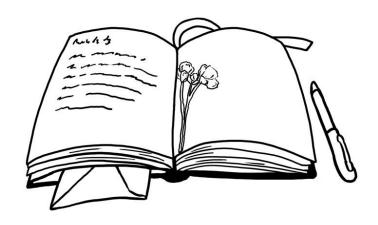
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 8 Vanebok for foreldre

Navn:

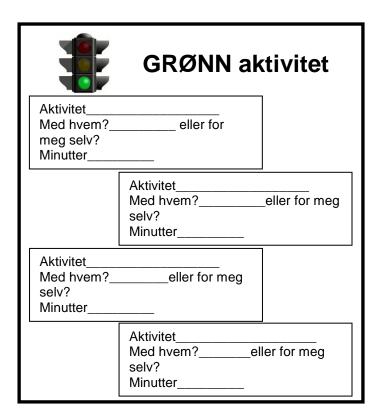
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

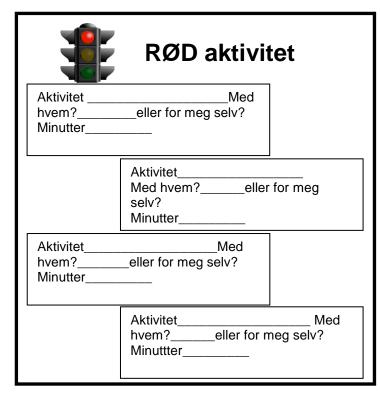
Mål for vektkontroll

<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 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: Lage en plan for å komme i kontakt med andre foreldre som kan være en
	støtte i forhold til å innføre sunne vaner

								Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
						3		RØD
								mat
یز								
Frokost								
Ó								
Œ								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
								RØD
								mat
Lunsj								
i								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
		1-3-3-3						RØD
								mat
ger								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
e	Паэринк	Mac				Mengae	Raiorici	RØD
힏								mat
ופו								IIIat
E								
<u> </u>								
Mellommaltider								
7	otalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker		
D				Tor			т,	otal RØD mat
T-	Man	Tirs	Ons		Fre	Lør S	Søn ∣'.`	

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





Lage en plan for å komme i kontakt med andre foreldre som kan være en støtte i forhold til å innføre sunne vaner



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan	har	det	gått	İ	dag?

Eksempel:
Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

Spist RØD mat:

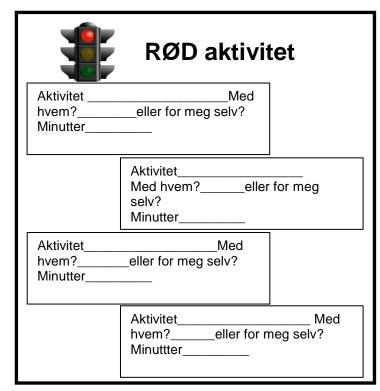
RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:







Lage en plan for å komme i kontakt med andre foreldre som kan være en støtte i forhold til å innføre sunne vaner

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

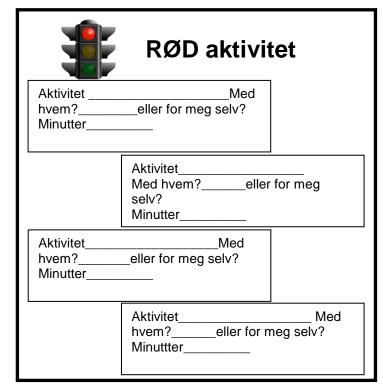


Hvordan	har	det	gått	i dag?

Titoraan nar act	Batt I dag.
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

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	(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







Lage en plan for å komme i kontakt med andre foreldre som kan være en støtte i forhold til å innføre sunne vaner

Familiemøte

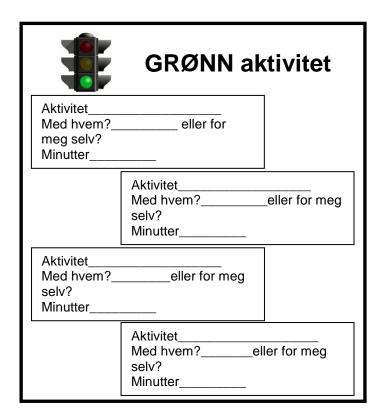
Når hadde dere familiemøte i dag?

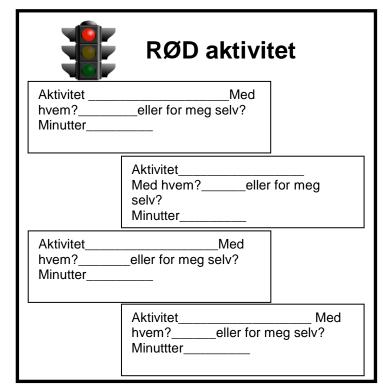
Tegn inn tidspunktet:



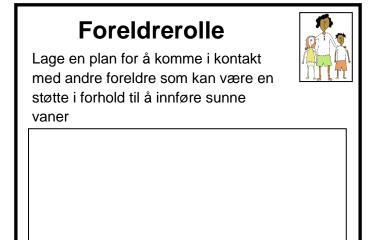
Hvordan har det gått i dag?						
Eksempel: Spist RØD mat:		()				
Kalorier:		9				
Spist RØD mat:		\$				
RØD aktivitet:		(F)				
Spist GRØNN mat:		(F)				
GRØNN aktivitet:		9				
Alt i alt:		4				

