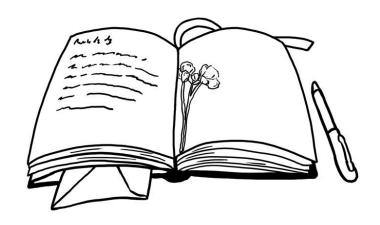
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 12 Vanebok for foreldre

Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Navn:

# Mål for vektkontroll

#### Hva du skal gjøre:

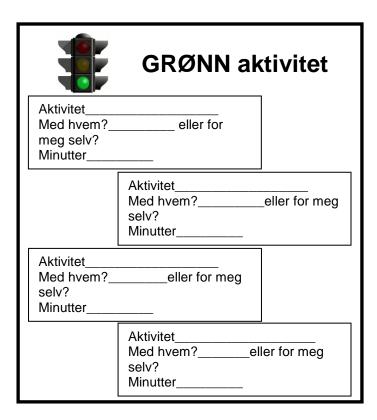
- Klare vektmålet: å gå ned > 0,25 kg i vekt eller\_\_\_\_\_
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen

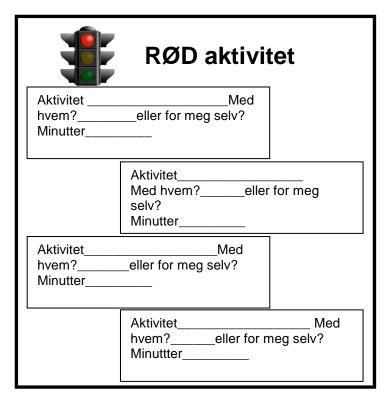
#### Mål:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall RØDE matvarer: ≤ 15 eller\_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller\_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet ≥ 60 minutter (≥ 5/7 dager) eller\_\_\_\_\_
- Foreldrerolle: Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde\_\_\_\_\_\_

											Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
											RØD mat
<b>.</b>											IIIat
Frokost											
5											
ш											
											Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
											RØD mot
.S.											mat
Lunsj											
_											
							1	'			Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalori	ier	med
	Паэрапк	Wat					Mongae		Italoi	101	RØD
<b>D</b> 0											mat
qag											
Middag											
2											
											Måltider
<u>_</u>	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
de											RØD
<u>a</u>											mat
Mellommåltider											
<u>o</u>											
<u>Jel</u>											
2											
-	F-4-14				ODGNINI	Ends on a					
D	Totalt:			(	NNשאכ	Frukt og g	rønnsaker				
NT	Man	Tirs	Ons	То	or	Fre	Lør	Søn			RØD mat
ANK										denne	uken

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







Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde

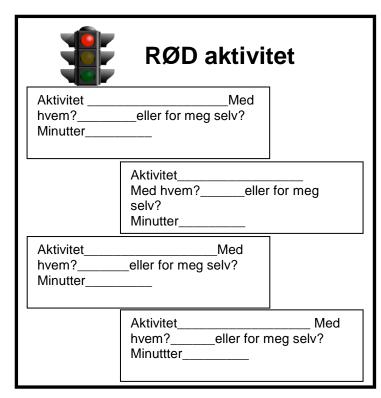
#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

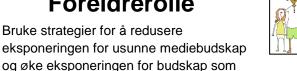


Hvordan har det	gått i dag?
Eksempel:  Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	





fremmer et positivt kroppsbilde





#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

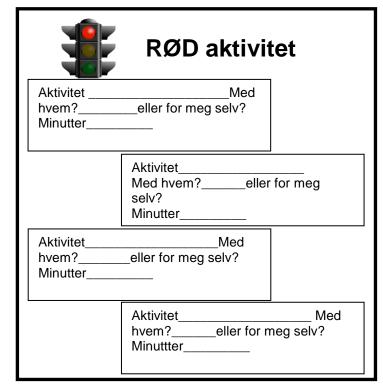


Hvordan har de	t gått i dag?
Eksempel:	
Spist RØD mat:	

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

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
										Måltider
g	Tids	punkt	Mat			Mengde	Kalo	rier	med RØD mat	
Middag										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
omm.										
Mell										
					_		6	TO _TO	<u> </u>	46 46 T
T RØD	otalt:				GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker 🐨			
MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	denne	RØD mat uken
RØD mat spist										







Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde

## Familiemøte

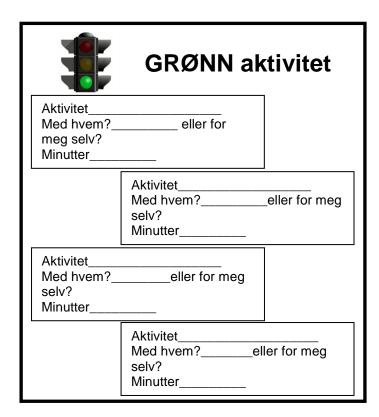
Når hadde dere familiemøte i dag?

