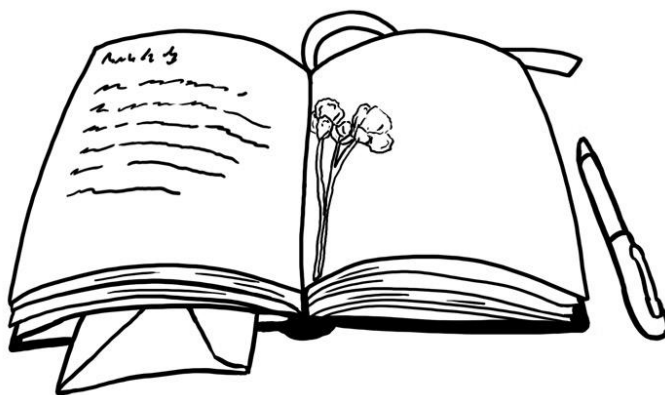


# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 15 Vanebok for foreldre

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

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

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

# Mål for vektkontroll

## Hva du skal gjøre:

- Klare vektmålet: Gå ned 0.25 kg i vekt eller \_\_\_\_\_
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgraf

## Mål:

- Klare kalorimålet ( $\geq 5/7$  dager)
- Å spise færre enn 15 måltider med RØDE matvarer eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet:  $\leq 14$  timer med RØD aktivitet i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet:  $\geq 60$  minutter ( $\geq 5/7$  dager) eller \_\_\_\_\_
- Foreldrerolle: Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 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

Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere



## 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

Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere



## 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

Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

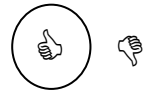


Tegn inn tidspunktet:

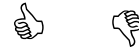
## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

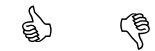
Spist RØD mat:



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

Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

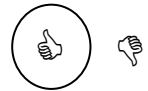


Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

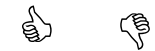
Spist RØD mat:



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

Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

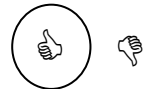


Tegn inn tidspunktet:

## 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

Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

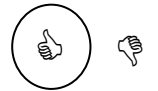


Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



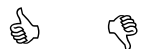
Kalorier:



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

Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

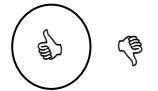


Tegn inn tidspunktet:

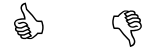
## Hvordan har det gått i dag?

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: \_\_\_\_\_

<b>Atferd</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Det har jeg gjort</b>
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg i vekt	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafene	Dag dette ble gjort
<b>Mål</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Måloppnåelse</b>
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	Spørre andre om å gjøre sunne valg som påvirker deg og barnet ditt og en endring for å gjøre arbeidsdagen sunnere	Ja/Nei