

# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 10 Vanebok for barn

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

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

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

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

Hva du 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:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall porsjoner RØDE mat varer:  $\leq 15$  eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet:  $\leq 14$  timer i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet:  $\geq 90$  minutter ( $\geq 5/7$  dager) eller \_\_\_\_\_
- Sosialt miljø: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har sunne vaner. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

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

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

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

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

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

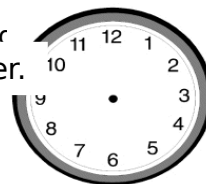
## Sosialt miljø



## Familiemøte

Møte i dag

sunne vaner.



Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Daglig vaneregistrering

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

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r 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

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

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

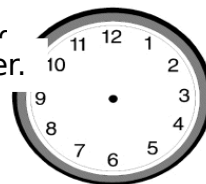
\_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?

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

## Sosialt miljø



## Familiemøte



Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner.

Møte i dag  
Sunne vaner.

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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
	<b>GRØNN aktivitet</b>		<b>RØD aktivitet</b>	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_ GRØNN Fukt og grønnsaker 

RØD MAT -BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____								

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

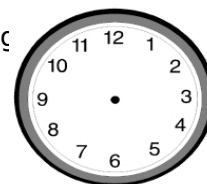
## Sosialt miljø



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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

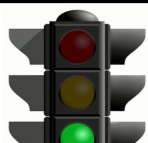
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

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

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

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

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

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

## Sosialt miljø

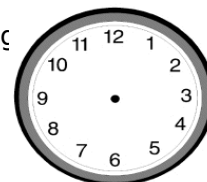


## Familiemøte

Kommunisere om sunne vaner med venner og få r

Når hadde dere familiemøte i dag

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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

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

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

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

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

## Sosialt miljø

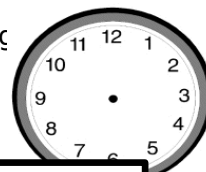


## Familiemøte

Kommunisere om sunne vaner med venner og få r

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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
	<b>GRØNN aktivitet</b>		<b>RØD aktivitet</b>	
Med hvem? _____ eller for meg selv?		Med hvem? _____ eller for meg selv?		

Totalt: Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ GRØNN Fukt og grønnsaker 🍌🍌🍌🍌🍌🍌

RØD MAT-BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
Med hvem? _____ eller for meg selv?								
Minutter _____								

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

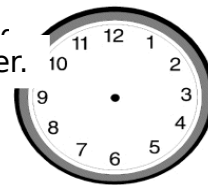
Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv? \_\_\_\_\_ Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø



## Familiemøte

Spisemøte i dag  
Om sunne vaner.



Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Daglig vaneregistrering

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

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	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 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

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

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

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

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

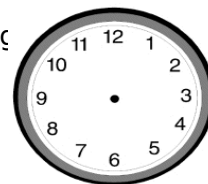
## Sosialt miljø



## Familiemøte

Kommunisere om sunne vaner med venner og få ny Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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 ( $\geq 5/7$ dager)	M Ti O To F L S
Porsjoner 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	Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har sunne vaner.	Ja/Nei