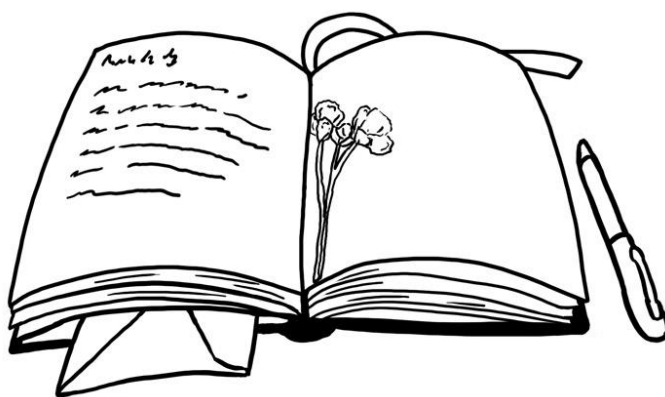


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 13 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 vektgrafene

Mål:

- 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 ($\geq 5/7$ dager) eller _____
- Sosialt miljø: Lete etter/finne mennesker og steder i nærområdet som kan hjelpe deg å gjøre sunne aktiviteter:



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 _____



RØD 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

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 gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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 _____



RØD 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

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



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

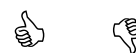
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



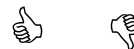
Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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 _____



RØD 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

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 gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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 _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

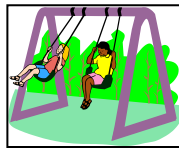
Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Sosialt miljø

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



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

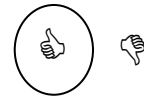


Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



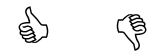
Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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 _____



RØD 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

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 gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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 _____



RØD 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

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 gått i dag?

Eksempel:

Spist R D mat:



Kalorier:



Spist R D mat:



R D aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





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 _____



RØD 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

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



Familiemøte

Når hadde dere
familiemøte i dag?

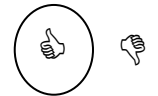


Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



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 vektgrafan	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