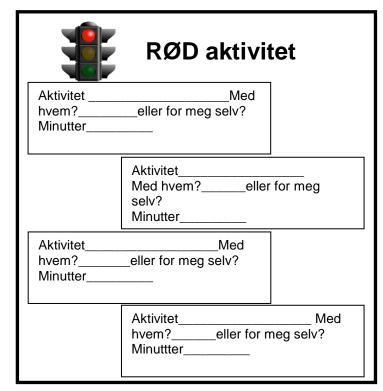


Eksempel:  Spist RØD mat:	7
Kalorier:	7
Spist RØD mat:	\$
RØD aktivitet:	7
Spist GRØNN mat:	7
GRØNN aktivitet:	\$
Alt i alt:	(P)

Daglig va							Man Ti	Ons	Tors F	Fre Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		alorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
N.										
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
									<b>6</b> 4	
RØD MAT BANK	otalt:	Man	Tirs	Ons	GRØNN	Frukt og grø	ennsaker V	Søn		tal RØD mat
RØD mat	1									

spist







Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

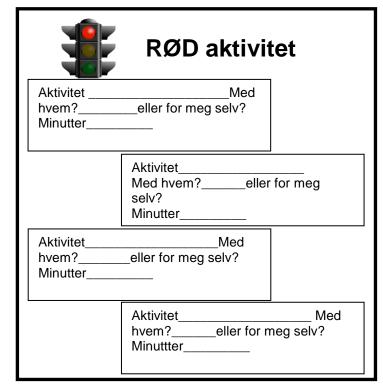


Hvordan har det gått i dag?								
	9							
	P							
	P							
	P							

Daglig va							Man Ti	One	Tore Fro	. Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mid										
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
										<b>16 16</b>
RØD	otalt:			0.00		Frukt og grø			Total	RØD mat
MAT BANK RØD mat	t	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	denne	e uken

spist







Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde

## Familiemøte

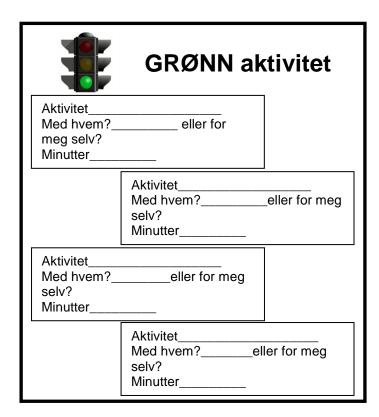
Når hadde dere familiemøte i dag?

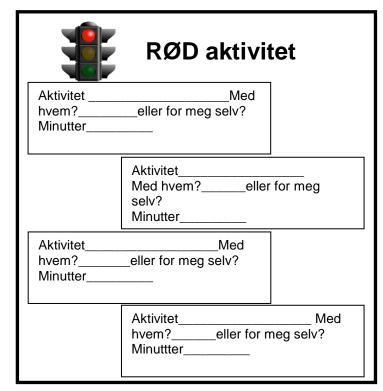


Eksempel:  Spist RØD mat:	7
Kalorier:	7
Spist RØD mat:	\$
RØD aktivitet:	7
Spist GRØNN mat:	7
GRØNN aktivitet:	\$
Alt i alt:	(P)

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
Ā										
ältider	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	Total denne	RØD mat uken

spist







Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde

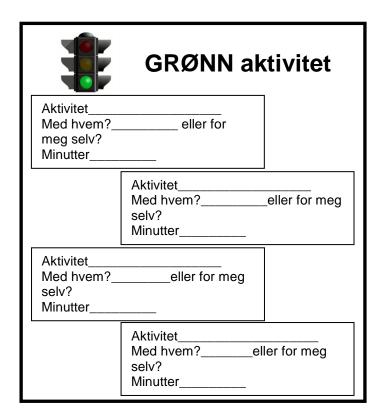
#### **Familiemøte**

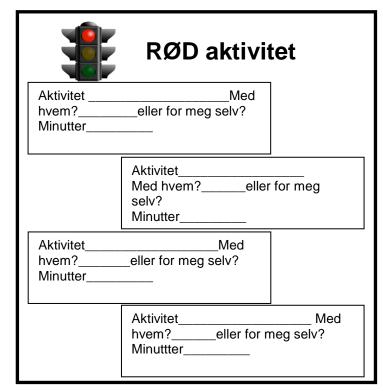
Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?				
	9			
	P			
	P			
	P			

Daglig va		istrering	_				Man Ti	Ons To	rs Fre	
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
· <b>-</b>	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
98 B	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tidspunkt		Mat	Mat				Mengde Kalo		Måltider ier med RØD mat
ommå										
Mell										
7	Totalt:				GRØNNI	Frukt og grø	nnsaker 🕯			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat uken
RØD ma spist	t									







Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



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

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	Ja/Nei			