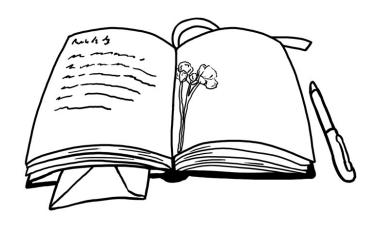
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 10 Vanebok for barn

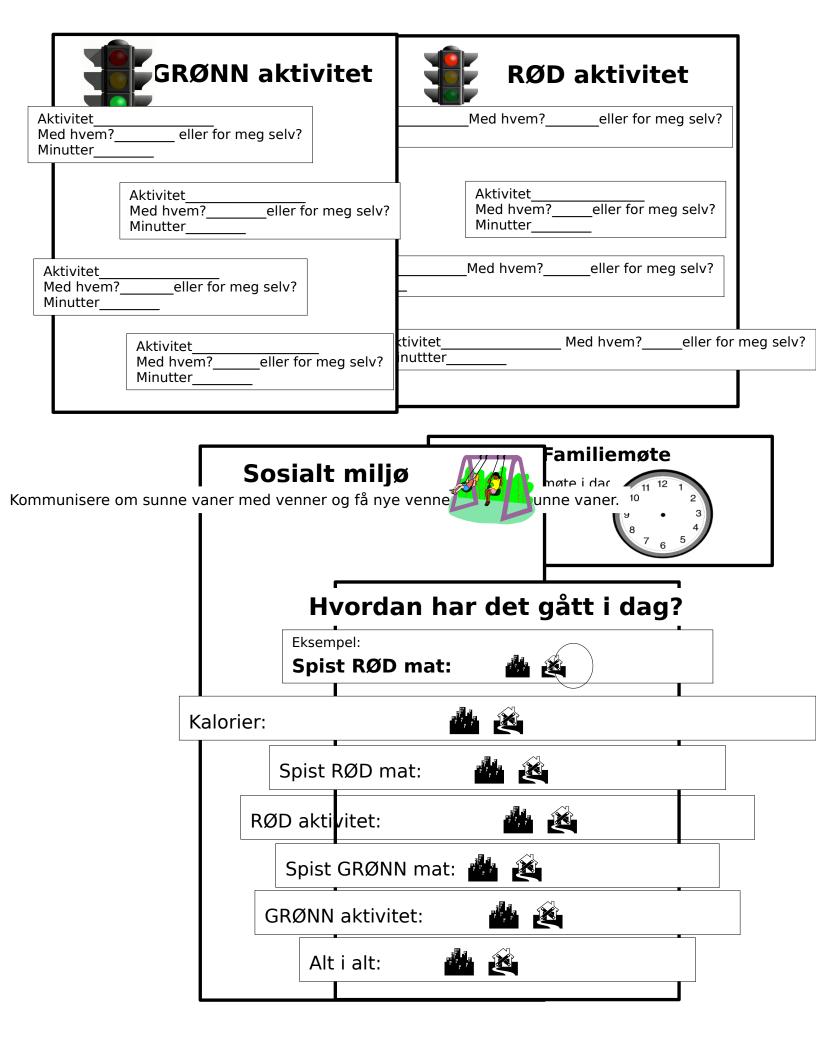
Navn.	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Nlava

