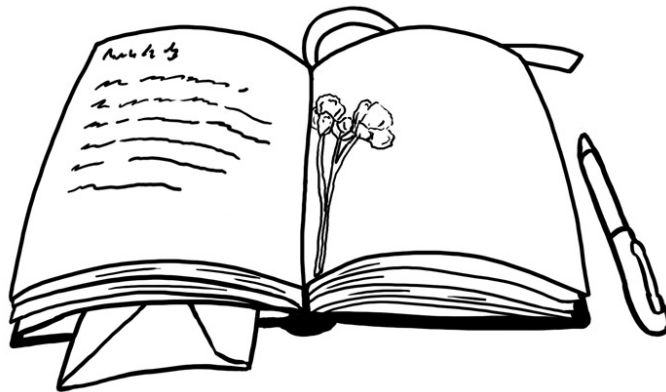


# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 16 Vanebok for barn

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

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

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

|                      |
|----------------------|
| Mål for vektkontroll |
|----------------------|

Hva du skal gjøre:

- - Klare vekt målet: 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 mat varer:  $\leq 15$  eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet:  $\leq 14$  timer i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet:  $\geq 90$  minutter ( $\geq 5/7$  dager) eller \_\_\_\_\_
- Sosialt miljø: Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

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 Frukt 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

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 \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK  
FOR VEKTREFLEKSJON  
sammen med foreldrene.



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



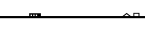
RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Daglig vaneregistrering

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

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

Lunsj

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

Middag

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

Mellommåltider

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

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

GRØNN Frukt 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

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

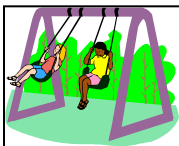
Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

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

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

## Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK  
FOR VEKTREFLEKSJON  
sammen med foreldrene.



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



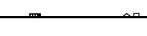
RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie | Måltider med RØD mat |
|-----------|-----|--------|---------|----------------------|
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |

Lunsj

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie | Måltider med RØD mat |
|-----------|-----|--------|---------|----------------------|
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |

Middag

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie | Måltider med RØD mat |
|-----------|-----|--------|---------|----------------------|
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |
|           |     |        |         |                      |

Mellommåltider

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie | Måltider med RØD mat |
|-----------|-----|--------|---------|----------------------|
|-----------|-----|--------|---------|----------------------|

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 \_\_\_\_\_

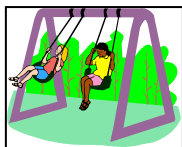
  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

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

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

## Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK  
FOR VEKTREFLEKSJON  
sammen med foreldrene.



## Familiemøte

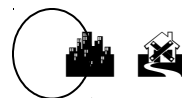
Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



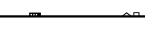
RØD aktivitet:



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 |
|-----------|-----|--------|----------|----------------------|
|           |     |        |          |                      |
|           |     |        |          |                      |
|           |     |        |          |                      |
|           |     |        |          |                      |

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

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 \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK  
FOR VEKTRREFLEKSJON  
sammen med foreldrene.



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



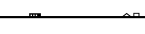
RØD aktivitet:



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 |
|-----------|-----|--------|----------|----------------------|
|           |     |        |          |                      |
|           |     |        |          |                      |
|           |     |        |          |                      |
|           |     |        |          |                      |

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

GRØNN Frukt 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

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 \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK  
FOR VEKTREFLEKSJON  
sammen med foreldrene.



## Familiemøte

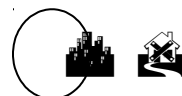
Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det

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 | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

Lunsj

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

Middag

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

Mellommåltider

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med |
|-----------|-----|--------|-----------|---------------|
|-----------|-----|--------|-----------|---------------|

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 \_\_\_\_\_

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

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

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

## Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK  
FOR VEKTRREFLEKSJON  
sammen med foreldrene.



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



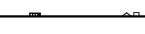
RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Daglig vaneregistrering

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

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

Lunsj

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |


Middag

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

Mellommåltider

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |
|           |     |        |           |                       |

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

GRØNN Frukt 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

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 \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK  
FOR VEKTREFLEKSJON  
sammen med foreldrene.



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



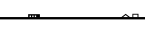
RØD aktivitet:



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  | Ja/Nei                        |
| Ukentlig veiing      | Skriv ned vekten på vektgrafen                                      | Dag dette ble gjort           |
| <b>Mål</b>           | <b>Kriterier</b>  | <b>Måloppnåelse</b>           |
| Kalorier             | Klarte kalorimålet ( $\geq 5/7$ dager)                              | M Ti O To<br>F L S            |
| Måltider med RØD mat | $\leq 15$ RØDE matvarer i uken eller: _____                         | Total RØD mat:<br>_____       |
| RØD aktivitet        | $\leq 14$ timer pr. uke eller: _____                                | Total RØD aktivitet:<br>_____ |
| GRØNN aktivitet      | $\geq 90$ minutter ( $\geq 5/7$ dager) eller _____                  | M Ti O To<br>F L S            |
| Sosialt miljø        | Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene. | Ja/Nei                        |