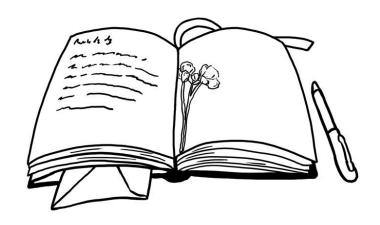
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 13 Vanebok for foreldre

Sluttdato for registrering:

Navn:

## Mål for vektkontroll

### Hva du skal gjøre:

- Klare vektmålet: å gå ned > 0,25 kg i vekt eller\_\_\_\_\_
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen

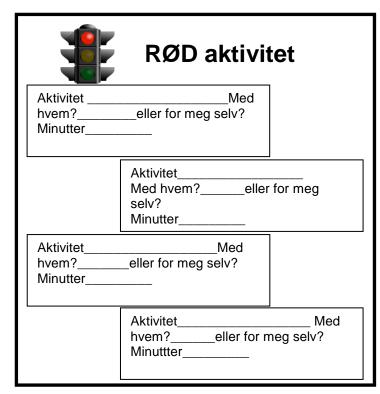
#### Mål:

- 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: Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet

								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
								RØD
								mat
st								
Frokost								
<u>5</u>								
ш								
	<u> </u>							B# €141-1
	Tidopunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med
	Tidspunkt	wat				Wengae	Kaloriei	RØD
								mat
. <u>~</u>								mat
Lunsj								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
	-							RØD
<b>b</b> 0								mat
dag								
Middag								
2								
							<u> </u>	Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
ē	Паэринк	Wat				Wichigae	Raiorici	RØD
<u> </u>								mat
<u>191</u>								mat
Ę								
ē								
Mellommaltider								
T	otalt:			GRØI	NN Frukt og	grønnsaker		
D							Т	otal RØD mat
<b>T</b>	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør S	Søn '	otal IXDD IIIat

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





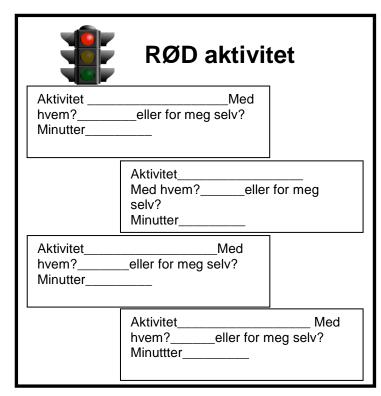
**Familiemøte** 

Når hadde dere









**Familiemøte** 

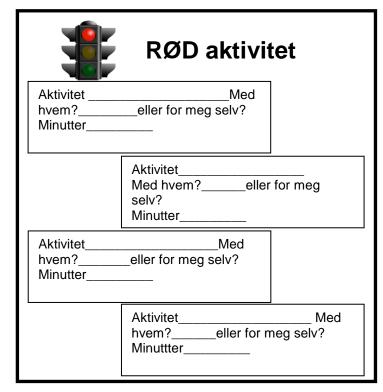
Når hadde dere familiemøte i dag?

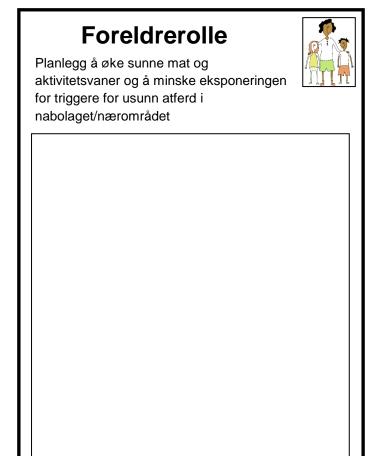




Daglig va							Man Ti	Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
Si	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
_										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	otalt:				GRØNN I	-rukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		I RØD mat ne uken
RØD mat spist										







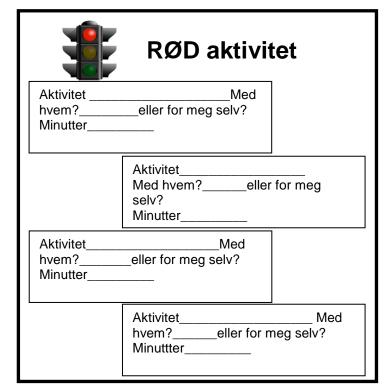


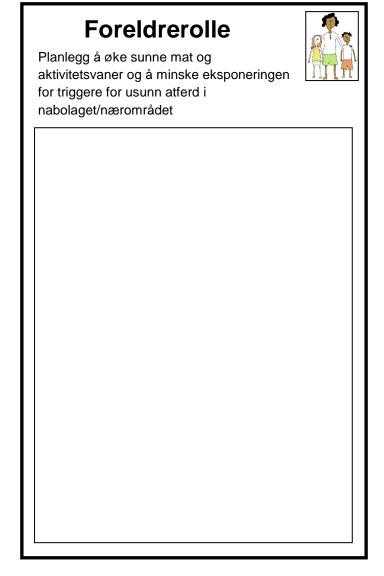


Daglig va							Man Ti	One	Tor	e Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		(alori		Måltider med RØD mat
Frokost											
·==	Tids	punkt	Mat				Mengde	К	(alori	er	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	К	(alori	er	Måltider med RØD mat
Σ											
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	К	alori	er	Måltider med RØD mat
Mellommåltider											
2								<i></i>			<b>20</b> 0 <b>20</b> 0
T RØD	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	onnsaker 🚽				
MAT BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total I denne	RØD mat uken

