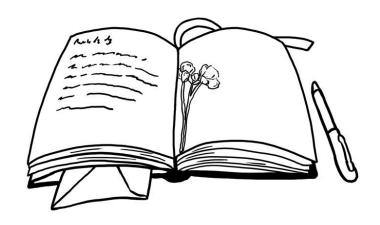
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 6 Vanebok for foreldre

Novo:

INAVII.	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

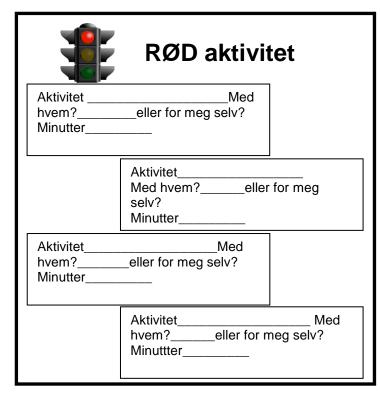
Mål for vektkontroll

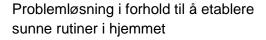
 Hva du skal gjøre: Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen Mål: Klare kalorimålet (≥5/7dager) Å spise færre enn 15 porsjoner med RØDE matvarer eller Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller Mål for GRØNN aktivitet: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

								Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
						3		RØD
								mat
یز								
Frokost								
Ó								
Œ								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
								RØD
								mat
Lunsj								
i								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
		1-3-3-3						RØD
								mat
ger								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
e	Паэринк	Mac				Mengae	Raiorici	RØD
힏								mat
ופו								IIIat
E								
<u> </u>								
Mellommaltider								
7	otalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker		
D				Tor			т,	otal RØD mat
T-	Man	Tirs	Ons		Fre	Lør S	Søn ∣'.`	

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









Familiemøte

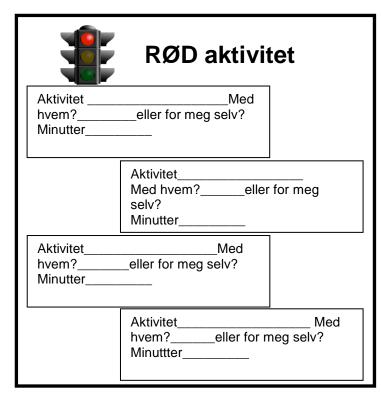
Når hadde dere familiemøte i dag?



|--|

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









Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet

Familiemøte
_

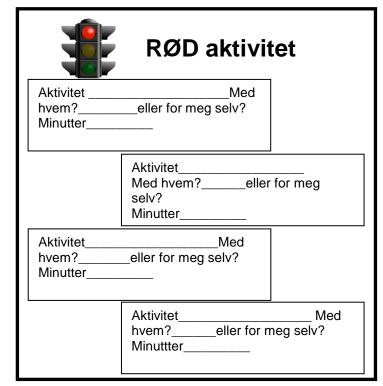
Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det	gått i c	lag?
Eksempel: Spist RØD mat:		7
Kalorier:		9
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		P
Spist GRØNN mat:		9
GRØNN aktivitet:		9
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										
	otalt:				GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker 🚽		46	
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat spist										





Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

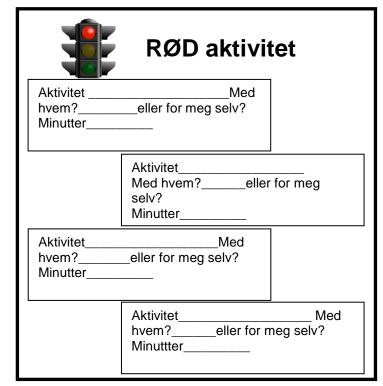


gått i d	dag?
	(P)
	P
	4
	\$
	9
	(\$
	(F)

