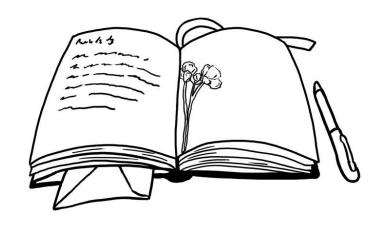
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 11 Vanebok for foreldre

Sluttdato for registrering:

Navn:

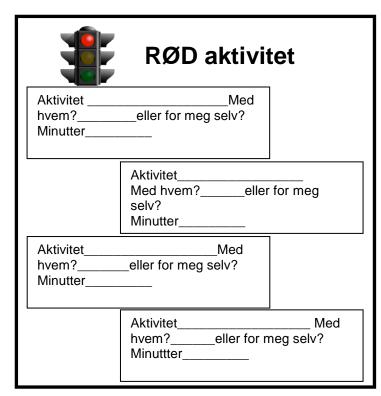
Mål for vektkontroll

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
•	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller
•	Foreldrerolle: Snakke om erting/mobbing med andre foreldre og voksne, samt å hjelpe
	barnet ditt med å finne nyttige responser til ertende kommentarer

											Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
											RØD mat
.											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
D 0											mat
qa§											
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-4-44				ODGNINI	Could an 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								









Snakke om erting/mobbing med andre foreldre og voksne, samt å hjelpe barnet ditt med å finne nyttige responser til ertende kommentarer.

Familiemøte

Hvordan har det gått i dag?

Når hadde dere familiemøte i dag?

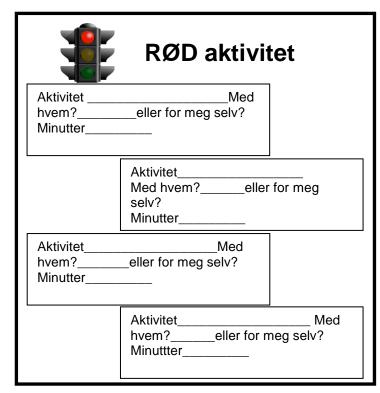
Alt i alt:

Tegn inn tidspunktet:



Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	9
Spist GRØNN mat:	9
GRØNN aktivitet:	9
Alt i alt:	(B)





Snakke om erting/mobbing med andre foreldre og voksne, samt å hjelpe barnet ditt med å finne nyttige responser til ertende kommentarer.



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har d	et gått i dag?
Eksempel:	
Spist RØD mat:	

Spist RØD mat:

Kalorier:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:





GRØNN aktivitet:



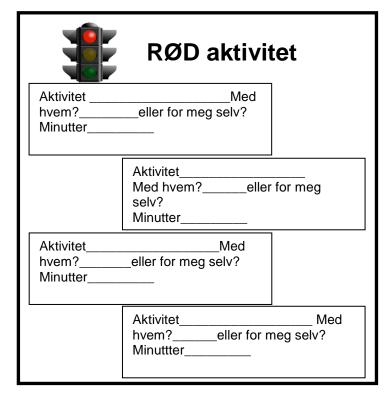


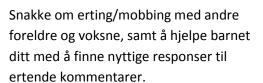
Alt i alt:



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	16 <u>46</u>	<u> </u>	46 46 T
T RØD	otalt:				GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker 🐨			
MAT BANK	Man Tirs Ons Tor Fre				Fre	Lør	Søn	denne	RØD mat uken	
RØD mat spist										









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Alt i alt:

Tegn inn tidspunktet:

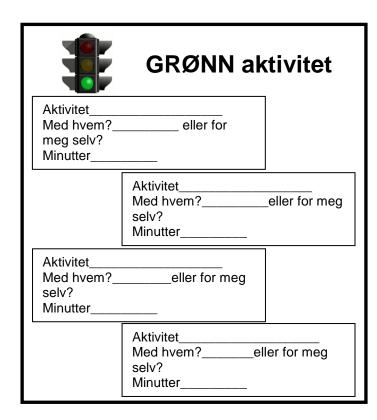


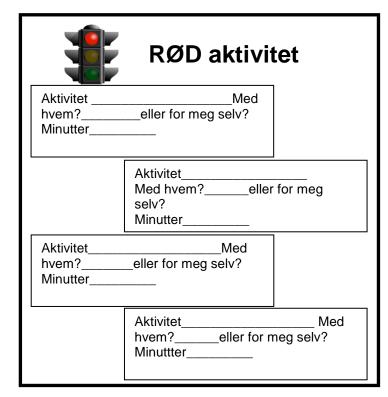
man act	Batt I dag.
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
	4

Hvordan har det gått i dag?

