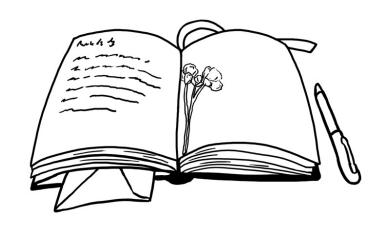
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 12 Vanebok for foreldre

Startdato for registrering:	Sluttdato for registrerin	g:

Navn:

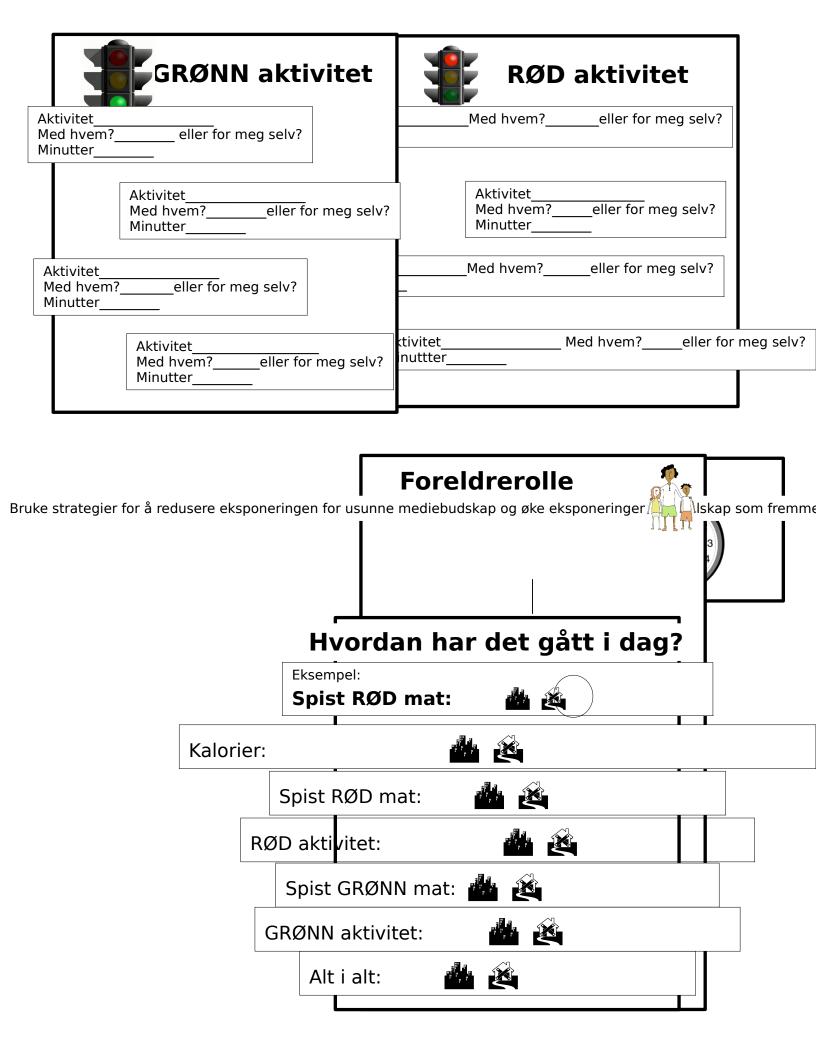
Hva du skal gjøre:

•	Klare vektmalet: a ga ned > 0,25 kg i vekt eller
•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
<u>Mål:</u>	
•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
•	Antall RØDE matvarer: ≤ 15 eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet ≥ 60 minutter (≥ 5/7 dager) eller
•	Foreldrerolle: Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde

	aneregistrering		Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
, 1					
					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

Totalt:					Frukt og grø	innsaker 🐨		
RØD MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat
BANK								delille ukeli

RØD mat spist



tivitet

nuttter

eller for meg selv?

