

# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 6 Vanebok for barn

Navn: \_\_\_\_\_

Startdato for registrering: \_\_\_\_\_

Sluttdato for registrering: \_\_\_\_\_

Mål for vektkontroll
----------------------

Hva du skal gjøre:

- - Klare vekt målet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller \_\_\_\_\_
  - Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen

Mål:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Mål for porsjoner med RØD mat: ≤15 eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller \_\_\_\_\_
- Sosialt miljø: Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer \_\_\_\_\_

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

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

GRØNN Fukt 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 \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg  
selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg  
selv?  
Minutter \_\_\_\_\_



## 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?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Detektiv i hjemmet i forhold  
til GRØNNE og RØDE  
matvarer og finne løsninger  
for å redusere RØDE  
matvarer



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: \_\_\_\_\_

Frokost

Tidspunkt	Mat

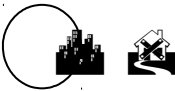
Lunsj

Tidspunkt	Mat

## Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider 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 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?  
Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

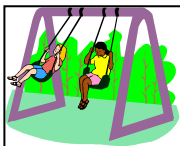
Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø



Detektiv i hjemmet i forhold til  
GRØNNE og RØDE matvarer og  
finne løsninger for å redusere RØDE  
matvarer

## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: \_\_\_\_\_

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider 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 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?  
Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

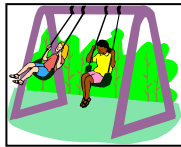
Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø



Detektiv i hjemmet i forhold til  
GRØNNE og RØDE matvarer og  
finne løsninger for å redusere RØDE  
matvarer

## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Dato: \_\_\_\_\_

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider 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 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?  
Minutter \_\_\_\_\_



## 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?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Detektiv i hjemmet i forhold til  
GRØNNE og RØDE matvarer og  
finne løsninger for å redusere RØDE  
matvarer



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: \_\_\_\_\_

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider 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 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?  
Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

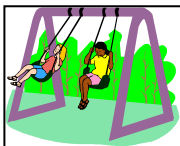
Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø



Detektiv i hjemmet i forhold til  
GRØNNE og RØDE matvarer og  
finne løsninger for å redusere RØDE  
matvarer

## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: \_\_\_\_\_

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider 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 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?  
Minutter \_\_\_\_\_



## 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?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Detektiv i hjemmet i forhold til  
GRØNNE og RØDE matvarer og  
finne løsninger for å redusere RØDE  
matvarer



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Dato: \_\_\_\_\_

Frokost

Tidspunkt	Mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat:

GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider 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 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?  
Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

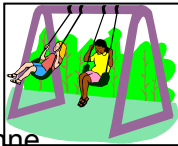
Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø



Detektiv i hjemmet i forhold til  
GRØNNE og RØDE matvarer og finne  
løsninger for å redusere RØDE  
matvarer

## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:















## Hvordan har det

**Oppdraget ditt:** Finne all **RØD** mat og alt utstyr for **RØD** aktivitet i huset deres. Skriv dem inn i skjemaet under. Sammen med familien din skal dere prøve å komme fram til løsninger på hvordan dere kan fjerne **RØDE** matvarer fra huset og ha minst mulig i huset som gjør at dere har **RØD** aktivitet.

<b>RØDE matvarer</b>		
<b>Mat</b>	<b>Hvor er det?</b>	<b>Hvordan kan du fjerne/gjøre den mindre tilgjengelig?</b>

<b>Kalorier:</b>	 
<b>Spist RØD mat:</b>	 
<b>RØD aktivitet:</b>	 
<b>Spist GRØNN mat:</b>	 
<b>GRØNN aktivitet:</b>	
<b>Alt i alt:</b>	 

<b>Utstyr for RØD aktivitet</b>		
<b>Ting</b>	<b>Hvor er den?</b>	<b>Hvordan kan du fjerne/gjøre den mindre tilgjengelig?</b>

**Løsningen din:** Hvilken **RØD** mat/ hvilke **RØDE** aktivitetsting vil du fjerne eller gjøre mindre tilgjengelig denne uken? Hvordan vil du bytte dem ut med et **GRØNT** alternativ?

---

## Detektiv i hjemmet: GRØNN

**Oppdraget ditt:** Finn all GRØNN mat og alt GRØNT aktivitetsutstyr i huset deres. Finn også fram til GRØNN mat eller GRØNT utstyr som du kunne tenke deg at dere hadde. Skriv dem inn i skjemaet under. Sammen med familien kan du komme fram til løsninger for å få mer GRØNN mat og GRØNT utstyr i huset.



### GRØNN mat

Mat	Hvis dere allerede har det: Hvor er det? Hvis dere ikke har det: Hvor kan dere få tak i det?	Hvordan få mer GRØNN mat i huset?

### Utstyr for GRØNN aktivitet

Utstyr	Hvis dere allerede har det: Hvor er det? Hvis dere ikke har det: Hvor kan dere få tak i det?	Hvordan kan du bruke dette utstyret oftere?

**Din løsning:** Hvilke GRØNNE matvarer vil du ha mer av denne uken? Hvilket GRØNT aktivitetsutstyr vil du bruke mer denne uken? \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Startdato for registrering: \_\_\_\_\_ Sluttdato for registrering: \_\_\_\_\_

<b>Atferd</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Det har jeg gjort</b>
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafen	Dag dette ble gjort
<b>Mål</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Måloppnåelse</b>
Kalorier	Klarte kalorimålet ( $\geq 5/7$ dager)	M Ti O To F L S
Måltider med RØD mat	$\leq 15$ RØDE matvarer i uken eller: _____	Total RØD mat: _____
RØD aktivitet	$\leq 14$ timer pr. uke eller: _____	Total RØD aktivitet: _____
GRØNN aktivitet	$\geq 90$ minutter ( $\geq 5/7$ dager) eller _____	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer	Ja/Nei