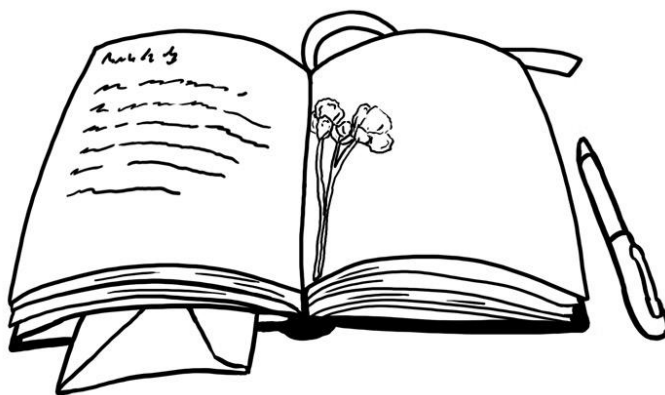


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 1 Vanebok for barn

Navn: _____

Startdato for registrering: _____

Sluttdato for registrering: _____

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene
- Ha et familiemøte for å snakke om sunne vaner hver dag kl. _____

Mål:

- Registrer all mat og drikke (7/7 dager)
- Registrer mengden mat og drikke (7/7 dager)
- Gjøre ferdig belønningslisten
- Sosialt miljø: Gjøre ferdig kartleggingen av sosialt miljø

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde

Lunsj

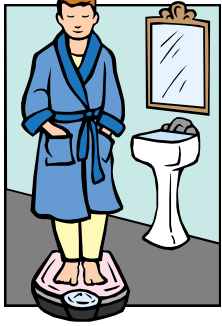
Tidspunkt	Mat	Mengde

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:



Notater: Vanskelig å huske å registrere alt

Registrere all mat:



Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:



Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:



Notater:

Alt i alt føler jeg:



Notater:

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Lunsj

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Middag

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Mellommåltider

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:



Notater: Vanskelig å huske å registrere alt

Registrere all mat:



Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:



Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:



Notater:

Alt i alt føler jeg:



Notater:

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde

Lunsj

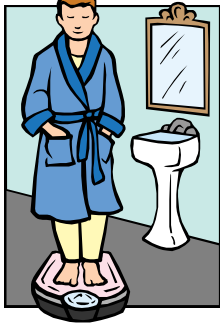
Tidspunkt	Mat	Mengde

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:



Notater: Vanskelig å huske å registrere alt

Registrere all mat:



Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:




Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:



Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø: 



Notater:

Alt i alt føler jeg:



Notater:

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Lunsj

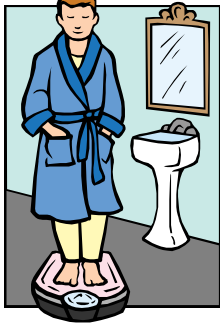
<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Middag

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Mellommåltider

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:



Notater: Vanskelig å huske å registrere alt

Registrere all mat:



Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:



Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:



Notater:

Alt i alt føler jeg:



Notater:

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde

Lunsj

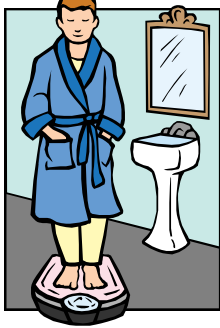
Tidspunkt	Mat	Mengde

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:



Notater: Vanskelig å huske å registrere alt

Registrere all mat:



Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:




Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:



Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø: 



Notater:

Alt i alt føler jeg:



Notater:

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Lunsj

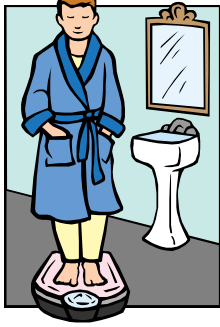
<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Middag

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Mellommåltider

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:



Notater: Vanskelig å huske å registrere alt

Registrere all mat:



Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:




Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:



Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø: 



Notater:

Alt i alt føler jeg:



Notater:

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Lunsj

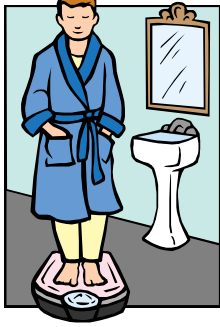
<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Middag

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Mellommåltider

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:



Notater: Vanskelig å huske å registrere alt

Registrere all mat:



Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:



Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:



Notater:

Alt i alt føler jeg:



Notater:

Totalt

Navn: _____ Startdato for registrering: _____ Sluttdato for registrering: _____

Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafan	Dag dette ble gjort
Daglig familiemøte	Ha et daglig familiemøte for å snakke om sunne vaner	Tidspunkt
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Registrering mat	Registrerte all mat (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Registrere drikke	Registrerte all drikke (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Mengde	Registrerte mengden mat spist (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Belønningsliste	Lage ferdig belønningsliste	Ja/Nei
Sosialt miljø	Sosialt miljø: Vei deg hjemme sammen med en av foreldrene dine og skriv ned vekten (en gang i uken)	Ja/Nei