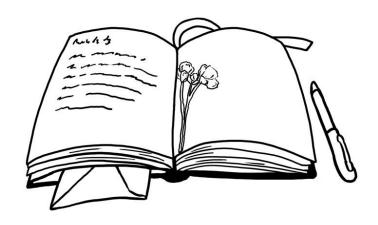
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 5 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

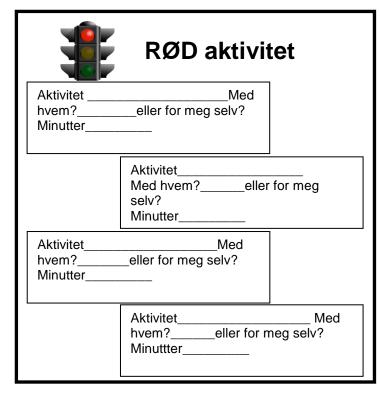
Mål<u>:</u>

- Klare kalorimålet (≥5/7dager)
- Mål for antall RØDE matvarer: ≤15 eller_____
- Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer eller______
- Mål for GRØNN aktivitet: ≥ 90 minutter (≥5/7 dager) eller_____
- Sosialt miljø: GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet

0:			_				Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn Måltider
4	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	med RØD mat
Frokost										
<u>. </u>	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
lag	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Middag										
naltider	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Mellommaltider										
	otalt:				GRØN	N Frukt og (grønnsaker			
D T- NK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		RØD mat e uken

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





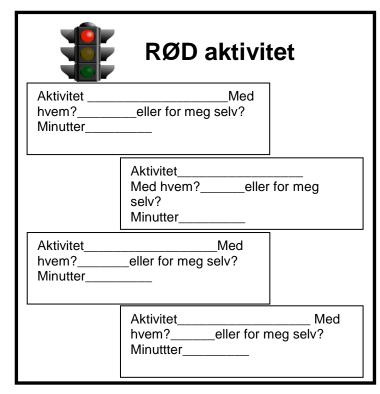


Familio	emøte
Når hadde dere familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$

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 vaneregistrering Dato: _ Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn Måltider Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØDmat **Frokost** Måltider Kalorier med Tidspunkt Mat Mengde RØ D mat Lunsj Måltider Tidspunkt Kalorier Mat Mengde med RØ D mat Middag Måltider Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med Mellommåltider RØD mat GRØNN Frukt og grønnsaker Totalt: RØD Total RØD mat MAT-Tirs Ons Tor Fre Søn Man Lør denne uken **BANK** RØD mat spist





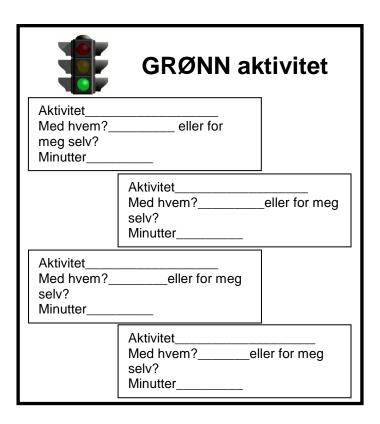


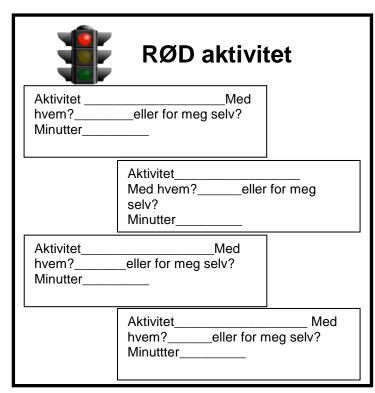
Familie	emøte
Når hadde dere familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$

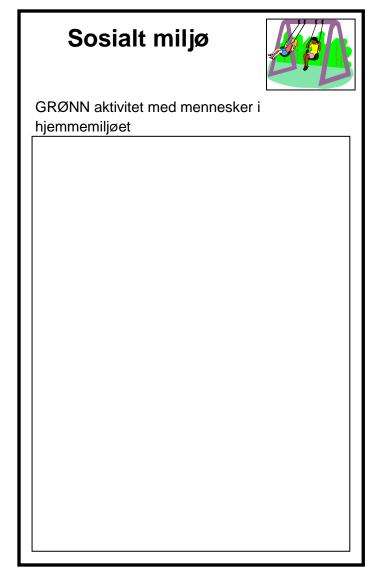
Hvordan har det	gått i dag?	_
Eksempel: Spist RØD mat:		
Kalorier:		
Spist RØD mat:		
RØD aktivitet:		
Spist GRØNN mat:		
GRØNN aktivitet:		
Alt i alt:		

.0							Man II	Ons I	ors Fre	Lør Søn
	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
-	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
98 80	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Middag										
iältider	Tidspunkt		Mat			Mengde		Kalorier		Måltider med RØD mat
Mellommältider										
	otalt:			1	GRØNN I	Frukt og grø	ønnsaker 🗬			
D T-	D <i>T-</i> Man		Tirs	Tirs Ons		Fre	Lør	Søn Total denne		RØD mat

