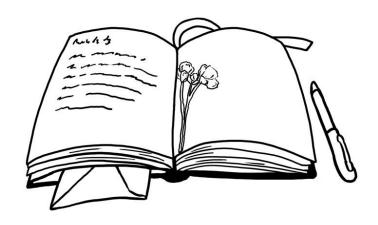
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 3 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

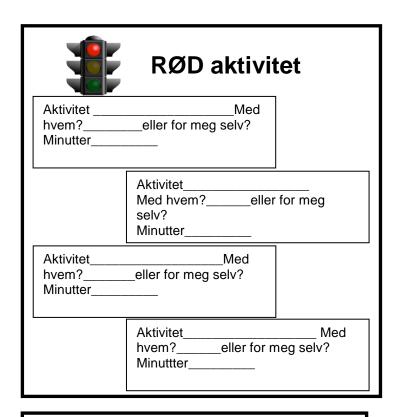
• Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen

Mål<u>:</u>

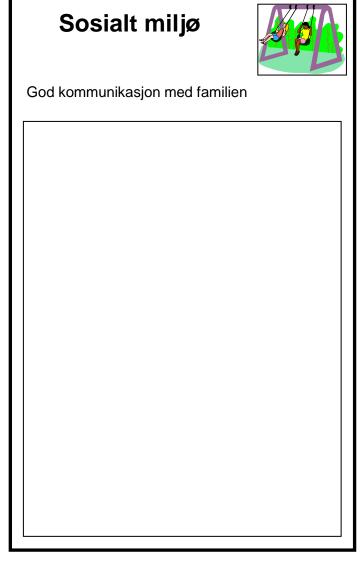
- Vektmål: Gå ned > 0.25 kg i vekt
- Klare kalorimålet (5/7 dager)
- Mål for antall RØDE matvarer: ≤15 eller______
- Registrer antall timer med RØD aktivitet (7/7 dager)

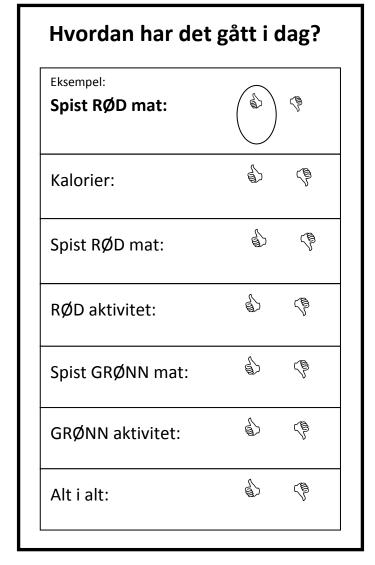
								Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
						3		RØD
								mat
یز								
Frokost								
Ó								
Œ								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
								RØD
								mat
Lunsj								
i								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
		1-3-3-3						RØD
								mat
ger								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
e	Паэринк	Mac				Mengae	Raiorici	RØD
힏								mat
ופו								IIIat
E								
<u> </u>								
Mellommaltider								
7	otalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker		
D				Tor			т,	otal RØD mat
T-	Man	Tirs	Ons		Fre	Lør S	Søn ∣'.`	

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









<i>).</i>			ıvlan 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

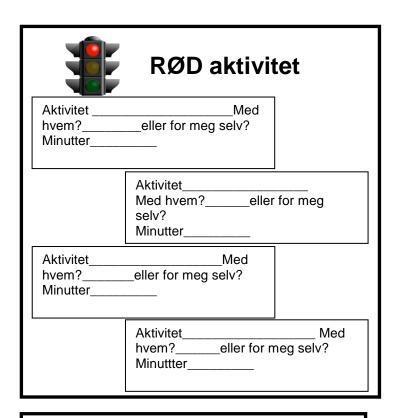
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
•					

