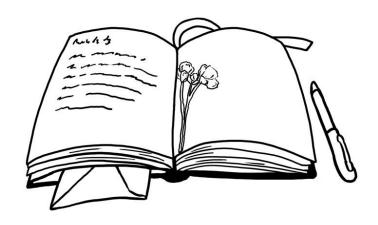
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# Møte 10 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

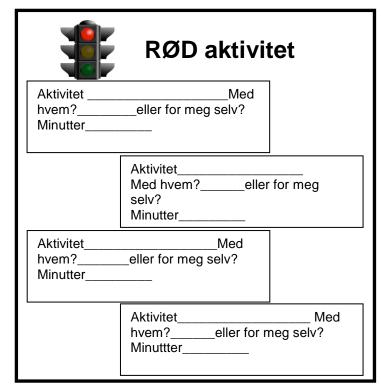
# Mål for vektkontroll

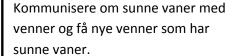
Hva d	u skal gjøre:
•	Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller
•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
Mål <u>:</u>	
•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
•	Antall porsjoner RØDE mat varer: ≤15 eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller
•	Sosialt miljø: Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har
	sunne vaner

·								Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
								RØD mat
<b>.</b>								Illat
Frokost								
ō								
ш								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	er med RØD
								mat
Sj								
Lunsj								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
								RØD
a B								mat
Middag								
Ξ								
								Måltider
_	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorie	
<u>je</u>								RØD
5								mat
E								
Mellommaltider								
≣ e								
≥								
							76° 476°	16 16 17
_	Totalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker 🐨		<b>76 76 76</b>
7 D T-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Can	Total RØD mat denne uken

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









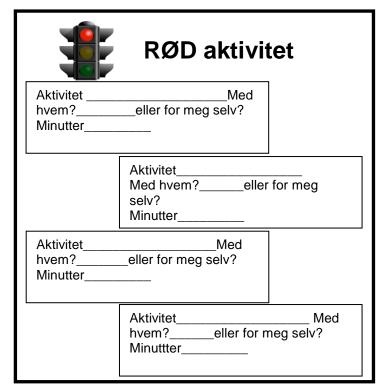
#### Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?						
	(P)					
	P					
	\$					
	P					
	P					
	P					
	P					







Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har sunne vaner.

|--|

## Hvordan har det gått i dag?

**Familiemøte** 

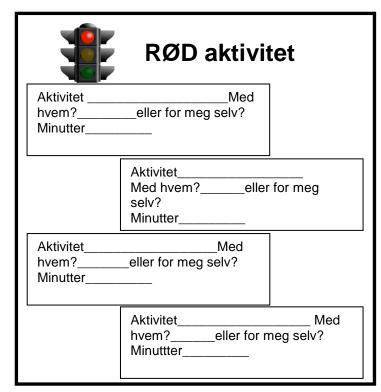
Når hadde dere

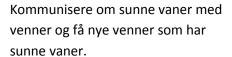
familiemøte i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	
Kalorier:	
Spist RØD mat:	
RØD aktivitet:	
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	
Alt i alt:	

		_				1	Ons To		Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalor	rier	med RØD
									mat
Frokost									
Œ									
									Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalor	rier	med RØD mat
Lunsj									
									Måltider
g	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalor	rier	med RØD mat
Middag									
tider	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalor	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider									
Mello									
							<b>2</b>		
	otalt:			GRØNN	Frukt og grø	nnsaker			
D T - NK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total denne	RØD mat uken









Hvordan har det gått i dag?

**Familiemøte** 

Når hadde dere

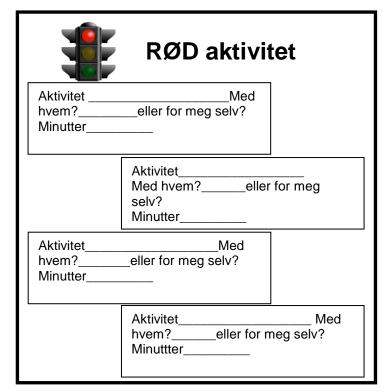
familiemøte i dag?

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

Daglig va		istrering					Man Ti	Ons T	ors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
Sj	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	rukt og grø	nnsaker			
RØD MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken

spist





Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har sunne vaner.



				_	
			_		
Hvordan	har	det	gått	i	dag?
IIVOI aaii	· · · · ·	act	Butt	•	aub.

**Familiemøte** 

Når hadde dere

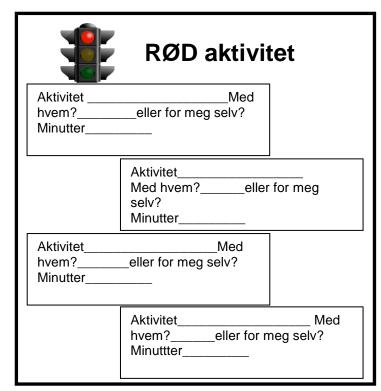
familiemøte i dag?

Eksempel: Spist RØD mat:	P
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	P
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	\$
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
M										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
Re										
	otalt:				GRØNN	Frukt og grø	onnsaker 🚽			
RØD MAT - BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total F	RØD mat uken
RØD mat						1			İ	

spist

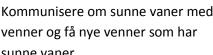




Familiemøte

Når hadde dere

### Sosialt miljø





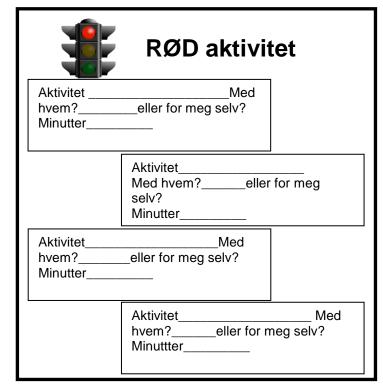
familiemøte i dag? Tegn inn tidspunktet:	10 2 9 3 8 4 7 6 5						
Hvordan har de	Hvordan har det gått i dag?						
Eksempel:  Spist RØD mat:							
Kalorier:							
Spist RØD mat:							
RØD aktivitet:	\$ P						
Spist GRØNN mat:							
GRØNN aktivitet:							
Alt i alt:							

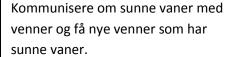
Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har	fam
sunne vaner.	Teg
	Η
	Ek
	Sp
	Ka
	Sp
	R
	Sp
	G
	Al

Daglig va							Man Ti	One -	Tore Fro	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
. <u>.</u>	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kal	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
≥										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	l ennsaker			
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat uken
RØD mat			1			İ	İ	1	i	

spist









Hvordan	har	det	gått i	dag?
IIVOIGGII	Hai	uct	gutti	uug:

**Familiemøte** 

Når hadde dere

familiemøte i dag?

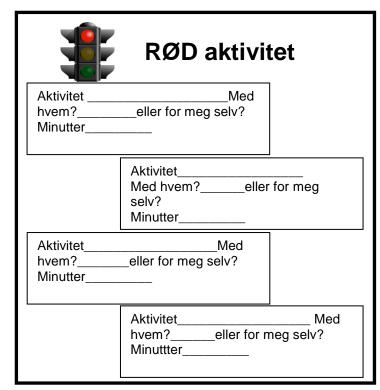
Eksempel:  Spist RØD mat:	<b>(</b>
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	9
RØD aktivitet:	\$
Spist GRØNN mat:	\$
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	<b>P</b>

	aneregistrering			Man Ti (	Ons Tors Fr	e lør Søn
<b>Dato</b> :	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost						
Lunsj	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
3						
dag	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag						
ıåltider	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider						
7	otalt:		GRØNN Frukt og gr	ønnsaker 💞		



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





Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har sunne vaner.



#### lag? 10 2

**Familiemøte** 

Når hadde dere familiemøte i dag?



Hvordan har det gått i dag?				
	\$			
	P			
	P			
	P			
	P			
	(P)			
	(P)			

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 (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S
Porsjoner 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	Kommunisere om sunne vaner med venner og få nye venner som har sunne vaner.	Ja/Nei