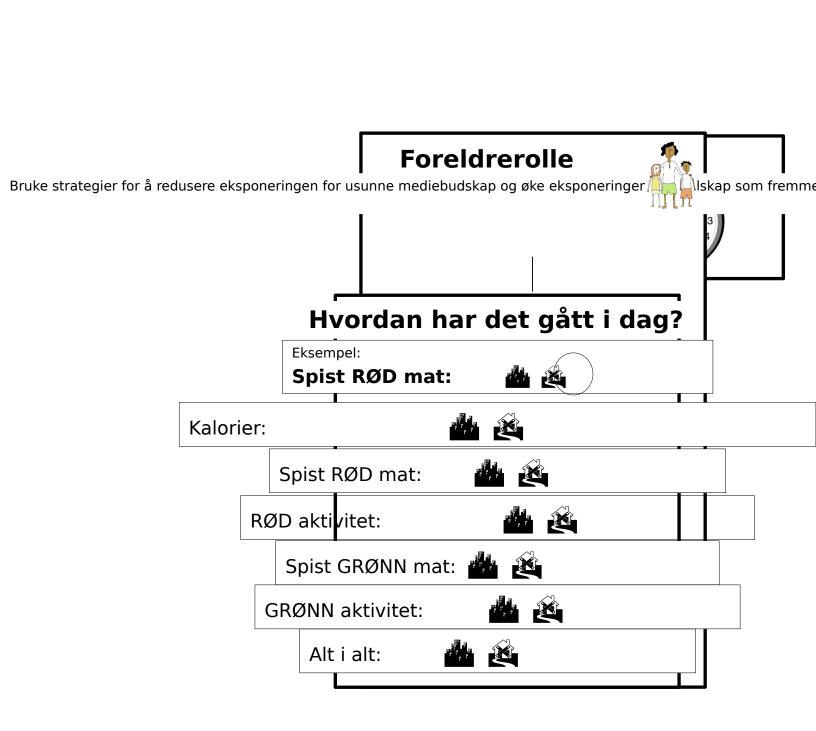
Med hvem? eller for meg selv?

