

# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 12 Vanebok for foreldre

Navn: \_\_\_\_\_

Startdato for registrering: \_\_\_\_\_

Sluttdato for registrering: \_\_\_\_\_

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:  $\leq 15$  eller\_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet:  $\leq 14$  timer i uken eller\_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet  $\geq 60$  minutter ( $\geq 5/7$  dager) eller\_\_\_\_\_
- Foreldrerolle: Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringen for budskap som fremmer et positivt kroppsbilde\_\_\_\_\_

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

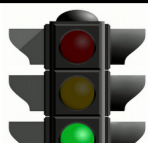
Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: \_\_\_\_\_

GRØNN Fukt og grønnsaker 

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 \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

\_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle



Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringer for sunne mediebudskap som fremmer helse

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: \_\_\_\_\_

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	<b>GRØNN aktivitet</b>		<b>RØD aktivitet</b>	

Totalt: \_\_\_\_\_ GRØNN Fukt og grønnsaker 

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

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle



Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringer for sunne mediebudskap som fremmer helse

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: \_\_\_\_\_

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	<b>GRØNN aktivitet</b>		<b>RØD aktivitet</b>	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_ GRØNN Fukt og grønnsaker 

RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____								

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle



Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringer for sunne mediebudskap som fremmer helse

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





Dato: \_\_\_\_\_

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj


Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	<b>GRØNN aktivitet</b>		<b>RØD aktivitet</b>	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_ GRØNN Fukt og grønnsaker 

RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____								

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle



Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringer for sunne mediebudskap som fremmer helse

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: \_\_\_\_\_

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj


Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	<b>GRØNN aktivitet</b>		<b>RØD aktivitet</b>	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ GRØNN Frukt og grønnsaker 

RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____								

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle



Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringer for sunne mediebudskap som fremmer helse

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: \_\_\_\_\_

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	<b>GRØNN aktivitet</b>		<b>RØD aktivitet</b>	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ GRØNN Fukt og grønnsaker 🍌🍌🍌🍌🍌🍌

RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv?								
Minutter _____								

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle



Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringer for sunne mediebudskap som fremmer helse

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: \_\_\_\_\_

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat



Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
	<b>GRØNN aktivitet</b>		<b>RØD aktivitet</b>	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_ GRØNN Fukt og grønnsaker 

RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____								

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_

## Foreldrerolle



Bruke strategier for å redusere eksponeringen for usunne mediebudskap og øke eksponeringer for sunne mediebudskap som fremmer helse

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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