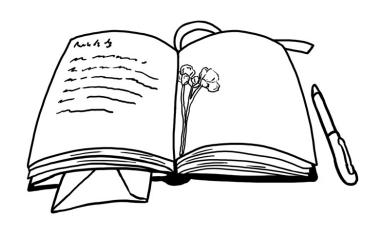
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 5 Vanebok for foreldre

	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

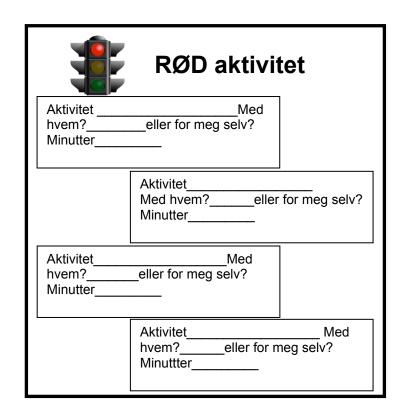
Navn:

 Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller	Hva du sł	kal gjøre:
 Mål: 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 	- • KI	are vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller
 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 	•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
 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 	Mål <u>:</u>	
 Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer med RØD aktivitet i uken eller Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller 	•	Klare kalorimålet (≥5/7dager)
• Mål for GRØNN aktivitet: ≥60 minutter (≥5/7dager) eller	•	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
 Foreidrerolle: A handtere motstand fra familiemedlemmer 	•	Foreldrerolle: Å håndtere motstand fra familiemedlemmer
	_	
	_	

			Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Ī					
1					Måltide
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
			L		NA & 14: al a
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

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

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter



ForeIdrerolle

Å håndtere motstand fra familiemedlemmer



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



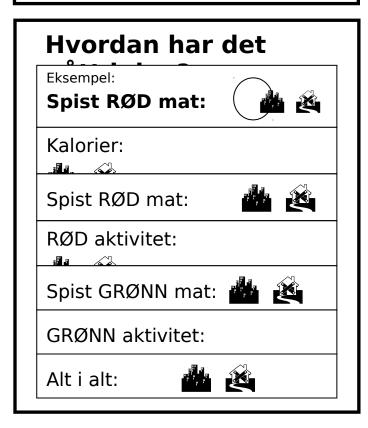
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



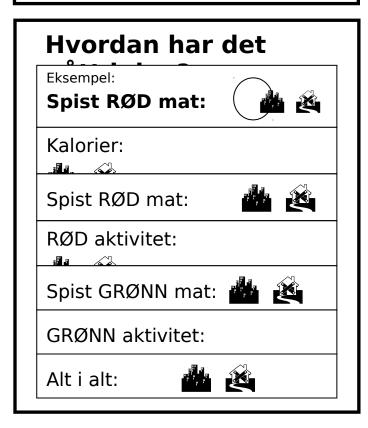
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



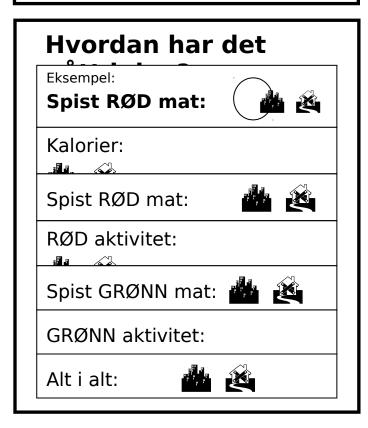
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



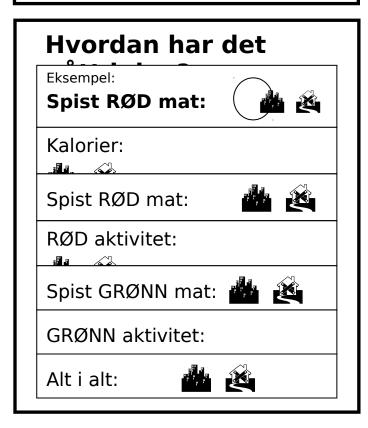
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



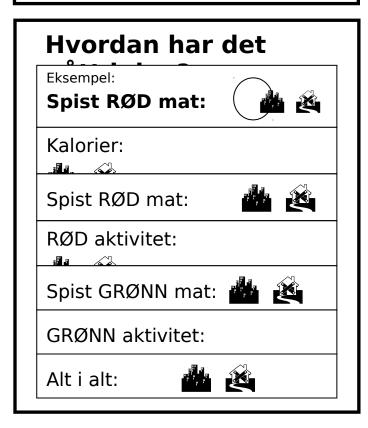
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte 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	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	Å håndtere motstand fra familiemedlemmer	Ja/Nei