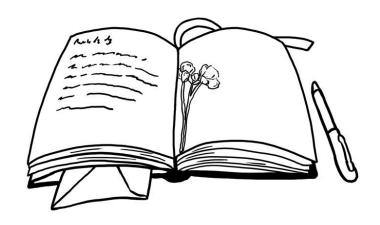
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 12 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

- Klare vektmålet: å gå ned > 0,25 kg i vekt eller_____
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen

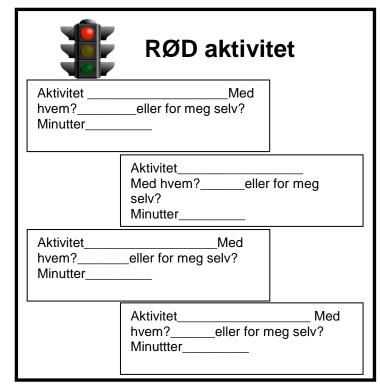
Mål:

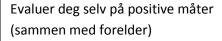
- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall RØDE matvarer: ≤ 15 eller_____
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller_____
- Mål for GRØNN aktivitet ≥ 90 minutter (≥ 5/7 dager) eller_____
- Sosialt miljø: Måter å evaluere deg selv positivt (sammen med forelder):

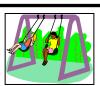
											Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
											RØD mat
.											IIIat
Frokost											
5											
ш											
											Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
											RØD mot
.S.											mat
Lunsj											
_											
							1	'			Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalori	ier	med
	Паэрапк	Wat					Mengae		Italoi	101	RØD
D 0											mat
qag											
Middag											
2											
											Måltider
<u>_</u>	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
de											RØD
<u>a</u>											mat
Mellommåltider											
<u>o</u>											
<u>Jel</u>											
2											
-	F-4-14				ODGNINI	Ends on a					
D	Totalt:			(NNשאכ	Frukt og g	rønnsaker				
NT	Man	Tirs	Ons	То	or	Fre	Lør	Søn			RØD mat
ANK										denne	uken

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









Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Alt i alt:



Hvordan har de	et gått i dag?
Eksempel:	
Spist RØD mat:	

Kalorier:

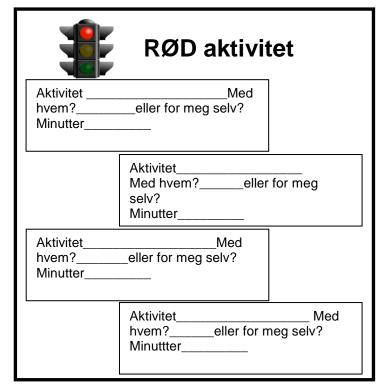
Spist RØD mat:

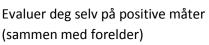
RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:









Hvordan har det gått i dag?

Familiemøte

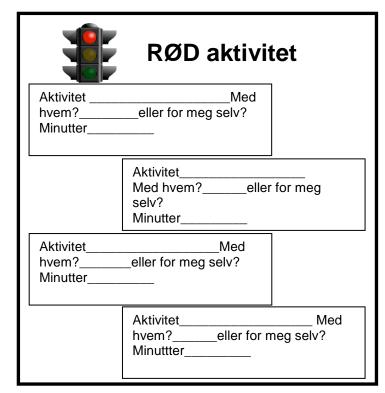
Når hadde dere

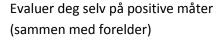
familiemøte i dag?