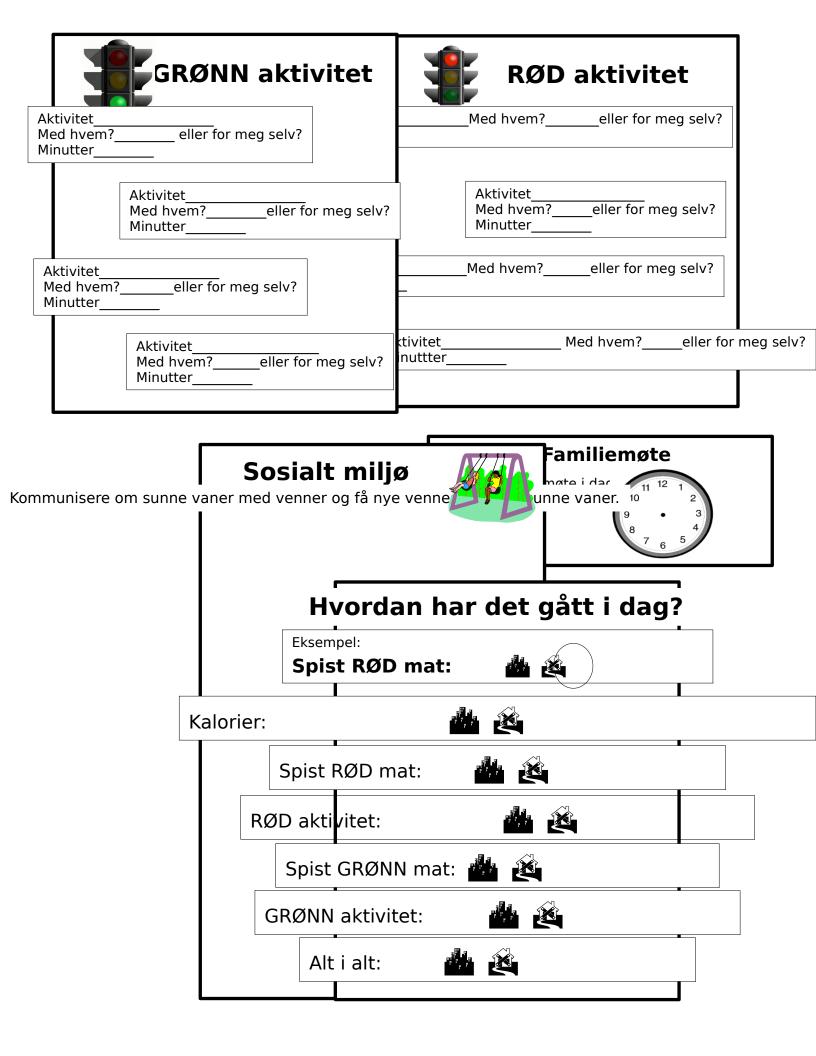
 Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen Mål: Være innenfor kalorimålet (5/7 dager) Antall porsjoner RØDE mat varer: ≤15 eller Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller Sosialt miljø: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har sunne vaner 	<u>Hva d</u>	<u>u skal gjøre:</u>
 Mål: Være innenfor kalorimålet (5/7 dager) Antall porsjoner 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: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som 	•	Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller
 Være innenfor kalorimålet (5/7 dager) Antall porsjoner 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: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som 	•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
 Antall porsjoner 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: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som 	Mål <u>:</u>	
 Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller Sosialt miljø: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som 	•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
 Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller Sosialt miljø: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som 	•	Antall porsjoner RØDE mat varer: ≤15 eller
Sosialt miljø: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som	•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller
	•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller
har sunne vaner	•	Sosialt miljø: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som
		har sunne vaner

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

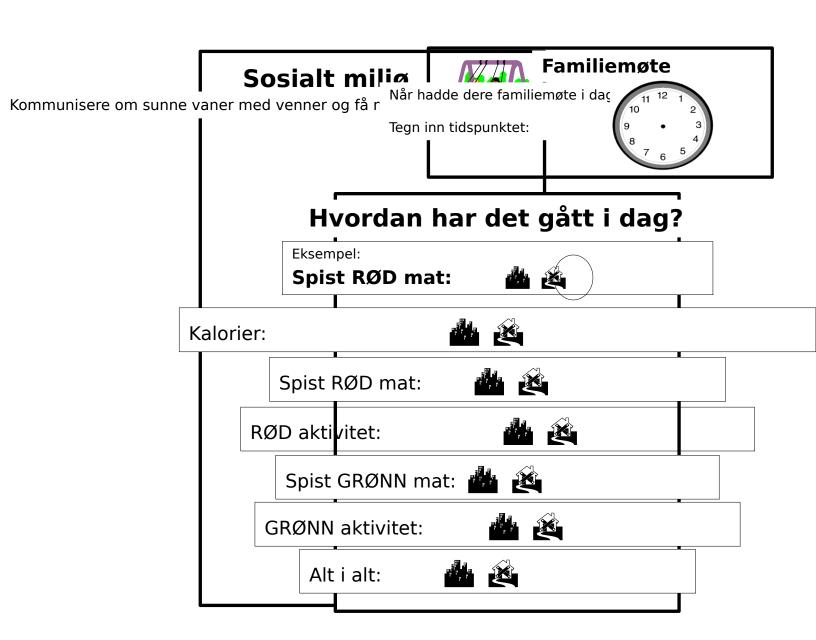
RØD MAT- BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								



	aneregistre						Man Ti	i Ons To	ors Fre	Lør Søn
Frokost	Tidspunk	rt .	Mat				Mengd e	Kalo r	rie	Måltide r med RØD mat
Lunsj	Tidspunk	rt	Mat				Mengd e	Kalo r	rie	Måltide r med RØD mat
Middag	Tidspunk	rt	Mat				Mengd e	Kalo r	rie	Måltide r med RØD mat
Mellommåltider	Tidspunk	rt	Mat				Mengd e	Kalo r	rie	Måltide r med RØD mat
T RØD	otalt:	an	Tire	On			grønnsaker	Sø		RØD mat
RØD MAT- BANK RØD ma spist	Ma	an	Tirs	On s	Tor	Fre	Lør	Sø n		RØD ma e uken



