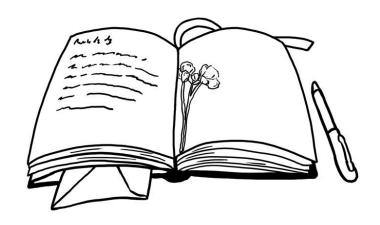
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 16 Vanebok for foreldre

Sluttdato for registrering:

Navn:

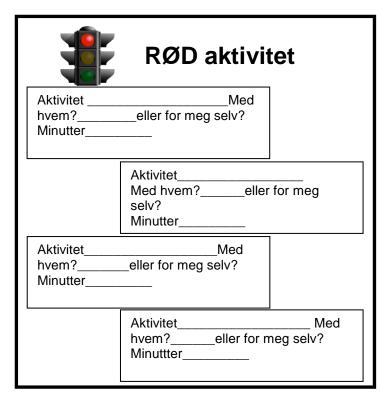
Mål for vektkontroll

<u>Hva d</u>	lu 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: Identifisere støttenettverk og plan for å forhindre tilbakefall.

						Wian II	Ons Tors	Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
								RØD
								mat
ost								
Frokost								
Ē								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	er med
								RØD
_								mat
Lunsj								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
	Паэринкі	Wat				Wengue	Raionic	RØD
								mat
gep								
Middag								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
<u> </u>	Паэринк	Wat				Mengae	Raionic	RØD
5								mat
E E								
Ē								
iviellommaltider								
≥								
_				GRØN	NN Frukt og			
7	- 191111					J	_	
7) r	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre		Søn	Total RØD mat

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





Identifisere støttenettverk og plan for å forhindre tilbakefall.



Familiemøte

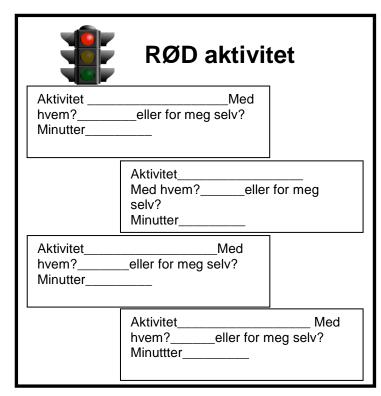
Når hadde dere familiemøte i dag?

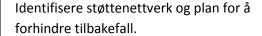


Hvordan ha	ar det gått	i dag?
------------	-------------	--------

Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	9
Spist GRØNN mat:	7
GRØNN aktivitet:	9
Alt i alt:	9









Familiemøte

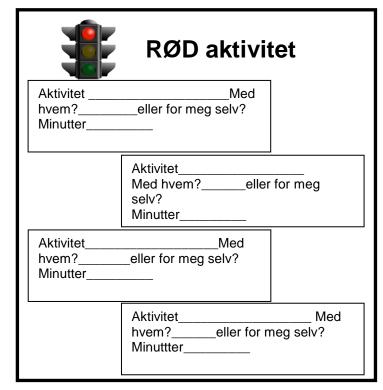
Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det	gått i d	?gat
Eksempel: Spist RØD mat:		P
Kalorier:		(F
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		7
Spist GRØNN mat:		(B)
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt:		7

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	·			Mat				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		II RØD mat ne uken
RØD mat spist										





Identifisere støttenettverk og plan for å forhindre tilbakefall.



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

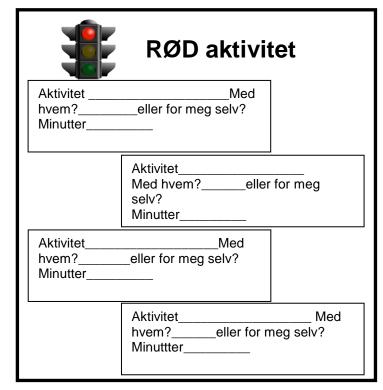


Hvordan har det	gått i d	gat?
Eksempel: Spist RØD mat:		(F
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		(B)
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt:		7

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	Kalorier		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





Identifisere støttenettverk og plan for å forhindre tilbakefall.



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

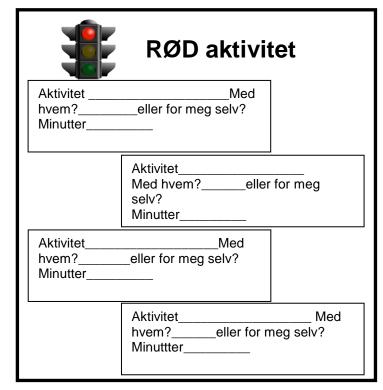


Hvordan har det	gått i d	gat?
Eksempel: Spist RØD mat:		(F
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		(B)
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt:		7

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										
Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker										
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat	:								İ	

spist





Identifisere støttenettverk og plan for å forhindre tilbakefall.



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

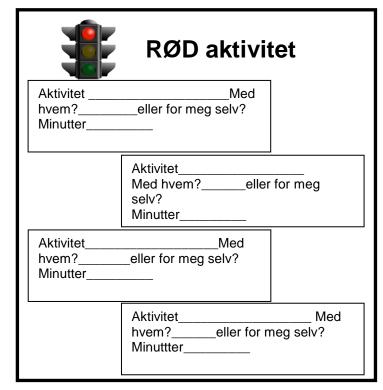


Hvordan har det	gått i d	gat?
Eksempel: Spist RØD mat:		(F
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		(B)
Spist GRØNN mat:		(B)
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt:		7

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





Identifisere støttenettverk og plan for å forhindre tilbakefall.



Familiemøte

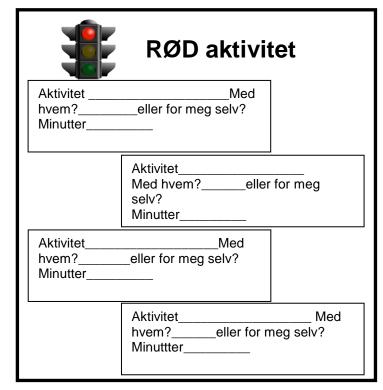
Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det	gått i d	gat?
Eksempel: Spist RØD mat:		(F
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		(B)
Spist GRØNN mat:		(B)
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>	₫ ፟፝ૄ <u>₫</u> ፟፝፞፞
RØD MAT	otalt:	Man	Tirs	Ons	GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker 🐨 Lør	Søn		RØD mat
BANK RØD mat		Mail	1113		701		_91	3211	denne	uken
spist										





Identifisere støttenettverk og plan for å forhindre tilbakefall.



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det	gått i d	gat?
Eksempel: Spist RØD mat:		(F
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		(B)
Spist GRØNN mat:		(B)
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt:		7

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	Identifisere støttenettverk og plan for å forhindre tilbakefall.	Ja/Nei