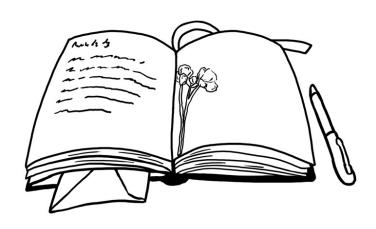
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 13 Vanebok for barn

inavii.	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Novo:

Hva du skal	gjøre:
•	Klare vektmålet: å gå ned > 0,25 kg i vekt eller

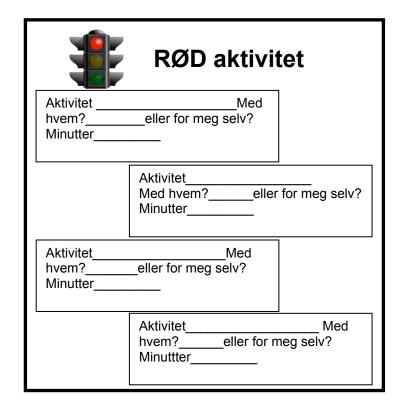
М	ål	
1 7 1	u	

•	Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
<u>ål:</u>	
•	Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
•	Antall RØDE matvarer: ≤ 15 eller
•	Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller
•	Mål for GRØNN aktivitet ≥ 90 minutter (≥ 5/7 dager) eller
•	Sosialt miljø: Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter:

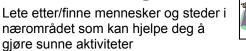
		Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Sø
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
				Måltide
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
				Måltide
Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat

Totalt:				GRØNN F	rukt og grøi	nnsaker 📷		400 400 400
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**

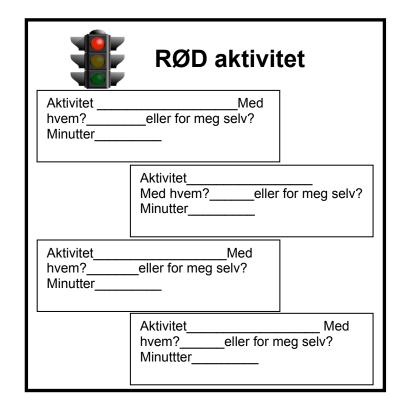
Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Eksempel:	
Spist RØD i	mat: 🏻 🏄
Kalorier:	
Spist RØD m	at: 🏰 🎉
RØD aktivite	t:
Spist GRØNN	l mat: 🏰 🎉
GRØNN aktiv	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



Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter

Når hadde dere

familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

**Familiemøte** 

Hvordan har det Eksempel: **Spist RØD mat:** Kalorier: Spist RØD mat: RØD aktivitet: Spist GRØNN mat: 🏙 🛍 GRØNN aktivitet: Alt i alt:

# Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter

Sosialt miljø

### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

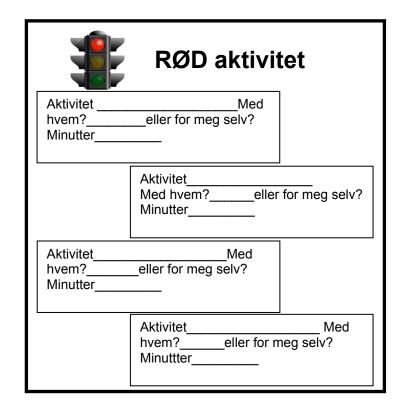


			Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Søi
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
)	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

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

Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter



### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

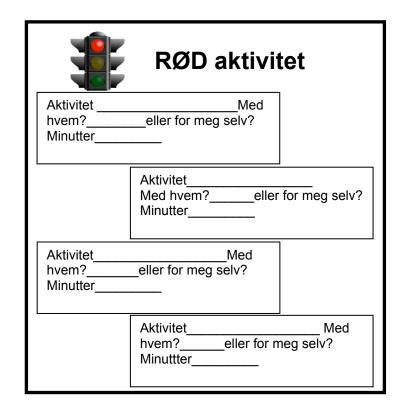


			Man Ti	Ons Tors Fr	e Lør Søi
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
•	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
1	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

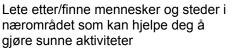
RØD								
· ·			_				_	Total RØD mat
MAT	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	
DANK								denne uken
BANK								
RØD mat								
I INDU IIIat								

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



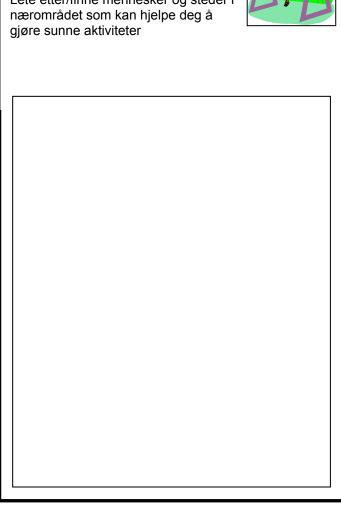
### Sosialt miljø





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:

**Familiemøte** 



### Sosialt miljø

Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter



### **Familiemøte**

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

### Hvordan har det

Eksempel:

**Spist RØD mat:** 





Kalorier:







**RØD** aktivitet:

Spist GRØNN mat: 🏙 🎉





GRØNN aktivitet:

Alt i alt:



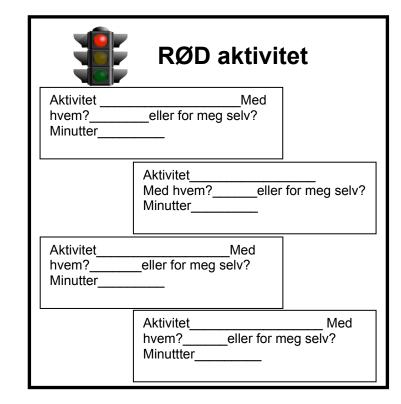


			Man Ti	Ons Tors Fr	
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
1					Måltide
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat
	Tidspunkt	Mat	Mengd e	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

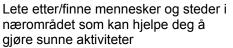
Totalt:				GRØNN Fru	ukt og grønr	nsaker 🚾		
RØD MAT BANK	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total RØD mat denne uken
RØD mat spist								

GRØNN Frukt og grønnsaker

### **GRØNN** aktivitet Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_\_ eller for meg selv? Minutter Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter\_\_ Aktivitet Med hvem?\_\_\_\_eller for meg selv? Minutter\_\_ Aktivitet Med hvem? eller for meg selv? Minutter



### Sosialt miljø





### Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

gjøre surme aktiviteter	Tegn inn tidspunktet:
	Hvordan har de
	Eksempel:  Spist RØD mat:
	Kalorier:
	Spist RØD mat:
	RØD aktivitet:
	Spist GRØNN mat:
	GRØNN aktivitet:
	Altialt:

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	Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter	Ja/Nei