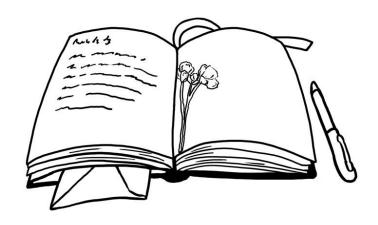
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 9 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

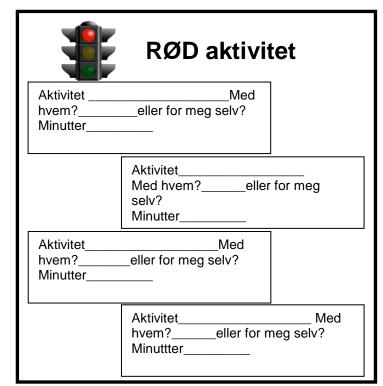
# Mål for vektkontroll

<ul> <li>Hva du skal gjøre:</li> <li>Klare vektmålet: å gå ned &gt; 0.25 kg i vekt eller</li> <li>Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen</li> <li>Mål:</li> <li>Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)</li> <li>Antall RØDE mat varer: ≤15 eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller</li> <li>Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en ve hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive</li> </ul>		
<ul> <li>Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen</li> <li>Mål: <ul> <li>Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)</li> <li>Antall RØDE mat varer: ≤15 eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller</li> <li>Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en ve</li> </ul> </li> </ul>	<u>Hva d</u>	u skal gjøre:
<ul> <li>Mål: <ul> <li>Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)</li> <li>Antall RØDE mat varer: ≤15 eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller</li> <li>Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en ve</li> </ul> </li></ul>	•	Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller
<ul> <li>Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)</li> <li>Antall RØDE mat varer: ≤15 eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller</li> <li>Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en ve</li> </ul>	•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
<ul> <li>Antall RØDE mat varer: ≤15 eller</li> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller</li> <li>Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en ve</li> </ul>	Mål <u>:</u>	
<ul> <li>Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller</li> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller</li> <li>Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en ve</li> </ul>	•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
<ul> <li>Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller</li> <li>Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en ve</li> </ul>	•	Antall RØDE mat varer: ≤15 eller
Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en ve	•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller
	•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller
hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive	•	Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn
		hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive
kommunikasjonsstrategier		kommunikasjonsstrategier

								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			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								







Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

Hvem skal jeg invitere:	-
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, anne Hva skal jeg si?):	t;
Når vil han/hun komme:	
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktivitete heller enn RØDE):	r
Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha m fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):	nat,
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vidu bruke?:	il

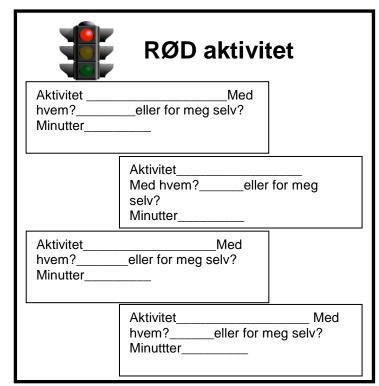
#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



gått i d	lag?
	\$
	P
	P
	\$
	<b>P</b>
	<b>P</b>
	<b>P</b>







Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

Hvem skal jeg invitere:
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):
Når vil han/hun komme:
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):
Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du bruke?:

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det	gattıd	lag?
Eksempel:  Spist RØD mat:		<b>(</b>
Kalorier:		\$
Spist RØD mat:		\$
RØD aktivitet:		P
Spist GRØNN mat:		\$
GRØNN aktivitet:		P
Alt i alt:		\$

Daglig va		strering					Man Ti	Ons	Tor	s Fre	Lør Søn
	Tidsp		Mat				Mengde	к	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Frokost											
Sj	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	К	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	К	<b>(</b> alori	ier	Måltider med RØD mat
Σ											
åltider	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	K	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider											
	otalt: _				GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker		(6) (9)		
RØD MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total F denne	RØD mat uken