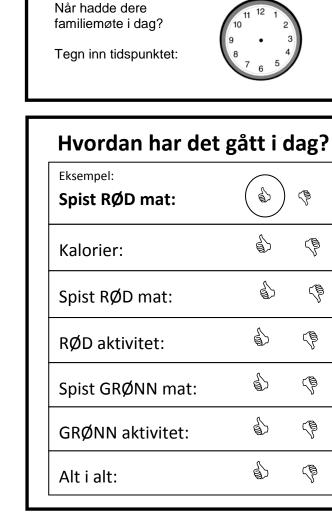
Daglig va		istrering					Man Ti	i Ons	Tors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
sj	Tids	ounkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	ounkt	Mat				Mengde	Kal	lorier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				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





Familiemøte

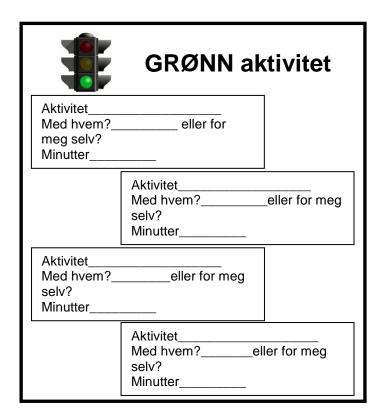


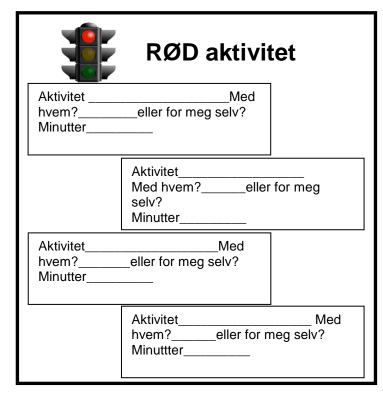


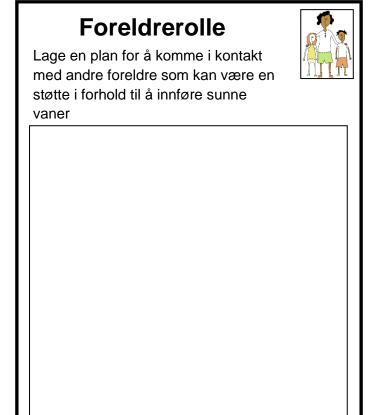
(P)

(P)

						Man Ti	i One	Tor	e Fra	Lar San
		Mat				Mengde				Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	К	(alori	er	Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	К	(alori	er	Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	К	alori	er	Måltider med RØD mat
				_						
otalt:				GRØNN	Frukt og grø	onnsaker 🚽				
	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total I denne	RØD mat uken
	Tids	Tidspunkt Tidspunkt Tidspunkt Tidspunkt Man	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat GRØNN GRØNN Tor	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat GRØNN Frukt og gra Man Tirs Ons Tor Fre	Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde GRØNN Frukt og grønnsaker	Tidspunkt Mat Mengde K Tidspu	Tidspunkt Mat Mengde Kalori Tidspunkt Mat Tirs Ons Tor Fre Lør Søn	Tidspunkt Mat Mengde Kalorier	









Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

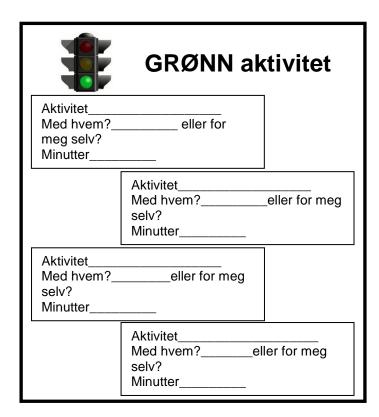
Alt i alt:

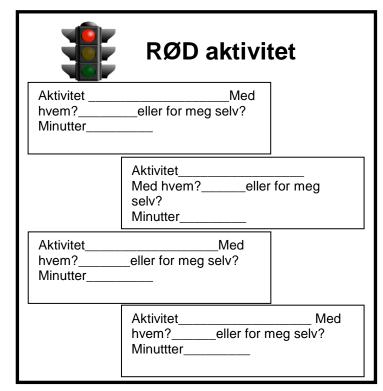
(P)

(P)

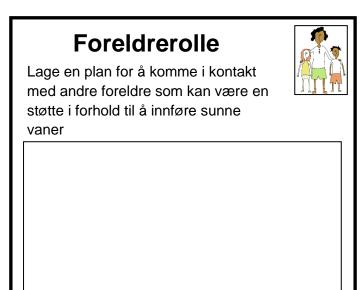
()

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
Ž										
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





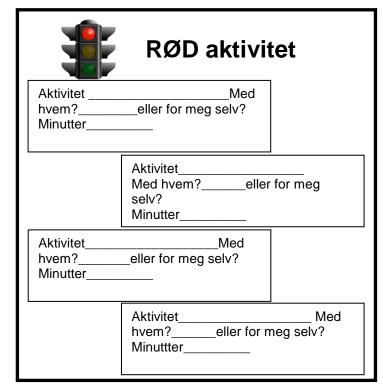
Familiemøte





Daglig va		istrering					Man Ti	Ons To	rs Fre	
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
· -	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
89 B	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tidspunkt		Mat	Mat				Mengde Kalo		Måltider med RØD mat
ommê										
Mell										
7	Totalt:				GRØNN	Frukt og grø	unnsaker 🔻			
RØD MAT -		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total denne	RØD mat
BANK RØD ma spist	t									







Lage en plan for å komme i kontakt med andre foreldre som kan være en støtte i forhold til å innføre sunne vaner

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?				
Eksempel: Spist RØD mat:		()		
Kalorier:		9		
Spist RØD mat:		\$		
RØD aktivitet:		(F)		
Spist GRØNN mat:		(F)		
GRØNN aktivitet:		9		
Alt i alt:		4		

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	
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	Lage en plan for å komme i kontakt med andre foreldre som kan være en støtte i forhold til å innføre sunne vaner	Ja/Nei	