	At ?	eller fo	or meg selv?						9 30.7.
) r NK	\ N	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	San	al RØD mat ine uken
	Ak Totalt.	tivitet_ ed hvem?_	eller	for meg	SE GRØNI	N Frukt og (grønnsaker		
n	∩?	eller 1 	for meg selv?		+	1210			3 33.11
					+	Me	ed hvem?	eller for me	
			NN akt	ivite	t [е	r aktivite	RØD met
	Tidsp	ounkt	Mat				Menad	Kalorie	Måltide r med_
									mat
	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD
; I							е	r	RØD mat
	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
-									
ri okost							е	r	RØD mat
ń	Tidsp	unkt	Mat				Mengd	Kalorie	r med



	aneregistrering	- ,	Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Sør Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
•					
•	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

Totalt:

Man

RØD

MAT

-BANK RØD mat spist GRØNN Frukt og grønnsaker

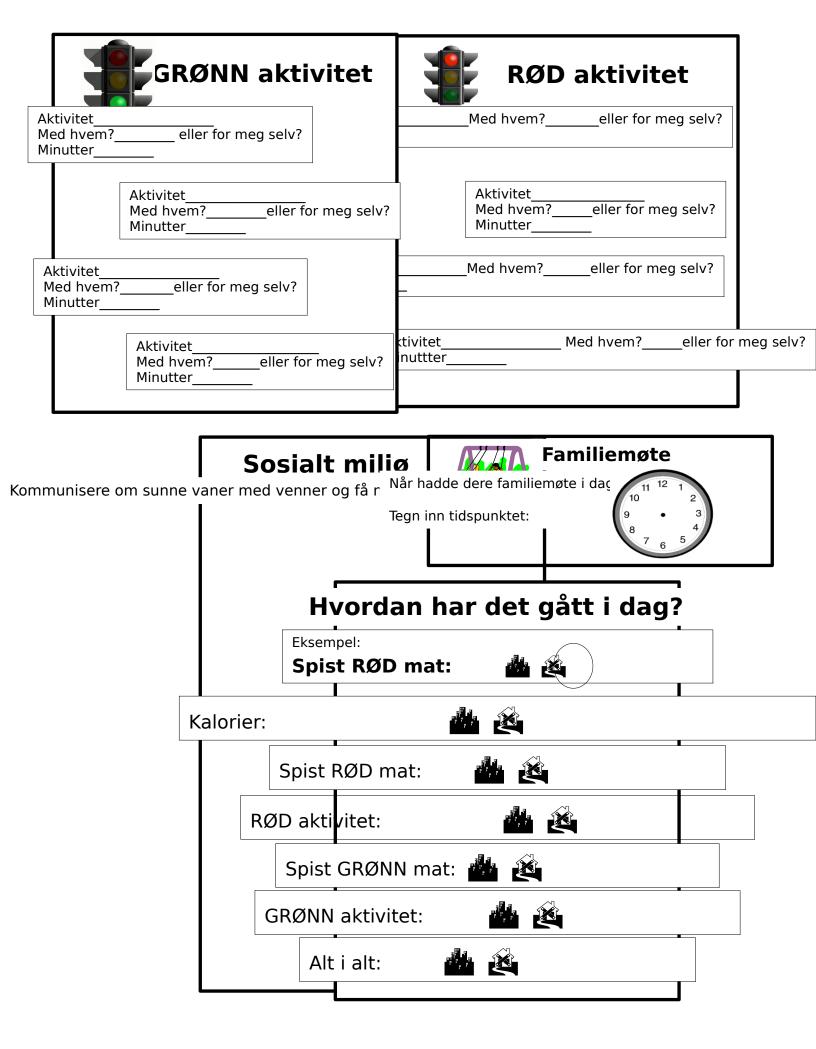
Fre

Tor

Ons

Tirs

Lør	Søn	Total RØD mat denne uken

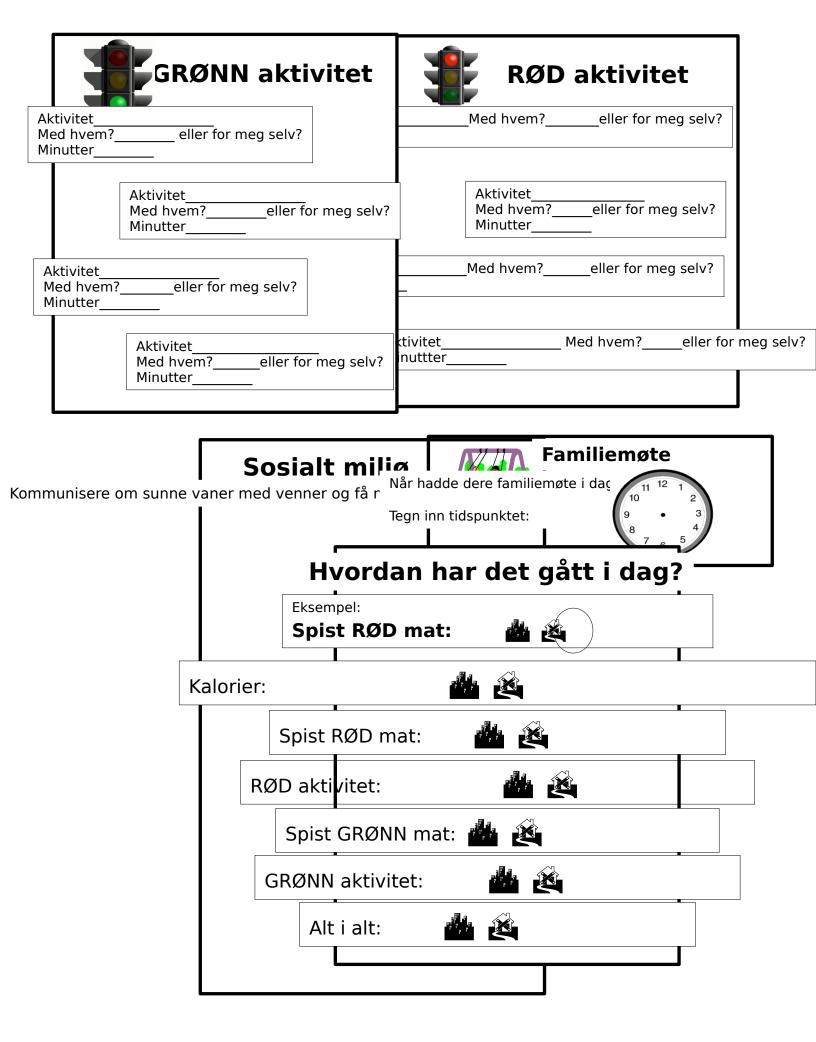


		_	Man Ti	Ons Tors Fr	
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			e	r	RØD
					mat
					Måltide
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
					B# 014*-1
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	Måltide r med
	Паэринкі	Iviat	e	r	RØD
			C	•	mat
					33300
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			e	r	RØD
					mat

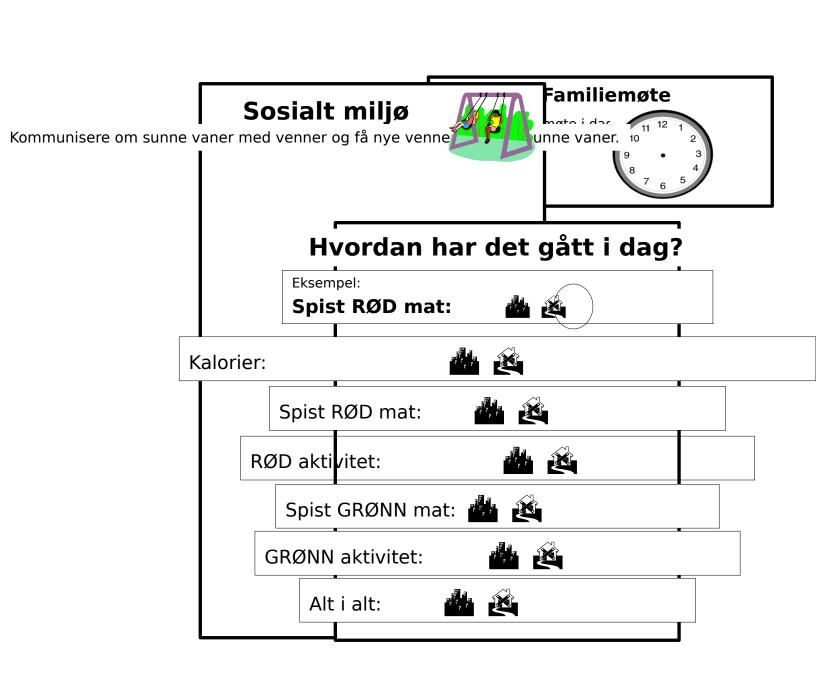
Totalt: _____



Γ	RØD				1				
	MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
	-BANK								defille ukeli
Γ	RØD mat								
	spist								