spist







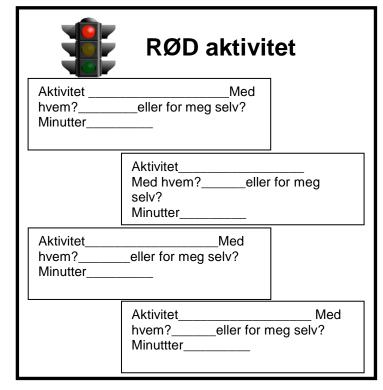


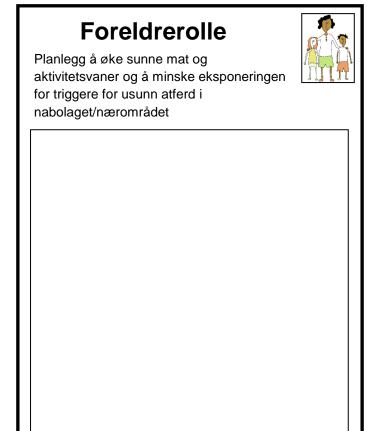


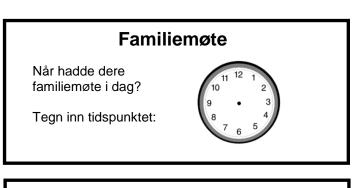
Daglig va		istrering					Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
·=-	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mis										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
Σ										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	onnsaker			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat	:								İ	

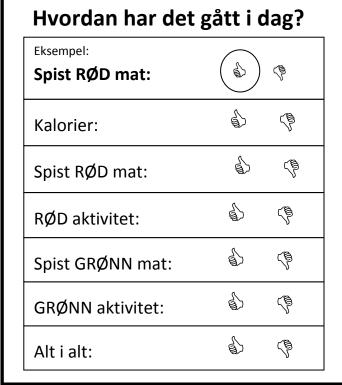
spist







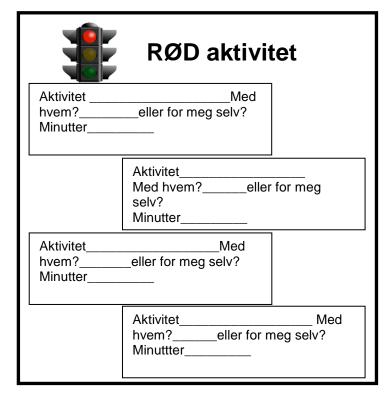


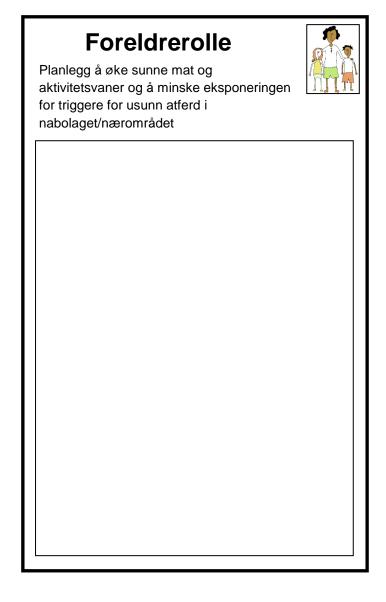


Daglig va							Man Ti	One T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Ä										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	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





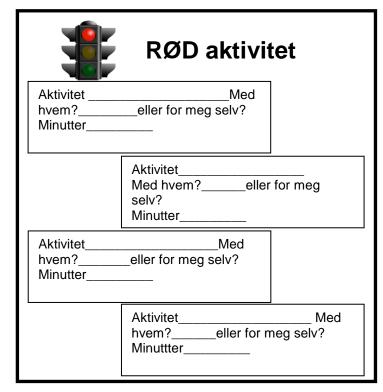


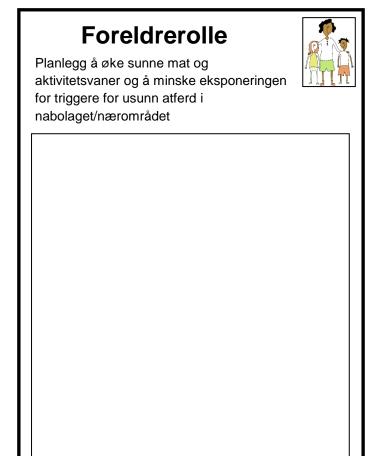


Hvordan har det gått i dag?									
Eksempel: Spist RØD mat:		\$							
Kalorier:		<b>P</b>							
Spist RØD mat:		P							
RØD aktivitet:		\$							
Spist GRØNN mat:		\$							
GRØNN aktivitet:		\$							
Alt i alt:		7							

Daglig va Dato:							Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kaloi		Måltider med RØD mat
Frokost										
įs	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kaloi	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
dag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kaloi	ier	Måltider med RØD mat
Middag										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kaloi	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
							6		<u> </u>	<b>₫</b> ፟፝ૄ <u>₫</u> ፟፝፞፞
RØD MAT						Frukt og grø	nnsaker 🐨 Lør	Total RØD mat		
BANK RØD mat		mail	1113		101				denne	uken
spist										











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
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	
Foreldrerolle	Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet	Ja/Nei