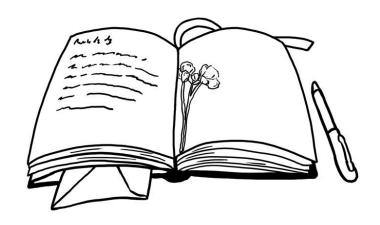
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 15 Vanebok for barn

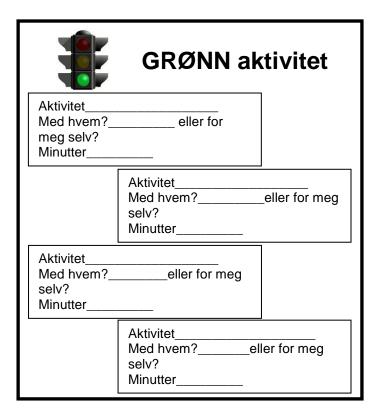
Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

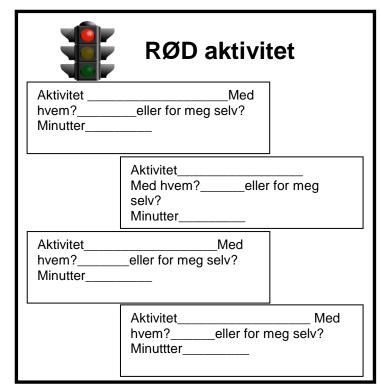
Mål for vektkontroll

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 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: En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av
	foreldrene)

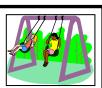
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
								RØD
								mat
st								
Frokost								
<u>5</u>								
ш								
								B# €141-1
	Tidopunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med
	Tidspunkt	Iviat				wengae	Kaloriei	RØD
								mat
. <u>~</u>								mat
Lunsj								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
	-							RØD
D 0								mat
dag								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
e	Паэринк	Wildt				Wichigae	Raiorici	RØD
<u> </u>								mat
<u> </u>								mat
Ę								
<u> </u>								
Mellommaltider								
T	otalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker		
D				T			Søn	otal RØD mat
<i>T</i>	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør S		

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





En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av foreldrene).



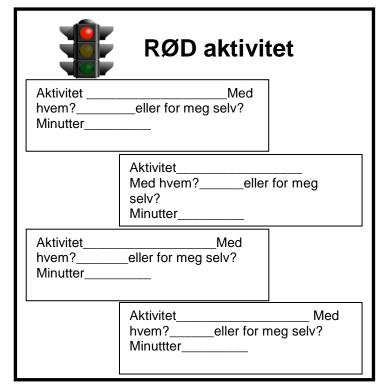
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?							
Eksempel: Spist RØD mat:		(P)					
Kalorier:	4						
Spist RØD mat:		P					
RØD aktivitet:		\$					
Spist GRØNN mat:		P					
GRØNN aktivitet:		P					
Alt i alt:		P					







En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av foreldrene).

familiemøte i dag?
Tegn inn tidspunkte

Når hadde dere



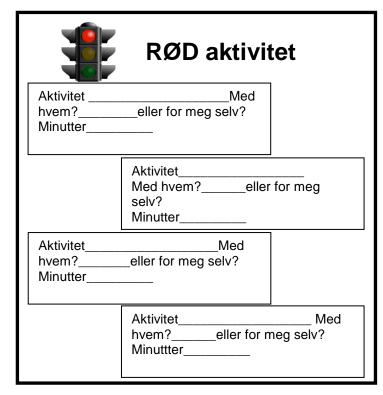
Hvordan	har	det	gått	i dag?
---------	-----	-----	------	--------

Familiemøte

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

Daglig va							Man Ti	Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
Si	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
_										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	otalt:				GRØNN I	- -rukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre			II RØD mat ne uken	
RØD mat spist										





En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av foreldrene).



Hvordan har det gått i dag?

Familiemøte

Når hadde dere

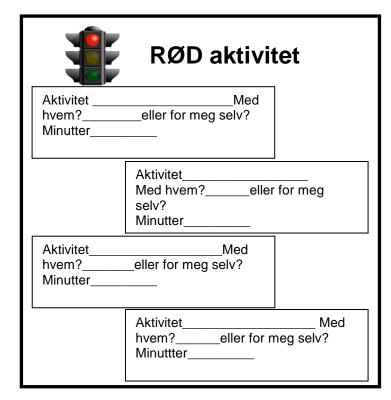
familiemøte i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	G.
RØD aktivitet:	(P)
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	(P)
Alt i alt:	P

Daglig va							Man Ti	i One	Tor	e Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		Kalori		Måltider med RØD mat
Frokost											
·==	Tids	punkt	Mat				Mengde	ŀ	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	P	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Ē											
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	ŀ	Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider											
2										ca.	
T RØD	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	nnsaker 🚽				
MAT BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total I denne	RØD mat uken

spist





En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av foreldrene).



Familiemøte

Når hadde dere

familiemøte i dag?

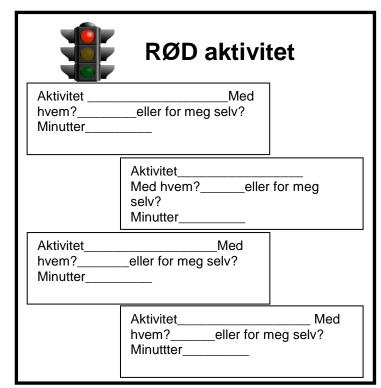
Eksempel: Spist RØD mat:	P
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	9

Hvordan har det gått i dag?				
Eksempel: Spist RØD mat:		P		
Kalorier:		\$		
Spist RØD mat:		P		
RØD aktivitet:		P		
Spist GRØNN mat:		P		
GRØNN aktivitet:		G .		
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
Mis										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
Re										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	onnsaker			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat						1			İ	

spist





En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av foreldrene).



Hvordan har det gått i dag?

Familiemøte

Når hadde dere

familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

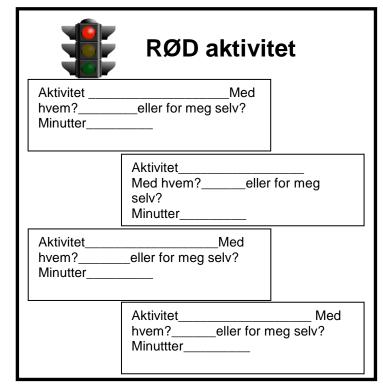
GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

Daglig va							Man Ti	i ∩ne T	ore 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
Ā										
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	Tor	Fre	Lør	Søn		RØD mat e uken

spist







En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av foreldrene).



Hvordan har det gått i dag?

Familiemøte

Når hadde dere

familiemøte i dag?

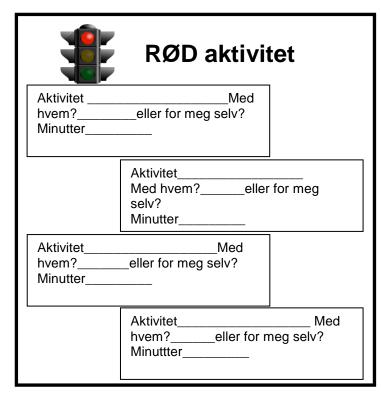
Eksempel: Spist RØD mat:	()
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	\$
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

	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 0	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag						
~						
åltider	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider						
Š						
-	Totalt:		CDONN Fruit og gr			40 40



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





En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av foreldrene).



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



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

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
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	En endring for å gjøre skoledagen sunnere (diskuter med en av foreldrene).	Ja/Nei