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





Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

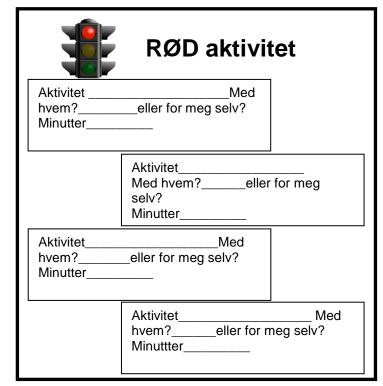


gått i d	dag?
	(P)
	P
	4
	\$
	9
	(\$
	(F)

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

spist





Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet



Familiemøte

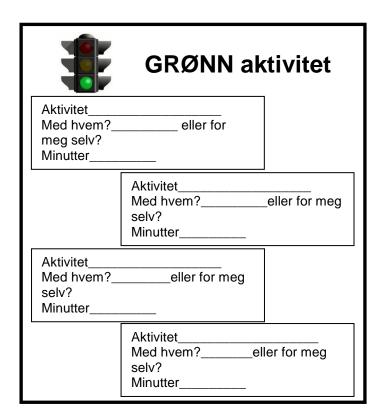
Når hadde dere familiemøte i dag?

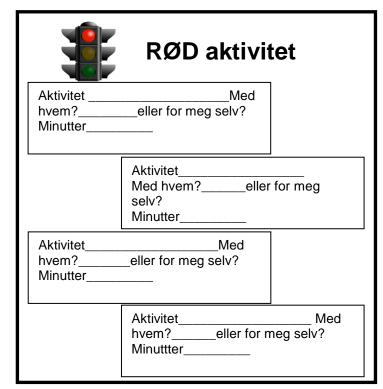


gått i d	gsk:
	(P)
	P
	\$
	\$
	\$
	(B)
	P

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
Ž										
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





Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet



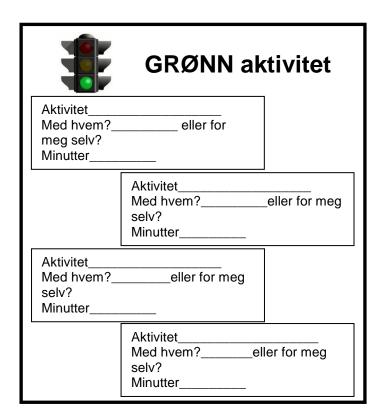
Familiemøte

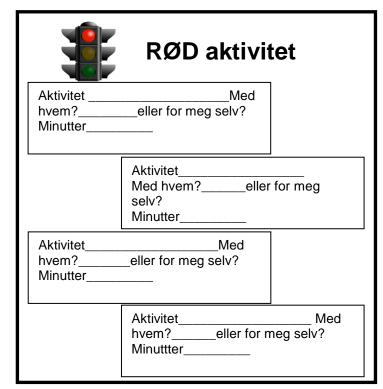
Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?					
Eksempel: Spist RØD mat:					
Kalorier:		(F)			
Spist RØD mat:		(B)			
RØD aktivitet:		P			
Spist GRØNN mat:		P			
GRØNN aktivitet:		P			
Alt i alt:		P			

		istrering					Man Ti	Ons To	rs Fre	
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
<u>. </u>	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
99 80	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
ommô										
Mell										
7	Totalt:				CPØNN	Frukt og grø	unneakar 🚽			
RØD MAT-	- Gunt.	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat
<i>BANK</i> RØD ma spist	t									





Problemløsning i forhold til å etablere sunne rutiner i hjemmet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?					
Eksempel: Spist RØD mat:					
Kalorier:		(F)			
Spist RØD mat:		(B)			
RØD aktivitet:		P			
Spist GRØNN mat:		P			
GRØNN aktivitet:		P			
Alt i alt:		P			

Navn: Startdato for registrering: Sluttdato for registrering:	
---------------------------------------------------------------	--

Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort
Vektendring	/ektendring Gå ned > 0.25 kg i vekt	
Ukentlig veiing	kentlig veiing Skriv ned vekten på vektgrafen	
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