Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 6 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

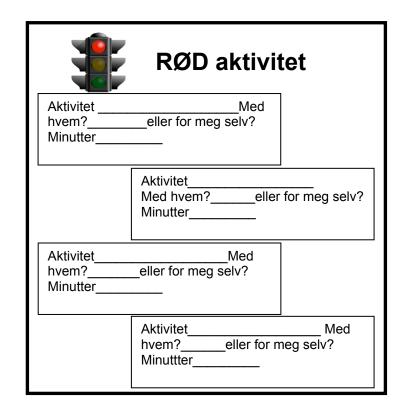
Mål for vektkontroll

<u>Hva d</u>	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)
•	Mål for porsjoner med RØD mat: ≤15 eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller
•	Sosialt miljø: Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne
	løsninger for å redusere RØDE matvarer
	<u> </u>

	<u> </u>		Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•					
•					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

	RØD MAT-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat
	BANK								delille ukeli
ſ	RØD mat								
	spist								

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter___ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter___



Sosialt miljø

Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer

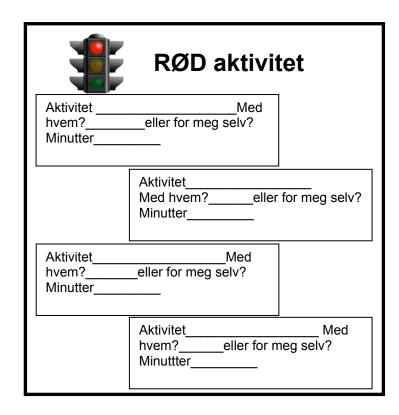


Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

ato:		_			Hvordan har det						
Frokost	Tidspunkt	Mat				mpel: st RØD	mat:				
Ē						orier:					
					Spis	st RØD n	nat:				
					RØI	D aktivit	 et:				
Lunsj	Tidspunkt	Mat			Spis		N mat:				
					GR	ØNN akti	vitet:				
					Alt	i alt:					
Middag	Tidspunkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide r med RØD mat			
Mellommåltider	Tidspunkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide ie r med RØD mat			
ellom											
	otalt:			GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🗬					
RØD NAT-	Man	Tirs	On s	Tor	Fre	Lør	Sø n	Total RØD mat			

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter___ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter___



Sosialt miljø

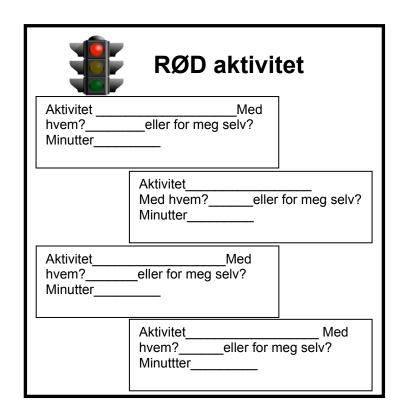
Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Daglig va						Llve		dat			
Frokost	Tidsp		Mat			Hvordan har det Eksempel: Spist RØD mat:						
Ē							orier:					
						Spis	t RØD n	nat:				
Lunsj	Tidsp	unkt	Mat			9 E 4	aktivite					
ī						Spis	t GRØN	n mat:				
						GRØ	NN akti	vitet:				
						Alt i	alt:					
Middag	Tidsp	unkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
Mellommåltider	Tidsp	unkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
lomm												
⊠												
	Totalt: _				GRØNN Fr	ukt og grøi	nnsaker 💞					
RØD MAT- BANK	_	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken			
RØD ma	at											

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet___ Med hvem?____eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter___ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter____



Sosialt miljø

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

fi	Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og inne løsninger for å redusere RØDE matvarer

	aneregistrering	_		Ηv	ordan	har	det
Frokost	Tidspunkt	Mat			mpel:	mat:	
Ţ					orier:		
				Spi	st RØD n	nat:	
<u>'</u>) aktivit	et:	
Lunsj	Tidspunkt	Mat			st GRØN	N mat:	
				GR	ØNN akti	ivitet:	
				Alt	i alt:		
Middag	Tidspunkt	Mat			Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat
Mellommältider	Tidspunkt	Mat			Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat
ellomr							
	Fotalt:		GRØNN I	Frukt og grø	ønnsaker 🚭		
_							Total RØD mat

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 hvem? Minutter	Med eller for meg selv?
	Aktiviteteller for meg selv? Minuttereller for meg selv?
Aktivitethvem? Minutter	_eller for meg selv?
	AktivitetMed hvem?eller for meg selv? Minuttter

Sosialt miljø

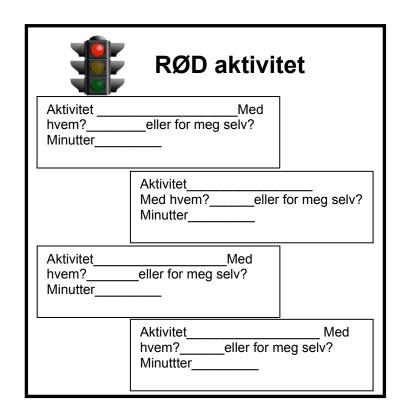
Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

to:	aneregistrering	_			Ηv	ordar	har (det			
Frokost	Tidspunkt	Mat			Eksempel: Spist RØD mat:						
Ŧ						orier:					
					Spi	st RØD r	mat:				
<u>'</u>) aktivit	et:				
Lunsj	Tidspunkt	Mat				st GRØN	N mat:				
					GR	ðNN akt	ivitet:				
					Alt	i alt:					
Middag	Tidspunkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
Mellommaltider	Tidspunkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
ellomn											
	Fotalt:			GRØNN I	Frukt og grø	ønnsaker 🗬					
ØD .	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat			

