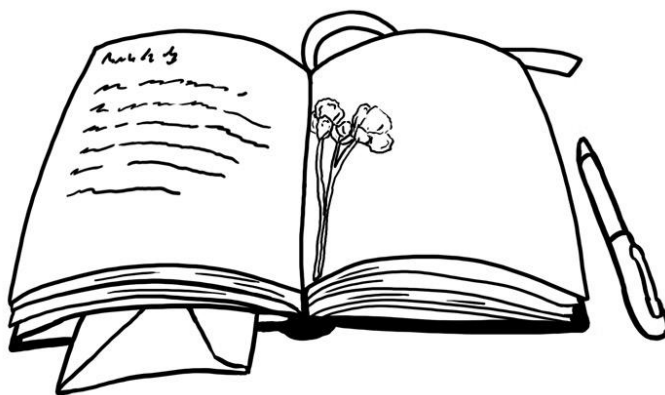


# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 14 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 mat varer:  $\leq 15$  eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet:  $\leq 14$  timer i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet:  $\geq 90$  minutter ( $\geq 5/7$  dager) eller \_\_\_\_\_
- Sosialt miljø: Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 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

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



## 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

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



## 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

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



## 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 \_\_\_\_\_

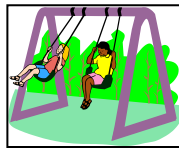
Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

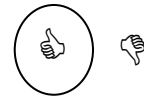
Tegn inn tidspunktet:



## 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

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



## 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

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



## 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

Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i.



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

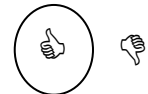
Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

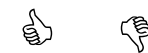
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





Navn: \_\_\_\_\_ Startdato for registrering: \_\_\_\_\_ Sluttdato for registrering: \_\_\_\_\_

| <b>Atferd</b>        | <b>Kriterier</b>  | <b>Det har jeg gjort</b>      |
|----------------------|---|-------------------------------|
| Vektendring          | Gå ned > 0.25 kg  | Ja/Nei                        |
| Ukentlig veiing      | Skriv ned vekten på vektgrafan                          | Dag dette ble gjort           |
| <b>Mål</b>           | <b>Kriterier</b>  | <b>Måloppnåelse</b>           |
| Kalorier             | Klarte kalorimålet (≥5/7 dager)                         | M Ti O To<br>F L S            |
| Måltider med RØD mat | ≤15 RØDE matvarer i uken eller: _____                   | Total RØD mat:<br>_____       |
| RØD aktivitet        | ≤ 14 timer pr. uke eller: _____                         | Total RØD aktivitet:<br>_____ |
| GRØNN aktivitet      | ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller _____                   | M Ti O To<br>F L S            |
| Sosialt miljø        | Finn en sunn aktivitet i nærmiljøet som du vil delta i. | Ja/Nei                        |