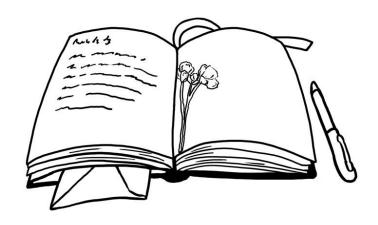
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 16 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

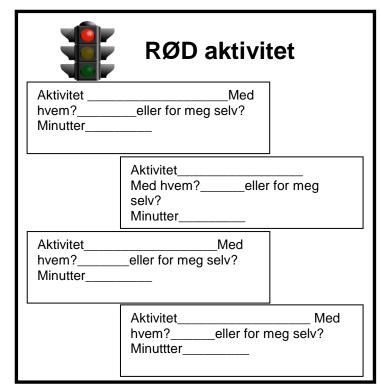
Mål for vektkontroll

Hva d	lu 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: Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med
	foreldrene

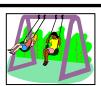
		_						Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
								RØD
								mat
st								
Frokost								
<u>5</u>								
ш								
								B# €141-1
	Tidopunkt	Mat				Mengde	Kalorier	Måltider med
	Tidspunkt	Iviat				wengae	Kaloriei	RØD
								mat
. <u>~</u>								mat
Lunsj								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
	-							RØD
D 0								mat
dag								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	
e	Паэринк	Wildt				Wichigae	Raiorici	RØD
<u> </u>								mat
<u> </u>								mat
Ę								
<u> </u>								
Mellommaltider								
T	otalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker		
D				T			Søn	otal RØD mat
<i>T</i>	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør S		

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





Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.



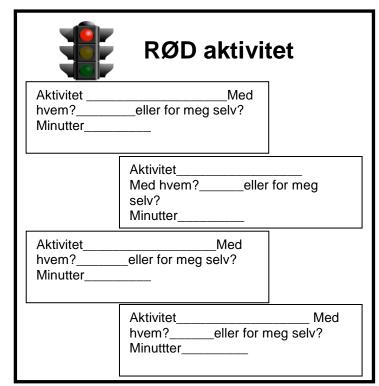
Familiemøte

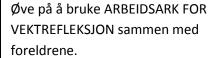
Når hadde dere familiemøte i dag?



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









Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan ha	ar det gått i dag	?
Eksempel:		

Spist RØD mat:

Kalorier:

Spist RØD mat:

RØD aktivitet:

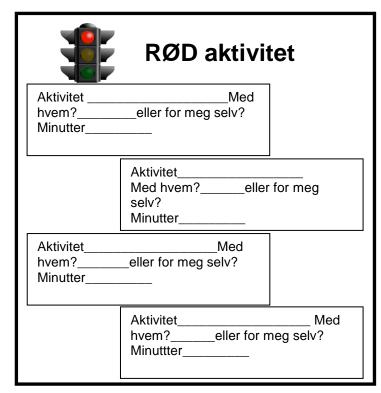
Spist GRØNN mat:

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	Tidspunkt			Mat					llorier	Måltider med RØD mat
_										
åltider	Tidspunkt Mat				Mengde			Kalorier		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										





Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.



Uvordan	har	dat aått	:	4243
Hvordan	nar	aet gatt	ı	aag:

Familiemøte

Når hadde dere

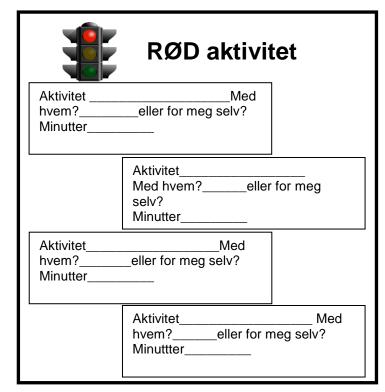
familiemøte i dag?

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

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	₹6°	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





Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.



Hvordan	har	det	gått	i	dag?

Familiemøte

Når hadde dere

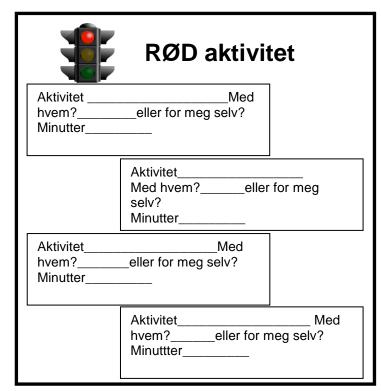
familiemøte i dag?

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

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
·=-	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
M										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
Σ										
	otalt:				GRØNNI	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat	:								İ	

spist







Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.

Hvordan har	det gått i d	gst?
Eksempel:		
Spist RØD mat:		(B)

Familiemøte

Kalorier:
Spist RØD mat:
RØD aktivitet:

Når hadde dere

familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

\$



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



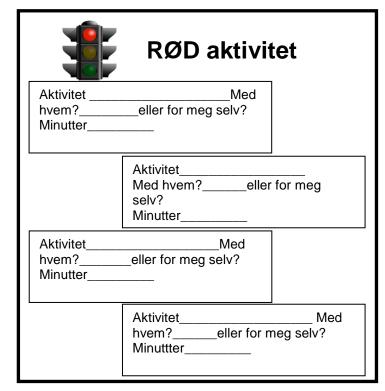
Alt i alt:



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

spist





Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.



Hvordan	har	det	gått	i	dag?

Familiemøte

Når hadde dere

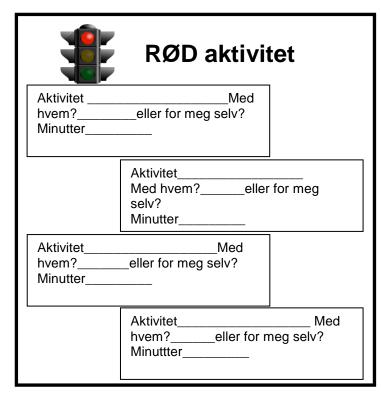
familiemøte i dag?

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

	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					
50	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								





Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.



Tegn inn tidspunktet: 9 • 3 8 4

Familiemøte

Når hadde dere

familiemøte i dag?

(F)
P
(P)
\$

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	Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.	Ja/Nei