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





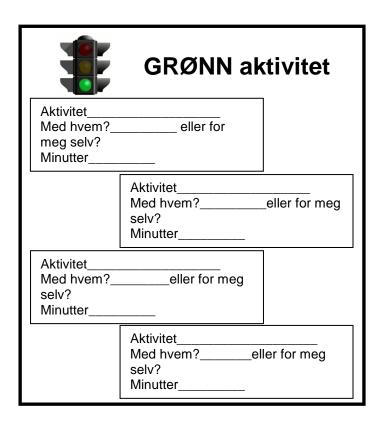


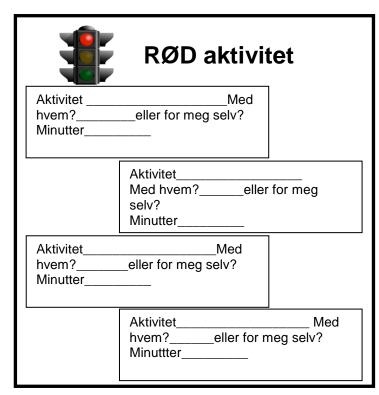
Familie	emøte
Når hadde dere familiemøte i dag?	11 12 1
Tegn inn tidspunktet:	9

Hvordan har det	gått i d	lag?	
Eksempel: Spist RØD mat:			
Kalorier:		\$	
Spist RØD mat:			
RØD aktivitet:			
Spist GRØNN mat:			
GRØNN aktivitet:			
Alt i alt:		\$	

Daglig va Dato:		istrering					Man Ti	i On:	s Toi	rs Fre	Lør Søn
		ounkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Frokost											
į s	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tids	ounkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Ξ											
åltider	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider											
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	onnsaker				
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total F denne	RØD mat uken

spist







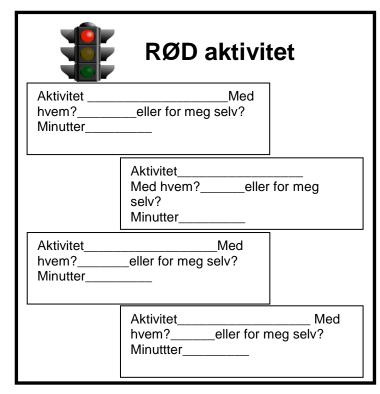




Daglig va		istrering					Man Ti	Ons 1	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Ä										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	Totalt:				GRØNN I	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total denne	RØD mat uken

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





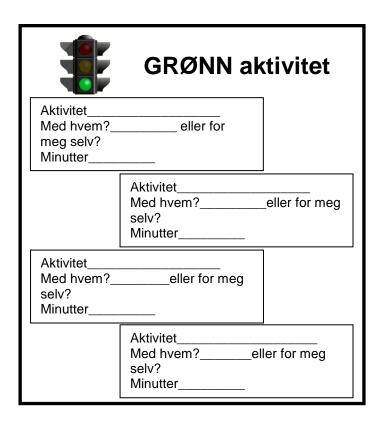


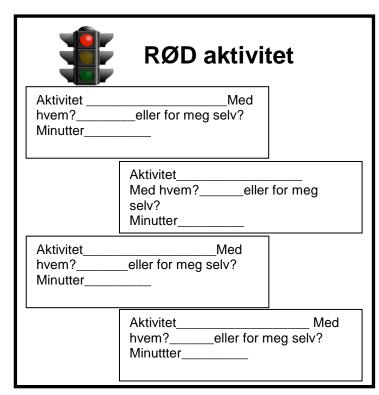
Familie	emøte
Når hadde dere familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$

Hvordan har det	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							Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
isj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalc	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	onnsaker		10	
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F denne	RØD mat uken

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







Familie	møte
Når hadde dere familiemøte i dag?	10 2
Tegn inn tidspunktet:	9

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

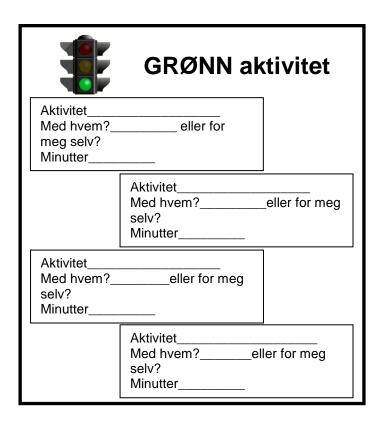
	aneregistrering		Man -	Ti Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost					
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Lunsj					
_					
bū	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag					
Ξ					
Mellommåltider	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
ımå					
llon					
Me					

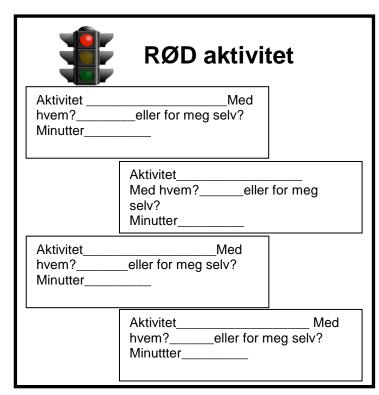
Totalt:

GRØNN Frukt og grønnsaker



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







Familie	møte
Når hadde dere familiemøte i dag?	10 2
Tegn inn tidspunktet:	9

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

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	GRØNN aktivitet med mennesker i hjemmemiljøet	Ja/Nei