

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 4 Vanebok for barn

Navn: _____

Startdato for registrering: _____

Sluttdato for registrering: _____

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

- - Klare vekt målet: Gå ned > 0.25 kg i vekt denne uken
 - Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen

Mål:

- Klare kalorimålet ($\geq 5/7$ dager)
- Mål for antall RØDE matvarer: ≤ 15 eller _____
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer eller _____
- GRØNN aktivitet: Registrer all GRØNN aktivitet (7/7 dager)
- Sosialt miljø: Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt

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



Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver
natt.

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: _____

Frokost

Tidspunkt	Mat

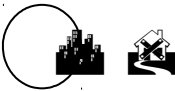
Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



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



Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver
natt.

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: _____

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

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



Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver
natt.

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: _____

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

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



Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver
natt.

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: _____

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:
Spist RØD mat:  

Kalorier:
 

Spist RØD mat:  

RØD aktivitet:
 

Spist GRØNN mat:  

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:  

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



Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver
natt.

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: _____

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

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



Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver
natt.

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: _____

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

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



Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver
natt.

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Navn: _____ Startdato for registrering: _____

Atferd	Kriterier
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vek
Mål	Kriterier
Kalorier	Klarte kalorimålet (5/7

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	Registrere GRØNN aktivitet (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Sosialt miljø: Gode søvnrutiner slik at jeg får 9-11 timer søvn hver natt	Ja/Nei

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:





Kalorier:





Spist RØD mat:





RØD aktivitet:





Spist GRØNN mat:





GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