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

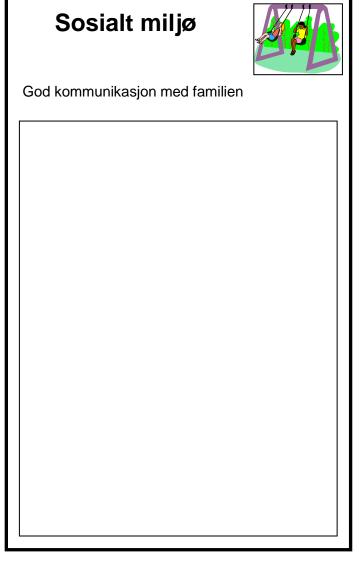
Totalt:	GRØNN Frukt og grøn

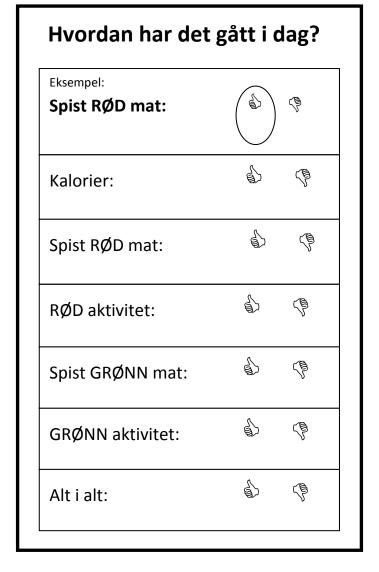
Mellommåltider

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

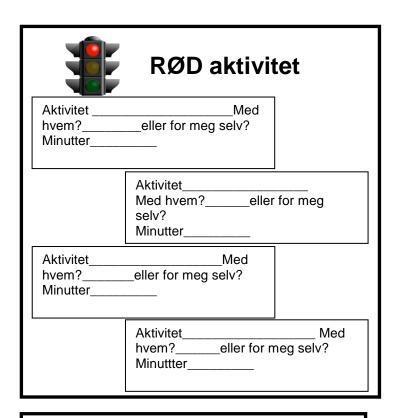




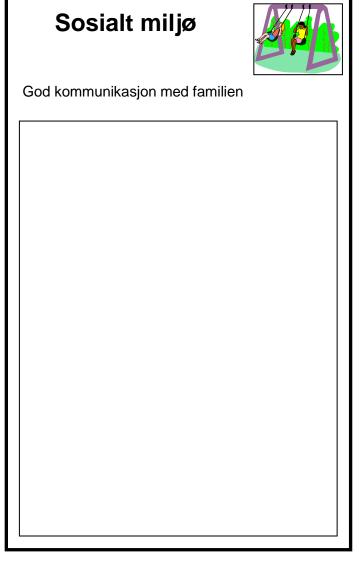


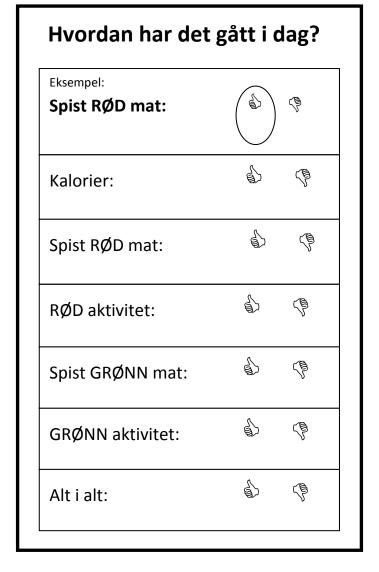


Daglig va							Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalor		Måltider med RØD mat
Frokost										
.is	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
dag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Middag										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker 🚽		46	
RØD MAT- BANK	RØD MAT- Man Tir			Ons	Tor	Fre	Lar San Total		Total F	RØD mat uken
RØD mat spist										



