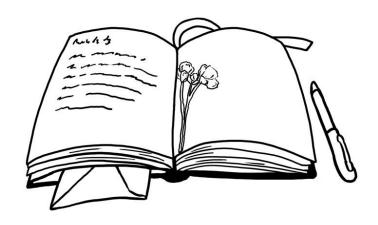
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 7 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

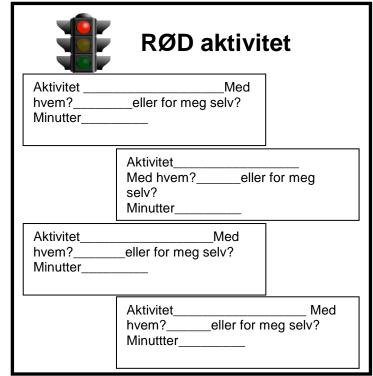
Mål for vektkontroll

 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 (≥5/7 dager) eller Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager) 		
 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 (≥5/7 dager) eller Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv 	Hva d	lu skal gjøre:
 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 (≥5/7 dager) eller Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv 	•	Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller
 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 og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv 	•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
 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 og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv 	Mål <u>:</u>	
 Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv 	•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
 Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv 	•	Antall RØDE mat varer: ≤15 eller
Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv	•	Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller
	•	Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller
en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager)	•	Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv
		en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager)

								Fre Lør Søn Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
						3		RØD
								mat
یز								
Frokost								
Ó								
Œ								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
								RØD
								mat
Lunsj								
i								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
		1-3-3-3						RØD
								mat
ger								
Middag								
2								
								Måltider
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalorier	med
e	Паэринк	Mac				Mengae	Raiorici	RØD
힏								mat
ופו								IIIat
E								
<u> </u>								
Mellommaltider								
7	otalt:			GRØ	NN Frukt og	grønnsaker		
D				Tor			т,	otal RØD mat
T-	Man	Tirs	Ons		Fre	Lør S	Søn ∣'.`	

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





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken



Negativ tanke:___







Kastet ι selv:	ut de negative tankene ved å si til meg
·	

Familiemøte

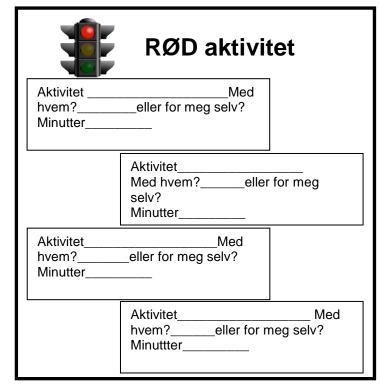
Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Eksempel: Spist RØD mat:	P
Kalorier:	P
Spist RØD mat:	Ţ
RØD aktivitet:	9
Spist GRØNN mat:	\$
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken









Negativ ta	inke:
	de negative tankene ved å si til meg
seiv:	
ī	

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

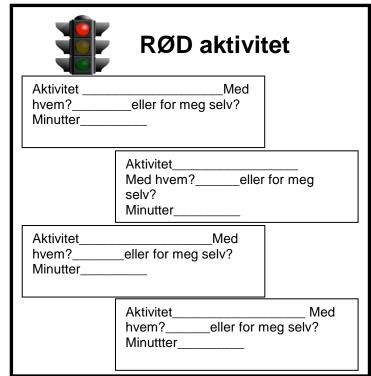
Tegn inn tidspunktet:



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

Daglig va		strering					Man Ti	Ons	Tor	s Fre	Lør Søn
	Tidsp		Mat				Mengde	к	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Frokost											
Sj	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	К	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
Middag	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	К	(alori	ier	Måltider med RØD mat
Σ											
åltider	Tidsp	unkt	Mat				Mengde	K	Kalori	ier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider											
	otalt: _				GRØNN F	Frukt og grø	nnsaker		(6) (9)		
RØD MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total F denne	RØD mat uken





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken









t de negative tankene ved å si til meg
_

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

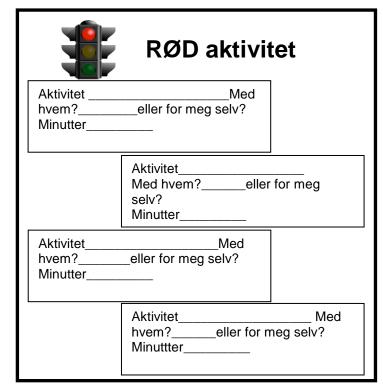
Tegn inn tidspunktet:



Eksempel: Spist RØD mat:	P
Kalorier:	- Jan
Spist RØD mat:	J.
RØD aktivitet:	\$
Spist GRØNN mat:	
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	

Daglig va		istrering					Man Ti	i Ons	Tors Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
sj	Tids	ounkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	ounkt	Mat				Mengde	Kal	lorier	Måltider med RØD mat
Mic										
nåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
	otalt:				GRØNN I	Frukt og grø	l ennsaker			
RØD MAT - BANK RØD mat		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total fi	RØD mat uken





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken









Negativ ta	inke:
	de negative tankene ved å si til meg
seiv:	
ī	

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

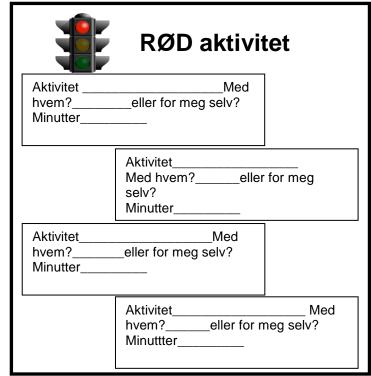
Tegn inn tidspunktet:



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

						Man Ti	One	Tors F	Fre Lør Søn
		Mat				Mengde			Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	K	alorier	Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	K	alorier	Måltider med RØD mat
Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	alorier	Måltider med RØD mat
otalt:				GRØNN	Frukt og grø	nnsaker 🚽			
	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		al RØD mat nne uken
	Tids	Tidspunkt Tidspunkt Tidspunkt Tidspunkt Man	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat GRØNN GRØNN Tor	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat GRØNN Frukt og gra Man Tirs Ons Tor Fre	Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde Tidspunkt Mat Mengde GRØNN Frukt og grønnsaker	Tidspunkt Mat Mengde K Tidspunkt Mat Mengde K	Tidspunkt Mat Mengde Kalorier Tidspunkt Mat Mengde Kalorier





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken









<i>t</i> de negative tankene ved å si	til meg
	til meg
_	til meg -
	til meg
	til meg

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

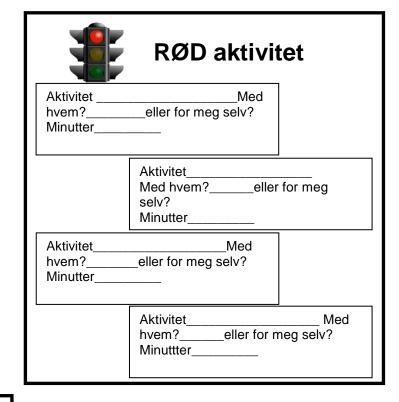
Tegn inn tidspunktet:



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

Daglig va							Man Ti	i One T	ors Fra	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		orier	Måltider med RØD mat
Frokost										
	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	orier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	orier	Måltider med RØD mat
Mic										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kale	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

	GRØNN ak	ktivitet		
Med hvem?_ meg selv?	Aktivitet eller for meg selv? Minutter			
	Aktivitet Med hvem?selv? Minutter	_eller for meg		
Aktivitet	eller for meg			
	ler for meg			



Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken









ivegativ	tanke:
Kastet ι selv:	ut de negative tankene ved å si til meg
3CIV	

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



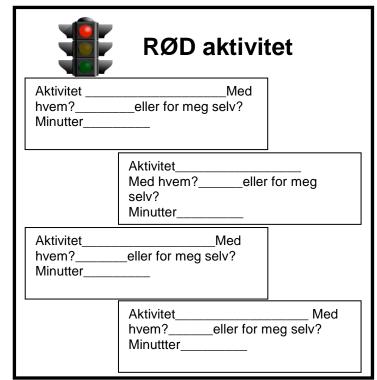
Spist RØD mat:	(ª
Kalorier:	9
Spist RØD mat:	9
RØD aktivitet:	P
Spist GRØNN mat:	P
GRØNN aktivitet:	P
Alt i alt:	P

	aneregistrering			Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Frokost						
						Måltider
	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	med RØD mat
Lunsj						
b. 0	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Middag						<u></u>
~						
åltider	Tidspunkt	Mat		Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider						
B						
_	Totalt:		CDONN Fruit og g			49 49



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





Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken









Negativ tanke:	
Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv:	g

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?			
Eksempel: Spist RØD mat:		Ţ	
Kalorier:		\$	
Spist RØD mat:		P	
RØD aktivitet:		P	
Spist GRØNN mat:		P	
GRØNN aktivitet:		P	
Alt i alt:		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
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 og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager)	Ja/Nei