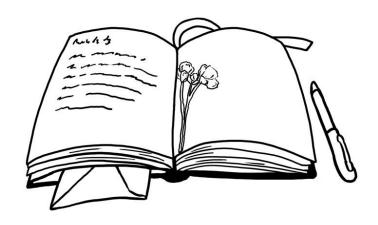
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 14 Vanebok for barn

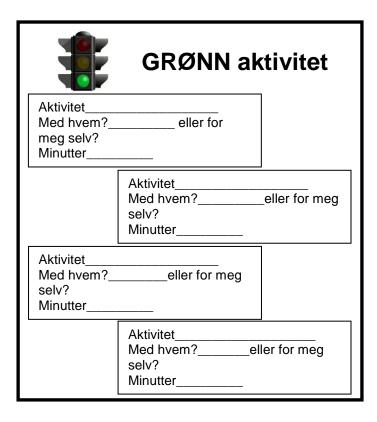
Navn:		
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:	

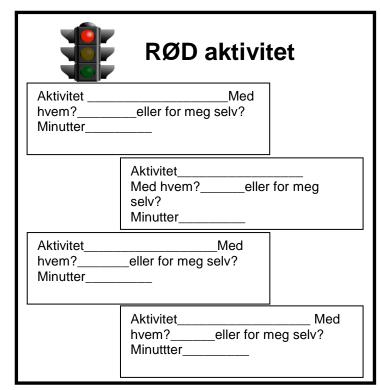
## Mål for vektkontroll

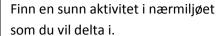
<u>Hva d</u>	u skal gjøre:
•	Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller
•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
Mål <u>:</u>	
•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
•	Antall RØDE mat varer: ≤15 eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller
•	Sosialt miljø: Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i:

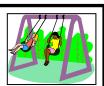
						Wian II	Ons Tors	Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
								RØD
								mat
ost								
Frokost								
Ē								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	er med
								RØD
_								mat
Lunsj								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
	Паэринкі	Wat				Wengue	Raionic	RØD
								mat
gep								
Middag								
_								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
<u> </u>	Паэринк	Wat				Mengae	Raionic	RØD
5								mat
E E								
Ē								
iviellommaltider								
≥								
_				GRØN	NN Frukt og			
7	- 191111					J	_	
7 ) r	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre		Søn	Total RØD mat

RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								









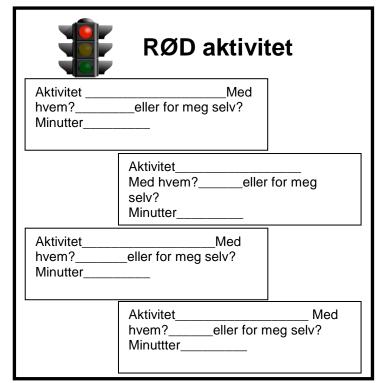
### **Familiemøte**

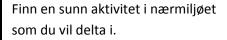
Når hadde dere familiemøte i dag?



gått i d	lag?
	\$
	P
	P
	P
	P
	P
	P









# Hvordan har det gått i dag?

**Familiemøte** 

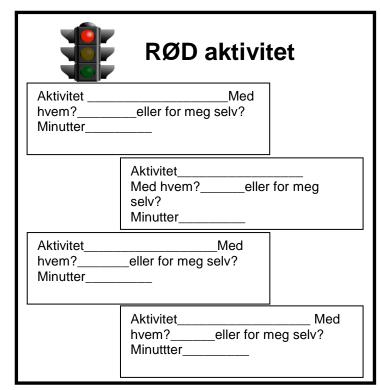
Når hadde dere

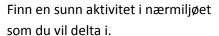
familiemøte i dag?

Eksempel:  Spist RØD mat:	<b>(</b> §
Kalorier:	\$
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	(F
Alt i alt:	P

Daglig va							Man Ti	Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
Si	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tidspunkt		Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
_										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	llorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	otalt:				GRØNN I	- -rukt og grø	nnsaker 🚽			
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		II RØD mat ne uken
RØD mat spist										









Hvordan	har	det	gått	i	dag?

**Familiemøte** 

Når hadde dere

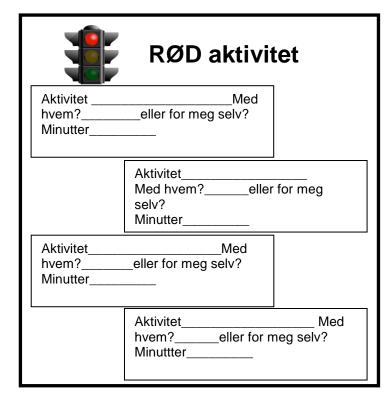
familiemøte i dag?

