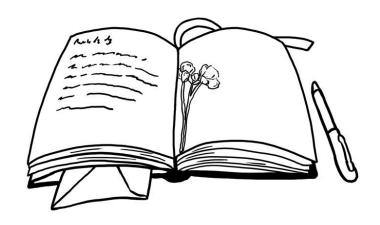
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 8 Vanebok for barn

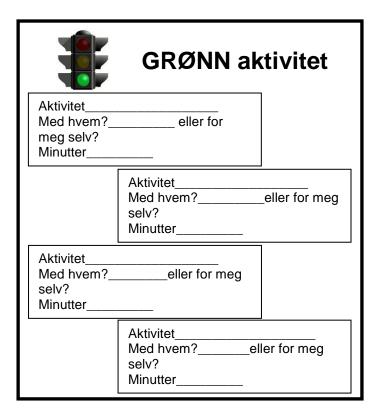
Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

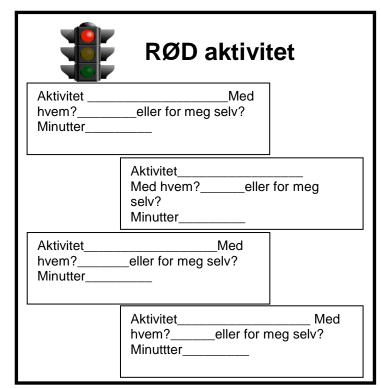
Mål for vektkontroll

Hva d	u 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 <u>:</u>	
•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
•	Antall porsjoner med RØDE mat varer: ≤15 eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller
•	Sosialt miljø: Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du
	kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden

								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								
ゴ								
								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								





Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



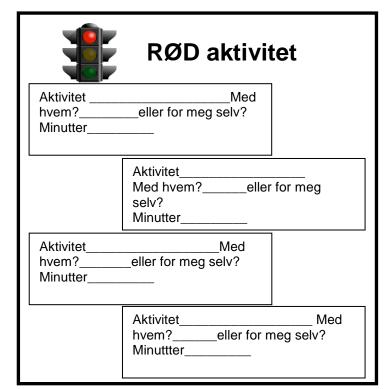
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan nar det	gatt i dag?
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	





Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



Uvordan har dot gått i dag?

Familiemøte

Når hadde dere

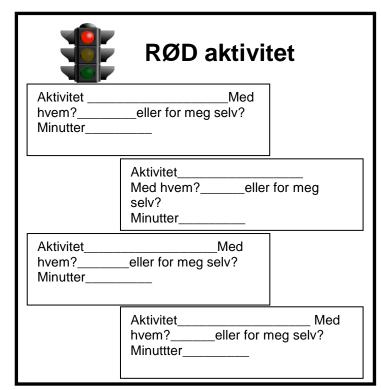
familiemøte i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	P
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	9
RØD aktivitet:	\$
Spist GRØNN mat:	\$
GRØNN aktivitet:	\$
Alt i alt:	P

nvoidan nai det	gattit	ag:	
Eksempel: Spist RØD mat:		P	
Kalorier:		4	
Spist RØD mat:		4	
RØD aktivitet:		7	
Spist GRØNN mat:		7	
GRØNN aktivitet:		(P)	
Alt i alt:		7	

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	Tidspunkt Mat						Mengde K		ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker 🚽		46	
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat spist										





Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



9 •

Familiemøte

Tegn inn tidspunktet:

Når hadde dere

familiemøte i dag?

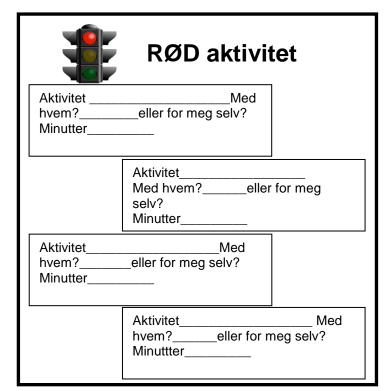


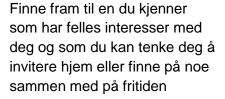
Hvordan har det gått i dag?						
Eksempel: Spist RØD mat:		()				
Kalorier:		P				
Spist RØD mat:		\$				
RØD aktivitet:		\$				
Spist GRØNN mat:		9				
GRØNN aktivitet:		9				
Alt i alt:		9				

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









Hvordan	har	det	gått	j	dag?

Familiemøte

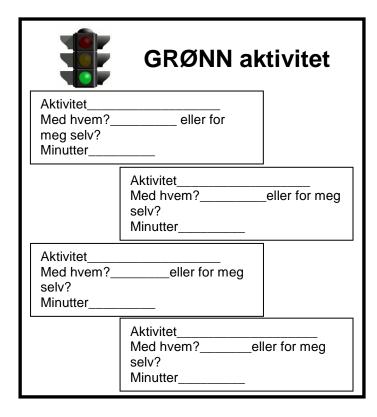
Når hadde dere

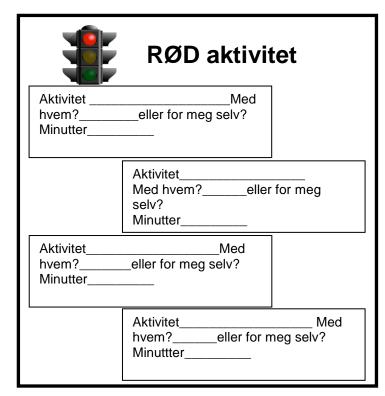
familiemøte i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	\$
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	7
Alt i alt:	P

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										
Me										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	nnsaker			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat	:		1	1						

spist





Familiemøte

Når hadde dere

Sosialt miljø

Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden

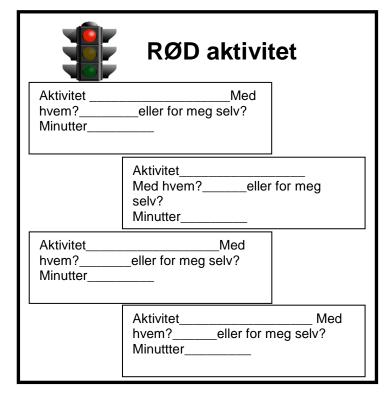


familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	11 12 1 10 2 9 • 3 8 4
Hvordan har de	t gått i dag?
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

Daglig va							Man Ti	One T	ors 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	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	nnsaker			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat uken
RØD mat			1			1	1	1		

spist





Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



Hvordan har det gått i dag?

Familiemøte

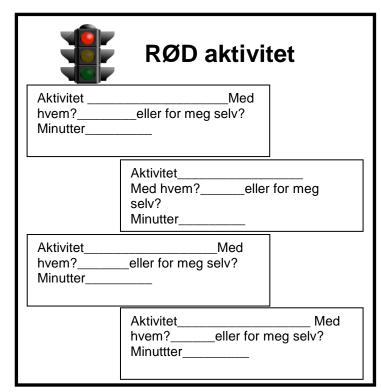
Når hadde dere familiemøte i dag?

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

	aneregistrering		Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost					
-	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Lunsj					
∞	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag					
naltider	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Mellommaltider					

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





Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?				
Eksempel: Spist RØD mat:		\$		
Kalorier:		\$		
Spist RØD mat:		(F		
RØD aktivitet:		P		
Spist GRØNN mat:		P		
GRØNN aktivitet:		P		
Alt i alt:		7		

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
Porsjoner 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	Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden	Ja/Nei