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons T	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kald	orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
Sj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Mic										
ıåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	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 denne	RØD mat uken

spist







ertende kommentarer.





Tegn inn tidspunktet:

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan	har	det	gått	i	dag?

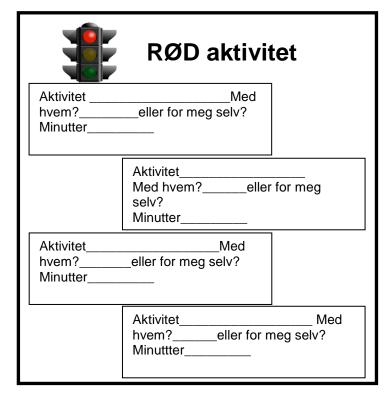
Familiemøte

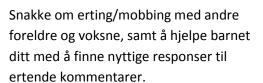
Eksempel: Spist RØD mat:	\$
Kalorier:	9
Spist RØD mat:	9
RØD aktivitet:	(B)
Spist GRØNN mat:	7
GRØNN aktivitet:	7
Alt i alt:	\$

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										
										16 16
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









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Alt i alt:

Tegn inn tidspunktet:

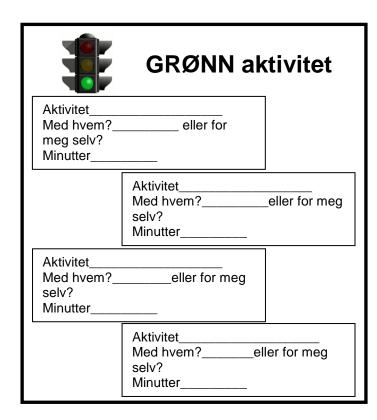


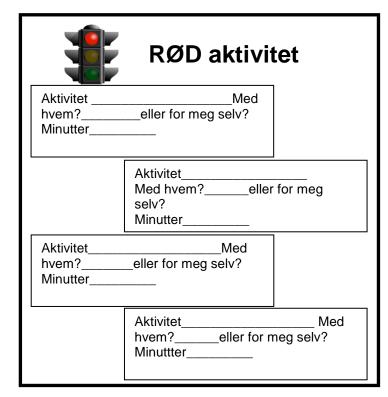
man act	Batt I dag.
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
	4

Hvordan har det gått i dag?

Daglig va						Man Ti	One I	ore Ero	Lør Søn
		punkt	Mat			Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost									
.e.	Tids	punkt	Mat			Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj									
Middag	Tids	punkt	Mat			Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
≥									
nåltider	Tids	punkt	Mat			Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider									
	otalt:			GRØNN I	Frukt og grø	l ennsaker			
RØD MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør BANK			Lør	Søn	Total I	RØD mat uken			
RØD mat			1			Ì			

spist







ertende kommentarer.





Tegn inn tidspunktet:

Når hadde dere familiemøte i dag?



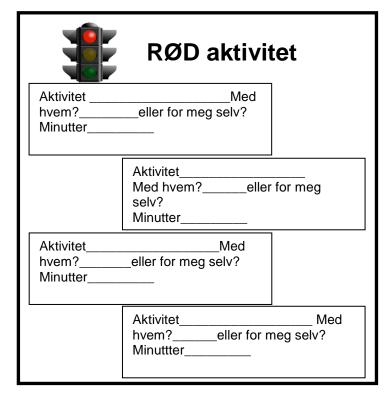
	Hvordan	har	det	gått	i	daga)
$\overline{}$							

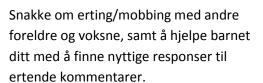
Familiemøte

Eksempel: Spist RØD mat:	\$
Kalorier:	9
Spist RØD mat:	9
RØD aktivitet:	(B)
Spist GRØNN mat:	7
GRØNN aktivitet:	7
Alt i alt:	\$

Daglig va		istrering	_				Man Ti	Ons To	rs Fre	
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
· -	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	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider 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									









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Alt i alt:

Tegn inn tidspunktet:



man act	Batt I dag.
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
	4

Hvordan har det gått i dag?

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	Mål Kriterier	
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	RØD aktivitet ≤ 14 timer RØD aktivitet i uken eller	
GRØNN aktivitet ≥60 minutter (≥5/7 dager) eller		M Ti O To F L
Foreldrerolle Snakke om erting/mobbing med andre foreldre og voksne, samt å hjelpe barnet ditt med å finne nyttige responser til ertende kommentarer.		Ja/Nei