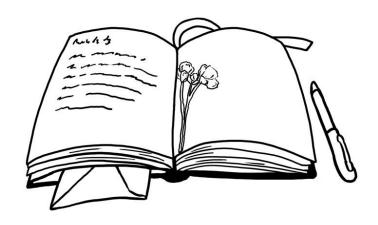
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 3 Vanebok for foreldre

Navn:

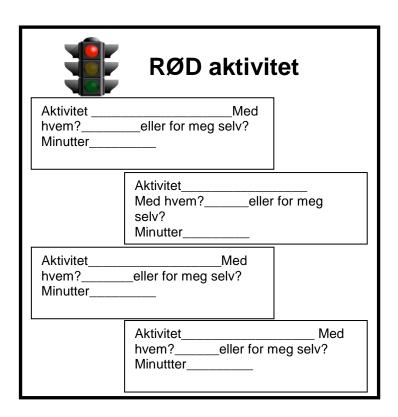
14avii	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

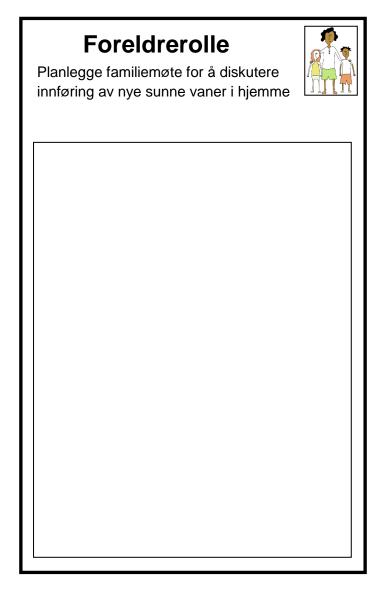
Mål for vektkontroll

·	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
	•	Registrere RØD aktivitet (7/7) dager
	•	Foreldrerolle: Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i
		hjemmet(1/7dager)

								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
	•							RØD
								mat
st								
Frokost								
<u>5</u>								
щ								
	Γ							B# 214:-1
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med
	Haspunkt	wat				wengae	Kalorier	RØD
								mat
. <u>~</u>								mat
Lunsj								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
	-							RØD
b 0								mat
qag								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
e	Паэрапкс	Wat				Mengae	Raiorici	RØD
힏								mat
iai I								mat
E								
<u> </u>								
Mellommaltider								
T	otalt:			GRØ	ίΝΝ Frukt α	og grønnsaker 🕏		
D							Т	otal RØD mat
<i>T-</i>	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn '.	otal Itob Illat

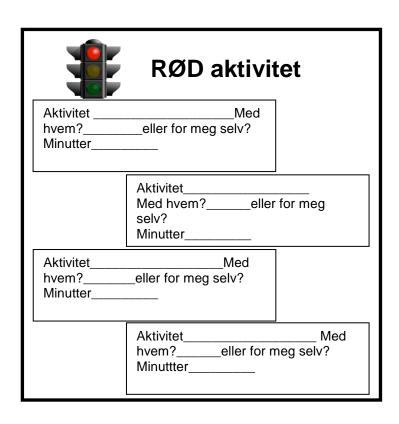
RØD MAT- BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								





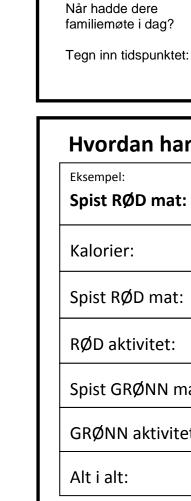






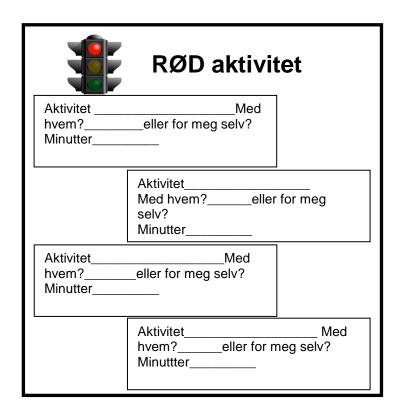
Familiemøte

ForeIdrerolle Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme





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	RØD MAT- Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn d				Total F	RØD mat uken				
RØD mat spist										





Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

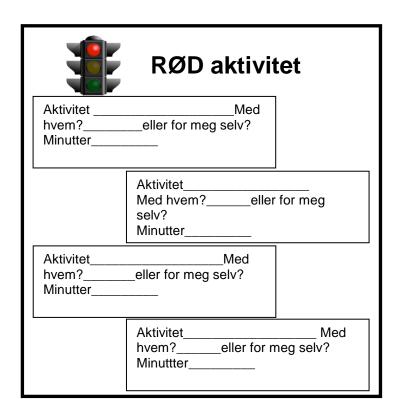


Hvordan	har det	t gått i	dag?
---------	---------	----------	------

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

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





Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

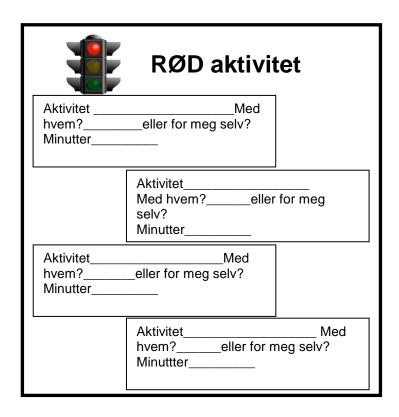


Hvordan	har det	gått i	dag?
---------	---------	--------	------

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

Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat	Daglig va							Man Ti	Ons	Tors Fre	lar San
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat											Måltider med RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat	Frokost										
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat	•===	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ка	ılorier	RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat	Luns										
Tidspunkt Mat Menade Kalorier med	ddag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	ılorier	RØD
Tidspunkt Mat Menade Kalorier med	Ξ										
Wellow We	ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	RØD
2	1ellomm										
I	2										
Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker		Totalt:				GRØNN	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT-BANK RØD mat Tirs Ons Tor Fre Lør Søn Total RØD mat denne uken	MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		

spist





Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

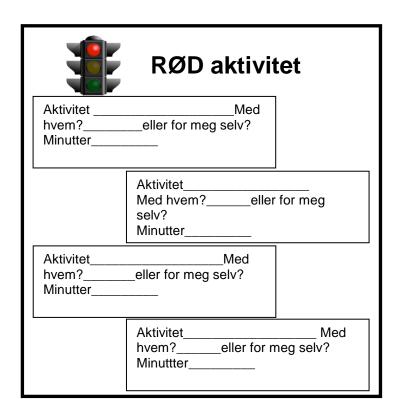


Hvordan	har det	t gått	i dag?
---------	---------	--------	--------

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

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





Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme

Familiemøte

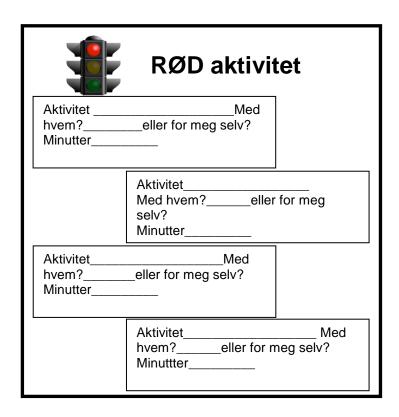
Når hadde dere familiemøte i dag?



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

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

		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										
а 89	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	Fruikt og gra	unneakar 🚽			
RØD MAT-	ØD AT- Man Tirs Ons Tor Fre					Lør	Søn	Total I	RØD mat	
<i>BANK</i> RØD ma spist	t									





Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



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

Eksempel: Spist RØD mat:	A
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
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
Måltider med RØD mat	≤15 RØDE matvarer i uken	Totalt antall RØD mat:
RØD aktivitet	Registrere RØD aktivitet (7/7 dager)	Totalt timer RØD aktivitet:
Foreldrerolle	Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme	Ja/Nei