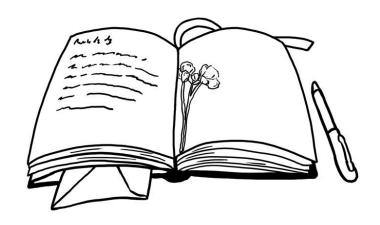
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 4 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

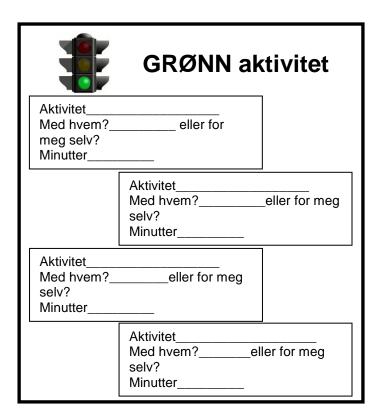
- Klare vektmålet: Gå ned > 0.25 kg i vekt denne uken
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen

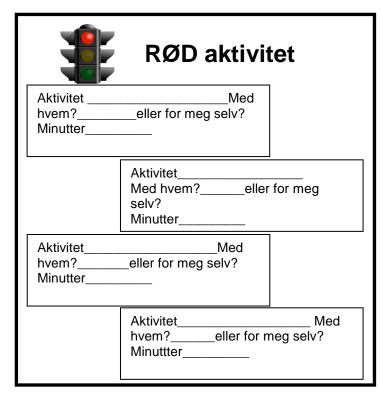
Mål<u>:</u>

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

								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				otal RØD mat
T-					Fre	Lør S	Søn ∣'.`	

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







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

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan	har	det	gått i	dag?

Eksempel:
Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

<i>).</i>			ivian 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

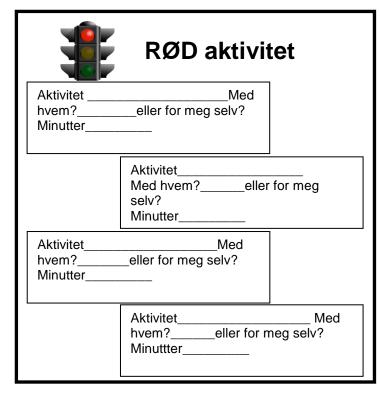
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt:	GRØNN Frukt og grøn

Mellommåltider

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







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

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

Spist RØD mat:

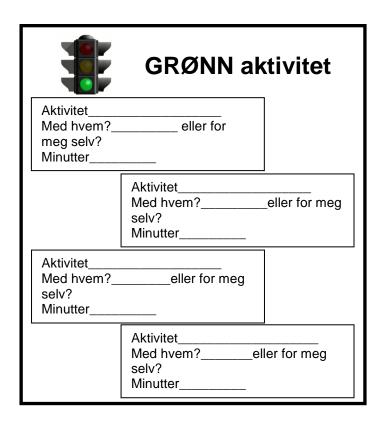
RØD aktivitet:

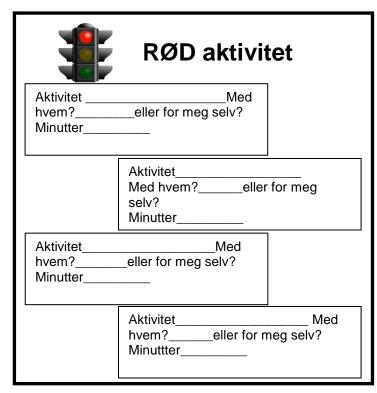
Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

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										
gep	Tidspunkt Mat						Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Middag										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				Frukt og grø	nnsaker 🚽		46		
RØD MAT- BANK	MAT- Man Tirs			Ons	Tor	Fre				RØD mat uken
RØD mat spist										









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

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

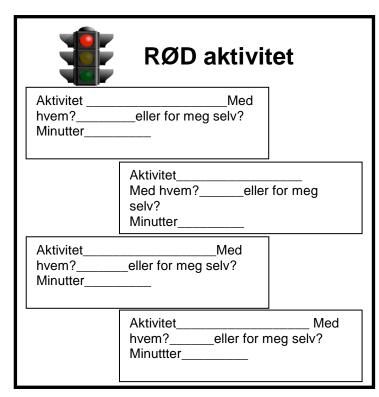
GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons T	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
, Sj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	rukt og grø	nnsaker			
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total f	RØD mat uken

