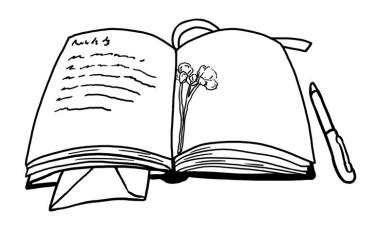
### Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



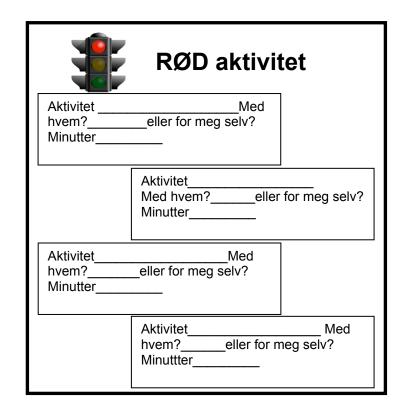
### Møte 4 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

## Hva du skal gjøre: Klare vektmålet: Gå ned > 0.25 kg i vekt denne uken Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen Mål: Klare kalorimålet (≥5/7dager) Mål for antall RØDE matvarer: ≤15 eller\_\_\_\_ Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer eller\_\_\_\_ GRØNN aktivitet: Registrer all GRØNN aktivitet (7/7 dager) Sosialt miljø: Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt

			Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•					
•					Måltide
1	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								



### Sosialt miljø

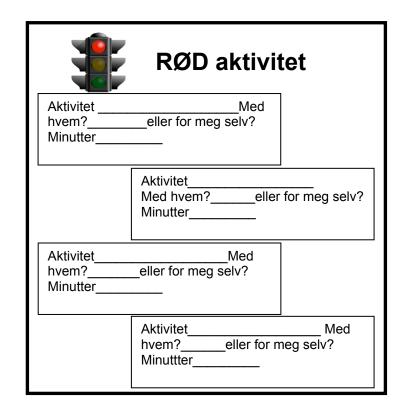


Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt.

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

ato:		_			Hy	ordan	har	det	
Frokost	Tidspunkt	Mat			mpel:	mat:			
Ē						orier:			
					Spi	st RØD n	nat:		
					RØI	D aktivit	 et:		_
Lunsj	Tidspunkt Mat				Spi		N mat:		
					GR	ØNN akti	vitet:		
					Alt	i alt:			
Middag	Tidspunkt Mat					Mengd e	Kalor r	Måltide ie r med RØD mat	<u> </u>
Mellommåltider	Tidspunkt	Mat				Mengd e	Kalor r	Måltide r med RØD mat	)
ellom									
	otalt:			GRØNN	Frukt og gr	ønnsaker			
RØD NAT-	Man	Tirs	On s	Tor	Fre	Lør	Sø n	Total RØD ma	t



### Sosialt miljø

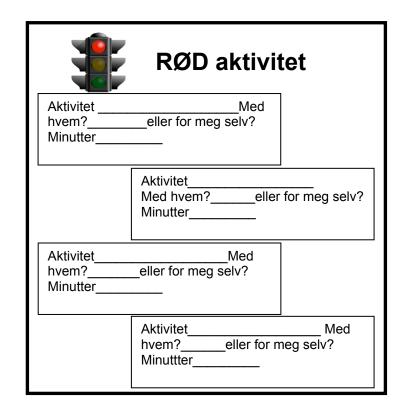


Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt.

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Daglig va						Llve		<b>. . . . . . . . . .</b>	dat
Frokost	Tidsp		Mat			Ekser	ordan npel: st RØD	_	
Ē							orier:		
						Spis	t RØD n	nat: 	
Lunsj	Tidsp	unkt	Mat			9 <b>E</b> 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									
Ae I									
	otalt: _				GRØNN Fr	ukt og grøi	nnsaker		
RØD MAT- BANK	_	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD ma	at								



### Sosialt miljø



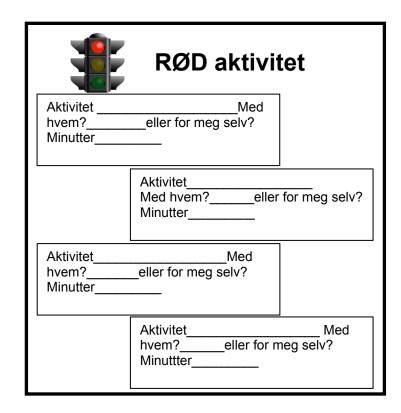
Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt.

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

	aneregistrering	_			Ηv	ordan	har	det		
Frokost	Tidspunkt	Mat			Eksempel:  Spist RØD mat:					
Ţ						orier:				
					Spi	st RØD r	nat:			
<u>'</u>						) aktivit	et:			
Lunsj	Tidspunkt Mat					st GRØN	N mat:			
					GRØNN aktivitet:					
					Alt	i alt:				
Tidspunkt Mat		Mat				Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat		
Tidspunkt Mat						Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat		
ellomn										
	Fotalt:			GRØNN I	Frukt og grø	ønnsaker 🗬	<u>e</u> 4 e			
ØD							_	Total RØD mat		

# 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 Aktivitet Med hvem? \_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter Minutter Aktivitet Med hvem? \_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter



### Sosialt miljø

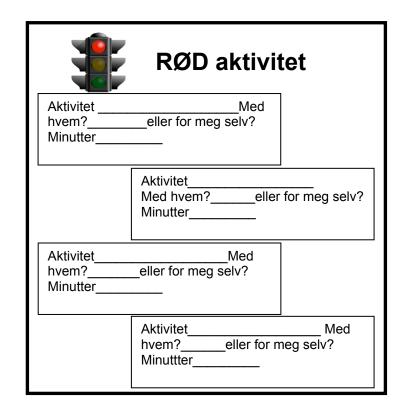


Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt.

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

to:	aneregistrering	_			Ηv	ordar	har •	det			
Frokost	Tidspunkt	Mat			Eksempel: Spist RØD mat:						
Ŧ						orier:					
					Spis	st RØD r	mat:				
<u>'</u>						) aktivit	et:				
Lunsj	Tidspunkt Mat					st GRØN	IN mat:				
					GR	GRØNN aktivitet:					
					Alt	i alt:	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
Middag	Tidspunkt Mat					Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
Tidspunkt Mat						Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat			
ellomn											
	Fotalt:			GRØNN I	Frukt og grø	ønnsaker 🗬					
ØD .		Tirs	Ons				Søn	Total RØD mat			



### Sosialt miljø

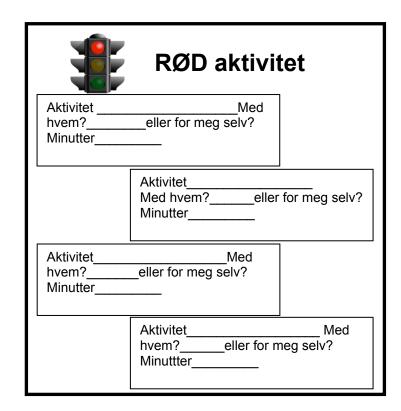


Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt.

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

ito:	aneregistrering				Hv	ordan	har	det
Frokost	Tidspunkt	Mat				mpel: st RØD	mat:	
Ŧ						orier:		
					Spis	st RØD r	nat:	
isj						) aktivit		
Lunsj	Tidspunkt Mat				Spis	st GRØN	N mat:	
					GR	ØNN akt	ivitet:	
					Alt	i alt:		
Middag	Tidspunkt Mat					Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat
Tidspunkt Mat						Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat
Mello								
_	<b>-</b>			GRØNN F	Frukt og grø	onnsaker		
7	Γotalt:			i				



### Sosialt miljø

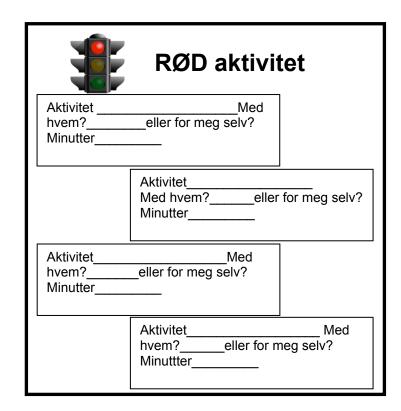


Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt.

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

	aneregistrering	_			Ηv	ordar	har •	det		
Frokost	Tidspunkt	Mat			Eksempel: Spist RØD mat:					
Ŧ						orier:				
					Spi	st RØD r	mat:			
<u>'</u>						O aktivit	et:			
Lunsj	Tidspunkt Mat				Spist GRØNN mat:					
					GR	ØNN akt	ivitet:			
					Alt	i alt:				
Tidspunkt		Mat	Mat			Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat		
Tidspunkt Mat						Mengd e	Kalori r	Måltide e r med RØD mat		
ellomn										
	Fotalt:			GRØNN F	-rukt og grø	ønnsaker 🗬				
								Total RØD mat		



### Sosialt miljø



Gode søvnrutiner for å få 9-11 timer søvn hver natt.

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Navn:	Startdato for registrering:
-------	-----------------------------

Starto:	ato for registrering:	Hvord	an har de	t			
Atferd	Kriterier	Eksempel:  Spist R	ØD mat:				
7 411010		Kalorier:					
Vektendring	Gå ned > 0.25 k		D mat:				
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vek	RØD akt	_				
Mål	Kriterier	Spist GR	Spist GRØNN mat:				
		GRØNN a	aktivitet:				
Kalorier	Klarte kalorimålet (5/7	Alt i alt:					
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	Registrere GRØNN aktivitet	(7/7 dager)	M Ti O To F L S				
Sosialt miljø	Sosialt miljø: Gode søvnrutine 9-11 timer søvn hver		Ja/Nei				