spist

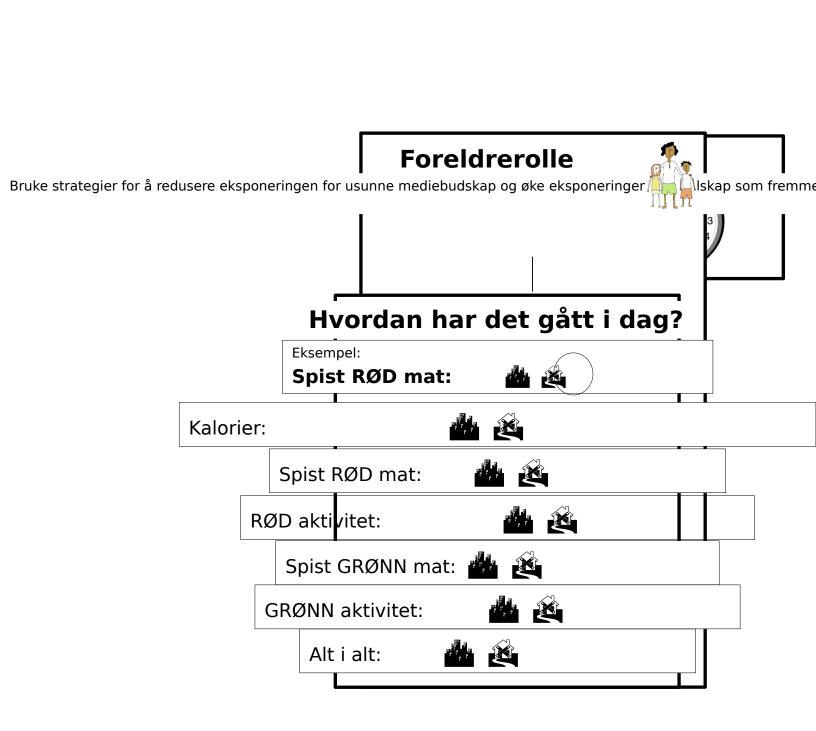
Aktivitet

Minutter

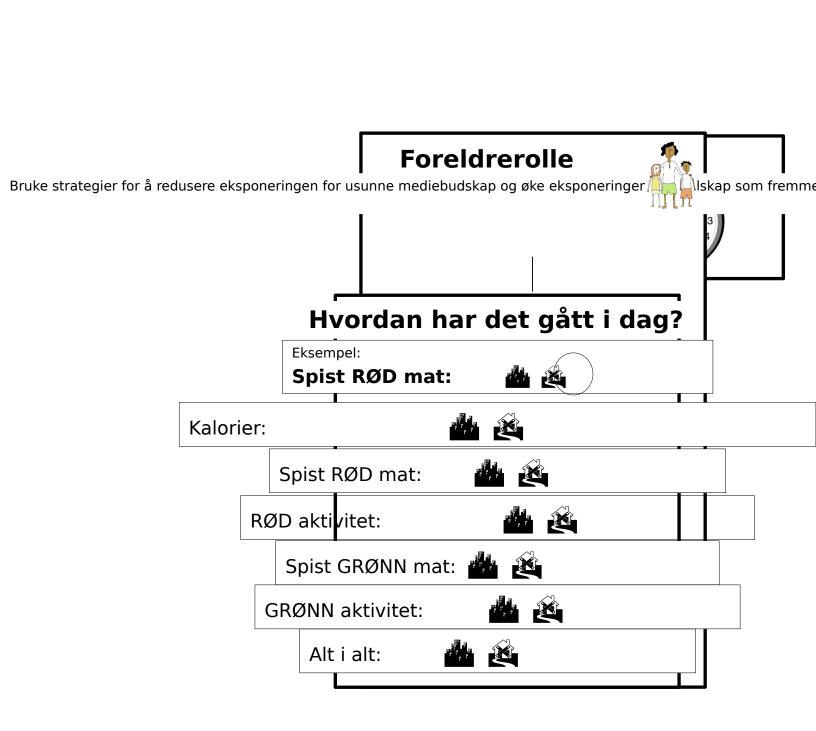
Med hvem?



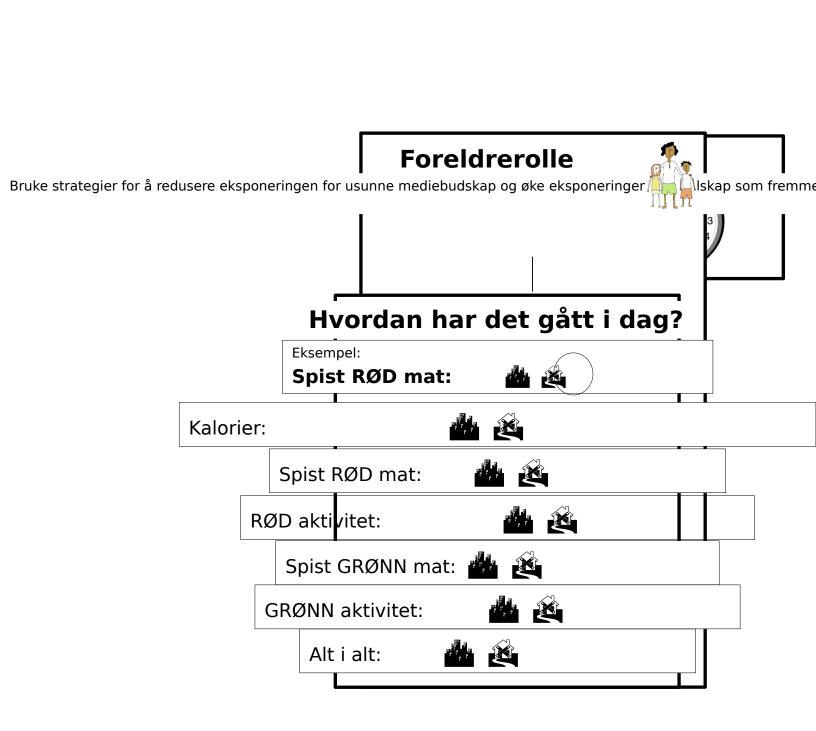
	at ?	eller fo	or meg selv?					0.101.101	meg servi
IK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	San	Total RØD mat denne uken
7	Ak Totalt _{ia} :	tivitet	eller	for meg	se grøn	IN Frukt og	grønnsaker		
n		eller l	inleg selv!						
	n?	ellor	for meg selv			N	1ed hvem?	eller fo	r meg selv?
		GRØI	NN akt	ivite	et		,	aktivi	mot
	Tidsp	ounkt	Mat				Menad e	Kalorie r	Måltide r med RØD
									B# 0144 7
							e	r	RØD mat
)	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	
							е	r	RØD mat
	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	
•									
1 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C								•	mat
)	Tidsp	Julikt	Mat				Mengd e	Kalorie r	r med RØD



