Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 9 Vanebok for barn

Navn	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

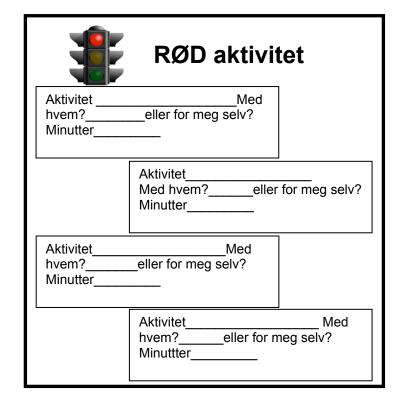
NIOVA

<u>Hva d</u>	u 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: Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en
	venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive
	kommunikasjonsstrategier

	<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_____eller for meg Aktivitet selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter



Sosialt miljø



Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

Hvem skal jeg invitere:
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):
Når vil han/hun komme:
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):
Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du bruke?:

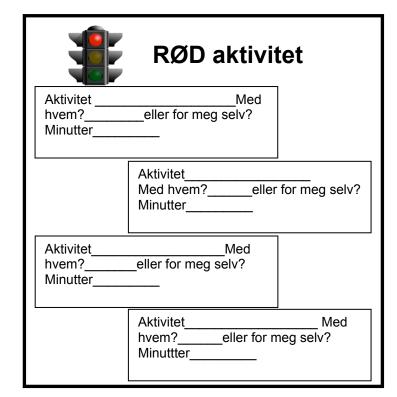
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hyordan har det					
Eksempel: Spist RØD mat:					
Kalorier:					
Spist RØD mat:					
RØD aktivitet:					
Spist GRØNN mat:					
GRØNN aktivitet:					
Altialt:					

Daging vo							Man Ti	Ons Tors	Fre Lør Søn
Frokost	Tidsp	unkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Lunsj	Tidsp	unkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
Middag	Tidsp	unkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
ltider	Tidsp	unkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	RØD
Mellommåltider	otalt: _				GRØNN	Frukt og gr	ønnsaker		mat
MAT -BANK RØD ma	at	Man	Tirs	On s	Tor	Fre	Lør		Total RØD mat denne uken

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



Sosialt miljø



Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

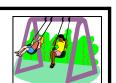
Hvem skal jeg invitere:
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):
Når vil han/hun komme:
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):
Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan har	det
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

Sosialt miljø



Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

Hvem skal jeg invitere:
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):
Når vil han/hun komme:
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):
Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du bruke?:

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

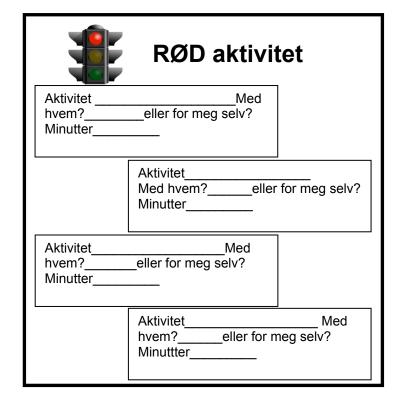
Hvordan har det				
Eksempel: Spist RØD mat:				
Kalorier:				
Spist RØD mat:				
RØD aktivitet:				
Spist GRØNN mat:				
GRØNN aktivitet:				
Alt i alt:				

			Man Ti	Ons Tors Fr	
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
2			e	r	RØD
					mat
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			е	r	RØD
					mat
					Måltide
•	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	r med
			e	r	RØD
)					mat
					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat

Totalt:				GRØNN Frukt og grønnsaker				
RØD MAT-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat
<i>BANK</i> RØD mat								

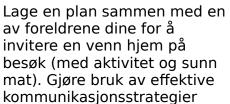
spist

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



Sosialt miljø

bruke?:





