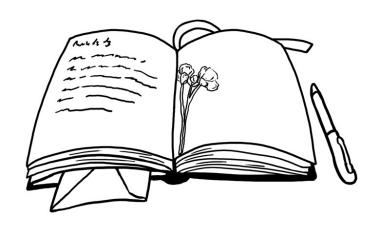
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 5 Vanebok for barn

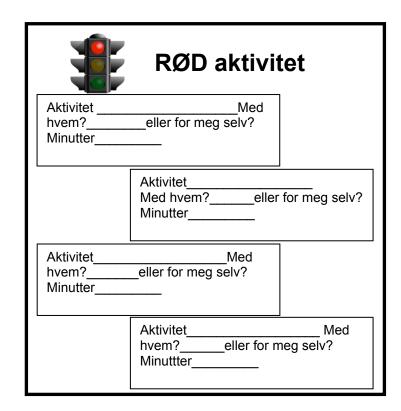
Navii	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

NIOVA

<u>Hva du</u>	skal gjøre:
- •	Klare vektmålet: Gå ned > 0.25 kg i vekt denne uken
•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
Mål <u>:</u>	
•	Klare kalorimålet (≥5/7dager)
•	Mål for antall RØDE matvarer: ≤15 eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer eller
•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥ 90 minutter (≥5/7 dager) eller
•	Sosialt miljø: GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

			Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Ī					
1					Måltide
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
					Måltide
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

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



## Sosialt miljø

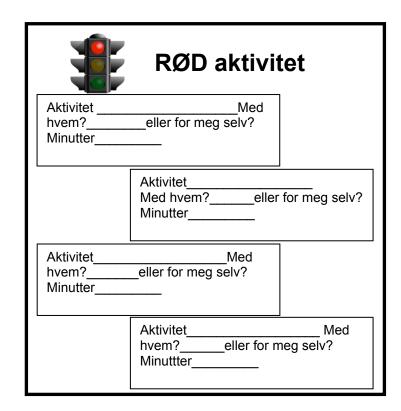


GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

	aneregistrering					Hv	ordar	n har	det		
Frokost	Tidspunkt	Mat			Eksempel:  Spist RØD mat:						
Ē							orier:				
						Spis	st RØD r	nat:			
_						RØE	) aktivit	et:			
Lunsj	Tidspunkt Mat						st GRØN	IN mat:			
						GRØ	ØNN akt	ivitet:			
						Alt i	alt:				
Middag	Tidspunkt Mat						Mengd e	Kalo	rie	Måltide r med RØD mat	
Mellommåltider	Tidspunkt	Mat					Mengd e	Kalo.	rie	Måltide r med RØD mat	
ellomr											
	Fotalt:			GRØI	NN Fr	ukt og grø	ønnsaker 🕏				
ØD IAT- ANK	Man	Tirs	On s	Tor		Fre	Lør	Sø n		I RØD mat ne uken	
ØD ma pist	at										



## Sosialt miljø

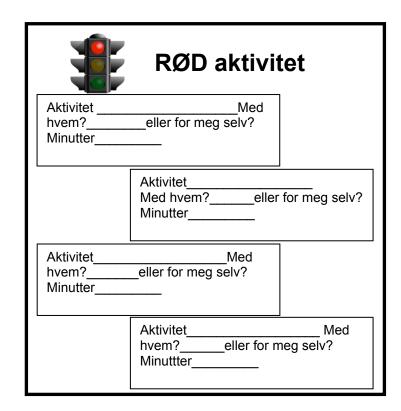


GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Daglig va					Γ	Llv	ordan	har	dot			
Frokost	Tidsp		Mat			Eksempel: Spist RØD mat:						
Ē							orier:					
						Spis	t RØD n	nat:				
insj	Tidspunkt Mat					<b>8</b> ₽.4	) aktivite		- <b>B</b> a			
Ļ						Spis						
						GRØ	ðNN akti	vitet:				
						Alt i	alt:					
					L							
Middag	Tidspunkt Ma						Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
Mellommåltider	Tidsp	unkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
omm												
Me												
	otalt: _				GRØNN Fr	ukt og grø	nnsaker					
RØD MAT- BANK	_	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken			
RØD ma	at											



## Sosialt miljø



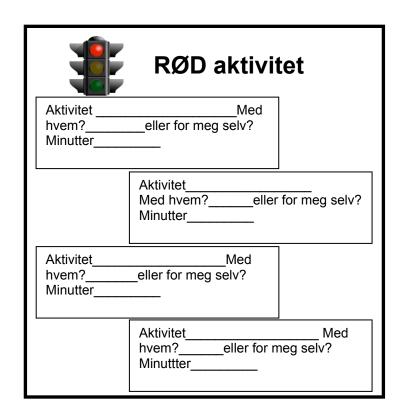
GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

to:	aneregistrering	_			H∨	ordan	har	det			
Frokost	Tidspunkt	Mat			Eksempel:  Spist RØD mat:						
Ţ						orier:					
					Spi	st RØD n	nat:				
<u></u>						) aktivit	et:				
Lunsj	Tidspunkt			st GRØN	N mat:						
			GR	GRØNN aktivitet:							
					Alt	i alt:					
Middag	Tidspunkt			Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat					
Mellommältider	Tidspunkt	Mat			N e		Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
ellomi											
	Fotalt:			GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🚭					
ØD		Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat					