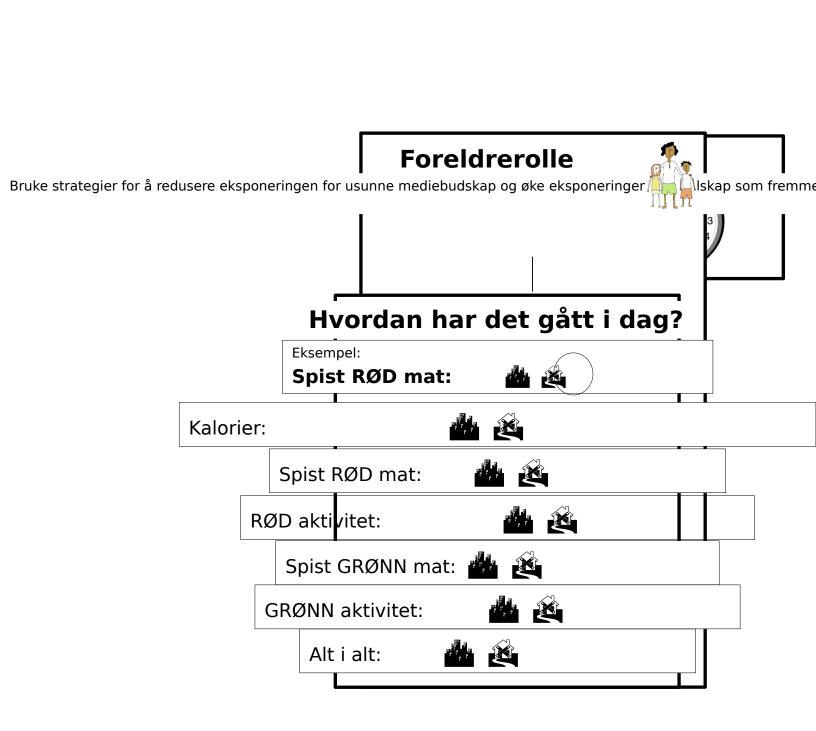
	et ?	eller f	or meg selv?							neg ser	
IK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fr		Lør	San	otal RØ lenne ul	
	Ak Fotalt.	tivitet_ ed hvem?_	eller	for meg	se GRØI	NN Frukt	og grø	ı ınnsaker			
=			meg selv								
	n?	eller	for meg selv	?			_Med	hvem?	eller for	meg se	elv?
		GRØ	NN akt	ivit€	:t				a <mark>ktivi</mark>		at
	Tidsp	ounkt	Mat		\neg			Menad e	Kalorie r	r	med ØD
										 M	åltide
								е	r		ØD at
)	Tidsp	ounkt	Mat					Mengd	Kalorie		åltide med
ı										m	at
	Tidsp	ounkt	Mat					Mengd e	Kalorie r	R	med ØD
•										M	åltide
-											
II OROSE									•		at
Ũ	Tiusp	ounkt	Mat					Mengd e	Kalorie r		med ØD



