















Vanebok for foreldre

Navn: _____ Sesjonnummer: _____ Startdato: _____ Sluttdato: _____

Dager dere har hatt familiemøte (Sett ring rundt): M Ti O To F L S

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	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Totalt	Klarte ukens mål?
		Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:		
Antall måltider RØD mat	≤15 måltider i uken (≤2 hver dag i gjennomsnitt) 	# _____	# _____	# _____	# _____	# _____	# _____	# _____	# _____	 
Aktivitet RØD	≤14 timer i uken (≤2 timer om dagen i gjennomsnitt) 	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	 
GRØNN fysisk aktivitet	≥60min om dagen (≥5/7 dager) 	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	_____ timer _____ min.	 

Foreldrerolle										 
---------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Vanebok for
foreldre

Måltidsplan for kommende uke

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Frokost							
Lunsj							
Middag							

Måltider							