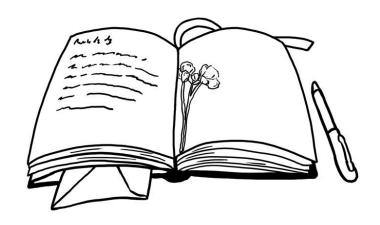
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 14 Vanebok for foreldre

| 144411.                     |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
|                             |                             |
|                             |                             |
|                             |                             |
| Startdato for registrering: | Sluttdato for registrering: |

Navn:

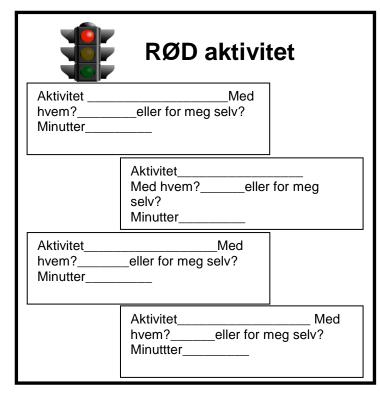
# Mål for vektkontroll

| Hva d        | 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: Sunne endringer i nærmiljøet og måter å kommunisere om sunne valg for |
|              | mat og aktivitet.  |
|              |  |
|              |  |
|              |  |

|                |           | _     |     |     |             |            |          | Måltider        |
|----------------|-----------|-------|-----|-----|-------------|------------|----------|-----------------|
|                | Tidspunkt | Mat   |     |     |             | Mengde     | Kalorier |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          | RØD             |
|                |           |       |     |     |             |            |          | mat             |
| st             |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| Frokost        |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| <u>5</u>       |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| ш              |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          | B# 2141-1       |
|                | Tidopunkt | Mat   |     |     |             | Mengde     | Kalorier | Måltider<br>med |
|                | Tidspunkt | Iviat |     |     |             | wengae     | Kaloriei | RØD             |
|                |           |       |     |     |             |            |          | mat             |
| . <u>~</u>     |           |       |     |     |             |            |          | mat             |
| Lunsj          |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| _              |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          | Måltider        |
|                | Tidspunkt | Mat   |     |     |             | Mengde     | Kalorier | med             |
|                | -         |       |     |     |             |            |          | RØD             |
| <b>D</b> 0     |           |       |     |     |             |            |          | mat             |
| dag            |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| Middag         |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| 2              |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          | Måltider        |
|                | Tidspunkt | Mat   |     |     |             | Mengde     | Kalorier |                 |
| e              | Паэринк   | Wildt |     |     |             | Wichigae   | Raiorici | RØD             |
| <u> </u>       |           |       |     |     |             |            |          | mat             |
| <u> </u>       |           |       |     |     |             |            |          | mat             |
| Ę              |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| <u> </u>       |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| Mellommaltider |           |       |     |     |             |            |          |                 |
|                |           |       |     |     |             |            |          |                 |
| T              | otalt:    |       |     | GRØ | NN Frukt og | grønnsaker |          |                 |
| D              |           |       |     | T   |             |            | Søn      | otal RØD mat    |
| <i>T</i>       | Man       | Tirs  | Ons | Tor | Fre         | Lør S      |          |                 |

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





# **ForeIdrerolle**

Sunne endringer i nærmiljøet og måter å kommunisere om sunne valg for mat og aktivitet.



#### **Familiemøte**

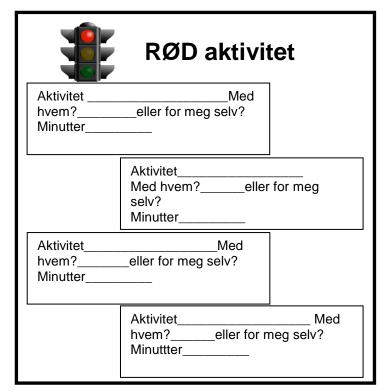
Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



| Hvordan har det          | gătt i c | lag?     |
|--------------------------|----------|----------|
| Eksempel: Spist RØD mat: |          | <b>P</b> |
| Kalorier:                |          | \$       |
| Spist RØD mat:           |          | \$       |
| RØD aktivitet:           |          | 7        |
| Spist GRØNN mat:         |          | 7        |
| GRØNN aktivitet:         |          | \$       |
| Alt i alt:               |          | (F       |





# **ForeIdrerolle**

Sunne endringer i nærmiljøet og måter å kommunisere om sunne valg for mat og aktivitet.