#### **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? Minuttter

# Sosialt miljø



Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

Hvorda komme	kal jeg invitere: n skal jeg spørre han/henne om han/hun vil på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; il jeg si?):
Mår vil	han/hun komme:
	ul vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter enn RØDE):
fokuse	gs mat skal dere servere (hvis dere skal ha ma på GRØNN mat heller enn RØD
	kommunikasjon eller kompromiss strategi vil

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



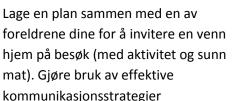
Hvordan har det gått i dag?									
Eksempel: Spist RØD mat:		(P)							
Kalorier:		P							
Spist RØD mat:		7							
RØD aktivitet:		\$							
Spist GRØNN mat:		\$							
GRØNN aktivitet:		\$							
Alt i alt:		<b>P</b>							

Daglig va Dato:		istrering					Man Ti	i On:	s Toi	s Fre	Lør Søn
		ounkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Frokost											
Š	Tidsp	ounkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tidsp	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	nnsaker				
RØD MAT- BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total F denne	RØD mat uken



# Aktivitet \_\_\_\_\_\_\_Med hvem? \_\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_eller for meg selv? Minuttter \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_eller for meg selv? Minuttter \_\_\_\_\_

# Sosialt miljø





, 3
Hvem skal jeg invitere:
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):
Når vil han/hun komme:
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):
Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du bruke?:

#### **Familiemøte**

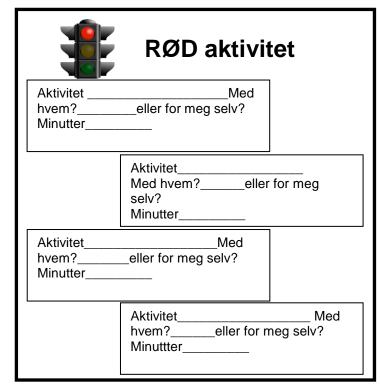
Når hadde dere familiemøte i dag?



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

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons T	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
·=-	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
M										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
Ae										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	onnsaker			
RØD MAT - BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total f	RØD mat uken
RØD mat										







Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasionsstrategier

kommunikasjonsstrategier	
Hvem skal jeg invitere:	
Hvordan skal jeg spørre han/henne om h komme på besøk (spørre direkte, ringe, e Hva skal jeg si?):	email, annet;
Når vil han/hun komme:	
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNI heller enn RØDE):	
Hva slags mat skal dere servere (hvis der fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):	
Hvilken kommunikasjon eller kompromis du bruke?:	_

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

# Hvordan har det gått i dag?

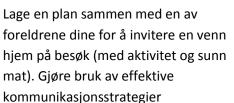
Eksempel:  Spist RØD mat:	<b>\</b>
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	(P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	\$
Alt i alt:	(F)

Daglig va							Man Ti	One T	ore 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 I	Frukt og grø	nnsaker 🕏			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat uken
RØD mat			1				Ì	l	I	



# Aktivitet \_\_\_\_\_\_Med hvem? \_\_\_\_eller for meg selv? Minutter \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_eller for meg selv? Minutter \_\_\_\_\_

### Sosialt miljø





Hvem skal jeg invitere:

Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):

Når vil han/hun komme:

Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):

Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):

Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du bruke?:

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



### Hvordan har det gått i dag?

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

	aneregistrering			Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost						
						Måltider
	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	med RØD mat
Lunsj						
<b>b.</b> 0	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag						<u></u>
~						
åltider	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider						
B						
_	Totalt:		CDONN Fruit og g			49,49



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



	RØD aktivi	tet
Aktivitet hvem? Minutter	Med eller for meg selv? 	
	Aktiviteteller Med hvem?eller selv? Minutter	
Aktivitethvem? Minutter	Med eller for meg selv?	
	Aktiviteteller for r hvem?eller for r Minuttter	



Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

Hvem si	kal jeg invitere:
Hvordai komme	n skal jeg spørre han/henne om han/hun vil på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; I jeg si?):
Når vil h	nan/hun komme:
	I vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter nn RØDE):
fokuser	gs mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, på GRØNN mat heller enn RØD 

#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?				
	P			
	P			
	P			
	\$			
	P			
	P			
	P			

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 porsjoner med 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	Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier	Ja/Nei