

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 11 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 mat varer: ≤ 15 eller _____
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller _____
- Mål for GRØNN aktivitet: ≥ 90 minutter ($\geq 5/7$ dager) eller _____
- Sosialt miljø: Effektive responser til ertende

kommentarer _____

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

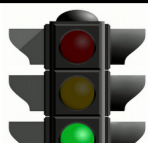
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

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

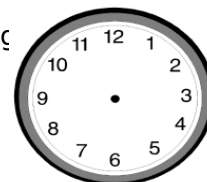
Effektive responser til ertende kommentarer



Familiemøte

Hadde dere familiemøte i dag?

hinn 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:



Daglig vaneregistrering

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 grønn saker



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

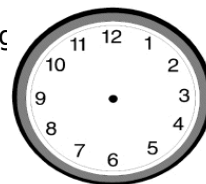
Effektive responser til ertende kommentarer



Familiemøte

Hadde dere familiemøte i dag?

_____ 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
	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?								
Minutter _____								

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

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

Sosialt miljø

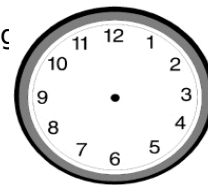


Effektive responser til ertende kommentarer

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 _____

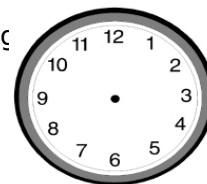
Sosialt miljø



Effektive responser til ertende kommentarer

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

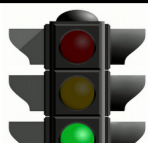
Mellommåltider

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 _____

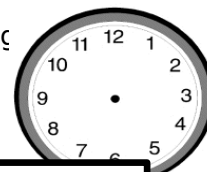
Sosialt miljø

Effektive responser til ertende kommentar



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
	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?								
Minutter _____								

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

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

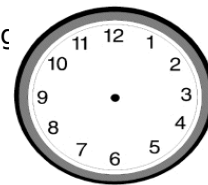
Sosialt miljø



Familiemøte

Har dere familiemøte i dag?

Angi 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:



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

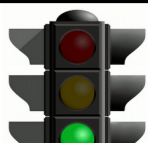
Mellommåltider

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

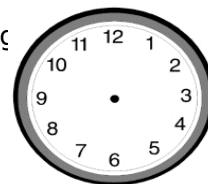


Effektive responser til ertende kommentarer

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:



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	Effektive responser til ertende kommentarer	Ja/Nei