#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

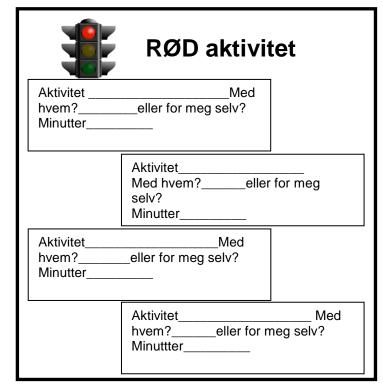
Tegn inn tidspunktet:



| Hvordan har det          | gått i d | lag |
|--------------------------|----------|-----|
| Eksempel: Spist RØD mat: |          | \$  |
| Kalorier:                |          | P   |
| Spist RØD mat:           |          |     |
| RØD aktivitet:           |          | 4   |
| Spist GRØNN mat:         |          | 7   |
| GRØNN aktivitet:         |          | P   |
| Alt i alt:               |          | (F) |
|                          |          |     |

| Daglig va          |        |       |      |     |         |                   | Man Ti    | Ons | Tors Fr | e Lør Søn                     |
|--------------------|--------|-------|------|-----|---------|-------------------|-----------|-----|---------|-------------------------------|
|                    |        | punkt | Mat  |     |         |                   | Mengde    |     | lorier  | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Frokost            |        |       |      |     |         |                   |           |     |         |                               |
| Si                 | Tids   | punkt | Mat  |     |         |                   | Mengde    | Ka  | llorier | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Lunsj              |        |       |      |     |         |                   |           |     |         |                               |
| Middag             | Tids   | punkt | Mat  |     |         |                   | Mengde    | Ka  | llorier | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| _                  |        |       |      |     |         |                   |           |     |         |                               |
| åltider            | Tids   | punkt | Mat  |     |         |                   | Mengde    | Ka  | llorier | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Mellommåltider     |        |       |      |     |         |                   |           |     |         |                               |
| 7                  | otalt: |       |      |     | GRØNN I | -<br>-rukt og grø | nnsaker 🚽 |     |         |                               |
| RØD<br>MAT<br>BANK |        | Man   | Tirs | Ons | Tor     | Fre               | Lør       | Søn |         | II RØD mat<br>ne uken         |
| RØD mat<br>spist   |        |       |      |     |         |                   |           |     |         |                               |

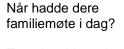




## **ForeIdrerolle**



Sunne endringer i nærmiljøet og måter å kommunisere om sunne valg for mat og aktivitet.



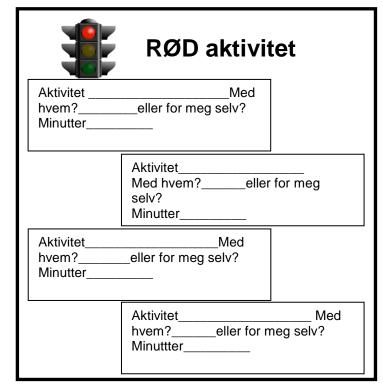


| Hvordan har det           | gått i c | —<br>lag |
|---------------------------|----------|----------|
| Eksempel:  Spist RØD mat: |          | P        |
| Kalorier:                 |          | (F       |
| Spist RØD mat:            |          | C.       |
| RØD aktivitet:            |          | P        |
| Spist GRØNN mat:          |          | (B)      |
| GRØNN aktivitet:          |          | P        |
| Alt i alt:                |          | P        |

| Daglig va              |        |       |      |     |     |              | Man Ti | One   | Tore   | Fro     | Lør Søn                       |
|------------------------|--------|-------|------|-----|-----|--------------|--------|-------|--------|---------|-------------------------------|
|                        |        | punkt | Mat  |     |     |              | Mengde |       | alorie |         | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Frokost                |        |       |      |     |     |              |        |       |        |         |                               |
|                        | Tids   | punkt | Mat  |     |     |              | Mengde | Ka    | alorie | r       | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Lunsj                  |        |       |      |     |     |              |        |       |        |         |                               |
| Middag                 | Tids   | punkt | Mat  |     |     |              | Mengde | Ka    | alorie | r       | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Ā                      |        |       |      |     |     |              |        |       |        |         |                               |
| ältider                | Tids   | punkt | Mat  |     |     |              | Mengde | Ka    | alorie | r       | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Mellommåltider         |        |       |      |     |     |              |        |       |        |         |                               |
| ~                      |        |       |      |     |     |              | 4      | 18° A | 76 4   | 176°    | 46 A6                         |
| RØD                    | otalt: |       |      |     |     | Frukt og grø |        |       | 7      | Cotal C | ØD mat                        |
| MAT<br>BANK<br>RØD mat |        | Man   | Tirs | Ons | Tor | Fre          | Lør    | Søn   |        | denne   |                               |

spist

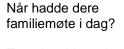




## **ForeIdrerolle**



Sunne endringer i nærmiljøet og måter å kommunisere om sunne valg for mat og aktivitet.



