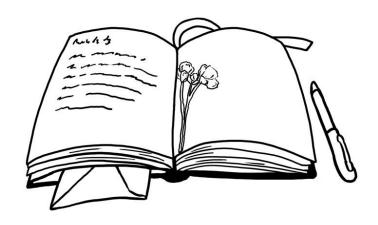
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 6 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

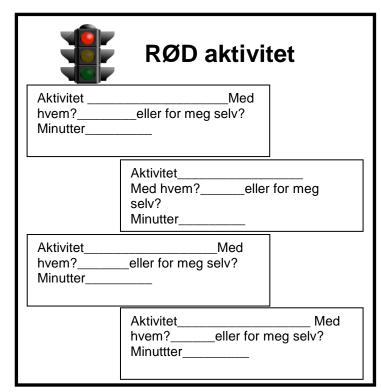
Mål for vektkontroll

Hva d	
	<u>u skal gjøre:</u>
•	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 <u>:</u>	
•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
•	Mål for porsjoner med RØD mat: ≤15 eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller
•	Sosialt miljø: Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne
	løsninger for å redusere RØDE matvarer

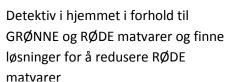
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
	•							RØD
								mat
st								
Frokost								
<u>5</u>								
щ								
	Γ							B# 214:-1
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med
	Haspunkt	wat				wengae	Kalorier	RØD
								mat
. <u>~</u>								mat
Lunsj								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
	-							RØD
b 0								mat
qag								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
e	Паэрапкс	Wat				Mengae	Raiorici	RØD
힏								mat
iai I								mat
E								
<u> </u>								
Mellommaltider								
T.	otalt:			GRØ	ίΝΝ Frukt α	og grønnsaker 🕏		
D							Т	otal RØD mat
<i>T-</i>	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn '.	otal Itob Illat

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





Sosialt miljø





Hyordan har dot gått i dag?

Familiemøte

Når hadde dere

familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

iivoidaii ilai det	gattit	aag:
Eksempel: Spist RØD mat:		9
Kalorier:		9
Spist RØD mat:		7
RØD aktivitet:		(P)
Spist GRØNN mat:		P
GRØNN aktivitet:		9
Alt i alt:		P

<i>).</i>			ivian II (Ons Tors Fre	
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost					
_	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
rnusì					
Middag	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
•					

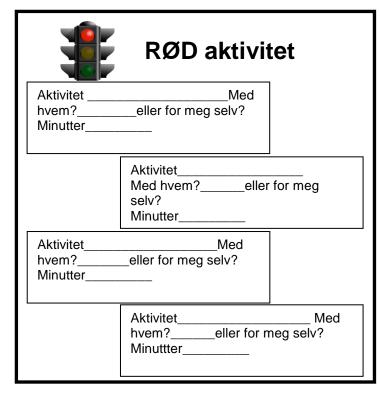
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

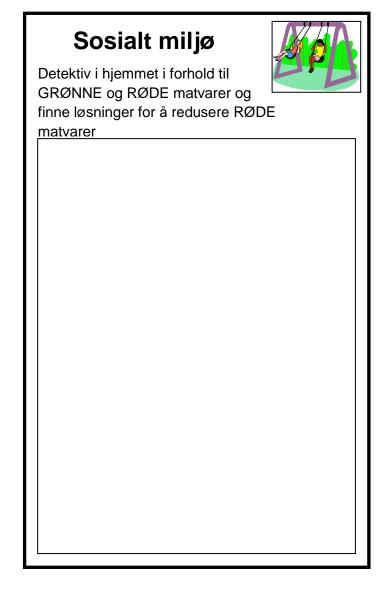
Totalt:	GRØNN Frukt og grøn

Mellommåltider

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



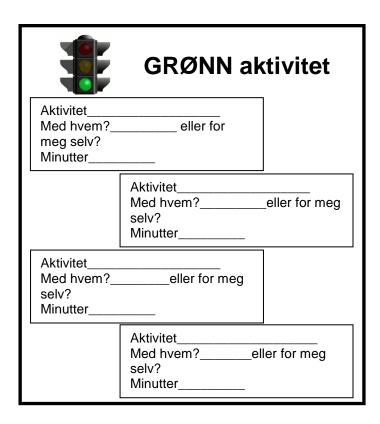


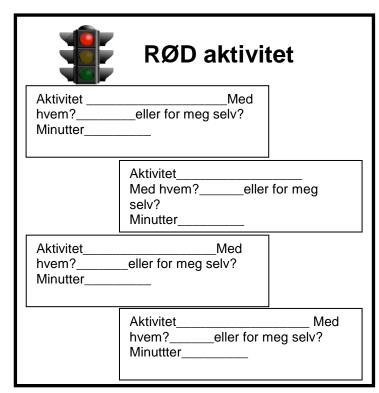


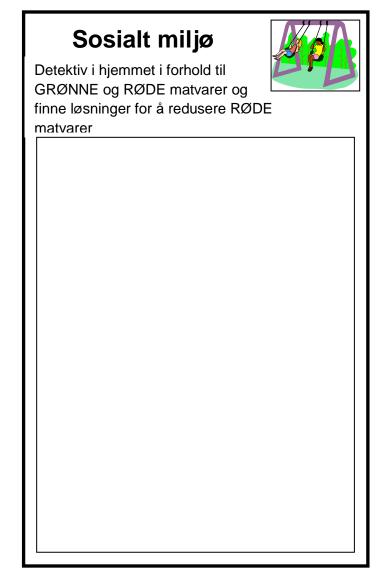
Familie	emøte
Når hadde dere familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$