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem?_____eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter___ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter___



Sosialt miljø

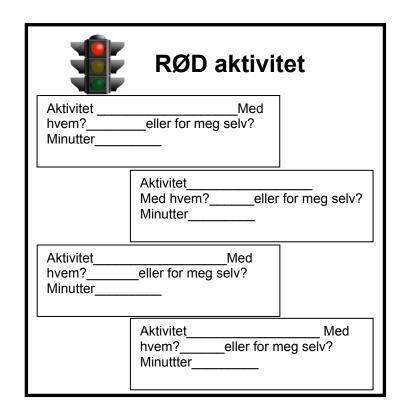
Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

to:	aneregistr	_	_		Hv	ordan	har	det			
Frokost	Tidspun	kt	Mat			empel: pist RØD mat:					
Ţ						orier:					
					Spis	st RØD n	nat:				
ısj	T . 1	1.4) aktivit					
Lunsj	Tidspun	Κt	Mat		Spis	st GRØN	N mat:				
					GRØ	ØNN akti	ivitet:				
					Alt	alt:					
Middag	Tidspun	kt	Mat			Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
<u>_</u>								Måltide			
Mellommaltider	Tidspun	kt	Mat			Mengd e	Kalori r	r med RØD mat			
lom.											
<u>Θ</u>											
	Totalt:			GRØNN F	Frukt og grø	onnsaker					
ØD .								Total RØD mat			

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet___ Med hvem?____eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter____



Sosialt miljø

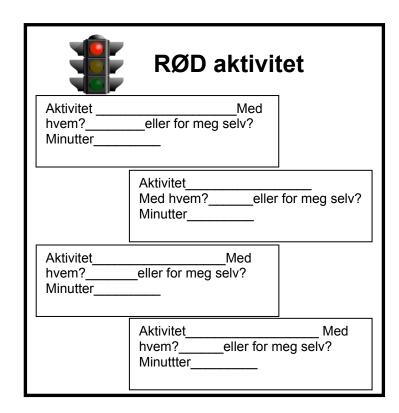
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

i	503	iait II	שנייי			7466
GR finn	ØNNE c	g RØDE	forhold ti matvare redusere	r og	E	

	aneregistrering	_			Ηv	ordar	har (det	
Frokost	Tidspunkt	Mat Ekse				empel: Dist RØD mat:			
Ē					Kalorier:				
					Spi	st RØD r	mat: 🏙 🎉		
<u></u>						RØD aktivitet:			
Lunsj	Tidspunkt	Mat			Spist GRØNN mat:				
					GRØNN aktivitet:				
					Alt	i alt:			
Middag	Tidspunkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat	
Mellommaltider	Tidspunkt	Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat	
ellomi									
	Fotalt:			GRØNN F	-rukt og grø	ønnsaker 🗬			
								Total RØD mat	

GRØNN aktivitet Aktivitet Med hvem?_____ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter____ Aktivitet Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter___ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter___



Sosialt miljø

Detektiv i hjemmet i forhold ti GRØNNE og RØDE matvarer og finneløsninger for å redusere RØDE matvarer

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Detektiv	i hj	emmet:	RØD
----------	------	--------	-----

Hyordan har det

Oppdraget ditt: Finne all RØD mat og alt utstyr for RØD aktivitet i huset deres. Skriv dem inn i skjemaet under. Sammen med familien din skal dere prøve å komme fram til løsninger på hvordan dere kan fjerne RØDE matvarer fra huset og ha minst mulig i huset som gjør at dere har RØD aktivitet.

RØDE matvarer			Kalorier:
Mat	Hvor er det?	H	Spist RØD mat: RØD aktivitet: Spist GRØNN mat: GRØNN aktivitet: Alt i alt:

Utstyr for RØD aktivitet				
Ting	Hvor er den?	Hvordan kan du fjerne/gjøre den mindre tilgjengelig?		

Løsningen din: Hvilken RØD mat/ hvilke RØDE aktivitetsting vil du fjerne eller gjøre mindre tilgjengelig denne uken? Hvordan vil du bytte dem ut med et GRØNT alternativ?

Detektiv i hjemmet: GRØNN



Oppdraget ditt: Finn all GRØNN mat og alt GRØNT aktivitetsutstyr i huset deres. Finn også fram til GRØNN mat eller GRØNT utstyr som du kunne tenke deg at dere hadde. Skriv dem inn i skjemaet under. Sammen med familien kan du komme fram til løsninger for å få mer

)	GRØNN m	nat
Mat	Hvis dere allerede har det: Hvor er det? Hvis dere ikke har det: Hvor kan dere få tak i det?	Hvordan få mer GRØNN mat i huse
	Utstyr for GRØNN	√ aktivitet
Utstyr	Hvis dere allerede har det: Hvor er det? Hvis dere ikke har det: Hvor kan dere få tak i det?	Hvordan kan du bruke dette utstyret oft

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	Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer	Ja/Nei