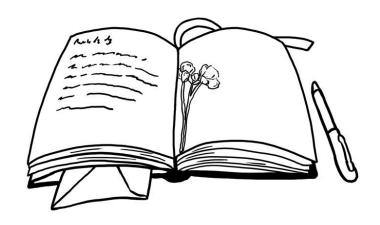
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 11 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

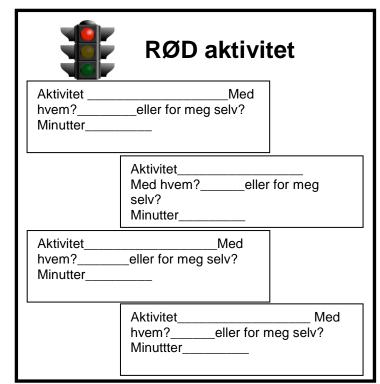
## Mål for vektkontroll

<u>Hva d</u>	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: Effektive responser til ertende
	kommentarer

											Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
											RØD mat
<b>.</b>											IIIat
Frokost											
5											
ш											
											Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
											RØD mot
.S.											mat
Lunsj											
_											
							1	'			Måltider
	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalori	ier	med
	Паэрапк	Wat					Mongae		Italoi	101	RØD
<b>D</b> 0											mat
qag											
Middag											
2											
											Måltider
<u>_</u>	Tidspunkt	Mat					Mengde		Kalor	ier	med
de											RØD
<u>a</u>											mat
Mellommåltider											
<u>o</u>											
<u>Jel</u>											
2											
-	F-4-44				ODGNINI	Could an a					
D	Totalt:			(	NNשאכ	Frukt og g	rønnsaker				
NT	Man Tirs Ons			Ons Tor Fre		Fre	Lør	Søn			RØD mat
ANK										denne	uken

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





Effektive responser til ertende kommentarer.



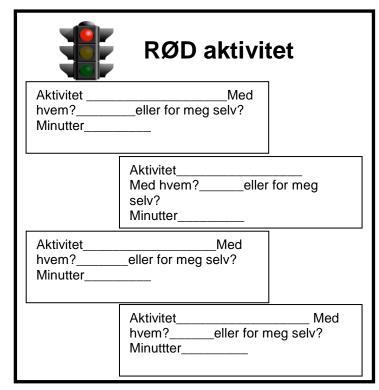
#### **Familiemøte**

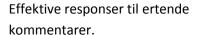
Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det	gått i c	lag?
Eksempel: Spist RØD mat:		Ţ
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		\$
Spist GRØNN mat:		P
GRØNN aktivitet:		P
Alt i alt:		<b>P</b>









## Hvordan har det gått i dag?

**Familiemøte** 

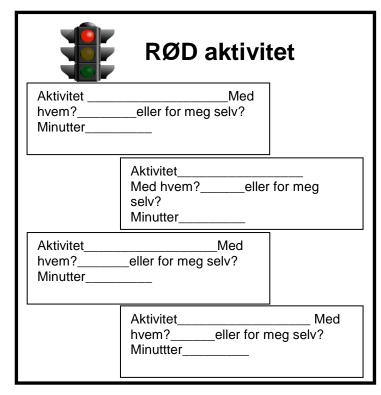
Når hadde dere

familiemøte i dag?

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

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons	Tors F	re Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		alorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
										Måltider
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	med RØD mat
Lunsj										
ag Be	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Middag										
										Måltider
ıåltider	IIas	punkt	Mat			Mengde	Ka	alorier	med RØD mat	
Mellommåltider										
2										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	nnsaker			
RØD MAT BANK	A <i>T</i> Man Tirs Ons			Ons	Tor	Fre	Lør	Søn Total RØD ma denne uken		
RØD mat spist										





Effektive responser til ertende kommentarer.



# Hvordan har det gått i dag?

**Familiemøte** 

Når hadde dere

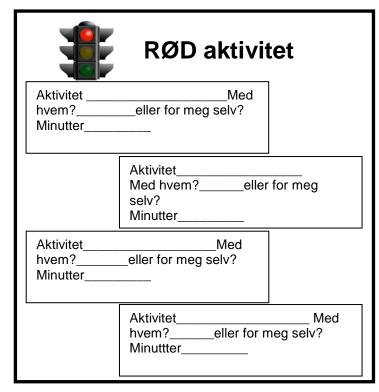
familiemøte i dag?