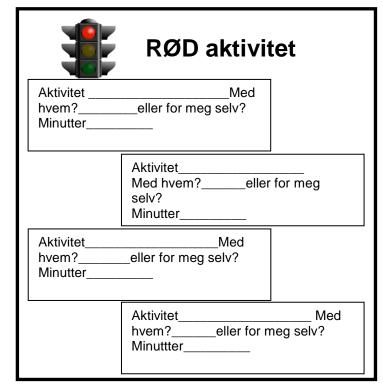


| Hvordan har det           | gått i c | —<br>lag |
|---------------------------|----------|----------|
| Eksempel:  Spist RØD mat: |          | P        |
| Kalorier:                 |          | (F       |
| Spist RØD mat:            |          | C.       |
| RØD aktivitet:            |          | P        |
| Spist GRØNN mat:          |          | (B)      |
| GRØNN aktivitet:          |          | P        |
| Alt i alt:                |          | P        |

| Daglig va          |        | istrering |      |     |        |              | Man Ti    | Ons To | ors Fre | Lør Søn                       |
|--------------------|--------|-----------|------|-----|--------|--------------|-----------|--------|---------|-------------------------------|
|                    |        | punkt     | Mat  |     |        |              | Mengde    | Kalo   |         | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Frokost            |        |           |      |     |        |              |           |        |         |                               |
| ·=-                | Tids   | punkt     | Mat  |     |        |              | Mengde    | Kalo   | rier    | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Lunsj              |        |           |      |     |        |              |           |        |         |                               |
| Middag             | Tids   | punkt     | Mat  |     |        |              | Mengde    | Kalo   | rier    | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| M                  |        |           |      |     |        |              |           |        |         |                               |
| åltider            | Tids   | punkt     | Mat  |     |        |              | Mengde    | Kalo   | rier    | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Mellommåltider     |        |           |      |     |        |              |           |        |         |                               |
| Σ                  |        |           |      |     |        |              |           |        |         |                               |
|                    | otalt: |           |      |     | GRØNNI | Frukt og grø | nnsaker 🚽 |        |         |                               |
| RØD<br>MAT<br>BANK |        | Man       | Tirs | Ons | Tor    | Fre          | Lør       | Søn    | Total F | RØD mat<br>uken               |
| RØD mat            | :      |           |      |     |        |              |           |        | İ       |                               |

spist

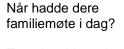




## **ForeIdrerolle**



Sunne endringer i nærmiljøet og måter å kommunisere om sunne valg for mat og aktivitet.

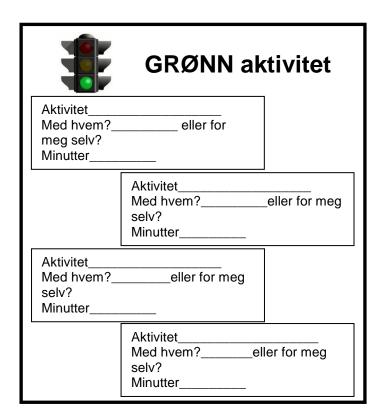


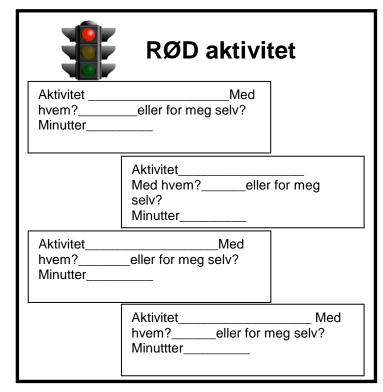


| Hvordan har det           | gått i c | —<br>lag |
|---------------------------|----------|----------|
| Eksempel:  Spist RØD mat: |          | P        |
| Kalorier:                 |          | (F       |
| Spist RØD mat:            |          | C.       |
| RØD aktivitet:            |          | P        |
| Spist GRØNN mat:          |          | (B)      |
| GRØNN aktivitet:          |          | P        |
| Alt i alt:                |          | P        |

| Daglig va                     |        |       |      |     |       |              | Man Ti     | i One T | ors Fra | Lør Søn                       |
|-------------------------------|--------|-------|------|-----|-------|--------------|------------|---------|---------|-------------------------------|
|                               |        | punkt | Mat  |     |       |              | Mengde     |         | orier   | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Frokost                       |        |       |      |     |       |              |            |         |         |                               |
|                               | Tids   | punkt | Mat  |     |       |              | Mengde     | Kal     | orier   | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Lunsj                         |        |       |      |     |       |              |            |         |         |                               |
| Middag                        | Tids   | punkt | Mat  |     |       |              | Mengde     | Kal     | orier   | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Ā                             |        |       |      |     |       |              |            |         |         |                               |
| ältider                       | Tids   | punkt | Mat  |     |       |              | Mengde     | Kal     | orier   | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Mellommåltider                |        |       |      |     |       |              |            |         |         |                               |
|                               | otalt: |       |      |     | GRØNN | Frukt og grø | ønnsaker 🚽 |         |         |                               |
| RØD<br>MAT<br>BANK<br>RØD mat |        | Man   | Tirs | Ons | Tor   | Fre          | Lør        | Søn     |         | RØD mat<br>e uken             |

