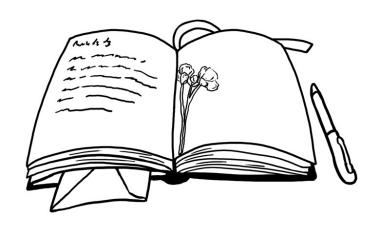
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 12 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

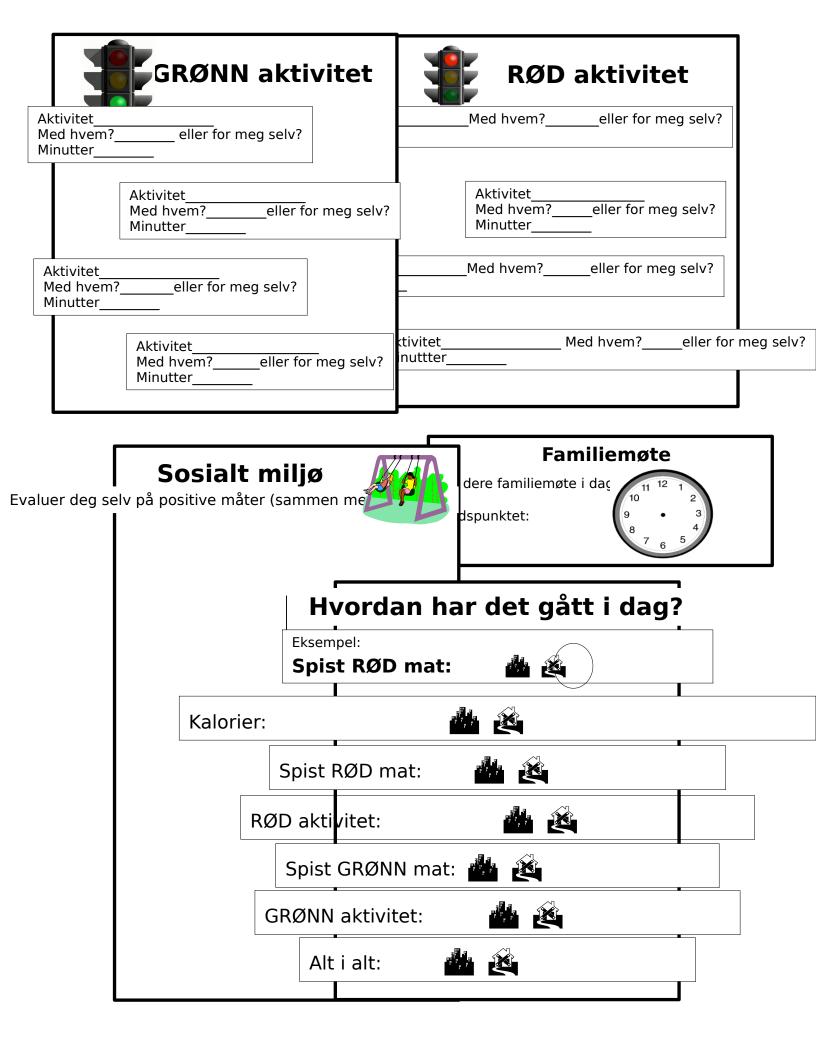
H	va	ı du	skal	q	øre:

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 RØDE matvarer: ≤ 15 eller_____
Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller_____
Mål for GRØNN aktivitet ≥ 90 minutter (≥ 5/7 dager) eller_____
Sosialt miljø: Måter å evaluere deg selv positivt (sammen med forelder):_____