Eksempel:  Spist RØD mat:	(B)
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	\$
Spist GRØNN mat:	(P)
GRØNN aktivitet:	\$
Alt i alt:	(P)

Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måttider med RØD mat  Totalt:	Daglig va							Mon Ti	One	Toro	Ero	Lar Can
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mengde Kalorier Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mengde Kalorier Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mengde Kalorier Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mengde Kalorier Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Måttider Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Måttider Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Måttider Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Måttider Måttider med RØD mat  Tidspunkt Mat Måttider Måttider Måttider med RØD mat  Tidspunkt Måttider Mått												Måltider med RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mat Mat Mat Mengd	Froko											
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat  Totalt:  GRØNN Frukt og grønnsaker  GRØNN Frukt og grønnsaker  Total RØD mat  Total RØD mat  Total RØD mat  RØD MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn Total RØD mat  denne uken		Tids	ounkt	Mat				Mengde	Ka	aloriei	•	med RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat  Totalt:	Luns											
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Måltider med RØD mat  Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker Grønnsa	liddag	Tids	ounkt	Mat				Mengde	Ka	aloriei	•	med RØD
Tidspunkt Mat Mengde Kalorier med RØD mat Genne uken	≥											
Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker  RØD MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn Total RØD mat denne uken	nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	aloriei	•	med RØD
RØD MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn denne uken	Mellomn											
MAT Man Tirs Ons Tor Fre Lør Søn denne uken		otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	l ennsaker				
RØD mat	MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn			

spist





Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



			0	•	
Hvordan	har	det	gatt		dagł
			D~11	•	~~D.

**Familiemøte** 

Når hadde dere

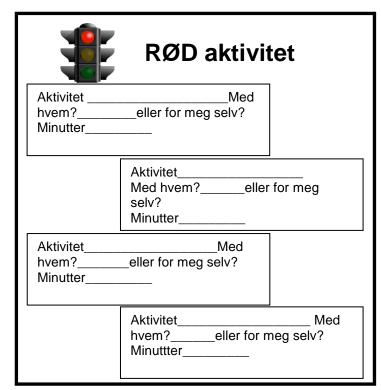
familiemøte i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	P
Kalorier:	9
Spist RØD mat:	7
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons To	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
·=-	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mis										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
Σ										
Totalt: GRØNN Frukt og grønnsaker										
RØD MAT BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat	:								İ	

spist







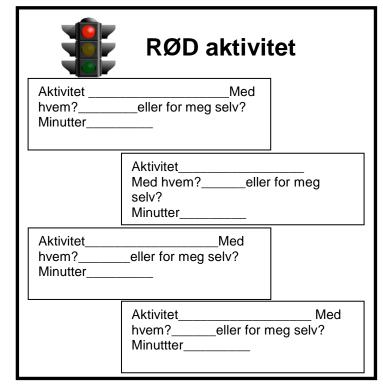
# Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.

Familiemøte						
Når hadde dere familiemøte i dag?	10 2					
Tegn inn tidspunktet:	8 4					
Hvordan har det	t gått i dag?					
Eksempel: Spist RØD mat:						
Kalorier:						
Spist RØD mat:						
RØD aktivitet:						
Spist GRØNN mat:						
GRØNN aktivitet:						
Alt i alt:						

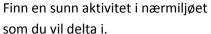
Daglig va							Man Ti	i ∩ne T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Ā										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	ønnsaker 🚽			
RØD MAT BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		RØD mat e uken

spist











	·
l	l l
l	l l
l	l l
l	l l
l	l l
l	l l
l	l l
l	l l
l	l l
l	l l
l	l l
l	
l	l l
	l l
l	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
	l l
l	l l
	l l
	l l
l	l l
	l l
	l l
	l l
	I
	l l
	I

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

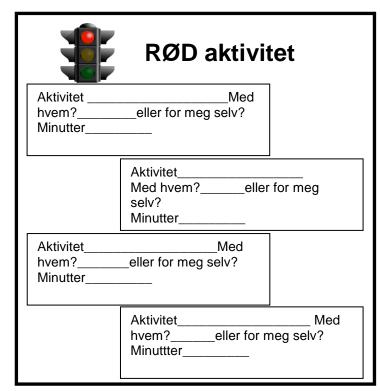


Eksempel:  Spist RØD mat:	9
Kalorier:	(B)
Spist RØD mat:	(P)
RØD aktivitet:	4
Spist GRØNN mat:	(F)
GRØNN aktivitet:	\$
Alt i alt:	P

	aneregistrering		Man Ti	Ons Tors Fr	
st	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost					
<u>.</u> ك	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Lunsj					
<b>50</b>	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag					
Wellommaltider	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Mellom					

RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat								
eniet								





Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har d	det gatt i dag?
Eksempel:	
Spist RØD mat:	

Spist RØD mat:

Kalorier:





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	Jkentlig veiing Skriv ned vekten på vektgrafen	
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Kalorier	Klarte kalorimålet (≥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 (≥5/7 dager) eller	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.	Ja/Nei