

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 12 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 ($\geq 5/7$ dager) eller _____
- Sosialt miljø: Måter å evaluere deg selv positivt (sammen med forelder): _____

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 |
|-----------|-----|--------|----------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

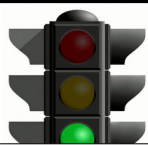
Mellommåltider

| 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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

Sosialt miljø

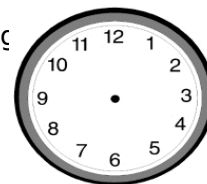


Evaluer deg selv på positive måter (sammen med)

Familiemøte

_____ dere familiemøte i dag

_____ dspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

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 | 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 |
|-----------|-----|--------|-----------|-----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

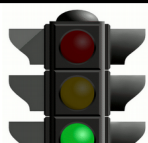
Mellommåltider

| Tidspunkt | Mat | Mengde | Kalorie r | Måltide r med 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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

Sosialt miljø

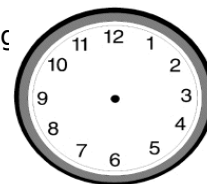


Evaluer deg selv på positive måter (sammen med)

Familiemøte

_____ dere familiemøte i dag

_____ dspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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 |
|---|------------------------|---|----------------------|----------------------|
|  | GRØNN aktivitet |  | RØD aktivitet | |
| Med hvem? _____ eller for meg selv? | | Med hvem? _____ eller for meg selv? | | |
| | | | | |
| | | | | |

Totalt: Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____ GRØNN Fukt og grønnsaker 

| RØD MAT BANK | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | Søn | Total RØD mat denne uken |
|--|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------|
| Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ Minutter _____ | | | | | | | | |

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

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

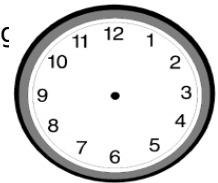
Sosialt miljø



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

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 |
|-----------|-----|--------|----------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

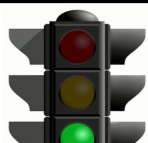
Mellommåltider

| 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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

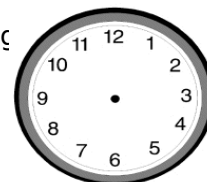
Sosialt miljø



Evaluer deg selv på positive måter (sammen med)

Når hadde dere familiemøte i dag

Tegn inn tidspunktet:



Familiemøte

Hvordan har det gått i dag?

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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

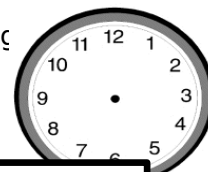
Sosialt miljø

Evaluer deg selv på positive måter (sammen med)



Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Familiemøte

Hvordan har det gått i dag?

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 |
|---|------------------------|---|----------------------|----------------------|
|  | GRØNN aktivitet |  | RØD aktivitet | |
| Med hvem? _____ eller for meg selv? | | Med hvem? _____ eller for meg selv? | | |
| | | | | |
| | | | | |

Totalt: Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ GRØNN Fukt og grønnsaker 

| RØD MAT BANK | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | Søn | Total RØD mat denne uken |
|---|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------|
| Med hvem? _____ eller for meg selv? _____ | | | | | | | | |

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

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

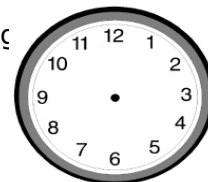
Sosialt miljø



Familiemøte

Har dere familiemøte i dag?

Spisepunktet:



Hvordan har det gått i dag?

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 | 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 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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

_____ Med hvem? _____ eller for meg selv?

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

Sosialt miljø

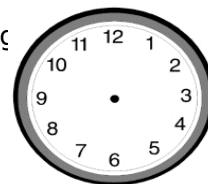


Familiemøte

Evaluer deg selv på positive måter (sammen med)

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

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 |
| 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 ($\geq 5/7$ dager) eller _____ | M Ti O To F L S |
| Sosialt miljø | Måter å evaluere deg selv positivt (sammen med forelder) | Ja/Nei |