Eksempel:  Spist RØD mat:	7
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	4
Alt i alt:	\$

Daglig va							Man Ti	Ons	Tors F	Fre Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		alorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
, M										
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
									<b>6</b> 4	
RØD MAT BANK	otalt:	Man	Tirs	Ons	GRØNN	Frukt og grø	ennsaker V	Søn		tal RØD mat
RØD mat	1									

spist





**Familiemøte** 

Når hadde dere

familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

# Sosialt miljø



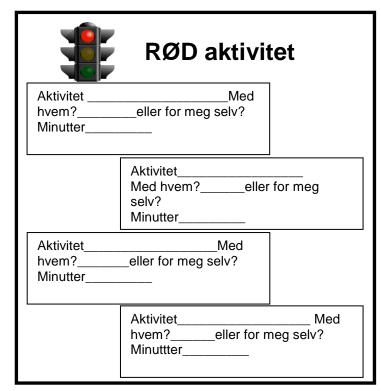
Effektive responser til ertende kommentarer.

Hvordan har det	gått i c	lag?
Eksempel:  Spist RØD mat:		Ţ
Kalorier:		P
Spist RØD mat:		P
RØD aktivitet:		\$
Spist GRØNN mat:		9
GRØNN aktivitet:		\$
Alt i alt	<u> </u>	<b>(</b> §

Daglig va							Man Ti	One	Tore Fro	. Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mid										
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
										<b>16 16</b>
RØD	otalt:			0.00		Frukt og grø			Total	RØD mat
MAT BANK RØD mat	t	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	denne	e uken

spist





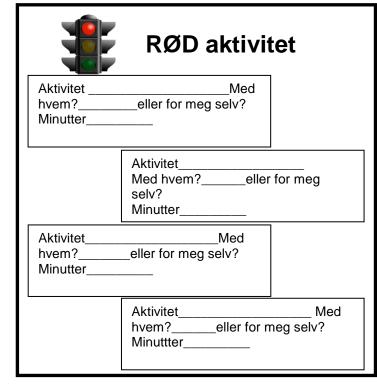




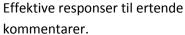
Daglig va							Man Ti	Ons T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Ā										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🚽			
RØD MAT BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total denne	RØD mat uken

spist

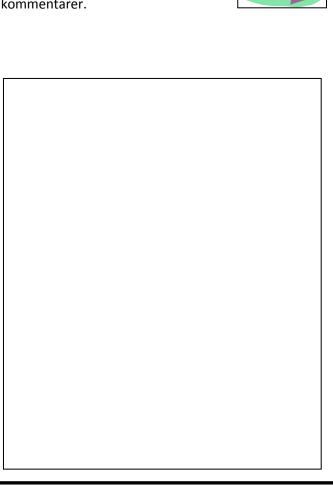












#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



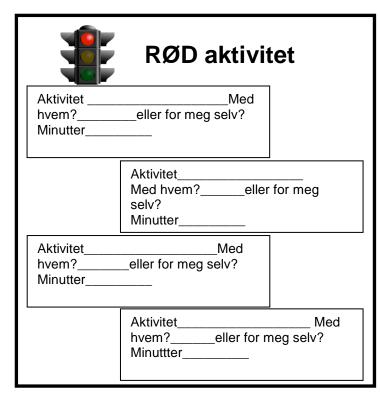
Hvordan har det gått i dag?			
	P		
	P		
	P		
	P		
	(B)		
	\$		
	(P)		

	aneregistrering			Man Ti (	Ons Tors Fre	e Lør Søn
	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost						
	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Lunsj						
0.0	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag						
Σ						
						1
Mellommåltider	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
mmå						
Tello						
2						
7	otalt:		GRØNN Frukt og grø	ønnsaker 💞		



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





Effektive responser til ertende kommentarer.



#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



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

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	Effektive responser til ertende kommentarer	Ja/Nei	