spist

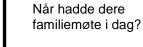




# **ForeIdrerolle**



Sunne endringer i nærmiljøet og måter å

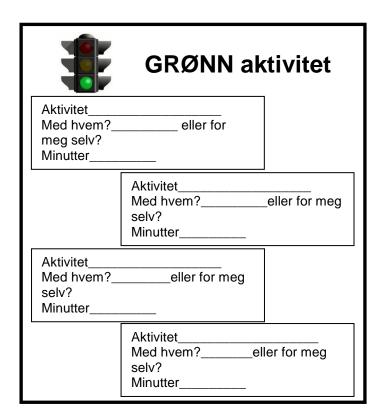


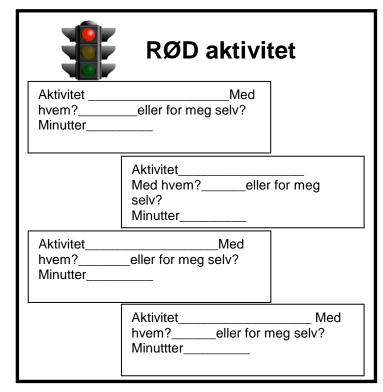


dag?

| aktivitet. | egn inn tidspunktet:      | 9 . 8 7 6 |
|------------|---------------------------|-----------|
|            | Hvordan har de            | et gått i |
|            | Eksempel:  Spist RØD mat: |           |
|            | Kalorier:                 |           |
|            | Spist RØD mat:            |           |
|            | RØD aktivitet:            |           |
|            | Spist GRØNN mat:          |           |
|            | GRØNN aktivitet:          |           |
|            | Alt i alt:                |           |

| Daglig va<br>Dato: |        |       |          |  |                             |  | Man Ti           | Ons To | rs Fre   | Lør Søn                       |
|--------------------|--------|-------|----------|--|-----------------------------|--|------------------|--------|----------|-------------------------------|
|                    |        | punkt | Mat      |  |                             |  | Mengde           | Kaloi  |          | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Frokost            |        |       |          |  |                             |  |                  |        |          |                               |
| įs                 | Tids   | punkt | Mat      |  |                             |  | Mengde           | Kaloi  | ier      | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Lunsj              |        |       |          |  |                             |  |                  |        |          |                               |
| dag                | Tids   | punkt | Mat      |  |                             |  | Mengde           | Kaloi  | ier      | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Middag             |        |       |          |  |                             |  |                  |        |          |                               |
| åltider            | Tids   | punkt | Mat      |  |                             |  | Mengde           | Kaloi  | ier      | Måltider<br>med<br>RØD<br>mat |
| Mellommåltider     |        |       |          |  |                             |  |                  |        |          |                               |
|                    |        |       |          |  |                             |  | 6                |        | <u> </u> | <b>₫</b> ፟፝ૄ <u>₫</u> ፟፝፞፞    |
| RØD<br>MAT         | otalt: | Man   | Tirs Ons |  | GRØNN Frukt og grø  Tor Fre |  | nnsaker 🐨<br>Lør | Søn    |          | RØD mat                       |
| BANK<br>RØD mat    |        | Mail  | 1113     |  | 701                         |  | _91              | 3211   | denne    | uken                          |
| spist              |        |       |          |  |                             |  |                  |        |          |                               |

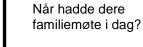




# **ForeIdrerolle**



Sunne endringer i nærmiljøet og måter å





dag?

| aktivitet. | egn inn tidspunktet:      | 9 . 8 7 6 |
|------------|---------------------------|-----------|
|            | Hvordan har de            | et gått i |
|            | Eksempel:  Spist RØD mat: |           |
|            | Kalorier:                 |           |
|            | Spist RØD mat:            |           |
|            | RØD aktivitet:            |           |
|            | Spist GRØNN mat:          |           |
|            | GRØNN aktivitet:          |           |
|            | Alt i alt:                |           |

| 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<br>F L S             |  |
| Måltider med<br>RØD mat | ≤15 RØDE matvarer i uken  | Totalt antall RØD<br>mat:      |  |
| RØD aktivitet           | ≤ 14 timer RØD aktivitet i uken eller   | Totalt timer RØD<br>aktivitet: |  |
| GRØNN<br>aktivitet      | ≥60 minutter (≥5/7 dager) eller   | M Ti O To<br>F L               |  |
| Foreldrerolle           | Sunne endringer i nærmiljøet og måter å<br>kommunisere om sunne valg for mat og<br>aktivitet. | Ja/Nei                         |  |