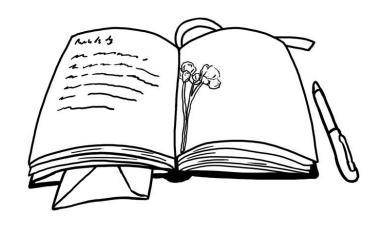
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 15 Vanebok for foreldre

Sluttdato for registrering:

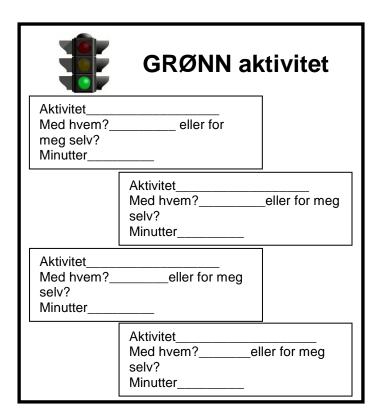
Navn:

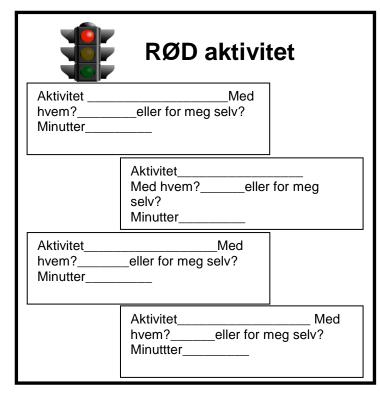
## Mål for vektkontroll

Hva d	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 måltider 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: Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og
	en endring for å gjøre arbeidsdagen
	sunnere

		_						Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
								RØD
								mat
st								
Frokost								
<u>5</u>								
ш								
								B# 2141-1
	Tidopunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med
	Tidspunkt	Iviat				wengae	Kaloriei	RØD
								mat
. <u>~</u>								mat
Lunsj								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
	-							RØD
<b>D</b> 0								mat
dag								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
e	Паэринк	Wildt				Wichigae	Raiorici	RØD
<u> </u>								mat
<u> </u>								mat
Ę								
<u> </u>								
Mellommaltider								
T	otalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker		
D				T			Søn	otal RØD mat
<i>T</i>	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør S		

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







Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere

**Familiemøte** 

Når hadde dere

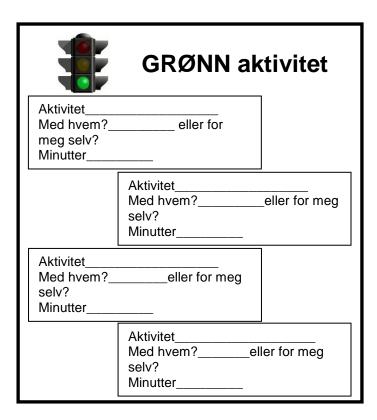
familiemøte i dag?

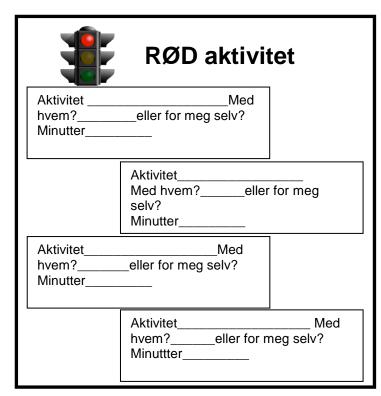
Tegn inn tidspunktet:

iivoidaii ilai det	gattic	iug.
Eksempel:  Spist RØD mat:		<b>(</b>
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		P
Spist GRØNN mat:		<b>P</b>
GRØNN aktivitet:		(P)
Alt i alt:		\$

Hvordan	har	det	gått	i	dag?
---------	-----	-----	------	---	------

Eksempel:  Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	





**Familiemøte** 

#### **ForeIdrerolle**



Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere

Tegn inn tidspunktet:

familiemøte i dag?

Når hadde dere



Hvordan har det gått i dag?
Eksempel:
Spist RØD mat:

Spist RØD mat:

Kalorier:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:





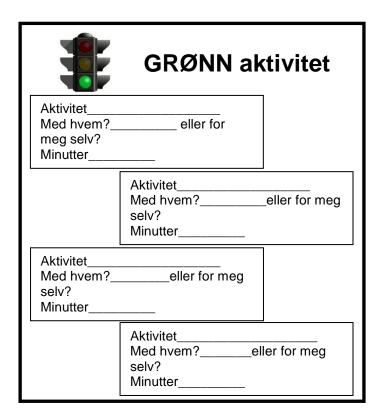
(P)

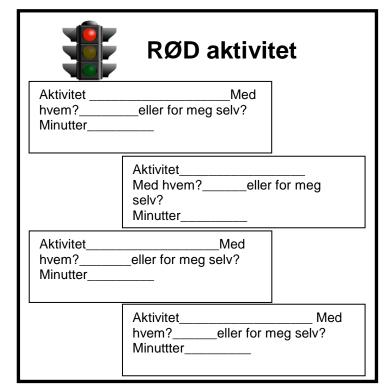
(P)

Alt i alt:



Daglig va							Man Ti	Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
įs	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	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										





**Familiemøte** 

#### **ForeIdrerolle**



Spørre andre om å gjøre sunne valg som

familiemøte i dag?
Togn inn tidenunktor

Når hadde dere



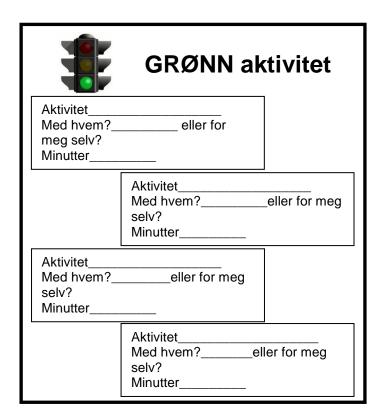
Tegn inn tidspunktet:

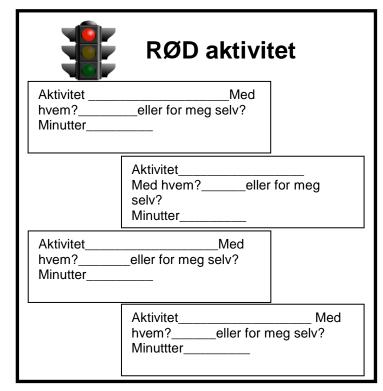
ditt og en endring en sunnere

Hvordan har det	gått i da	g?
Eksempel:  Spist RØD mat:		
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		4
RØD aktivitet:		P
Spist GRØNN mat:		7
GRØNN aktivitet:		
Alt i alt:		7

Daglig va							Man Ti	One	Tore	Fro	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		alorie		Måltider med RØD mat
Frokost											
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorie	r	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorie	r	Måltider med RØD mat
Ā											
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorie	r	Måltider med RØD mat
Mellommåltider											
~							4	18° A	76 4	176°	46 A6
RØD	otalt:					Frukt og grø			7	Cotal C	ØD mat
MAT BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		denne	

spist







Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere

familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Når hadde dere



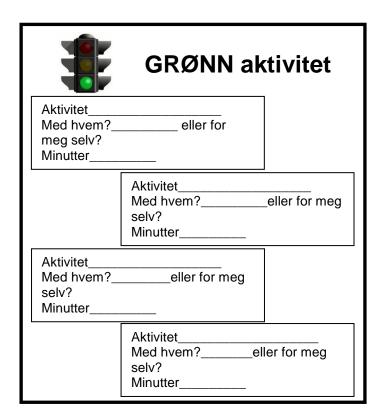
Uvordon har dat gått i dag?

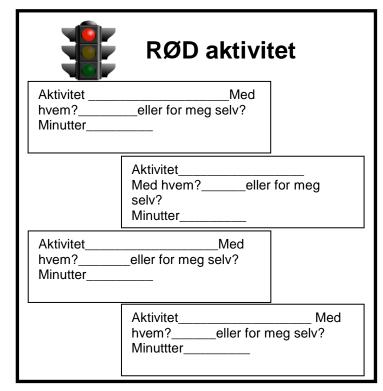
**Familiemøte** 

Hvordan nar det	gattıda	ag!
Eksempel:  Spist RØD mat:		To the state of th
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		P
Spist GRØNN mat:		(P)
GRØNN aktivitet:		(P)
Alt i alt:		(P)

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										
Σ										
	otalt:				GRØNNI	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat	:								İ	

spist







Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere

familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Når hadde dere



Uvordon har dat gått i dag?

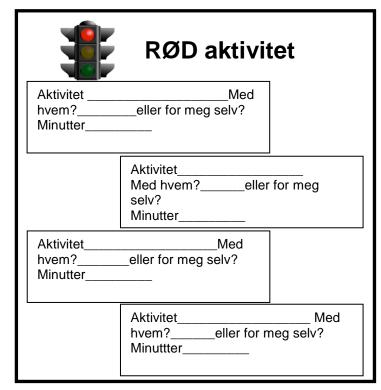
**Familiemøte** 

Hvordan nar det	gattıda	ag!
Eksempel:  Spist RØD mat:		To the state of th
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		P
Spist GRØNN mat:		(P)
GRØNN aktivitet:		(P)
Alt i alt:		(P)

Daglig va							Man Ti	i One T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Ā										
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	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







Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere

Tegn	inn	tidspunkte	t

Når hadde dere familiemøte i dag?

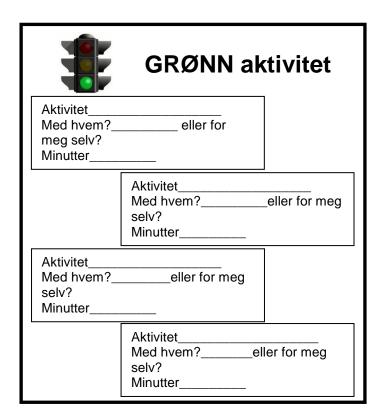


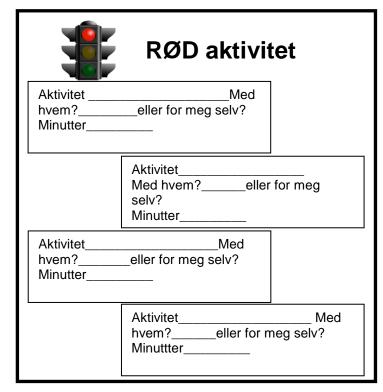
Hvordan	har	det	gått	i dag?
---------	-----	-----	------	--------

**Familiemøte** 

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

Daglig va Dato:							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										
							6		<u> </u>	<b>₫₫` ₫₫</b> `
RØD MAT	otalt:	Man	Tirs	Ons	GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker 🐨 Lør	Søn		RØD mat
BANK RØD mat		Mail	1113		101		_91	3211	denne	uken
spist										





**Familiemøte** 

### **ForeIdrerolle**



Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere

famili	emø	te i	dagʻ	?	
_					



Tegn inn tidspunktet:

Når hadde dere

Hvordan har det	gått i d	gat?
Eksempel:  Spist RØD mat:		P
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		\$
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		9
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
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	M Ti O To F L
Foreldrerolle	Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere	Ja/Nei