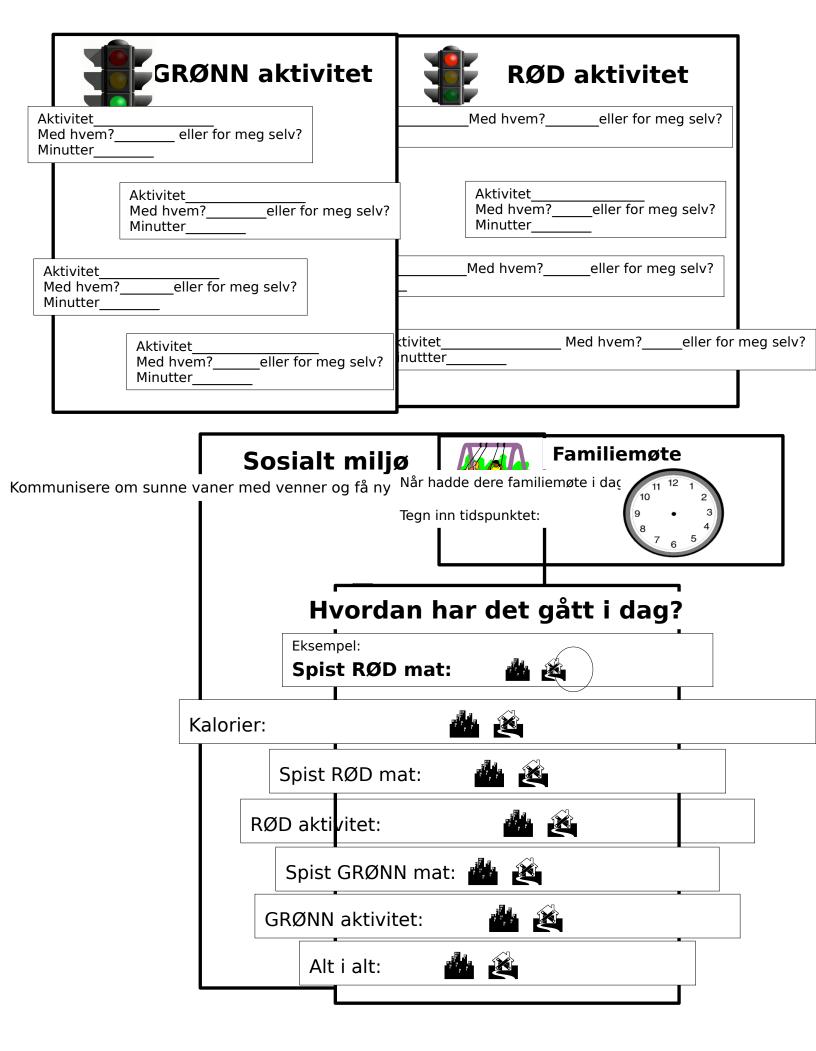


	At ?	eller f	or meg selv?			· ·		<u> </u>	9 30.77
) r <u>.</u> IK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	al RØD mat ine uken
7	Ak Totalt	tivitet_ ed hvem?_	eller	for meg	se GRØN	IN Frukt og	grønnsaker		
n		ener	ioi illeg selv	•	+				
	n?	allor	for meg selv	2		M	led hvem?	eller for m	eg selv?
		GRØ	NN akt	ivite	et		'	aktivite	mot
	Tidsp	unkt	Mat		-		Menad e	Kalorie r	Måltide r med RØD
									N/ & 14: d o
							e	r	RØD mat
)	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
							е	r	RØD mat
	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
-									
1 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C							е	r	RØD mat
ń	Tidsp	unkt	Mat				Mengd	Kalorie	r med



		Man Ti	Ons Tors Fre	
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltid r med RØD mat
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltid r med RØD mat
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltid r med RØD mat
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltid r med RØD mat

Totalt:				GRØNN Frukt og grønnsaker				
RØD MAT-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
BANK								define uken
RØD mat								
spist								



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 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	Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har sunne vaner.	Ja/Nei	