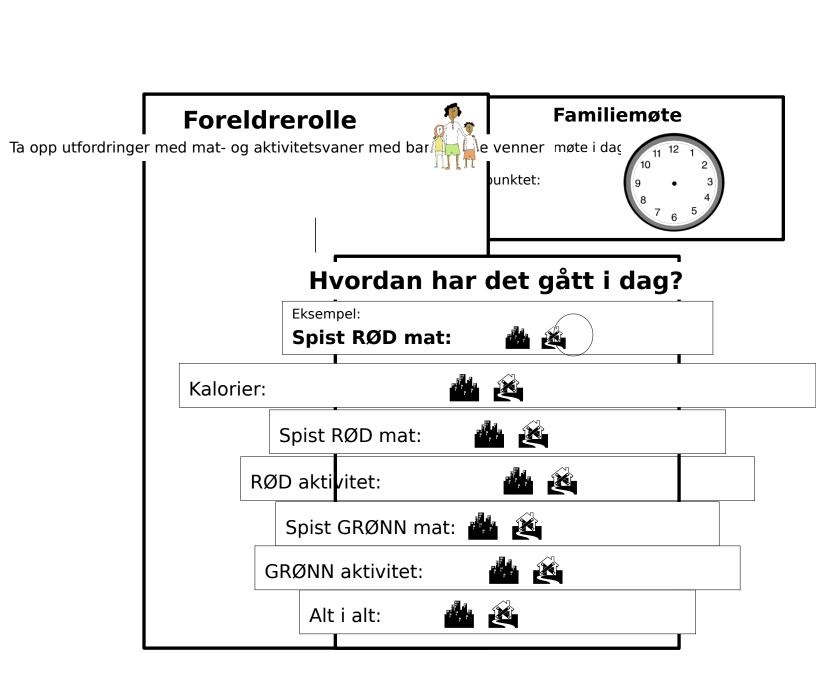
nuttter



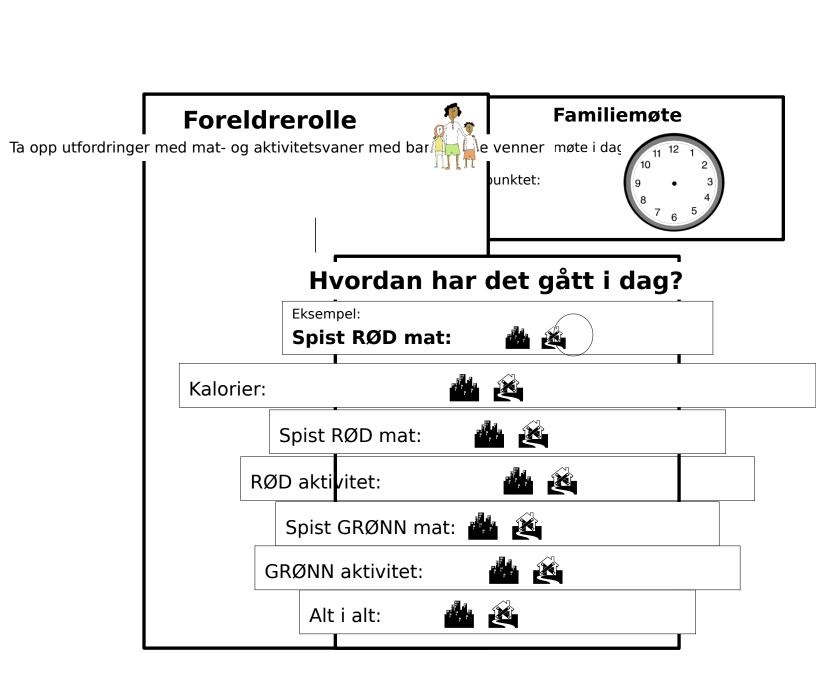
| | At ? | eller fo | or meg selv? | | | | | | 9 30.11. |
|----------|---------------|-----------------------|---------------|---------|----------|--------------|------------|---------------|-------------------------|
| NK | \ N | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | San | al RØD mat ine uken |
| | Ak Totalt. | tivitet_ ed hvem?_ | eller | for meg | SE GRØNI | N Frukt og (| grønnsaker | | |
| n | ∩? | eller 1 | for meg selv? | | + | 1210 | | | 3 22.14. |
| | | | | | + | Me | ed hvem? | eller for me | |
| | | | NN akt | ivite | t [| | е | r aktivite | RØD mot |
| - | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Menad | Kalorie | Måltide r med_ |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | mat |
| | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| ; I | | | | | | | е | r | RØD mat |
| | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | Måltide r med |
| | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |
| ri OROSL | | | | | | | е | r | RØD mat |
| ń | Tidsp | unkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | r med |



