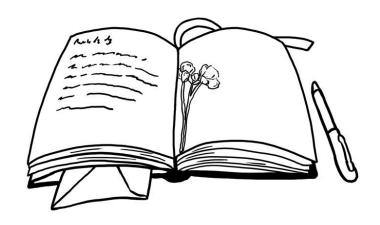
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 7 Vanebok for foreldre

No.

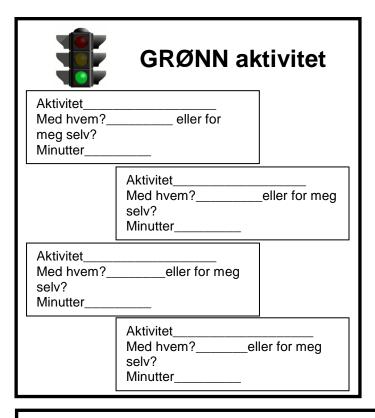
Navii.	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

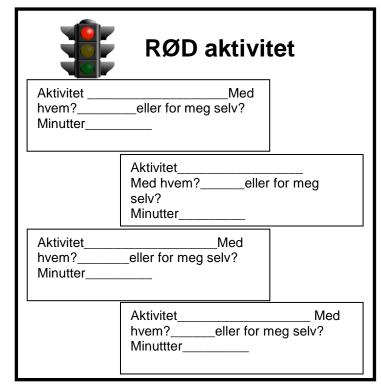
Mål for vektkontroll

• I • I Mål <u>:</u> • I	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 Klare kalorimålet (≥5/7dager)
• I Mål <u>:</u> • I	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
Mål <u>:</u> ● I	
• 1	Klare kalorimålet (≥5/7dager)
	Klare kalorimålet (≥5/7dager)
• /	
	Å spise færre enn 15 måltider med RØDE matvarer eller
• 1	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller
• 1	Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller
• [Foreldrerolle: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv
•	en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Diskuter
Ş	sunne løsningsstrategier med barnet ditt og skriv ned de dere kommer på.
-	
-	
-	

						1		Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
						3		RØD
								mat
;								
Frokost								
Ó								
Œ								
								1 2
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
								RØD
<u>. </u>								mat
Lunsj								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
	·							RØD
b 0								mat
gg								
Middag								
2								
								Måltider
_	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
<u> </u>	1100 p unit					gus	110.101101	RØD
<u> </u>								mat
<u>la</u>								111000
Ĕ								
Mellommaltider								
Ž								
								MA MA -
7	Totalt:			GRØN	IN Frukt og	grønnsaker 🗬		
D T -	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	otal RØD mat

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





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med harnet ditt og skriv dem ned.









Kastet selv:_	ut de negative tankene ved å s	si til meg —
Sunne	mestringsstrategier jeg har diskut	ert med
barnet	mitt:	

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	J.
Spist RØD mat:	- Jan
RØD aktivitet:	\$
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

<i>).</i>			ivian II (Ons Tors Fre	
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost					
_	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
rnusì					
Middag	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
•					

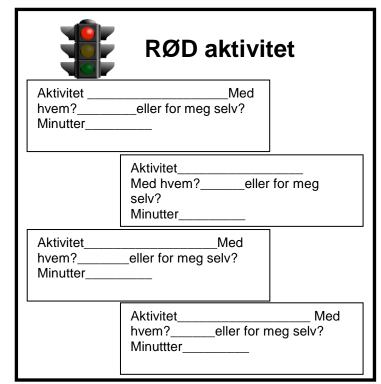
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt:	GRØNN Frukt og grøn

Mellommåltider

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





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med harnet ditt og skriv dem ned.









Negativ ta	
Kastet ut c	de negative tankene ved å si til meg
Sunne mes barnet mitt	tringsstrategier jeg har diskutert med ::

Familiemøte

Hvordan har det gått i dag?

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Alt i alt:

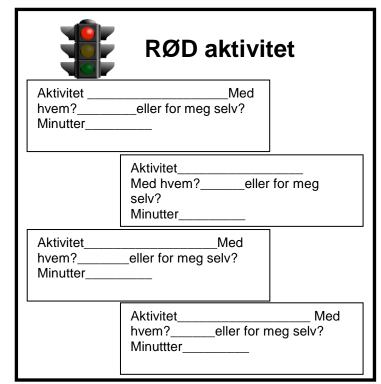


Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
GRØNN aktivitet:	

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

spist





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med harnet ditt og skriv dem ned.









