

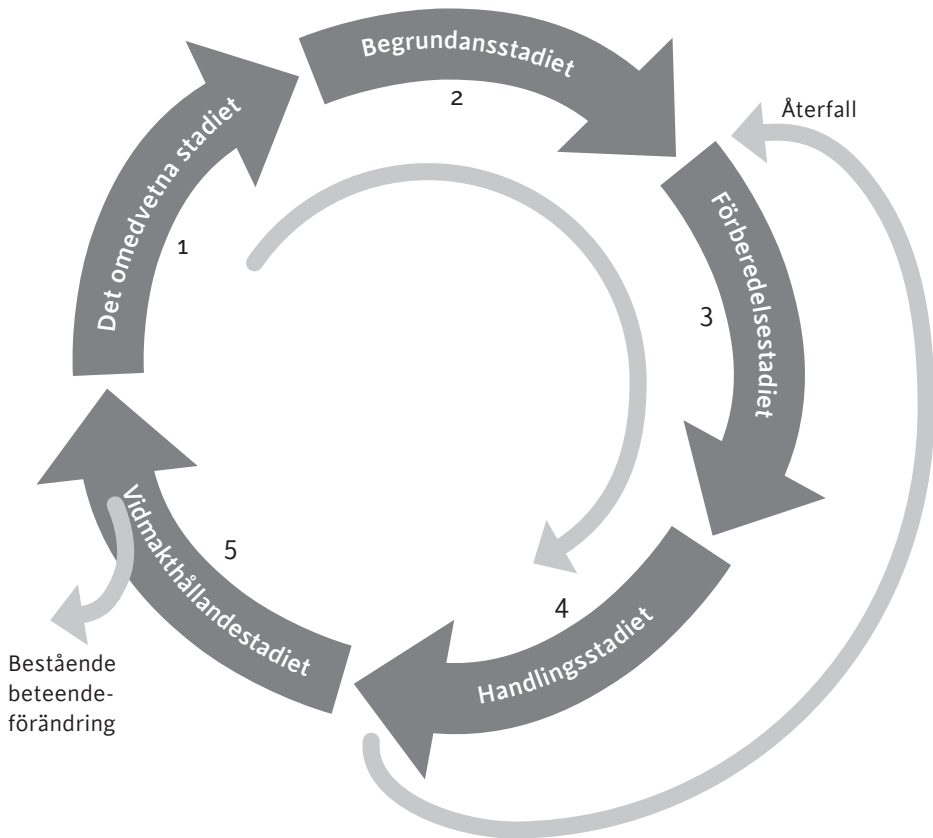
Vad motsvarar barnets BMI hos en vuxen?

BMI-gränser för övervikt och fetma hos barn, både pojkar och flickor, mellan 2 och 18 års ålder. Gränserna är definierade så att de motsvarar BMI ≥ 25 = övervikt och BMI ≥ 30 = fetma hos en vuxen.

På internet finns information och verktyg som kan användas för att räkna ut ISO-BMI. Det görs enkelt genom att fylla i barnets vikt, längd och ålder.

Ålder	ISO-BMI 25 VUXEN ÖVERVIKT		ISO-BMI 30 VUXEN FETMA	
	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor
2	18,41	18,02	20,09	19,81
2,5	18,13	17,76	19,80	19,55
3	17,89	17,56	19,57	19,36
3,5	17,69	17,40	19,39	19,23
4	17,55	17,28	19,29	19,15
4,5	17,47	17,19	19,26	19,12
5	17,42	17,15	19,30	19,17
5,5	17,45	17,20	19,47	19,34
6	17,55	17,34	19,78	19,65
6,5	17,71	17,53	20,23	20,08
7	17,92	17,75	20,63	20,51
7,5	18,16	18,03	21,09	21,01
8	18,44	18,35	21,60	21,57
8,5	18,76	18,69	22,17	22,18
9	19,10	19,07	22,77	22,81
9,5	19,46	19,45	23,39	23,46
10	19,84	19,86	24,00	24,11
10,5	20,20	20,29	24,57	24,77
11	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	20,89	21,20	25,58	26,05
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	22,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29
16	23,90	24,37	28,88	29,43
16,5	24,19	24,54	29,14	29,56
17	24,46	24,70	29,41	29,69
17,5	24,73	24,85	29,70	29,84
18	25,00	25,00	30,00	30,00