	•	•
Eksempel: Spist RØD mat:		Ţ
Kalorier:	(1)	P
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		P
Spist GRØNN mat:		P
GRØNN aktivitet:		P
Altialt	<u> </u>	(§

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons	Tors F	re Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		alorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
										Måltider
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	med RØD mat
Lunsj										
ag Be	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Middag										
										Måltider
ıåltider	IIas	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	med RØD mat
Mellommåltider										
2										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	nnsaker			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		al RØD mat ne uken
RØD mat spist										









Hyordan	har	4ah	σått	i	da	α

Familiemøte

Når hadde dere

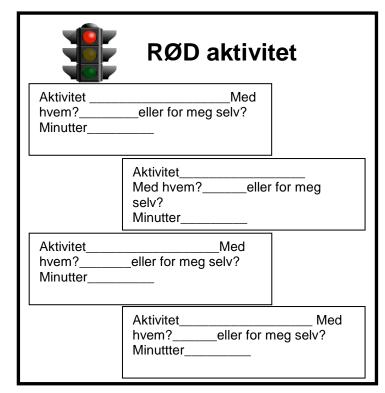
familiemøte i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	P
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	(P)
Alt i alt:	P

Daglig va							Mon Ti	One	Toro Ero	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
≥										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ка	lorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat uken
RØD mat			1							

spist





Evaluer deg selv på positive måter (sammen med forelder)



Hvordan har det gått i dag?

Familiemøte

Når hadde dere

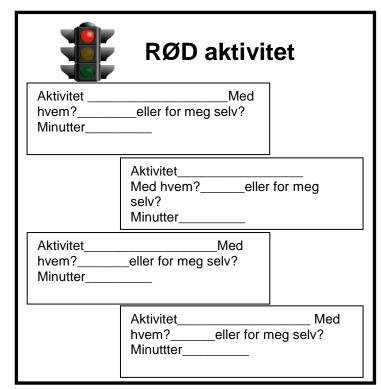
familiemøte i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	()
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

Daglig va							Man Ti	One	Tore F	re Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		alorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
;zz	Tids	punkt	Mat				Mengde	K	alorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	K	alorier	Måltider med RØD mat
Ā										
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	K	alorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
2										
T RØD	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🚽			
MAT BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		al RØD mat ne uken

spist





Familiemøte

Når hadde dere

Sosialt miljø



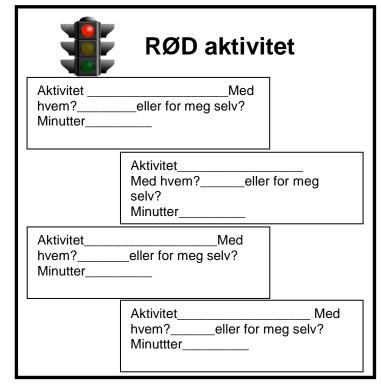
familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	10 2 9 3 8 4 7 6 5
Hvordan har de	et gått i dag?
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

Evaluer deg selv på positive måter (sammen med forelder)	

Daglig va							Man Ti	One T	ore Fro	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
. <u></u>	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
≥										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	l ennsaker			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat uken
RØD mat			1				Ì	l		

spist







Evaluer deg selv på positive måter (sammen med forelder)



ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		
ı		

			_			
Fa	m	H	i۸	m	~+	^
			-		W) I	-

Når hadde dere familiemøte i dag?



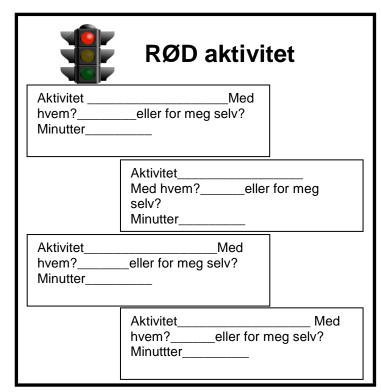
Hvordan har det	gått i da	g?
Eksempel: Spist RØD mat:		
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		(B)
RØD aktivitet:		
Spist GRØNN mat:		Ī
GRØNN aktivitet:		7
Alt i alt:		P

	aneregistrering		Man Ti	Ons Tors Fro	
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost					
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Lunsj					
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med
Middag					RØD mat
Ξ					
					Måltider
åltider	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	med RØD mat
Mellommåltider					
2			 	\$ 48 48	



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





Evaluer deg selv på positive måter (sammen med forelder)



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



	Hvordan	har	det	gått	İ	dag	
Г							ī

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	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	Måter å evaluere deg selv positivt (sammen med forelder)	Ja/Nei