

POWERTEAM  
Indledende samtale med familien

Dato \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_ Alder \_\_\_\_\_

Mors navn \_\_\_\_\_ Fars navn \_\_\_\_\_

Hvad er du god til?

---

---

---

---

Hvad kunne du tænke dig at blive bedre til?

---

---

---

---

Hvornår er du mest glad for dig selv?

---

---

---

---

Hvad holder du mest af at lave sammen med din familie?

---

---

---

---

Har du gode venner?

---

---

---

---

Hvis ja – hvor ofte er I sammen og hvad laver I sammen?

---

---

---

---

Spiser i noget når I er sammen?

---

---

---

---

Har du tidligere erfaringer med motion?

---

---

---

---

Hvilke fritidsinteresser har du?

---

---

---

---

Hvor meget bevæger du dig dagligt?

---

---

---

---

Hvem bestemmer hvad I spiser?

---

---

---

---

Er du med til at lave mad?

---

---

---

---

Morgenmad	
Formiddag	
Frokost	
Eftermiddag	
Aften	
Sen Aften	
Frugt	
Grønsager	
Søde sager	
Sødedrikke	
Mælk	

Hovedpine	
Ondt i maven	
Hidsig/irritabel	
Ked af det	
Dårligt humør	
Træt/oplagt	
Svimmel	

Hvorfor tror du, at du er blevet overvægtig?

---

---

---

---

Hvorfor vil du gerne tabe dig nu?

---

---

---

---

Hvorfor vil du være med på Powerteam?

---

---

---

---

Hvordan skal din mor og far støtte dig?

---

---

---

---

Hvem andre kan du bede om støtte?

---

---

---

---

Hvad kan gøre det let og hvad kan gøre det svært?

---

---

---

---

Højde \_\_\_\_\_

Vægt \_\_\_\_\_

Taljemål \_\_\_\_\_

Fedt% \_\_\_\_\_

Fedt i kg \_\_\_\_\_

Mors vægt \_\_\_\_\_ Fars vægt \_\_\_\_\_

Hvordan har vægtudviklingen været/har barnet altid været overvægtig?

Hvad er Jeres bud på hvorfor barnet er blevet overvægtig?

Har I tidligere gjort noget for, at barnet skal tabe sig?

Er der andet vigtigt vi bør vide?

Vores forventninger på hvordan I skal støtte op omkring barnet i processen:

- Gå selv aktivt ind i ændre vaner
- Lad ikke barnet blive hjemme fordi det ikke har lyst, eller barnet har nogle småkavanker
- Lyt til hvad barnet har brug for fra Jer.
- Hjælp barnet med at få mappen med når vi har udeaktivitet hver 2. tirsdag.

- Sørg for at kigge i mappen efterfølgende for at se hvad de næste 14. dages mål er.