Hvordan har det gått i dag?					
Eksempel: Spist RØD mat:		\$			
Kalorier:		\$			
Spist RØD mat:		\$			
RØD aktivitet:		P			
Spist GRØNN mat:		P			
GRØNN aktivitet:		\$			
Alt i alt:		(F			

Daglig va							Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
· s	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mic										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN F	-rukt og grø	nnsaker 🕏			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat spist										







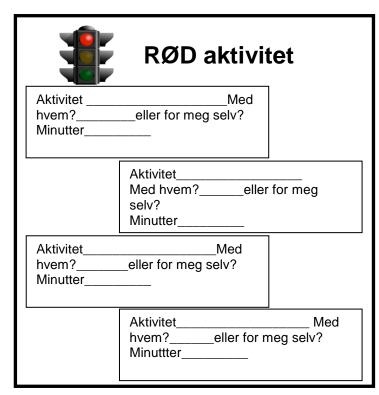
Familie	emøte
Når hadde dere familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$

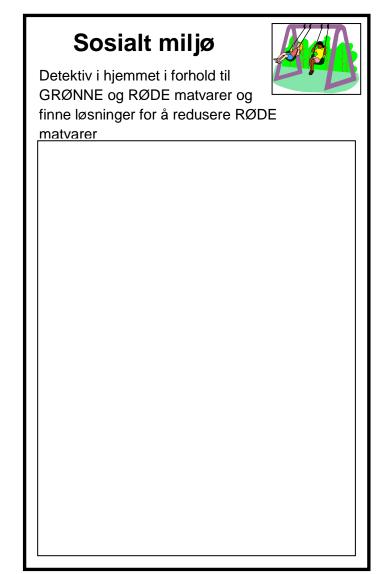
gått i d	lag?
	\$
	\$
	\$
	7
	9
	P

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons T	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
, Sj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	rukt og grø	nnsaker			
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total f	RØD mat uken

spist







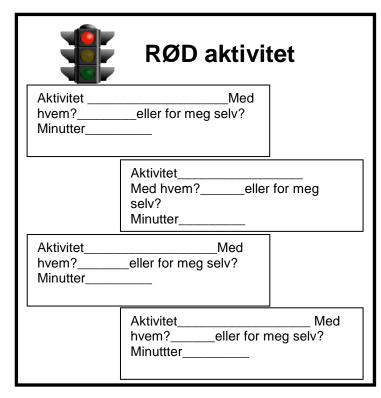


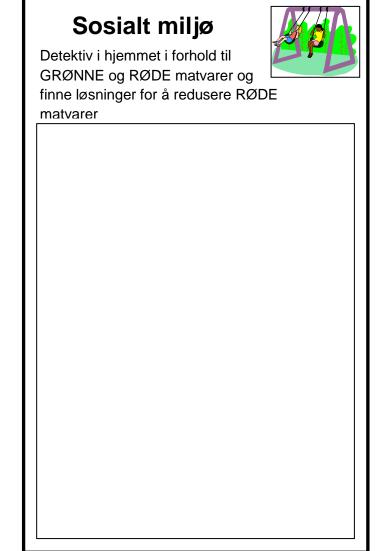


Daglig va		istrering					Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
·=-	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
M										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
Ψ										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	onnsaker			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat	:								İ	

spist







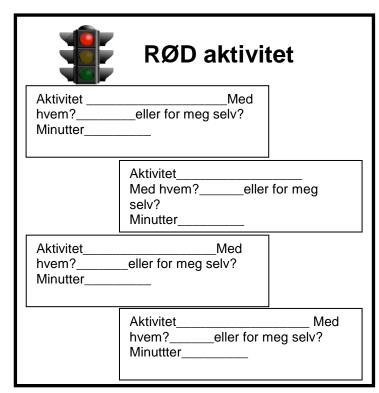
Familie	emøte
Når hadde dere familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$

