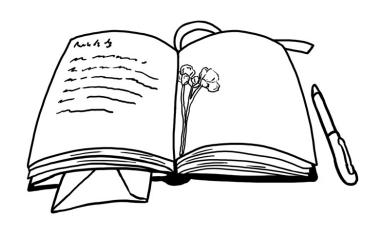
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 6 Vanebok for foreldre

Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

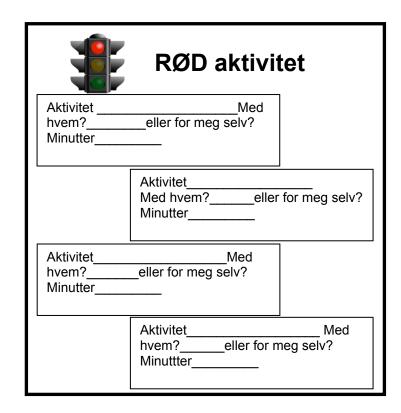
Navn:

 Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller	Hva du sł	kal gjøre:
 Mål: Klare kalorimålet (≥5/7dager) 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 (≥5/7dager) eller 	• KI	are vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller
 Klare kalorimålet (≥5/7dager) 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 (≥5/7dager) eller 	•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
 Å spise færre enn 15 porsjoner med RØDE matvarer eller	Mål <u>:</u>	
 Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller 	•	Klare kalorimålet (≥5/7dager)
Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller	•	Å spise færre enn 15 porsjoner med RØDE matvarer eller
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller
Foreldrerolle: Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet	•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller
,	•	Foreldrerolle: Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet

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

	RØD MAT-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat
	BANK								delille ukeli
ſ	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

Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan	har (det
Eksempel: Spist RØD r	nat:	
Kalorier:		
Spist RØD m	at:	
RØD aktivite	t:	
Spist GRØNN	mat:	
GRØNN aktiv	itet:	
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?



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
Porsjoner med RØD mat	≤15 porsjoner med RØD mat 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	Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet	Ja/Nei