

Ukentlig refleksjon om vekt og atferd

Dato: _____

	Sist ukes vekt	Denne ukens vekt	Vektendring denne uken
Foreldre			
Barn			

Vektsone	Vekttap	Vektstabilisering
GRØNN	≥0.25 kg vekttap	<0.25 kg vektøkning - tap
GUL	<0.25 kg vekttap - 0.0	0.25 kg til 1 kg vektøkning
RØD	≥0.5 kg vektøkning	> 1 kg vektøkning

B: _____ I rute for vekttap _____ I rute for vektstabilisering

F: _____ I rute for vekttap _____ I rute for vektstabilisering

Hvis du har gått opp mer enn 1 kg denne uken må du gjøre endringer for å komme tilbake til en ønsket utvikling!

Generelle råd om å nå en ønsket vekt

gjennomgang/refleksjon

Denne behandlingsmodellen bygger på evnene deres til å reflektere i forhold til siste uken og å utvikle planer for den neste uken:

1. Se på vekten din: går den opp eller er den den samme? (Hvis du klarte vekt målet gå til den grønne tekstboksen; hvis vekt målet ikke ble nådd gå til den røde tekstboksen)
2. Vurder atferden din den siste uken. Hva har påvirket vekten din? Vær ærlige med hverandre om hva som har hendt denne uken og hva dere ønsker skal skje for å komme videre på en god måte.
3. Lag en plan for å endre eller holde fast på spesifikke vaner (avhengig av om vekten gikk opp, var stabil eller gikk ned). Vær positive når dere gir tilbakemeldinger og prøver å finne gode løsninger på problemer. Planlegg framover og søk etter luse løsninger!

Hvis vekt målet ble nådd (vekttap eller opprettholdelse):

- Ros og belønn barnet og deg selv for de tingene dere har gjort for å nå målet.
- Spør barnet og deg selv: Av de tingene vi gjorde denne uken; Hva tror vi førte til at vi nådde målet? Bruk den Sosioøkologiske modellen (selv, familien, venner, miljøet). Kryss av for det som passer:

Selv/barnet:

- ☐ Spiste mindre RØD mat
- ☐ Gjorde mer GRØNN aktivitet
- ☐ Annet: _____

Familie/Hjem:

- ☐ RØD mat ikke tilgjengelig
- ☐ Gode søvnvaner
- ☐ 3 måltider og 2 planlagte mellommåltider
- ☐ Fikk støtte fra familiemedlemmer

Venner:

- ☐ Sunne aktiviteter sammen
- ☐ Spiste sunt med venner
- ☐ Annet: _____

Nærmiljøet:

- ☐ Var med på organisert aktivitet
- ☐ Smurte med lunsj til skolen
- ☐ Var ute for å leke
- ☐ Annet: _____

Beskriv hva du gjorde for å nå målet ditt (atferd):

- Diskuter atferd du kan fortsette med neste uke for å nå vekt målet (I den blå boksen på baksiden/neste side)

Hvis du ikke nådde vekt målet (gikk opp i vekt):

- Ros deg selv og barnet: Finn minst en ting dere kan være fornøyd med fra uken som gikk. Det er viktig å rose vaner som har vært bra, uavhengig av vektendring. (F.eks. Flott å klare å velge vann i stedet for brus å drikke i selskap)
- Spør barnet og deg selv: Hva av det vi gjorde denne uken førte til at det ble vanskelig å nå vekt målet? Bruk den Sosioøkologiske modellen (selv, familien, venner, miljøet). Kryss av for det som passer:

Selv/Barnet:

- ☐ Spiste mer RØD mat
- ☐ Gjorde mindre GRØNN aktivitet
- ☐ Annet: _____

Familie/Hjemmet:

- ☐ RØD mat tilgjengelig hjemme
- ☐ Uregelmessig søvn
- ☐ Planla ikke måltider og mellommåltider
- ☐ Trenger mer støtte fra familien
- ☐ Annet: _____

Venner:

- ☐ Ikke sunne aktiviteter med venner
- ☐ Spiste RØD mat med venner
- ☐ Annet: _____

Nærmiljøet:

- ☐ Brukte ikke muligheter i nærmiljøet (f.eks park)
- ☐ Spiste usunn lunsj på skolen
- ☐ Annet: _____

- Beskriv hva av det du gjorde sist uke du mener førte til at det ble vanskelig å nå vekt målet:

- Diskuter hva du kan gjøre neste uke for å klare å nå vekt målet. (I blå bokser på baksiden/neste side)

Plan for kommende uke:

Lag ring rundt målet ditt: Vektnedgang eller Vektstabilisering

Selv/barn

Handlingsplan:

Familie/hjem

Handlingsplan:

Venner:

Handlingsplan:

Nærmiljøet:

Handlingsplan:

Høyrisikosituasjoner som vil komme denne uken:

- ☐ Fester
- ☐ Høytider/ferier
- ☐ Annet: _____
- ☐ Annet: _____

Handlingsplan: