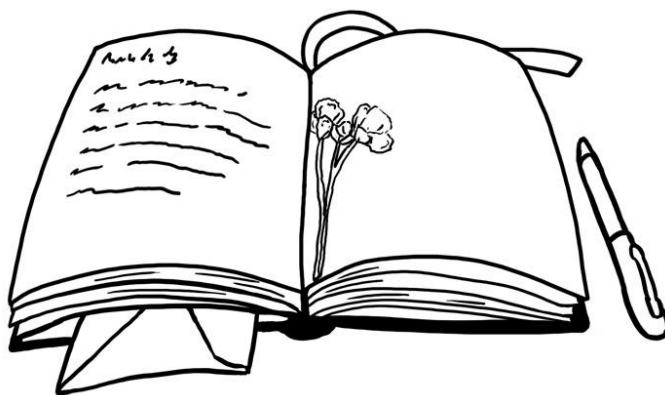


# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 9 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 vektgrafene

## Mål:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall RØDE mat varer:  $\leq 15$  eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet:  $\leq 14$  timer i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet:  $\geq 90$  minutter ( $\geq 5/7$  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 \_\_\_\_\_

---

---

---

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 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

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

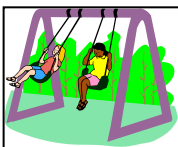
Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

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

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

## 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?

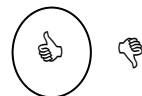
Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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 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

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 \_\_\_\_\_

## 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?

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:



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 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

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

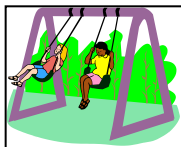
Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg  
selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

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

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

## 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?

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:





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 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

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

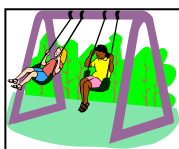
Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

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

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

## 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?

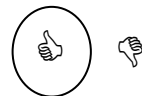
Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



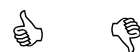
Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



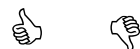
Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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 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

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 \_\_\_\_\_

## 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?



Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

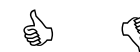
**Spist RØD mat:**



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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 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

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 \_\_\_\_\_

## 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?

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

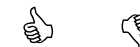
Spist RØD mat:



Kalorier:



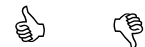
Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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

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

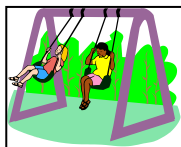
Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg  
 selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

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

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

## 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?

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: \_\_\_\_\_

<b>Atferd</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Det har jeg gjort</b>
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafen	Dag dette ble gjort
<b>Mål</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Måloppnåelse</b>
Kalorier	Klarte kalorimålet ( $\geq 5/7$ dager)	M Ti O To F L S
Porsjoner med RØD mat	$\leq 15$ porsjoner med RØDE matvarer i uken eller: _____	Total RØD mat: _____
RØD aktivitet	$\leq 14$ timer pr. uke eller: _____	Total RØD aktivitet: _____
GRØNN aktivitet	$\geq 90$ minutter ( $\geq 5/7$ dager) eller _____	M Ti O To F L S
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	Ja/Nei