#### **GRØNN** aktivitet Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Aktivitet\_\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter\_\_\_\_ Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter\_\_\_\_ Aktivitet\_\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter\_\_\_\_\_



### Sosialt miljø

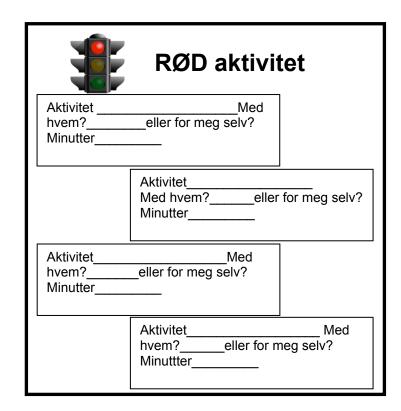


GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

to:	aneregistrering	_			Ηv	ordar	n har	det			
Frokost	Tidspunkt	Mat			Eksempel:  Spist RØD mat:						
Ţ						orier:					
					Spis	st RØD r	mat:				
<u></u>						) aktivit	et:				
Lunsj	Tidspunkt	Mat				st GRØN	IN mat:				
			GR	GRØNN aktivitet:							
					Alt	i alt:					
Middag	Tidspunkt			Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat					
Mellommältider	Tidspunkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
епош											
	Fotalt:			GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🗬					
Totalt:  ØD  AT- Man Tirs Ons  ANK						Total RØD mat					



## Sosialt miljø

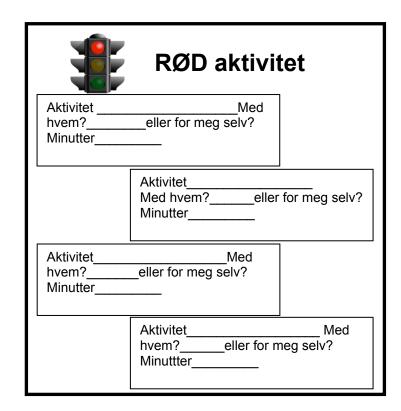


GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

	aneregistrerin	-			Hv	ordan	har	det			
Frokost	Tidspunkt	Mat				sempel: pist RØD mat:					
Ţ						orier:					
					Spis	st RØD n	nat:				
İSİ	Tidonunkt	Mat				) aktivit					
Lunsj	Tidspunkt	Iviat			Spis	st GRØN	N mat:				
					GR	ØNN akti	ivitet:				
					Alt	i alt:					
Middag	Tidspunkt Mat					Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
Tidspunkt Mat						Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
Mellor											
	Totalt:			GRØNN F	Frukt og grø	onnsaker					
7	Man Tirs Ons				Fre Lør						



## Sosialt miljø

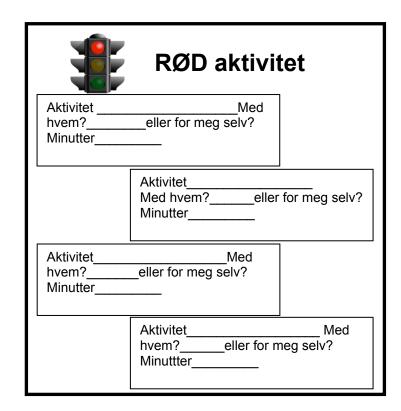


GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

:	registrering					Hvo	ordan	har	det	
Trokost 	idspunkt	Mat				Eksem <b>Spis</b>	pel:	mat:		
						Kalo				
						Spist	t RØD m	nat:		
_ 						RØD	aktivite	et:		
Ті	idspunkt	Mat					t GRØNI	N mat:		
						GRØ	NN akti	vitet:		
						Alt i	alt:			
Т	Tidspunkt Mat						Mengd e	Kalori r	e	Måltide r med RØD mat
Ti	idspunkt	Mat					Mengd e	Kalori r	e	Måltide r med RØD mat
Tota	It:			GRØNN F	rukt	og grøn	nsaker 🚭			
D T NK	Man Tirs Ons Tor			Tor	F	re	Lør	Søn		RØD mat e uken
) mat										



## Sosialt miljø



GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Navn:	Startdato for registrering:
-------	-----------------------------

	_ Startdat	o for registrering:		Hvor	dan har de	t	
Ai	tferd	Kriterier		Eksempel  Spist I	RØD mat:		
				Kalorie	r:		
Vekt	endring	Gå ned > 0.25 k	Gå ned > 0.25 k		ØD mat:		
Ukent	lig veiing	Skriv ned vekten på vek		RØD aktivitet:			
	MåI	Kritariar	Spist G		RØNN mat: 🎳		
	viai	Kitteriei		GRØNN	l aktivitet:		
Ka	alorier	Klarte kalorimålet (5/7		Alt i alt	: 4	<b>I</b>	
	der med ID mat	≤15 RØDE matvarer i uken e	eller	r:	Total RØD mat:		
RØD	aktivitet	≤ 14 timer pr. uke eller:	≤ 14 timer pr. uke eller:				
	RØNN tivitet	≥ 90 minutter (≥ 5/7 dager	≥ 90 minutter (≥ 5/7 dager) eller				
Sosi	alt miljø	GRØNN aktivitet med mer hjemmemiljøet	nne	esker i	Ja/Nei		