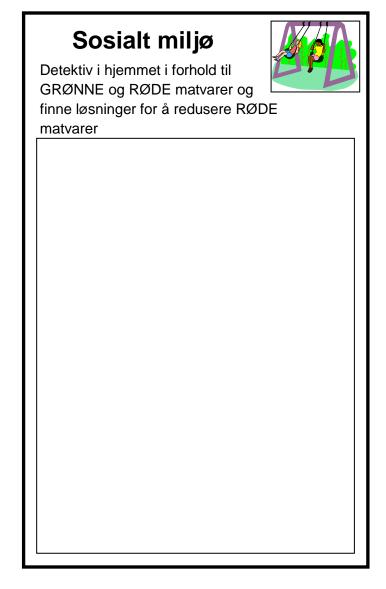


Daglig va							Man Ti	One T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Ā										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🚽			
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		RØD mat uken

spist





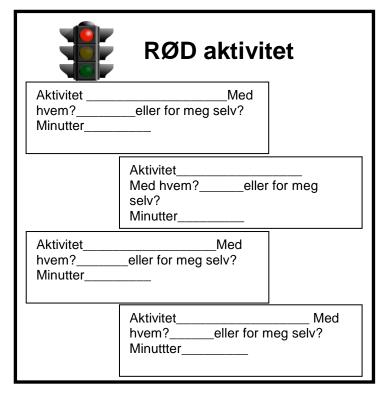


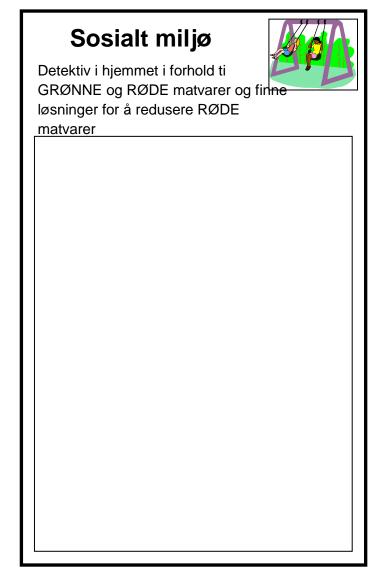
Familie	møte
Når hadde dere familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	10 2 9 • 3 8 4 7 6 5

Hvordan har det	gått i d	lag?	
Eksempel: Spist RØD mat:		Ţ	
Kalorier:		\$	
Spist RØD mat:		(
RØD aktivitet:		P	
Spist GRØNN mat:		P	
GRØNN aktivitet:		(P)	
Alt i alt:		(P)	

		jistrering					Man Ti	Ons To	rs Fre	
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
· -	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
88 8	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
ommê										
Mel										
7	Totalt:				GRØNNI	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT - BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre Fre	Lør	Søn	Total denne	RØD mat
RØD ma spist	t									









Hvordan har det	gått i dag?	
Eksempel: Spist RØD mat:		
Kalorier:		
Spist RØD mat:		
RØD aktivitet:		
Spist GRØNN mat:		
GRØNN aktivitet:		
Alt i alt:		

Detektiv i hjemmet: RØD

RØDE matvarer

Mat



Oppdraget ditt: Finne all RØD mat og alt utstyr for RØD aktivitet i huset deres. Skriv dem inn i skjemaet under. Sammen med familien din skal dere prøve å komme fram til løsninger på hvordan dere kan fjerne RØDE matvarer fra huset og ha minst mulig i huset som gjør at dere har RØD aktivitet.

Hvordan kan dere fjerne eller få mindre av det?

Hvor er det?

denne uken? Hvordan vil du bytte dem ut med et GRØNT alternativ?

Utstyr for RØD aktivitet		
Ting	Hvor er den?	Hvordan kan du fjerne/gjøre den mindre tilgjengelig?

Detektiv i hjemmet: GRØNN



Oppdraget ditt: Finn all GRØNN mat og alt GRØNT aktivitetsutstyr i huset deres. Finn også fram til GRØNN mat eller GRØNT utstyr som du kunne tenke deg at dere hadde. Skriv dem inn i skjemaet under. Sammen med familien kan du komme fram til løsninger for å få mer GRØNN mat og GRØNT utstyr i huset.

GRØNN mat				
Mat	Hvis dere allerede har det: Hvor er det? Hvis dere ikke har det: Hvor kan dere få tak i det?	Hvordan få mer GRØNN mat i huset?		
Litetur for CPGNN aktivitot				

Utstyr for GRØNN aktivitet				
Utstyr	Hvis dere allerede har det: Hvor er det? Hvis dere ikke har det: Hvor kan dere få tak i det?	Hvordan kan du bruke dette utstyret oftere?		

Din løsning: Hvilke GRØNNE matvarer vil du ha mer av denne uken? Hvilket GRØNT aktivitetsutstyr vil du bruke mer denne uken?	
	_

Navn:	Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafen	Dag dette ble gjort
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Kalorier	Klarte kalorimålet (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S
Måltider med RØD mat	≤15 RØDE matvarer i uken eller:	Total RØD mat:
RØD aktivitet	≤ 14 timer pr. uke eller:	Total RØD aktivitet:
GRØNN aktivitet	≥90 minutter (≥5/7 dager) eller	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer	Ja/Nei