

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 7 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: ≤ 15 eller _____
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller _____
- Mål for GRØNN aktivitet: ≥ 90 minutter ($\geq 5/7$ dager) eller _____
- Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag.

Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager)

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

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken

Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å
si til meg
selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



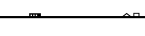
RØD aktivitet:



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

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken

Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å
si til meg
selv: _____

Familiemøte

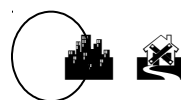
Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



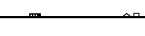
RØD aktivitet:



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

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken

Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



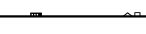
RØD aktivitet:



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

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken

Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å
si til meg
selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



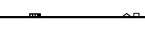
RØD aktivitet:



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

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken

Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å
si til meg
selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



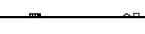
RØD aktivitet:



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 _____

GRØNN Frukt og grønnsaker
A _____
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

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken

Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



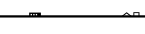
RØD aktivitet:



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

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken

Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

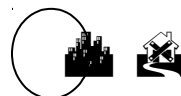
Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



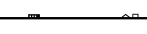
RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Navn: _____ Startdato for registrering: _____ Sluttdato for registrering: _____

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 ($\geq 5/7$ 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 ($\geq 5/7$ dager) eller _____	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken ($> 5/7$ dager)	Ja/Nei