Förändringshjulet



Exempel på styrkor

Accepterande	Förväntansfull	Orädd
Aktiv	Glad	Positiv
Alert	Gladlynt	Påhittig
Ambitiös	Grundlig	Pålitlig
Andlig	Handlingskraftig	Rak
Anpassningsbar	Hel	Rik
Ansvarsfull	Hoppfull	Rådig
Ansvarstagande	Hälsosam	Sanningsenlig
Arbetsam	Hängiven	Skicklig
Autonom	Hänsynsfull	Snabb
Avslappnad	Intelligent	Solid
Begåvad	Kapabel	Stabil
Bekräftande	Klarsynt	Stark
Beslutsam	Klok	Säker
Bestämd	Kompetent	Tacksam
Djärv	Kraftfull	Tillitsfull
Effektiv	Kreativ	Trygg
Eftertänksam	Kunnig	Tuff
Energisk	Känslig	Tålmodig
Engagerad	Kärleksfull	Unik
Entusiastisk	Levande	Uppfinningsrik
Envis	Lycklig	Uppmärksam
Erfaren	Lyhörd	Uppriktig
Fantasifull	Medgörlig	Uthållig
Flexibel	Modig	Vis
Fokuserad	Mogen	Visionär
Framgångsrik	Naturlig	Värdig
Fri	Nitisk	Ärlig
Frimodig	Noggrann	Äventyrlig
Förlåtande	Oberoende	Ödmjuk
Förnuftig	Omsorgsfull	Öppen
Försiktig	Omtänksam	
Förstående	Optimistisk	
Förståndig	Ordningsam	
Förtröstansfull	Organiserad	

ANPASSNING FRÅN
MILLER & ROLLNICK¹³

Handlingsplan

Mål: _____

Delmål: _____

Möjliga hinder: _____

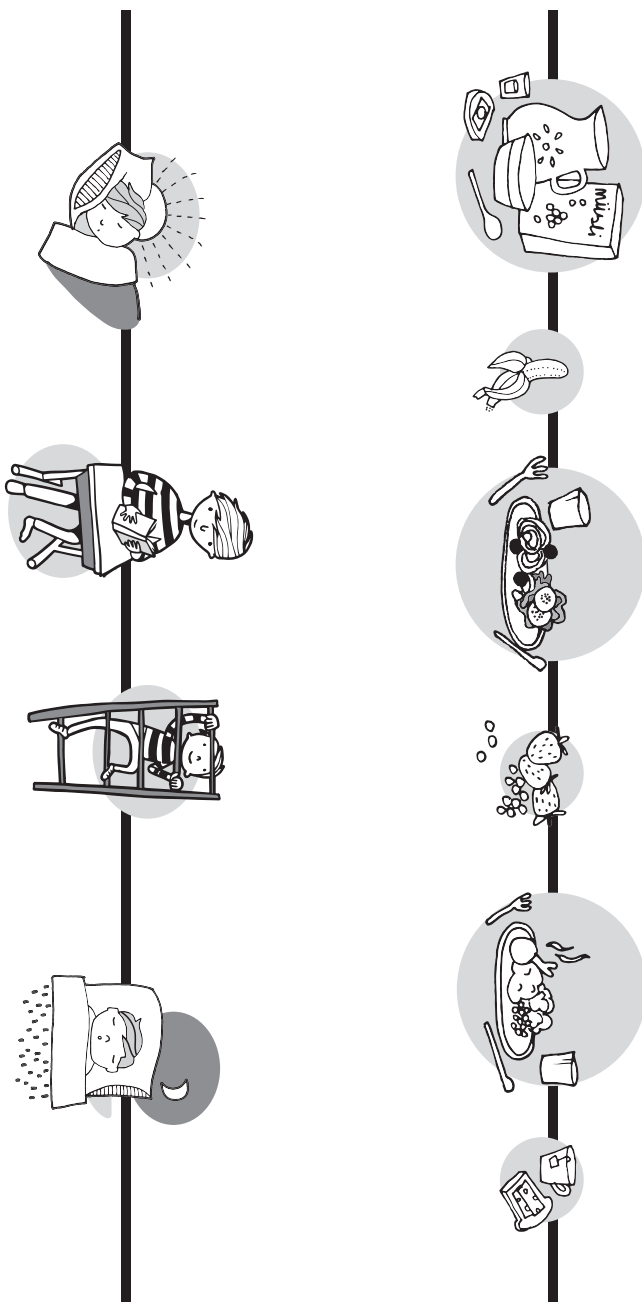
Så ska jag göra: _____

Stöd: _____

Utvärdering: _____

Belöning och när jag ska få den: _____

Dagsschema



Måltidsordning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	ANTECKNINGAR
MELLANMÅL								
MIDDAG								
MELLANMÅL								
LUNCH								
MELLANMÅL								
FRUKOST								

Måltidsordning för _____ den ____ / ____

Aktivitetsdagbok

Aktivitetsdagbok för _____

den ____/____/_____

DATUM	AKTIVITET	HUR LÄNGE? ANTAL STEG?	HUR GICK DET? HUR KÄNDES DET?