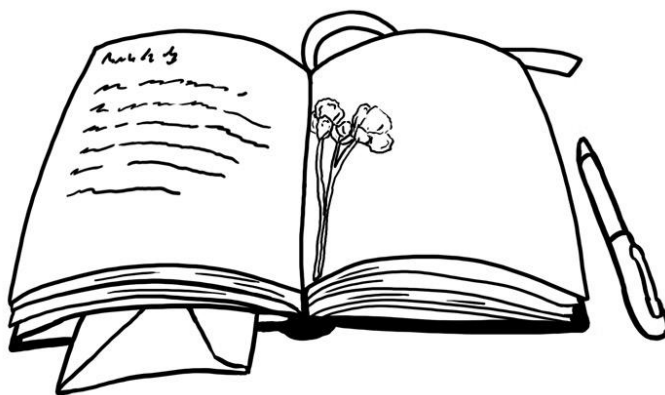


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 3 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 _____
- Registrere RØD aktivitet ($7/7$) dager
- Foreldrerolle: Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemmet($1/7$ dager) _____



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 familiemøte for å diskutere
innføring av nye sunne vaner i hjemme



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:





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

Planlegge familiemøte for å diskutere
 innføring av nye sunne vaner i hjemme



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:





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

Planlegge familiemøte for å diskutere
 innføring av nye sunne vaner i hjemme



Familiemøte

Når hadde dere
 familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



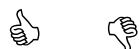
Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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

Planlegge familiemøte for å diskutere
innføring av nye sunne vaner i hjemme



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:





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

Planlegge familiemøte for å diskutere
innføring av nye sunne vaner i hjemme



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:





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

Planlegge familiemøte for å diskutere
innføring av nye sunne vaner i hjemme



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:





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

Planlegge familiemøte for å diskutere
innføring av nye sunne vaner i hjemme



Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



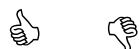
Kalorier:



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 ($\geq 5/7$ dager)	M Ti O To F L S
Måltider med RØD mat	≤ 15 RØDE matvarer i uken	Totalt antall RØD mat: _____
RØD aktivitet	Registrere RØD aktivitet (7/7 dager)	Totalt timer RØD aktivitet: _____
Foreldrerolle	Planlegge familiemøte for å diskutere innføring av nye sunne vaner i hjemme	Ja/Nei