Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 9 Vanebok for foreldre

Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

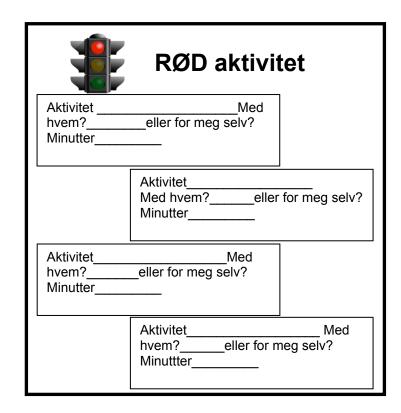
Navn:

<u>Hva du</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 15porsjoner 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 kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage
	en sunn sammenkomst med en venn.

		Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Sø
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
				Måltide
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat

Totalt:	10tait:			GRØNN F	rukt og grøi	nnsaker 📆		
RØD MAT -BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter___ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter



ForeIdrerolle



Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hyordan ha	raet
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN ma	t: 👫 😩
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Eksempel: Spist RØD mat: Kalorier: Spist RØD mat: Spist RØD mat: RØD aktivitet: Spist GRØNN mat: GRØNN aktivitet: Alt i alt:

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Navn:	Startdato for registrering:	Sluttdato for regis	trering:
	0 0.		9

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	Å kommunisere om sunne endringer og vaner. Hjelpe barnet å lage en sunn sammenkomst med en venn.		