

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 10 Vanebok for foreldre

Navn: _____

Startdato for registrering: _____

Sluttdato for registrering: _____

Mål for vektkontroll

Hva du 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:

- Klare kalorimålet ($\geq 5/7$ dager)
- 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 ($\geq 5/7$ dager) eller _____
- Foreldrerolle: Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

GRØNN Fukt og grønnsaker 

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 _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

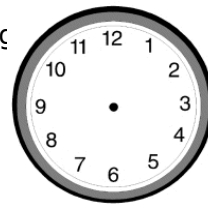
_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Foreldrerolle



Familiemøte



Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barn og venner møte i dag

punktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	GRØNN aktivitet		RØD aktivitet	

Totalt: _____ GRØNN Fukt og grønnsaker 

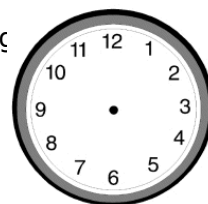
RØD MAT -BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____

Foreldrerolle



Familiemøte



Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barn og foreldre venner møte i dag

punktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj


Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	GRØNN aktivitet		RØD aktivitet	
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____		Med hvem? _____ eller for meg selv? _____		

Totalt: Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ GRØNN Fukt og grønnsaker 

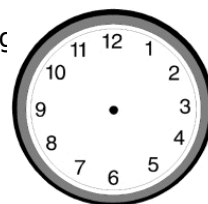
RØD MAT -BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____								
Minutter _____								

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____ Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____

Foreldrerolle



Familiemøte



Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barn og foreldre venner møte i dag

punktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj


Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	GRØNN aktivitet		RØD aktivitet	
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____		Med hvem? _____ eller for meg selv? _____		

Totalt: Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____
Minutter _____ GRØNN Fukt og grønnsaker 

RØD MAT -BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat? _____ eller for meg selv? _____								
Minutter _____								

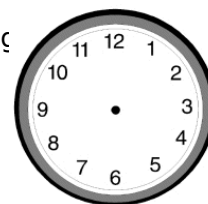
Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____
Minutter _____

Foreldrerolle



Familiemøte



Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barn og foreldre venner møte i dag

punktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj


Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	GRØNN aktivitet		RØD aktivitet	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ GRØNN Frukt og grønnsaker 

RØD MAT -BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____								
Minutter _____								

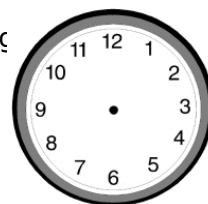
Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____

Foreldrerolle



Familiemøte



Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barn og foreldre venner møte i dag

punktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	GRØNN aktivitet		RØD aktivitet	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ GRØNN Fukt og grønnsaker 🍌🍌🍌🍌🍌🍌

RØD MAT-BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv?								
Minutter _____								

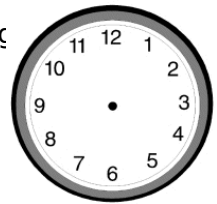
Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____

Foreldrerolle



Familiemøte



Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barn og foreldre venner møte i dag

punktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	GRØNN aktivitet		RØD aktivitet	
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____		Med hvem? _____ eller for meg selv? _____		

Totalt: Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____ GRØNN Fukt og grønnsaker 

RØD MAT-BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____								

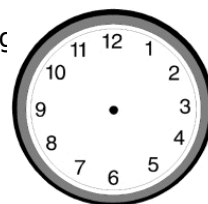
Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____

Foreldrerolle



Familiemøte



Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barn og foreldre venner møte i dag

punktet:

Hvordan har det gått i dag?

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 ($\geq 5/7$ 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 ($\geq 5/7$ dager) eller _____	M Ti O To F L
Foreldrerolle	Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner	Ja/Nei