	=
Hvem ska invitere:_	, .
han/hun v	skal jeg spørre han/henne om vil komme på besøk (spørre nge, email, annet; Hva skal jeg
Når vil ha	n/hun komme:
	vi finne på? (fokuser på GRØNNE r heller enn
	mat skal dere servere (hvis dere at, fokuser på GRØNN mat heller
Hvilken ko	ommunikasjon eller kompromiss

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

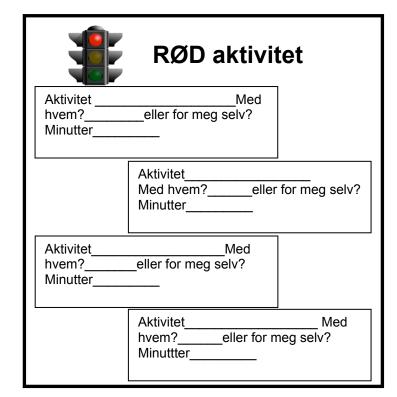
Hvordan har	det
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

			 Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd	Kalorie	Måltid r med
			е	r	RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltid r med RØD mat
Tidspunkt		Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltid r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltid r med RØD mat

Totalt: _	 	GRØNN Frukt og grønnsaker	

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

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



Sosialt miljø

bruke?:



Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

<u> </u>
Hvem skal jeg invitere:
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):
Når vil han/hun komme:
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):
Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan nar	aet
Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Altialt:	

Sosialt miljø



Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier

Hvem skal jeg invitere:	
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):	
Når vil han/hun komme:	
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):	
Hva slags mat skal dere servere (hvis der skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):	
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du	
bruke?:	

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

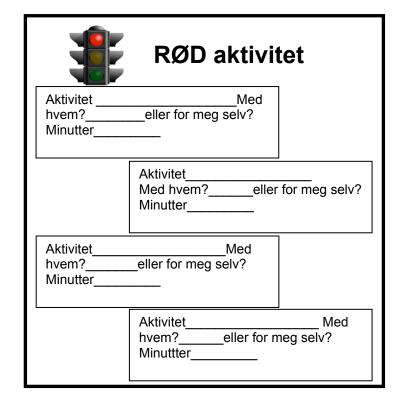
Hyordan har det						
Eksempel: Spist RØD mat:						
Kalorier:						
Spist RØD mat:						
RØD aktivitet:						
Spist GRØNN mat:						
GRØNN aktivitet:						
Alt i alt:						

vaneregistrering		Man Ti	Ons Tors Fr	
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide 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
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

	otalt: _	 	GRØNN Fru	ıkt og grøn	nsaker 🚭			
RØD								
11,00						Total	DAD mot	

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 Aktivitet_____eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter___



Sosialt miljø

Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier



Hvem skal jeg invitere:
Hvordan skal jeg spørre han/henne om han/hun vil komme på besøk (spørre direkte, ringe, email, annet; Hva skal jeg si?):
Når vil han/hun komme:
Hva skal vi finne på? (fokuser på GRØNNE aktiviteter heller enn RØDE):
Hva slags mat skal dere servere (hvis dere skal ha mat, fokuser på GRØNN mat heller enn RØD mat):
Hvilken kommunikasjon eller kompromiss strategi vil du

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Hvordan har det				
Eksempel: Spist RØD mat:				
Kalorier:				
Spist RØD mat:				
RØD aktivitet:				
Spist GRØNN mat:				
GRØNN aktivitet:				
Alt i alt:				

Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Ukentlig veiing Skriv ned vekten på vektgrafen	
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Kalorier	Klarte kalorimålet (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S
Porsjoner med RØD mat	≤15 porsjoner med RØDE matvarer i uken eller:	Total RØD mat:
RØD aktivitet	≤ 14 timer pr. uke eller:	Total RØD aktivitet:
GRØNN ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller		M Ti O To F L S
Lage en plan sammen med en av foreldrene dine for å invitere en venn hjem på besøk Sosialt miljø (med aktivitet og sunn mat). Gjøre bruk av effektive kommunikasjonsstrategier		Ja/Nei