Negativ tanke:
Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv:
Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



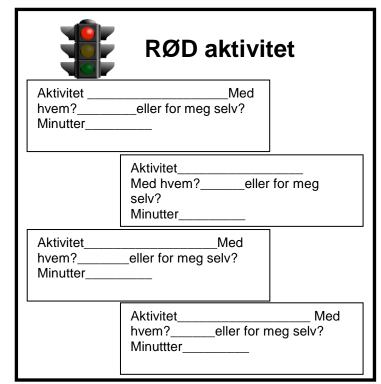
Hvordan har	det g	ått i	dag?
-------------	-------	-------	------

Eksempel: Spist RØD mat:	(P)
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	G.
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons T	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
, Sj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	rukt og grø	nnsaker			
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total f	RØD mat uken

spist





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med harnet ditt og skriv dem ned.









Negativ tanke:
Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv:
Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

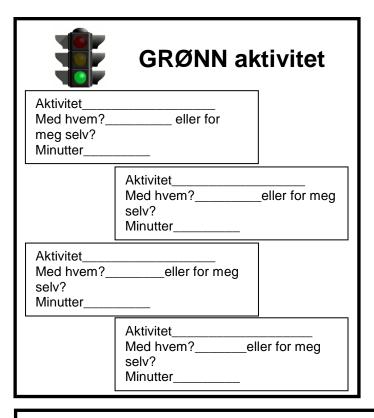


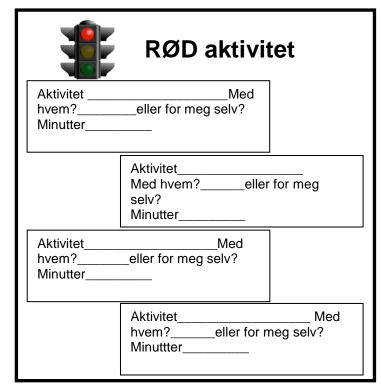
Hvordan har	det g	ått i	dag?
-------------	-------	-------	------

Eksempel: Spist RØD mat:	(P)
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	G.
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

	aneregistrering			Man Ti O	ns Tors Fre	Lør Søn
	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost						
Lunsj	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
3						
dag	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag						
nåltider	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider						
7	Totalt:		GRØNN Frukt og grø	onnsaker		

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





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med harnet ditt og skriv dem ned.









Kastet selv:	ut de negative tankene ved å si til meg
Sunne i	nestringsstrategier jeg har diskutert med

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



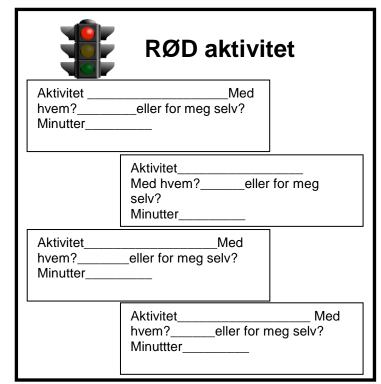
Hvordan har det gått i dag

Eksempel: Spist RØD mat:	9
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	9
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	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
Ē										
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

spist





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med harnet ditt og skriv dem ned.









Negativ tanke:
Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv:
Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

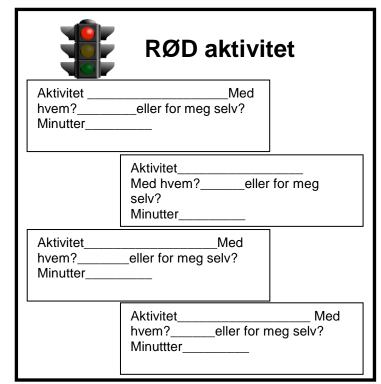


Hvordan har	det g	ått i	dag?
-------------	-------	-------	------

Eksempel: Spist RØD mat:	(P)
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	G.
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

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	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
ommê										
Mell										
7	Totalt:				GRØNN	Frukt og grø	innsaker 🕯			
RØD MAT -	ØD AT - Man Tirs Ons Tor Fre L				Lør	Søn	Total denne	RØD mat		
BANK RØD ma spist	t									





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken. Diskuter mestringsstrategier med harnet ditt og skriv dem ned.









Negativ tanke:
Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv:
Sunne mestringsstrategier jeg har diskutert med barnet mitt:

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har	det g	ått i	dag?
-------------	-------	-------	------

Eksempel: Spist RØD mat:	(P)
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	G.
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

Totalt

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	Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager). Diskuter sunne løsningsstrategier med barnet ditt og skriv ned de dere kommer på.	Ja/Nei