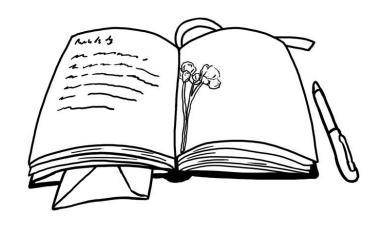
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 10 Vanebok for foreldre

Sluttdato for registrering:

Navn:

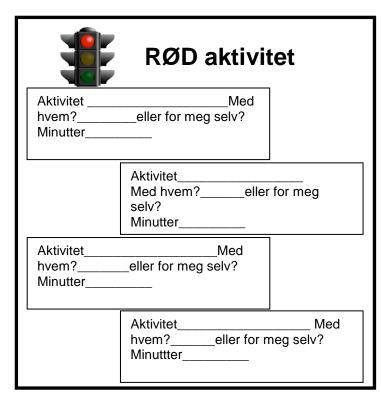
Mål for vektkontroll

<u>Hva d</u>	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 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
•	Foreldrerolle: Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner

V										Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde	Kalor	ier	med
										RØD mat
ب										IIIat
Frokost										
<u>.</u>										
ш.										
	Tidom unlet	Mat					Manada	l/alam		Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde	Kalor	ier	med RØD
										mat
Lunsj										
7										
									_	Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde	Kalor	ier	med
										RØD mat
lag										Illat
Middag										
Σ										
										Måltider
_	Tidspunkt	Mat					Mengde	Kalor	ier	med
<u>a</u>										RØD
Ĕ										mat
Mellommältider										
on										
Jel										
2										
_	T-4-14				OGNINI	Final de a a a		10 10		
D	Totalt:			GF	אוושא	rrukt og g	jrønnsaker 🤊			
_						_		0	Total	RØD mat
T - NK	Man	Tirs	Ons	Tor		Fre	Lør	Søn	donn	e uken

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





Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



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

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

Spist RØD mat:

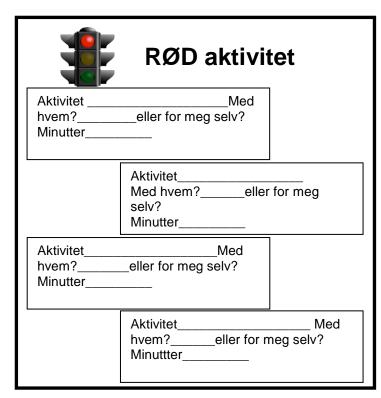
RØD aktivitet:

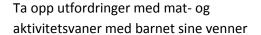
Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

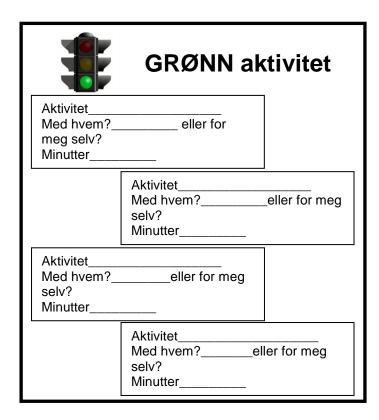
Tegn inn tidspunktet:

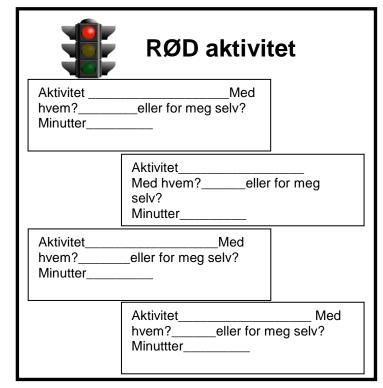


Hvordan l	har det	gått i	dag?
Eksempel:			
	_	1 2 1	/B

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

Daglig va							Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalor		Måltider med RØD mat
Frokost										
.is	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
dag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Middag										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	otalt:				GRØNN F	-rukt og grø	nnsaker			
RØD MAT - BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat spist										





Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner



Familiemøte

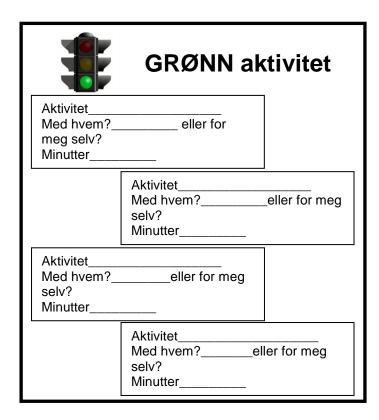
Når hadde dere familiemøte i dag?

