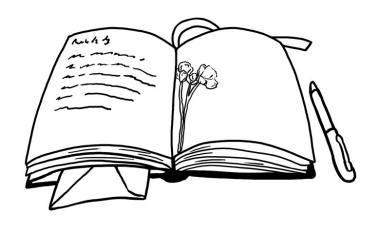
### Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



### Møte 14 Vanebok for barn

inavii.	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

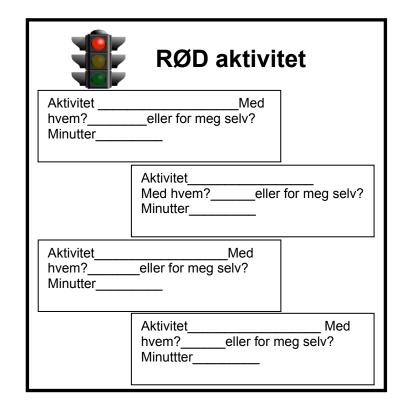
Novo:

Hva du sk	<u>kal gjøre:</u>
- • KI	are 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 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: Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i:

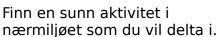
		Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Sø
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
				Måltide
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
				Måltide
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat

10tait:			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\_\_\_\_\_eller for meg Aktivitet selv? Minutter\_\_\_ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter



### Sosialt miljø





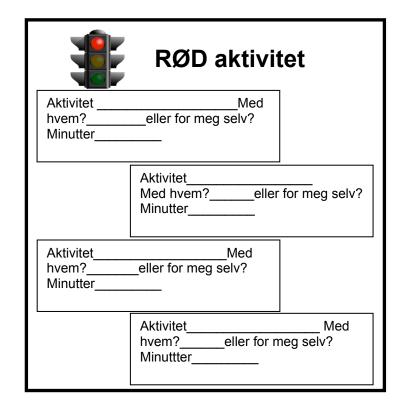
### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

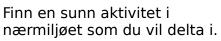
Tegn inn tidspunktet:
Hvordan har det
Eksempel:  Spist RØD mat:
Kalorier:
Spist RØD mat:
RØD aktivitet:
Spist GRØNN mat: 🏰 🚉
GRØNN aktivitet:
Altialt:

Dato:							Man Ti	Ons Tors	Fre Lør Søn
Frokost		ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
Lunsj	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
Middag	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
Mellommåltider	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
ellomr									
					ODGNN				
T RØD	otalt: _				GKØNN	Frukt og gr	wiiisaker 🛰		
MAT BANK		Man	Tirs	On s	Tor	Fre	Lør	Sø n	Total RØD mat denne uken
RØD ma	at								

### **GRØNN** aktivitet Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter\_\_\_\_ Aktivitet Aktivitet\_\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter\_\_\_ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter



### Sosialt miljø





### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Eksempel:		
Spist RØD	mat:	
Kalorier:		
Spist RØD	mat:	
RØD aktivi	tet:	
Spist GRØN	IN mat:	
GRØNN akt	tivitet:	
Alt i alt:		

## Sosialt miljø Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

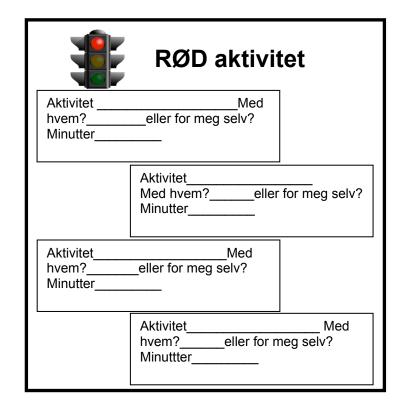


			Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Søi
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
)	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

RØD				<u> </u>				
MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
BANK								defille ukeli
RØD mat								
spist								

Totalt: \_\_\_\_\_

### **GRØNN** aktivitet Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter\_\_\_\_ Aktivitet Aktivitet\_\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter



### Sosialt miljø

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

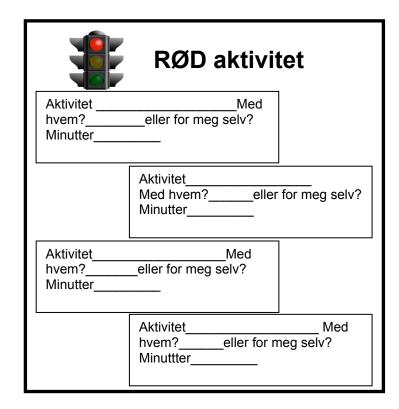


			Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Søi
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

RØD								
			_				_	Total RØD mat
MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	
54446								denne uken
BANK								
RØD mat								
ווומעטוווומנ	1	1	I	I	1	1	I	

spist

### **GRØNN** aktivitet Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter\_\_\_\_ Aktivitet Aktivitet\_\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter\_\_\_ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter\_\_\_\_



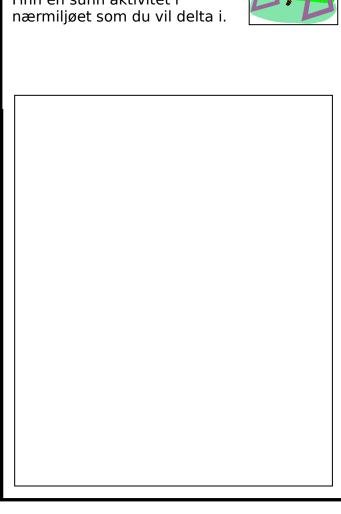
### Sosialt miljø

Finn en sunn aktivitet i



i anninenigle	
Når hadde dere familiemøte i dag?	
Tegn inn tidspunktet:	
Hvordan har de	t
Eksempel:  Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	I

Familiameta



# nærmiljøet som du vil delta i.

Sosialt miljø

Finn en sunn aktivitet i

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

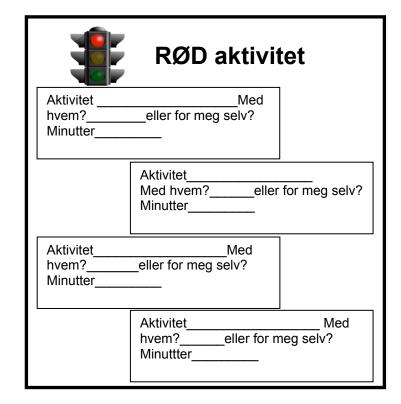


			Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
1					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt:				GRØNN Frukt og grønnsaker				
RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								

GRØNN Frukt og grønnsaker

### **GRØNN** aktivitet Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter\_\_\_\_ Aktivitet Aktivitet\_\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter



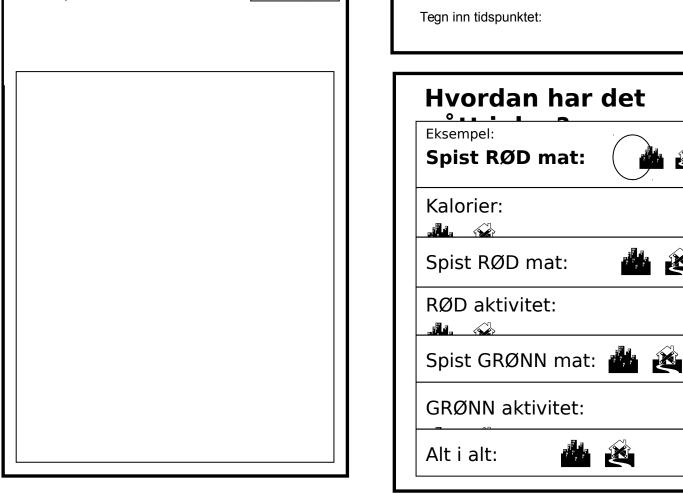
### Sosialt miljø

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



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	Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.	Ja/Nei	