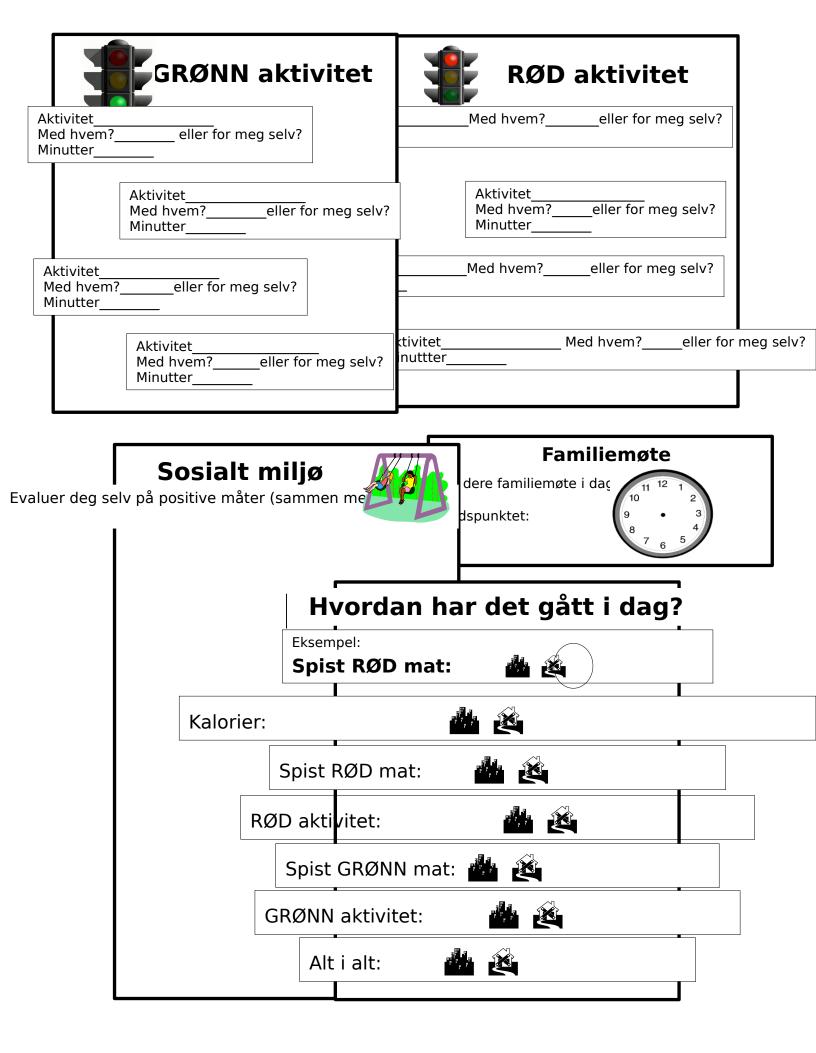
	aneregistrering		Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
, 1					
					Måltide
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

				GRØNN F	Frukt og grø	innsaker 🐨		
RØD MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat
BANK								define aken

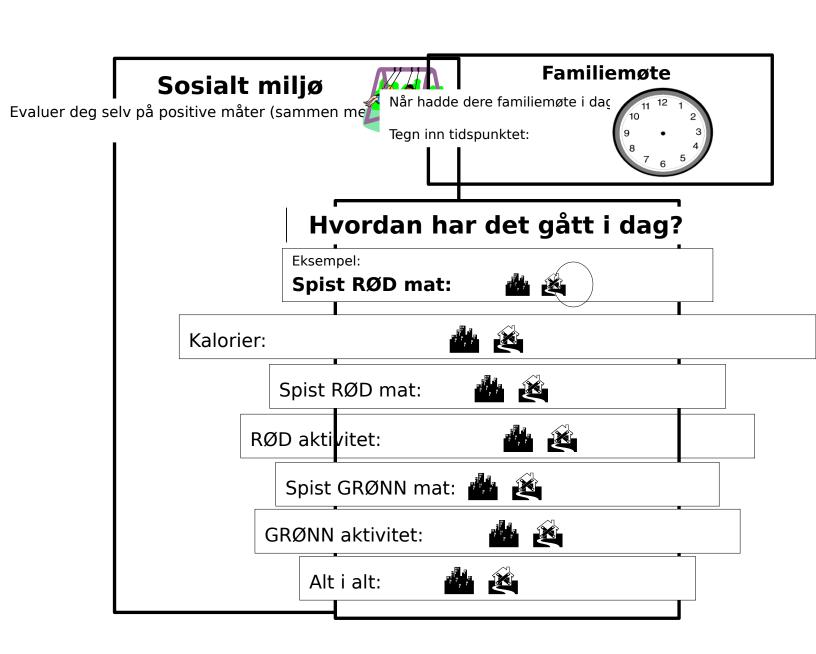
RØD mat spist



	aneregistı						Man Ti	i Ons To	ors Fre	Lør Søn
Frokost	Tidspur	nkt	Mat				Mengd e	Kalo r	rie	Måltide r med RØD mat
Lunsj	Tidspur	nkt	Mat				Mengd e	Kalo r	orie	Måltide r med RØD mat
Middag	Tidspur	nkt	Mat				Mengd e	Kalo r	rie	Måltide r med RØD mat
Mellommältider	Tidspur	nkt	Mat				Mengd e	Kalo r	rie	Måltide r med RØD mat
T ØD	Totalt:	<i>l</i> lan	Tirs	On			grønnsaker	Sø		RØD mat
RØD MAT BANK RØD ma spist		Man	Tirs	On s	Tor	Fre	Lør	Sø n		RØD ma e uken



	at ?	eller fo	or meg selv?		F			<u> </u>	
iK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	San	otal RØD mat enne uken
7	Ak Fotalt	tivitet_ ed hvem?_	eller	for meg	se grøn	IN Frukt og	grønnsaker		
n		eller	ioi meg seiv	•					
	n?	ellor	for meg selv	2		N	led hvem?	eller for r	meg selv?
i		GRØ	NN akt	ivite	: t		, I	aktivit	mot
	Tidsp	Junkt	Mat				Menad e	<u>Kalorie</u>	Måltide r med RØD
							е	r	RØD mat
)	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
							e	r	RØD mat
	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
-									
1000							е		mat
)	Tidsp	Julikt	Mat				Mengd	Kalorie r	r med RØD



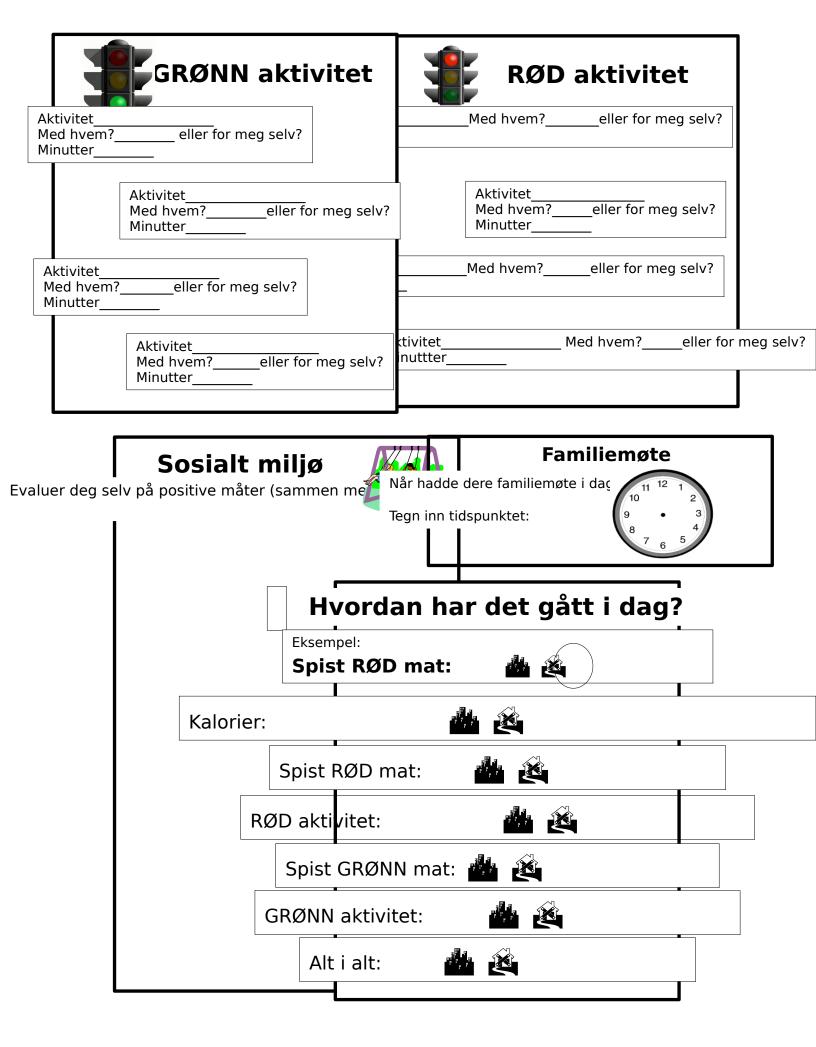
		_ ,	Man Ti	Ons Tors Fr	
Tie	dspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD
					mat
Tic	dspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	Måltide r med
Tid			e	r	RØD mat
Tie	dspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Tie	dspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD
					mat

Totalt: _____

GRØNN Frukt og grønnsaker

	47			
•	10 CO 10	W (0) (4)	W (20)	

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



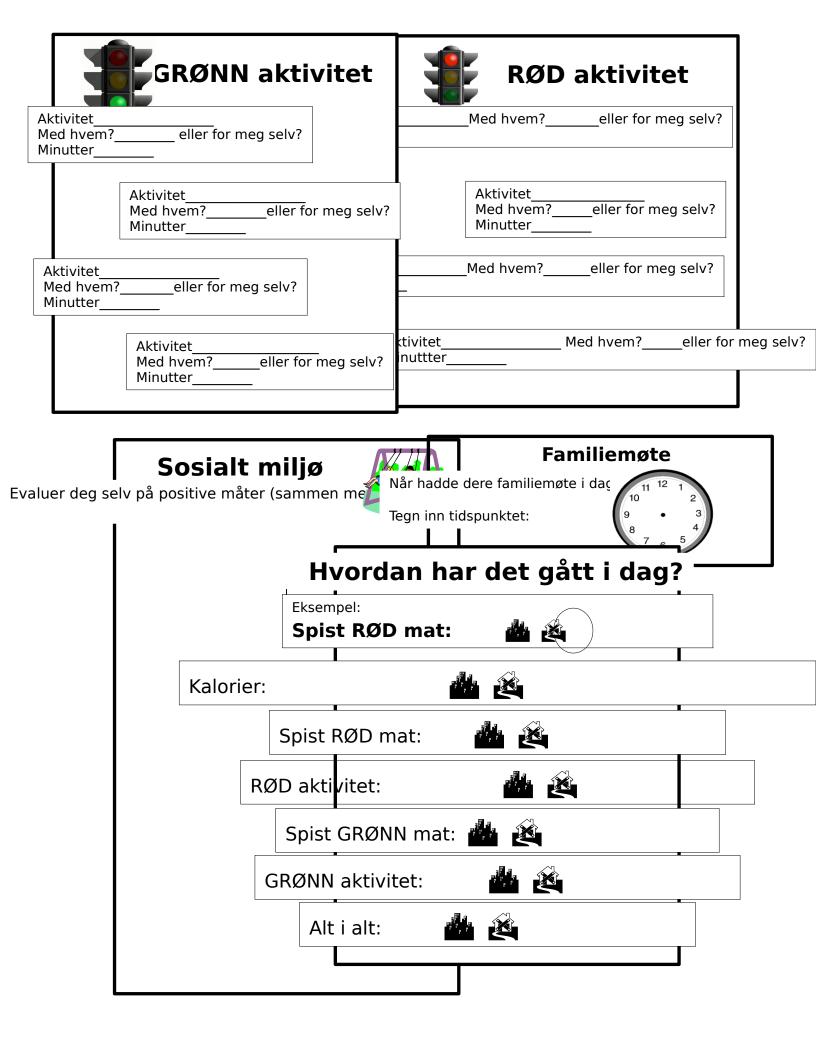
		_	Man Ti	Ons Tors Fr	
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			e	r	RØD
					mat
					Måltide
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
					B# 014*-1
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	Måltide r med
	Паэринкі	Iviat	e	r	RØD
			C	•	mat
					33300
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med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

Totalt: _____

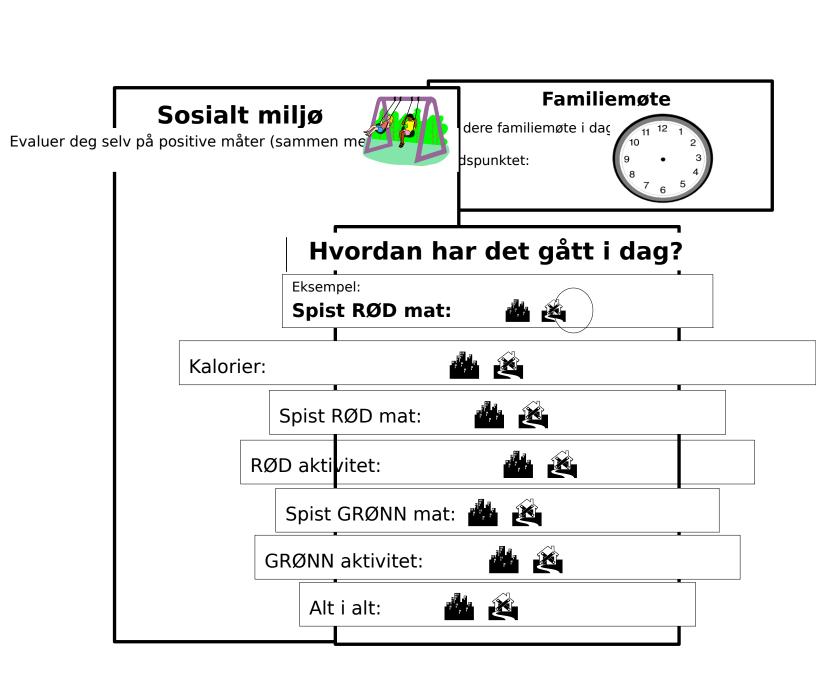
GRØNN Frukt og grønnsaker

r	Søn	Total RØD mat denne uken

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



	at ?	eller fo	or meg selv?		IF	-			9 30.11
) - IK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	al RØD mat ine uken
	Ak Fotalt	tivitet_ ed hvem?_	eller	for meg	se GRØN	N Frukt og	grønnsaker		
n			ineg selv	·					
-	n?	eller	for meg selv	7		M	ed hvem?	eller for m	eg selv?
		GRØ	NN akt	ivite	:t			aktivite	mot
	Tids	ounkt	Mat		\neg		Menad e	Kalorie r	r med RØD
									Måltide
)							е	r	RØD mat
)	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd	Kalorie	Måltide r med
									mat
	Tidsp	bunkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
•									Måltide
16040-1-									mat
	Tidsp		Mat				Mengd e	Kalorie r	r med RØD



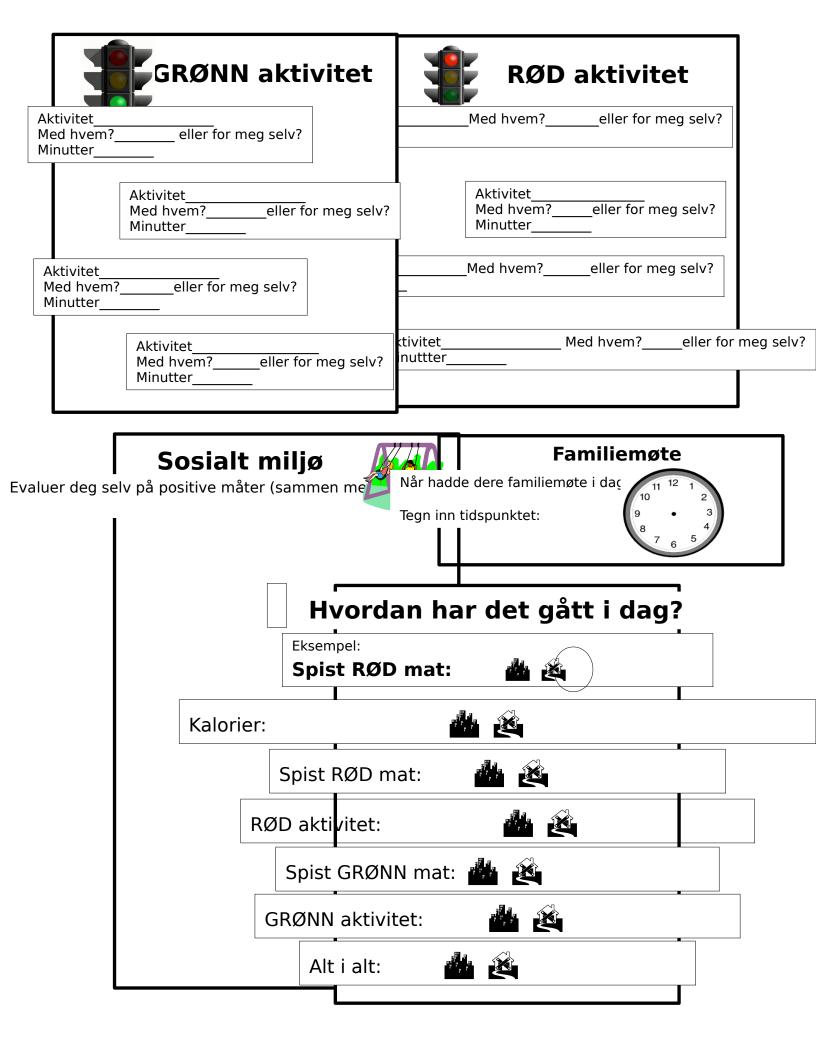
Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me RØI mat Mengd e r Malt RØI mat Mengd e r me RØI mat Mengd e r me RØI mat Mengd e r me RØI mat Mengd e r me RØI mengd e r me RØI mengd e r me RØI mengd kalorie e r me RØI mengd e r men	vaneregistreri		Man Ti	Ons Tors Fre	e Lør Sø Måltid
Tidspunkt Mat Mengd e r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd E Kalorie r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd E Kalorie r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd E Kalorie r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd E Kalorie r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd E Kalorie r me RØE mat	Tidspunkt	Mat			r med RØD mat
Tidspunkt Mat Mengd Exalorie r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd Exalorie r me r					Måltid
Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me RØE mat Mengd Kalorie r me RØE mat Mengd Kalorie r me RØE me RØE mat	Tidspunkt	Mat	_		r med RØD mat
Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me RØE mat Mengd Kalorie r me RØE mat Mengd Kalorie r me RØE me RØE mat					
Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me RØE mat Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me RØE mat Mengd Kalorie r me RØE mat Mengd Kalorie r me RØE mengd Kalorie r me RØE mengd kalorie r me RØE mengd kalorie r me					
Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me e r RØE	Tidspunkt	Mat			Måltid r med RØD mat
Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me					
Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r me					
	Tidspunkt	Mat			Måltid r med RØD mat
					RØ

Totalt:	

GRØNN Frukt og grønnsaker

	4	4	4	
-	100	-	****	900

RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne 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		
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	Måter å evaluere deg selv positivt (sammen med forelder)	Ja/Nei		