

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 9 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)
- Antall RØDE mat varer: ≤ 15 eller _____
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller _____
- Mål for GRØNN aktivitet: ≥ 90 minutter ($\geq 5/7$ dager) eller _____
- Sosialt miljø: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier _____

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

Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier



Hvem skal jeg invitere: _____

Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?): _____

Når vil han/hun komme: _____

Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE): _____

Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat): _____

Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du bruke?: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



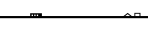
RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

| Tidspunkt | Mat | Mengde | 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 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 _____

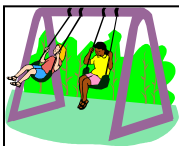
Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Sosialt miljø

Lage en plan sammen med en
av foreldrene dine for å
invitere en venn hjem på
besøk (med aktivitet og sunn
mat). Gjøre bruk av effektive
kommunikasjonsstrategier



Hvem skal jeg
invitere: _____

Hvordan skal jeg spørre han/henne om
han/hun vil komme på besøk (spørre
direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg
si?): _____

Når vil han/hun komme: _____

Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE
aktiviteter heller enn
RØDE): _____

Hva slags mat skal dere servere (hvis dere
skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller
enn RØD
mat): _____

Hvilken kommunikasjon eller kompromiss
strategi vil du
bruke?: _____

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



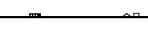
RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

| Tidspunkt | Mat | Mengde | 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 |
|-----------|-----|--------|-----------|---------------|
|-----------|-----|--------|-----------|---------------|

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 _____


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

Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier



Hvem skal jeg invitere: _____

Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?): _____

Når vil han/hun komme: _____

Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE): _____

Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat): _____

Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du bruke?: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



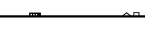
RØD aktivitet:



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

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

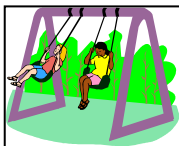
Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med
hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Sosialt miljø

Lage en plan sammen med en
av foreldrene dine for å
invitere en venn hjem på
besøk (med aktivitet og sunn
mat). Gjøre bruk av effektive
kommunikasjonsstrategier



Hvem skal jeg
invitere: _____

Hvordan skal jeg spørre han/henne om
han/hun vil komme på besøk (spørre
direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg
si?): _____

Når vil han/hun komme: _____

Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE
aktiviteter heller enn
RØDE): _____

Hva slags mat skal dere servere (hvis dere
skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller
enn RØD
mat): _____

Hvilken kommunikasjon eller kompromiss
strategi vil du
bruke?: _____

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

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 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

Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier



Hvem skal jeg invitere: _____

Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?): _____

Når vil han/hun komme: _____

Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE): _____

Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat): _____

Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du bruke?: _____

Familiemøte

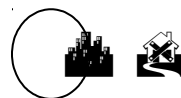
Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



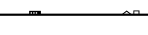
RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

| Tidspunkt | Mat | Mengde | 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 |
|-----------|-----|--------|-----------|---------------|
|-----------|-----|--------|-----------|---------------|

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 _____


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

Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier



Hvem skal jeg
invitere: _____

Hvordan skal jeg spørre han/henne om
han/hun vil komme på besøk (spørre
direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg
si?): _____

Når vil han/hun komme: _____

Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE
aktiviteter heller enn
RØDE): _____

Hva slags mat skal dere servere (hvis dere
skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller
enn RØD
mat): _____

Hvilken kommunikasjon eller kompromiss
strategi vil du
bruke?: _____

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

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 | 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

Lage en plan sammen med en
av foreldrene dine for å
invitere en venn hjem på
besøk (med aktivitet og sunn
mat). Gjøre bruk av effektive
kommunikasjonsstrategier



Hvem skal jeg
invitere: _____

Hvordan skal jeg spørre han/henne om
han/hun vil komme på besøk (spørre
direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg
si?): _____

Når vil han/hun komme: _____

Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE
aktiviteter heller enn
RØDE): _____

Hva slags mat skal dere servere (hvis dere
skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller
enn RØD
mat): _____

Hvilken kommunikasjon eller kompromiss
strategi vil du
bruke?: _____

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



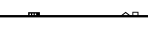
RØD aktivitet:



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 med RØD mat | ≤ 15 porsjoner med RØDE matvarer i uken eller: _____ | Total RØD mat: _____ |
| RØD aktivitet | ≤ 14 timer pr. uke eller: _____ | Total RØD aktivitet: _____ |
| GRØNN aktivitet | ≥ 90 minutter ($\geq 5/7$ dager) eller _____ | M Ti O To F L S |
| Sosialt miljø | Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier | Ja/Nei |