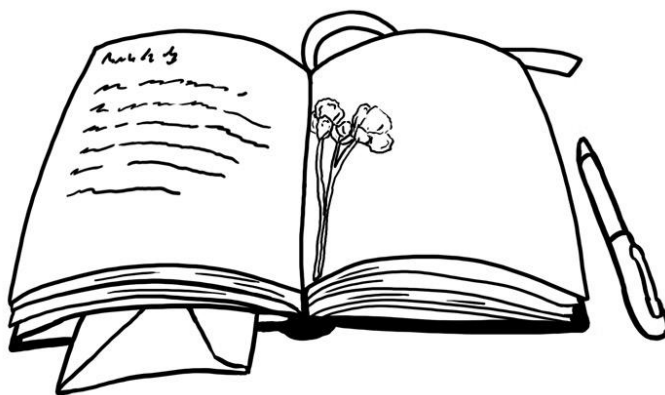


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 13 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 vektgrafene

Mål:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall RØDE matvarer: ≤ 15 eller_____
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller_____
- Mål for GRØNN aktivitet ≥ 60 minutter ($\geq 5/7$ dager) eller_____
- Foreldrerolle: Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet



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

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 _____

Foreldrerolle

Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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

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 _____

Foreldrerolle

Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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

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 _____

Foreldrerolle

Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

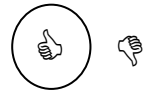


Tegn inn tidspunktet:

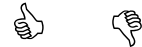
Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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

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 _____

Foreldrerolle

Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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

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 _____

Foreldrerolle

Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

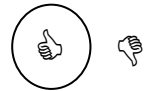


Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

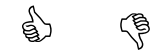
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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

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 _____

Foreldrerolle

Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

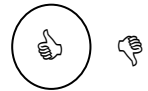


Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

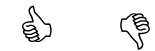
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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

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 _____

Foreldrerolle

Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

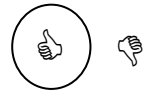


Tegn inn tidspunktet:

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 vektgrafene	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	Planlegg å øke sunne mat og aktivitetsvaner og å minske eksponeringen for triggere for usunn atferd i nabolaget/nærområdet	Ja/Nei