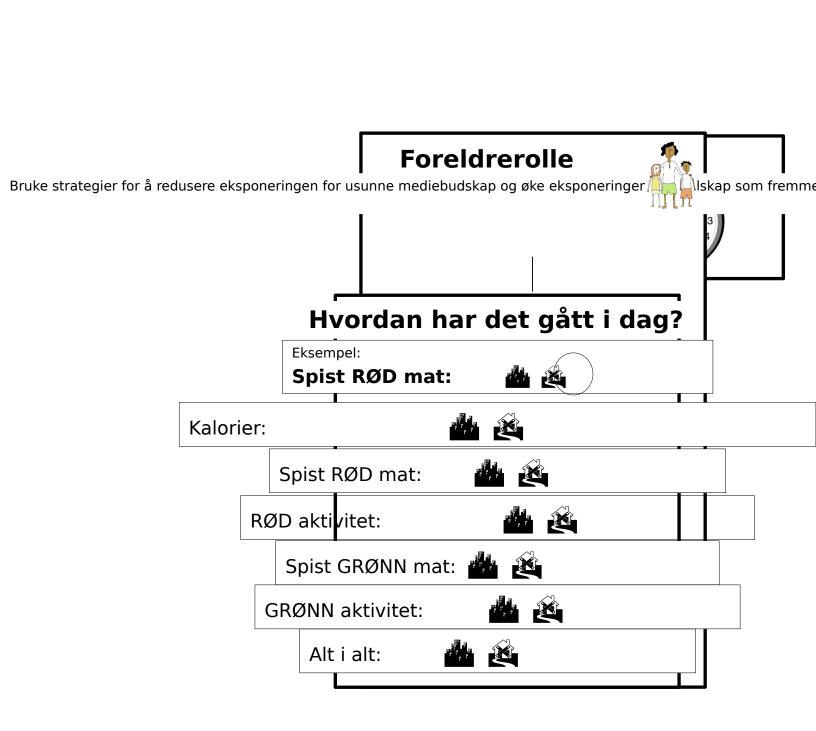
ve ter	et ?	eller fo	or meg selv?						
) - IK_		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	San	tal RØD mat nne uken
	Ak Fotalt	tivitet_ ed hvem?_	eller	for meg	se GRØN	N Frukt og	grønnsaker		
n		ener i	of frieg servi						
-	n?	eller f	for meg selv	,		M	ed hvem?	eller for m	neg selv?
		GRØI	NN akt	ivite	et			aktivit	mat
	Tidsp	ounkt	Mat		\neg		Menad e	Kalorie r	r med RØD
									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
<u>.</u>									
2000							е	r	RØD mat
-	IIdst	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	r med



	at ?	eller fo	or meg selv?		IF	-			9 30.11
) - IK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	al RØD mat ine uken
	Ak Fotalt	tivitet_ ed hvem?_	eller	for meg	se GRØN	N Frukt og	grønnsaker		
n			ineg selv	·					
-	n?	eller	for meg selv	7		M	ed hvem?	eller for m	eg selv?
		GRØ	NN akt	ivite	:t			aktivite	mot
	Tids	ounkt	Mat		\neg		Menad e	Kalorie r	r med RØD
									Måltide
)							е	r	RØD mat
)	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
									mat
	Tidsp	bunkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
•									Måltide
16040									mat
	Tidsp		Mat				Mengd e	Kalorie r	r med RØD



ve ter	at ?	eller fo	or meg selv?			•			
K_		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	San	otal RØD mat enne uken
	Ak otalt.	tivitet_ ed hvem?_	eller	for meg	se grøn	N Frukt og	grønnsaker		
=			incg servi						
m	1?	eller	for meg selv?				led hvem?	eller for	meg selv?
		GRØI	NN akt	ivite	: t		,	aktivit	mot
	Tids	Junkt	Mat		\neg		Menad e	Kalorie r	r med RØD
									Måltide
)							е	r	RØD mat
)	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
							е	r	RØD mat
	Tidsr	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
) - -									
		ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat



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	M Ti O To F L
Foreldrerolle	Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde	Ja/Nei