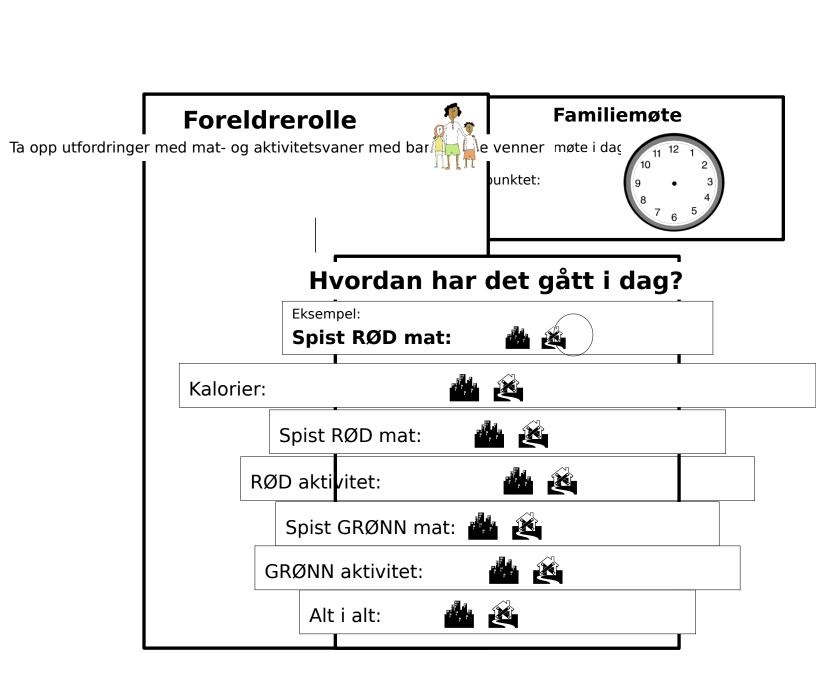
| Man Lire One Lor Fro Lar San | ne uken |
|---|-------------------------|
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie e r GRØNN aktivitet Med hvem? eller for me | I RØD mat |
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie e r GRØNN aktivitet RØD aktivite | |
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie e r GRØNN aktivitet RØD aktivite | |
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r | |
| Tidspunkt Mat Menad Kalorie | RØD mat |
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie | Måltide r med |
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie | |
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie | |
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie | Illat |
| e r | r med RØD mat |
| | Måltide |
| | |
| | |
| | mat |
| | Måltide r med RØD |
| | |
| | |
| | |
| Tidspunkt Mat Mengd Kalorie e r | RØD mat |



