

# Ukentlig refleksjon om vekt og atferd

Dato: \_\_\_\_\_

	Sist ukes vekt	Denne ukens vekt	Vektendring denne uken
Foreldre			
Barn			

Vektzone	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: \_\_\_\_ l rute for vekttap \_\_\_\_ l rute for vektstabilisering

F: \_\_\_\_ l rute for vekttap \_\_\_\_ l 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 ideer for å ha en ukentlig gjennomgang/refleksjon

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

- 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)
- 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.
- 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 lure 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
- Annet: \_\_\_\_\_

### 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:

**Hørisikosituasjoner som vil komme denne uken:**

- Fester
- Høytider/ferier
- Annet: \_\_\_\_\_
- Annet: \_\_\_\_\_

Handlingsplan: