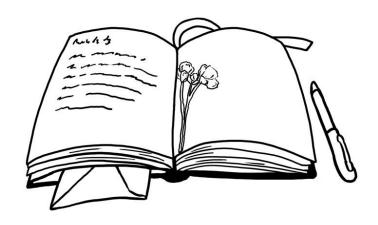
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 13 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

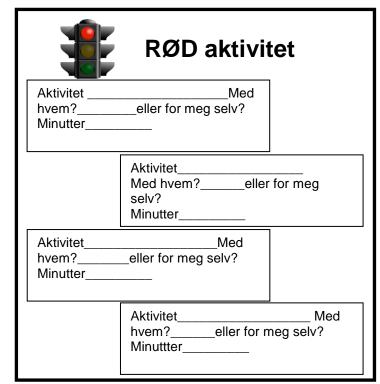
#### Mål:

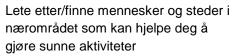
- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall RØDE matvarer: ≤ 15 eller\_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller\_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet ≥ 90 minutter (≥ 5/7 dager) eller\_\_\_\_\_
- Sosialt miljø: Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter:

							1	Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
								RØD
								mat
یز								
Frokost								
Ó								
Œ								
		<u>'</u>						
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
								RØD
_								mat
Lunsj								
3								
								Måltider
	Tidenunkt	Mat				Monado	Kalorier	
	Tidspunkt	Iviat				Mengde	Kalorier	RØD
age								mat
Middag								
Ξ								
								Måltider
_	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
<u> </u>		13333				in on gue		RØD
<u> </u>								mat
Ja L								
Mellommaltider								
9								
Ĭ								
7	otalt:			GRØI	NN Frukt og	grønnsaker 🗬		
D T	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør S	Søn T	otal RØD mat

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









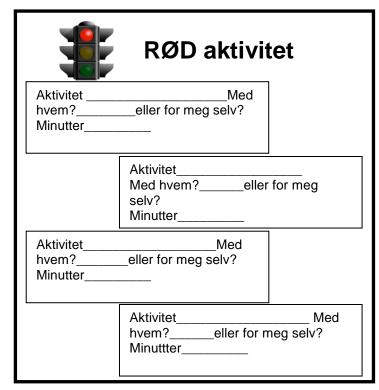
#### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?						
Eksempel:  Spist RØD mat:		Ţ				
Kalorier:		\$				
Spist RØD mat:		7				
RØD aktivitet:		\$				
Spist GRØNN mat:		P				
GRØNN aktivitet:		P				
Alt i alt:		P				







Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter

familiemøte i dag?
Tegn inn tidspunktet:

Når hadde dere



Hvordan har	det gått i dag?
Eksempel:	
Spist RØD mat:	

**Familiemøte** 

Eksempel:
Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

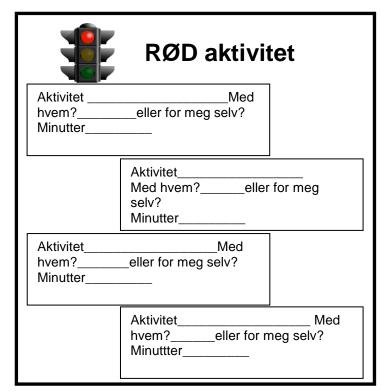
Spist GRØNN mat:

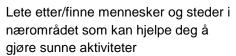
GRØNN aktivitet:

Alt i alt:

Daglig va							Man Ti	Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
Si	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
_										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	otalt:				GRØNN I	- -rukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		II RØD mat ne uken
RØD mat spist										









_	_	_	_		_
Hvordan	har	det	gått	i da	3g?

**Familiemøte** 

Når hadde dere

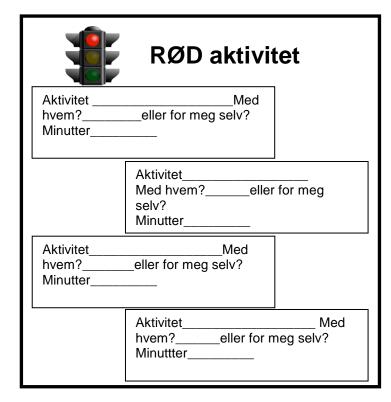
familiemøte i dag?

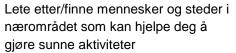
Eksempel:  Spist RØD mat:	<b>(</b> )
Kalorier:	Ţ
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	7
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

Daglig va							Man Ti	One	Tore	Fro	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		alorie		Måltider med RØD mat
Frokost											
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorie	r	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorie	r	Måltider med RØD mat
Ā											
ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorie	r	Måltider med RØD mat
Mellommåltider											
~							4	18° A	76 4	176°	46 A6
RØD	otalt:					Frukt og grø			7	Cotal C	ØD mat
MAT BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		denne	

spist









		_		

**Familiemøte** 

Når hadde dere

familiemøte i dag?

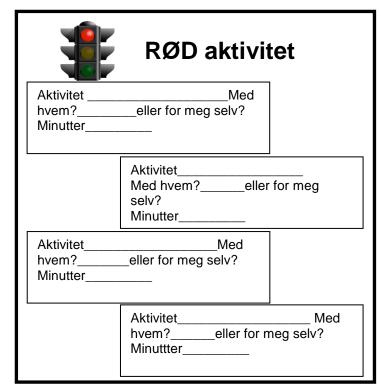
Eksempel: Spist RØD mat:	<b>(</b>
Kalorier:	(F
Spist RØD mat:	(F
RØD aktivitet:	\$
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	\$
Alt i alt:	(P)
Alt I dit.	 <u>γ</u>

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

Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Total RØD mat  Totalt:  GRØNN Frukt og grønnsaker Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø	Daglig va							Man Ti	One	Tore Fr	a Lar San
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mat Mat Mat Mat Mat Mat Ma											Måltider med RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Totalt:  GRØNN Frukt og grønnsaker	Frokost										
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat  GRØNN Frukt og grønnsaker Total RØD mat  RØD MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn denne uken	·==	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	med RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker	Luns										
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat  Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker Søn Total RØD mat  RØD MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn denne uken	dag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ká	alorier	med RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat GRØNN Frukt og grønnsaker Søn Total RØD mat denne uken	Ĭ										
Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker GRØD mat denne uken	ältider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	med RØD
Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker  GRØNN Frukt og grønnsaker  Total RØD mat denne uken	lellommå										
RØD MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn denne uken	Σ										
MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn denne uken		otalt:				GRØNN	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD mat	MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		

spist





**Familiemøte** 

Når hadde dere

familiemøte i dag?

#### Sosialt miljø



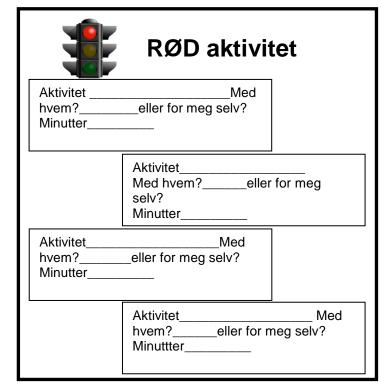


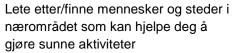
Tegn inn tidspunktet:	9 • 3 8 4 7 6 5						
Hvordan har det gått i dag?							
Eksempel:  Spist RØD mat:							
Kalorier:							
Spist RØD mat:	b G						
RØD aktivitet:							
Spist GRØNN mat:							
GRØNN aktivitet:							
Alt i alt:							

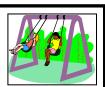
Daglig va							Man Ti	One T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Ā										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	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 e uken

spist









Hvordan	har	det	σått	i dag?
nvoruan	Hai	uei	gall	ı uak:

**Familiemøte** 

Når hadde dere

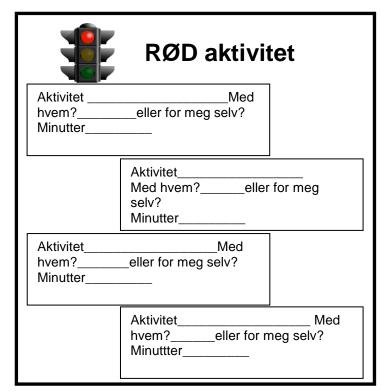
familiemøte i dag?

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

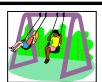
	aneregistrering		Man Ti	Ons Tors Fr	
st	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost					
<u>.</u> ك	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Lunsj					
<b>50</b>	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag					
Wellommaltider	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Mellom					

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





Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter



#### **Familiemøte**

Hvordan har det gått i dag?

Når hadde dere familiemøte i dag?

Alt i alt:



	8444 1 4448 1
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
_	_

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	Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter	Ja/Nei