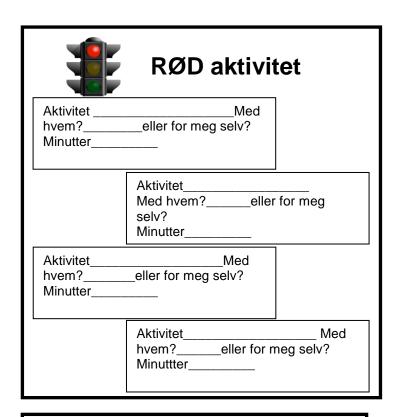




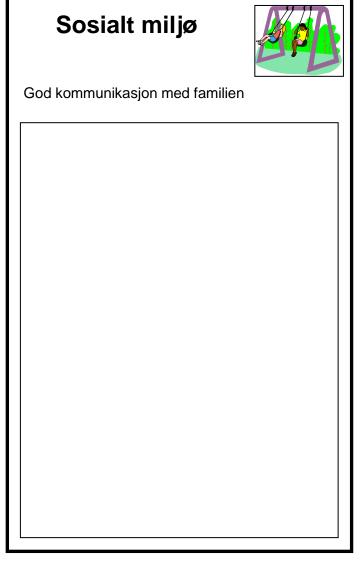


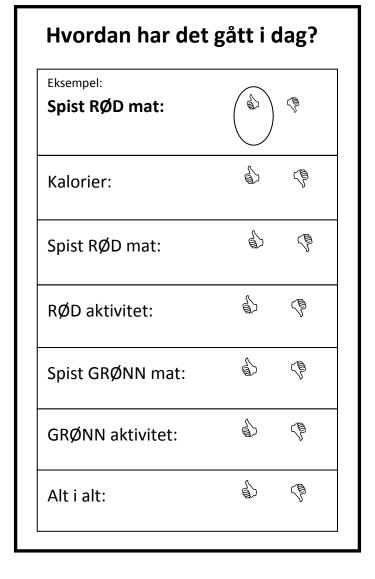
Daglig va		istrering					Man Ti	Ons	Tors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		llorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
' 2	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Ξ										
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
llomm										
Me										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	ı ınnsaker			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		RØD mat e uken
RØD mat	:									

spist



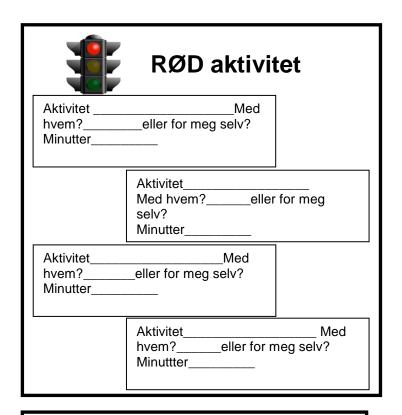




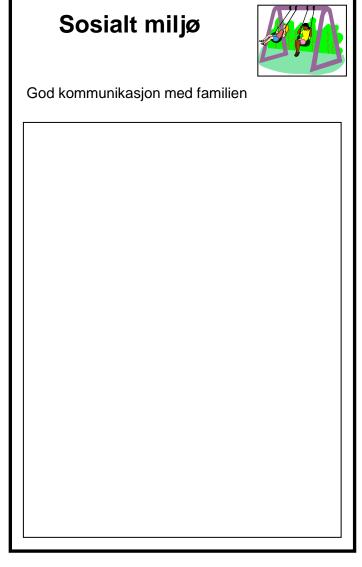


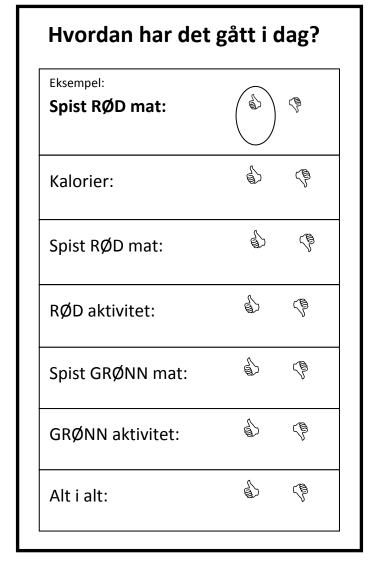
Daglig va		istrering					Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
·=-	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
M										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	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



