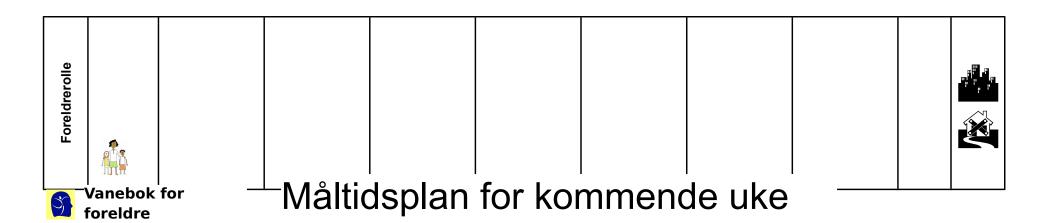
	Vanebok for foreldre  Dager dere har hatt familiemøte (Sett ring rundt): M Ti O To F L S			Navn: Sesjonnummer: Startdato:				Sluttdato:		
				Å veie seg hver uke og å diskutere sammenheng mellom atferd og vektutvikling er nødvendig for å lykkes med vektregulering. Dag for gjennomføring av ukentlig vektrefleksjon (sett sirkel): M Ti O To F L S Vekt:						
	Ukens mål	Mandag Dato:	Tirsdag  Dato:	Onsdag Dato:	Torsdag  Dato:	Fredag Dato:	Lørdag Dato:	Søndag Dato:	Totalt	Klarte ukens mål?
Antall måltider RØD mat	≤15 måltider i uken (≤2 hver dag i gjennoms nitt)	#	#	#	#	#	#	#	#	
AktivitetRØD	≤14 timer i uken (≤2 timer om dagen i gjennoms nitt)	timer min.	timer min.	timer	timer	timer	timer	timer	timer min.	
GRØNN fysisk aktivitet	≥60min om dagen (≥5/7 dager)	timer min.	timer min.	timer	timer min.	timer min.	timer min.	timer min.	timer	



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Frokost							
Lunsj							
Middag							

hmåltider				