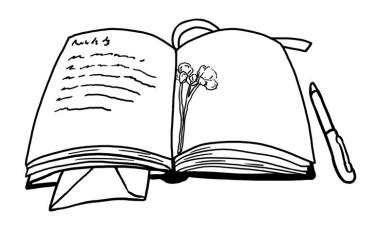
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 16 Vanebok for barn

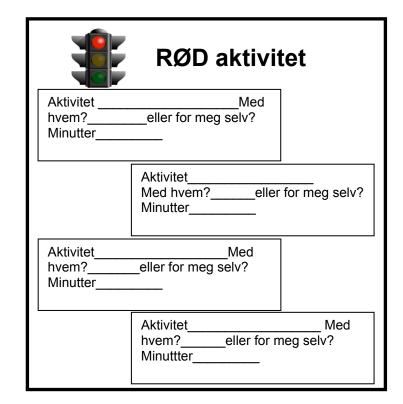
Navn.	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

<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: Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen
	med foreldrene.

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

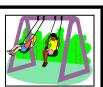
Totalt:	1 Otait:				GRØNN Frukt og grønnsaker				
RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken	
RØD mat spist									

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



Sosialt miljø





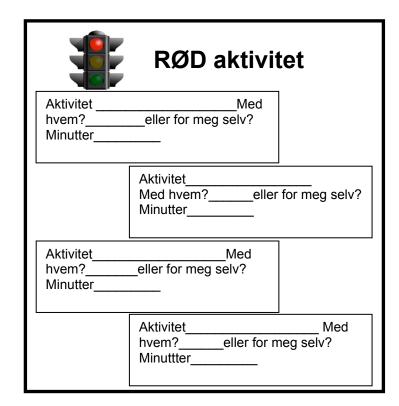
Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

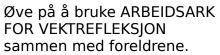
Eksempel: Spist RØD	mat:	
Kalorier:		
Spist RØD r	nat:	
RØD aktivit	et:	
Spist GRØN	N mat: 🌁	
GRØNN akt	vitet:	
Alt i alt:		

Dato:							Man Ti	Ons Tors	Fre Lør Søn
Frokost		ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
Lunsj	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
Middag	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
Mellommåltider	Tidsp	ounkt	Mat				Mengd e	Kalorie r	Måltide e r med RØD mat
ellomr									
					ODGNN				
T RØD	otalt: _				GKØNN	Frukt og gr	wiiisaker 🛰		
MAT BANK		Man	Tirs	On s	Tor	Fre	Lør	Sø n	Total RØD mat denne uken
RØD ma	at								

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





Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

nvoruan	har det	
Eksempel: Spist RØD	mat:	
Kalorier:		
Spist RØD n	nat:	
RØD aktivit	et:	
Spist GRØN	N mat:	
GRØNN akti	vitet:	
Alt i alt:		

Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det

Eksempel:

Spist RØD mat:





Kalorier:

Spist RØD mat:





RØD aktivitet:

Spist GRØNN mat: 🏙 🎉





GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



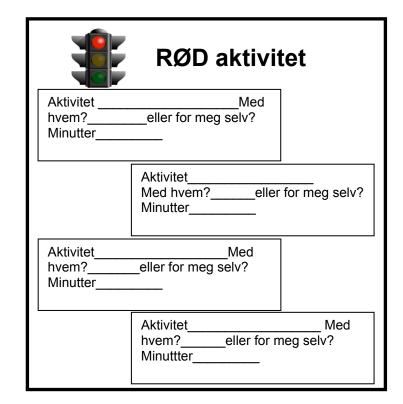


			Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Søi
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
)	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

RØD				<u> </u>				
MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
BANK								defille ukeli
RØD mat								
spist								

Totalt: _____

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

Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

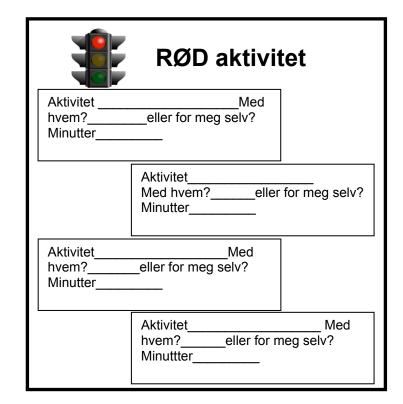


			Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Søi
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

RØD								
			_				_	Total RØD mat
MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	
54446								denne uken
BANK								
RØD mat								
ווומעטוווומנ	1	1	I	I	I	1	I	

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

Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.

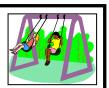


Når hadde dere familiemøte i dag?
Tegn inn tidspunktet:
Hvordan har det
Eksempel: Spist RØD mat:
Kalorier:
Spist RØD mat:
RØD aktivitet:
Spist GRØNN mat: 🏰 🕰
GRØNN aktivitet:
Altialt:

Familiemøte

Sosialt miljø

Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det Eksempel:

Spist RØD mat:





Kalorier:





RØD aktivitet:

Spist RØD mat:



Spist GRØNN mat: 🏙 🎉





GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



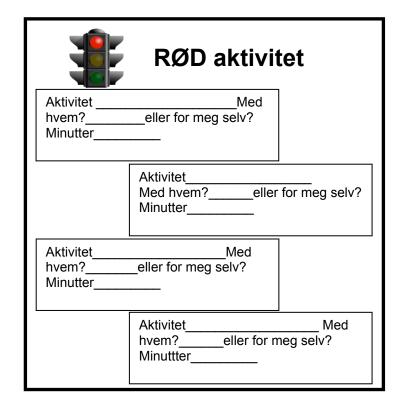


			Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
1					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt:				GRØNN Frukt og grønnsaker				
RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								

GRØNN Frukt og grønnsaker

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





Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

0	n har det
Eksempel: Spist RØD	mat:
Kalorier:	
Spist RØD r	mat: 🏙 🎉
RØD aktivit	et:
Spist GRØN	IN mat: 🏙 🏖
GRØNN akt	ivitet:
Alt i alt:	

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 (≥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	Øve på å bruke ARBEIDSARK FOR VEKTREFLEKSJON sammen med foreldrene.	Ja/Nei