spist







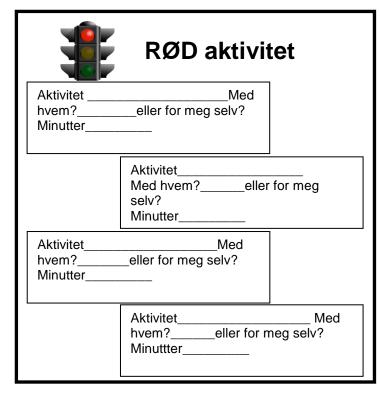




Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat	Daglig va							Man Ti	Ons	Tors Fre	lar San
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat											Måltider med RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat	Frokost										
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat	•===	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ка	ılorier	RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat	Luns										
Tidspunkt Mat Menade Kalorier med	ddag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	ılorier	RØD
Tidspunkt Mat Menade Kalorier med	Ξ										
Wellow We	ältider	Tids	punkt	Mat		Mengde	Ka	llorier	RØD		
2	1ellomm										
I	2										
Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker		Totalt:				GRØNN Frukt og grønnsaker					
RØD MAT-BANK BANK Nan Tirs Ons Tor Fre Lør Søn denne uken	MAT- BANK	BANK		Tirs	Ons	Tor Fre Lør Søn		Søn			

spist







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

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

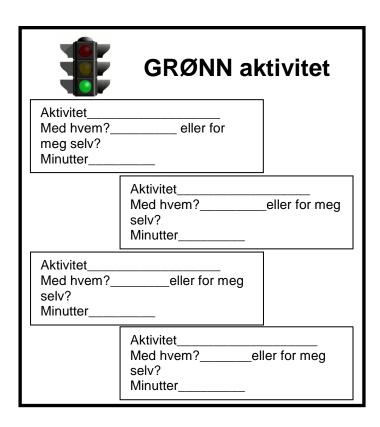


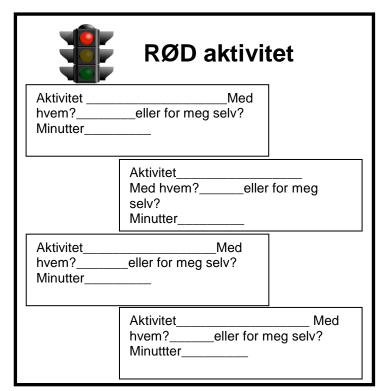
	Batt I dag.
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

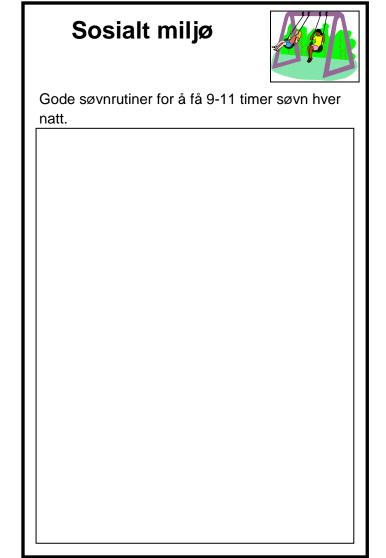
Hvordan har det gått i dag?

Daglig va							Man Ti	i ∩ne 1	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
M										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🚽			
RØD MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Ons Tor Fre Lør Søn Total RØD mat denne uken					

spist





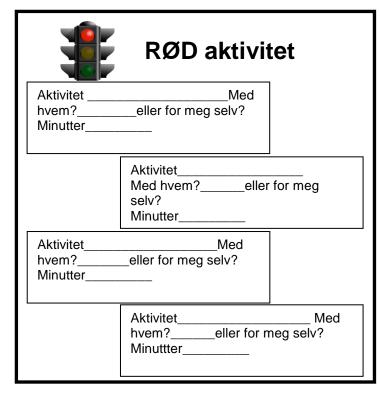


Familiemøte								
Når hadde dere familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	11 12 1 10 2 9 • 3 8 4 7 6 5							



		istrering					Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Frokost										
<u>. </u>	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
а 8	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
Mellommåltider	Tids	punkt	ınkt Mat				Mengde Kalo		rier	Måltider med RØD mat
ommô										
Mell										
7	Totalt:				CPØNINI	Frukt og grø	anneakar 🕊			
RØD MAT-	D Man Tirs Ons Tor				Tor	Fre Fre	Lar San Tota		Total I	RØD mat
<i>BANK</i> RØD ma spist	t									







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

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

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	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		