

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 3 Vanebok for barn

Navn: _____

Startdato for registrering: _____

Sluttdato for registrering: _____

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

- • Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene

Mål:

- Vektmål: Gå ned > 0.25 kg i vekt
- Klare kalorimålet (5/7 dager)
- Mål for antall RØDE matvarer: ≤ 15 eller _____
- Registrer antall timer med RØD aktivitet (7/7 dager)
- Sosialt miljø: Øvelse i god kommunikasjon med

familien _____

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

Måltider



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 _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspu



F

n

mat

Sosialt miljø



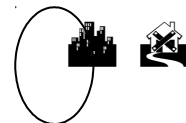
God kommunikasjon med familien

<div></div>

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

Måltider



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 _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet _____

GRØNN Fukt og grønnsaker



F

mat

Sosialt miljø

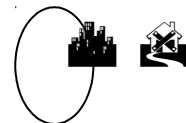


God kommunikasjon med familien

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	Kalorie	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Måltider



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 _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag? _____
Tegn inn tidsplanen din her
GRØNN Frukt og grønnsaker



Sosialt miljø

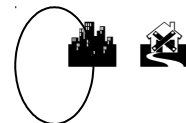


God kommunikasjon med familien

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								



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 _____

Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Sosialt miljø

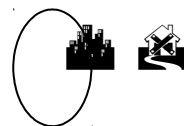


God kommunikasjon med familien

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	Kalorie	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat

Måltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie	Måltider med RØD mat
-----------	-----	--------	---------	----------------------



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 _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunkt

GRØNN Fukt og grønnsaker



F

n

mat

Sosialt miljø

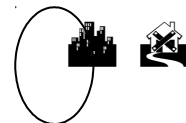


God kommunikasjon med familien

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

Måltider



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 _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunkt



GRØNN Frukt og grønnsaker

F

n

mat

Sosialt miljø



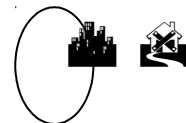
God kommunikasjon med familien

--

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

Måltider



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 _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunkt

GRØNN Frukt og grønnsaker



F

n

mat

Sosialt miljø



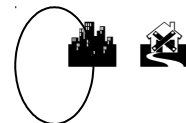
God kommunikasjon med familien

--

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
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafen	Dag dette ble gjort
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei
Kalorimål _____	Klarte målsetningen (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S
Måltider med RØD mat	≤15 i uken eller _____	Totalt inntak RØD mat _____
RØD aktivitet	Registrerte RØD aktivitet (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Sosialt miljø: Øvelse i god kommunikasjon med familien	Ja/Nei