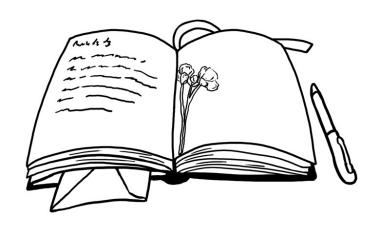
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 8 Vanebok for barn

Navn	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

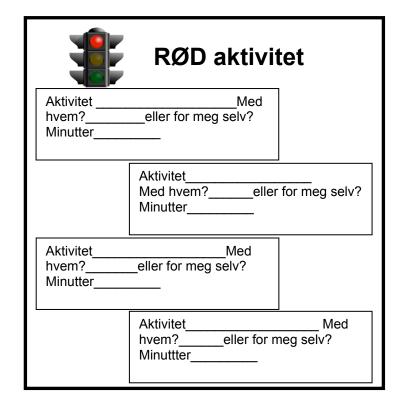
NIOVA

<u>Hva d</u>	<u>u skal gjøre:</u>
- •	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

	<u> </u>		Man Ti	Ons Tors Fr	
	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
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

	RØD MAT-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat
	BANK								delille ukeli
ſ	RØD mat								
	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

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



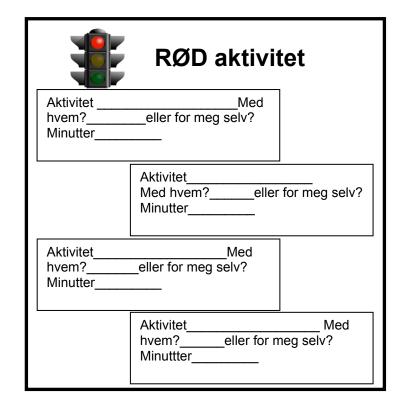
#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

0,, 1	r det
Eksempel: <b>Spist RØD mat:</b>	
יייייייייייייייייייייייייייייייייייייי	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

			_				Man Ti	Ons Tors	Fre Lør Søn
Frokost	Tidspu	inkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Lunsj	Tidspu	ınkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Middag	Tidspu	ınkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
åltider	Tidspu	ınkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
Mellommåltider	otalt:			On	GRØNN	Frukt og gr	ønnsaker	Sø	Total RØD mat
MAT- BANK RØD ma spist		Man	Tirs	s	Tor	Fre	Lør	n n	denne uken

## **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

Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med



#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden	



# 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**

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:

Alt i alt:



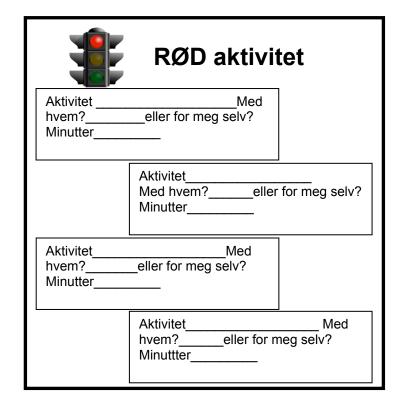


			Man Ti	Ons Tors Fr	
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
2			e	r	RØD
					mat
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			е	r	RØD
					mat
					Måltide
•	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			e	r	RØD
)					mat
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat

Totalt:	GRØNN Fr	ukt og grøni	nsaker 🚾					
RØD MAT-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat
<i>BANK</i> 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

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**

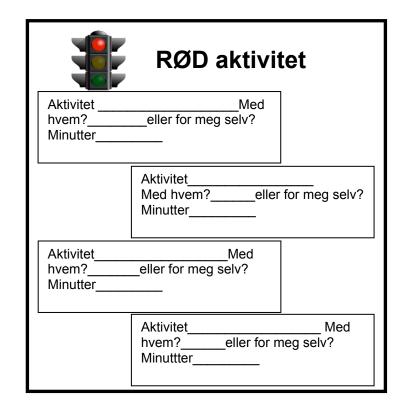
Når hadde dere familiemøte i dag?

Eksempel:		_
Spist RØD	mat:	
Kalorier:		
Spist RØD i	mat:	
RØD aktivit	et:	
Spist GRØN	IN mat:	
GRØNN akt	ivitet:	
Alt i alt:		

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

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\_\_\_

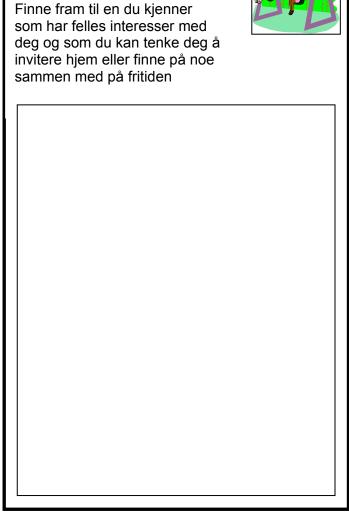


# Sosialt miljø

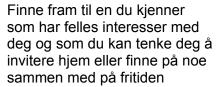


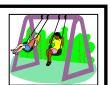
Når hadde dere familiemøte i dag?
Tegn inn tidspunktet:
Hvordan har det
Eksempel:  Spist RØD mat:
Kalorier:
Spist RØD mat:
RØD aktivitet:
Spist GRØNN mat:
GRØNN aktivitet:
Alt i alt:

**Familiemøte** 



# 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:

Alt i alt:



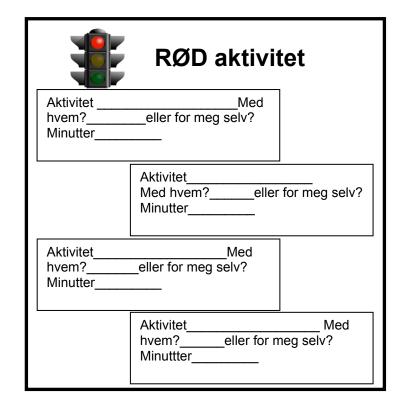


		Man Ti	Ons Tors Fre	
Tidspun	kt Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
				Måltide
Tidspun	kt Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
Tidspun	kt Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Tidspun	ıkt Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt:	talt: G			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

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?

n eller finne på noe ed på fritiden	regri inn tidspunktet.
	Hvordan har det
	Eksempel:  Spist RØD mat:
	Kalorier:
	Spist RØD mat:
	RØD aktivitet:
	Spist GRØNN mat:
	GRØNN aktivitet:
	Alt i alt:
<u> </u>	

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