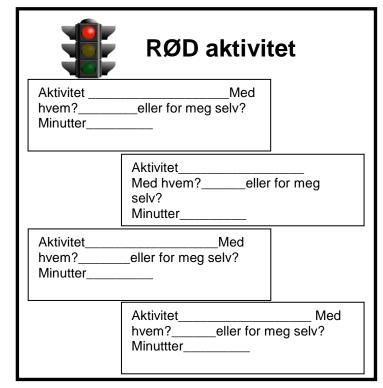


Hvordan har det	gått i c	dag?
Eksempel: Spist RØD mat:		7
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		7
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt:		\$

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons T	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
Sj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
<i>Totalt:</i> GR						rukt og grø	nnsaker			
RØD MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken

spist





Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner



Familiemøte

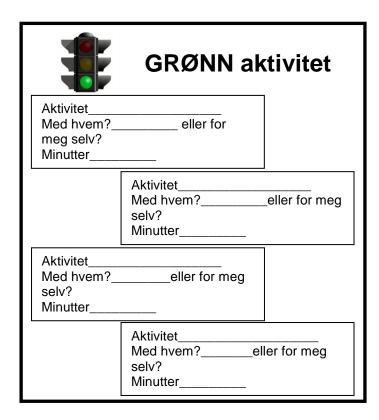
Når hadde dere familiemøte i dag?

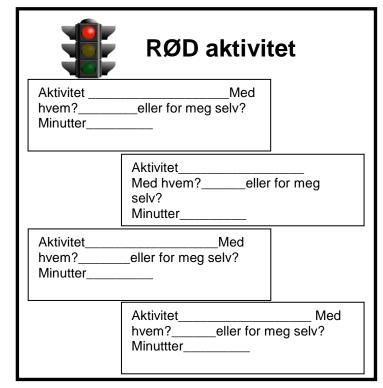


Hvordan har det	gått i c	dag?
Eksempel: Spist RØD mat:		7
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		7
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt:		\$

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
M										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
Re										
Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker										
RØD MAT - BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat						1				

spist





Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

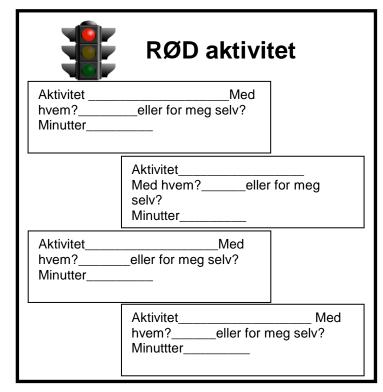


Hvordan har det	gått i c	dag?
Eksempel: Spist RØD mat:		7
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		7
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt:		\$

Daglig va		istrering					Man Ti	i Ons To	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
Sj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	onnsaker			
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F denne	RØD mat uken

spist





Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner



Familiemøte

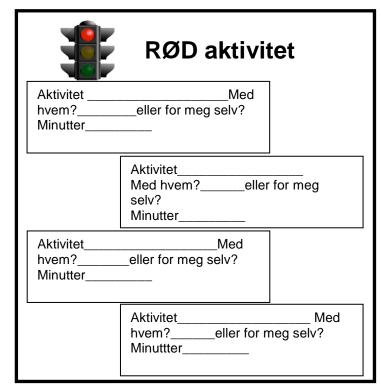
Når hadde dere familiemøte i dag?

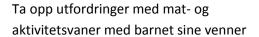


Hvordan har det	gått i c	lag?
Eksempel: Spist RØD mat:		()
Kalorier:		(B)
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		9
Spist GRØNN mat:		P
GRØNN aktivitet:		P
Altialt		(B)

Daglig va							Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalor		Måltider med RØD mat
Frokost										
įs	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
dag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Middag										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN F	-rukt og grø	nnsaker		46	
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat spist										









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvo	rdan	har	det	gått	i dag?
_	_				

Eksempel: Spist RØD mat:	Ţ
Kalorier:	9
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	9
Spist GRØNN mat:	9
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 (≥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	Ta opp utfordringer med mat- og aktivitetsvaner med barnet sine venner	Ja/Nei	