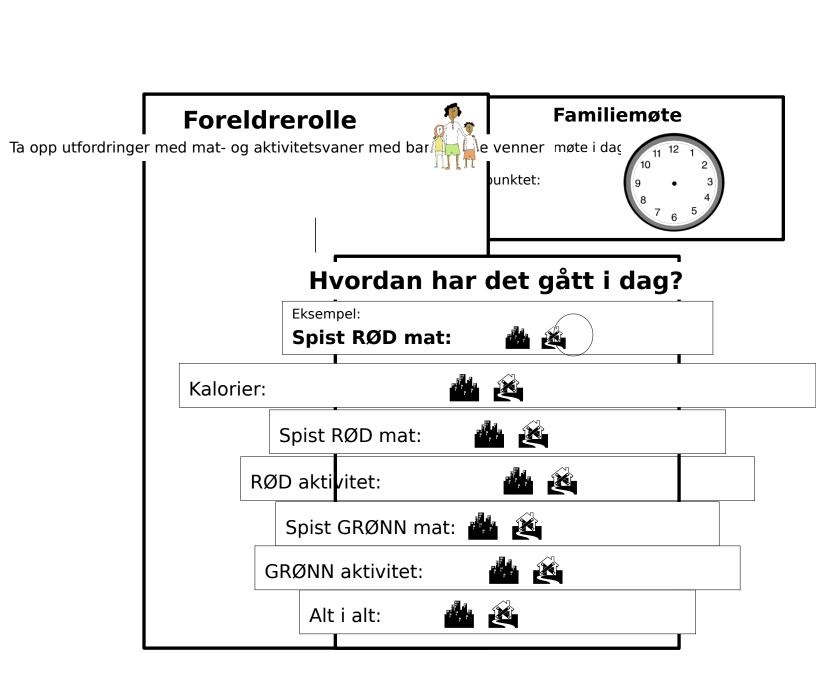
| | at? | eller fo | or meg selv? | | | | | | g serv. |
|--------------|---------------|---------------------|----------------|---------|-----------|-------------|------------|--------------|-------------------------|
| D T NK | | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | San | al RØD mat nne uken |
| | Ak Totalt. | tivitet ed hvem? | eller | for meg | se GRØN | IN Frukt og | grønnsaker | | |
| n | | | of frieg serv! | | | | | | |
| | n? | eller f | for meg selv? | | | M | ed hvem? | eller for m | ieg selv? |
| | | GRØI | NN akt | ivite | :t | | | aktivit | mot |
| | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Menad e | Kalorie r | r med RØD |
| | | | | | | | | | Måltide |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| ; | | | | | | | e | r | mat |
| | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | Måltide r med RØD |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| ;] | | | | | | | е | r | RØD mat |
| | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | Måltide r med |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| _ | | | | | | | | | |
| 1 OROSE | | | | | | | е | r | RØD mat |
| ñ | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | r med |



| | at ? | eller fo | or meg selv? | | | | | | 9 30.11 |
|---|--------------|-----------------------|----------------|---------|-----------------|------------|------------|--------------|------------------------|
|) - IK | | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | San | al RØD mat ine uken |
| 7 | Ak Totalt | tivitet_ ed hvem?_ | eller | for meg | se GRØN | N Frukt og | grønnsaker | | |
| n | | eller I | of frieg serv? | | | | | | |
| | n? | eller f | or meg selv? | | | M | ed hvem? | eller for me | eg selv? |
| | | GRØI | NN akt | ivite | :t | | | aktivite | mat |
| | Tidsp | unkt | Mat | | \neg \vdash | | Menad e | Kalorie r | r med RØD |
| | | | | | | | | | Måltide |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | е | r | RØD mat |
|) | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | Måltide r med |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | е | r | RØD mat |
| | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | Måltide r med |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |
| 1 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C | | | | | | | е | r | RØD mat |
| Ď | Tidsp | ulikt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | r med |



| | A1 ? | eller fo | or meg selv? | | | | | Circle 101 | 9 50.11 |
|---------------------|---------------|-----------------------|---------------|---------|-----------|------------|------------|--------------|-------------------------|
|) <u>-</u> IK | | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | San | tal RØD mat nne uken |
| | Ak Totalt. | tivitet_ ed hvem?_ | eller | for meg | se grøn | N Frukt og | grønnsaker | | |
| = | | | They serve | | | | | | |
| in | n? | eller | for meg selv? | | | M | ed hvem? | eller for m | neg selv? |
| i | | GRØ | NN akt | ivite | !t | | | aktivit | mat |
| | Tidsp | ounkt | Mat | | \neg | | Menad e | Kalorie r | r med |
| | | | | | | | | | Måltide |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
|) | | | | | | | e | r | RØD mat |
|) | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | Måltide r med |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | е | r | RØD mat |
| • | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd | Kalorie | Måltide r med |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 2000 | | | | | | | е | r | RØD mat |
|) | Tidsp | Juliki | Mat | | | | Mengd | Kalorie | r med |



| Navn: | Startdato for registre | rering: | _ 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 |
| Porsjoner 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 | Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner | Ja/Nei |