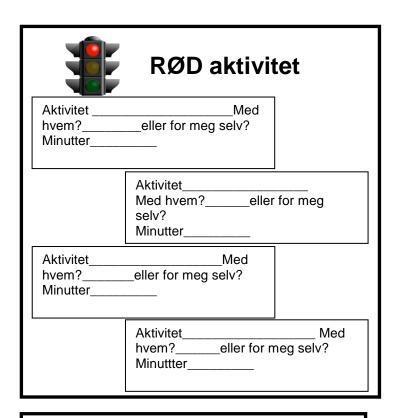




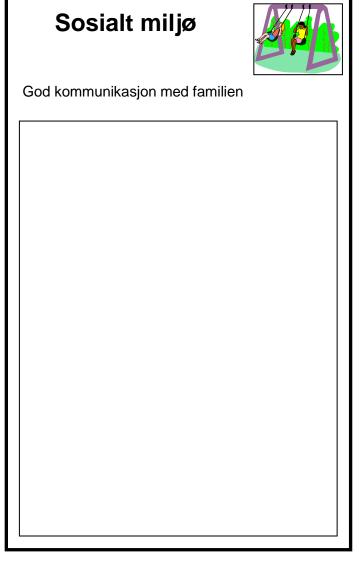


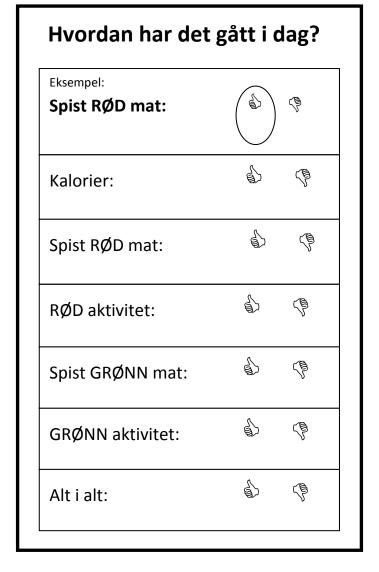
Daglig va							Man Ti	Ons T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Ā										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	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 e uken

spist

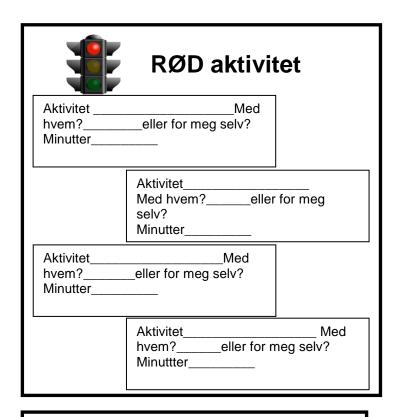




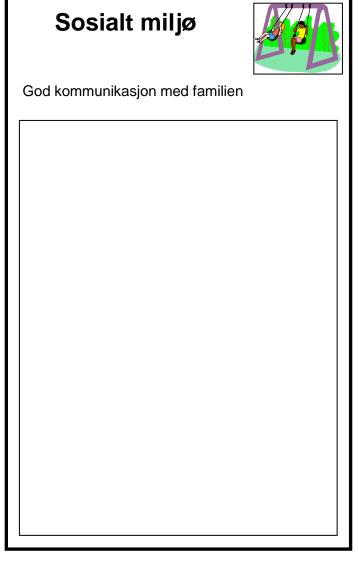


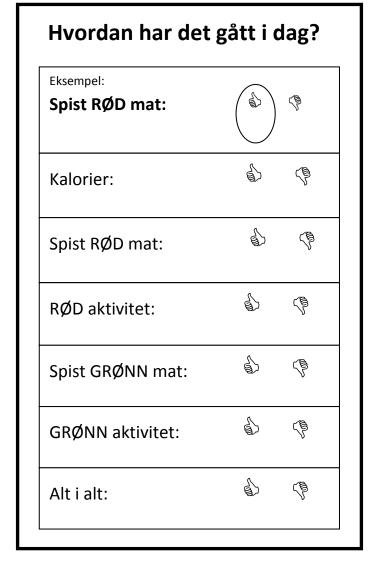


Daglig va Dato:							Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalor		Måltider med RØD mat
Frokost										
Si	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
dag	Tidspunkt		Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Middag										
åltider	Tidspunkt		Mat				Mengde Kald		ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:		GRØN			- -rukt og grø	ukt og grønnsaker			
RØD MAT - BANK	MAT - Man		Tirs Ons		Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken	
RØD mat spist										









Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort		
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafen	Dag dette ble gjort		
Mål	Kriterier	Måloppnåelse		
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei		
Kalorimål	Klarte målsetningen (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S		
Måltider med RØD mat	≤15 i uken eller	Totalt inntak RØD mat		
RØD aktivitet	Registrerte RØD aktivitet (7/7 dager)	M Ti O To F L S		
Sosialt miljø	Sosialt miljø: Øvelse i god kommunikasjon med familien	Ja/Nei		