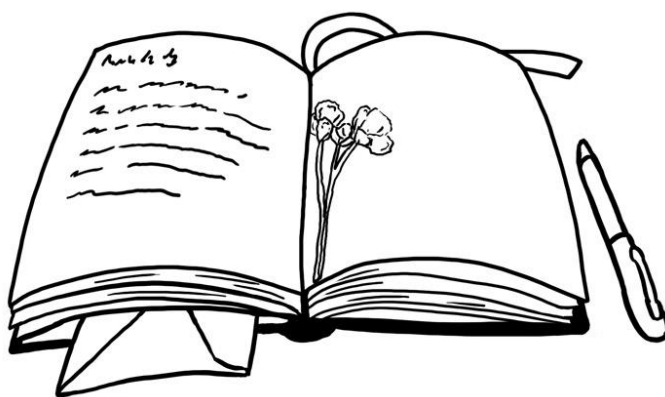


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 2 Vanebok for barn

Navn: _____

Startdato for registrering: _____

Sluttdato for registrering: _____

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

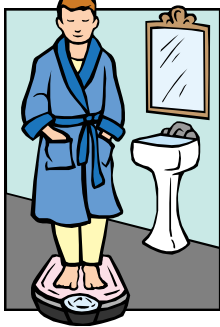
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene

Mål:

- Registrer all mat og drikke (7/7 dager)
- Registrer mengden mat og drikke (7/7 dager)
- Registrer kaloriinnhold i maten (7/7 dager)
- Registrer antall måltider med RØD mat (7/7 dager)
- Sosialt miljø: Vei deg hjemme med en av foreldrene dine og registrer vekten (spesifiser hvilken dag og hvilket tidspunkt dette gjøres)_____

Notater

- Du kan skrive ned antallet måltider med RØD mat per dag nederst på siden slik at du får et regnskap for uken så langt.
- På den måten kan du planlegge måltider med RØD mat basert på hva du allerede har spist og hva som vil komme i løpet av de neste dagene.



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

Veie hjemme og registrere det:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:

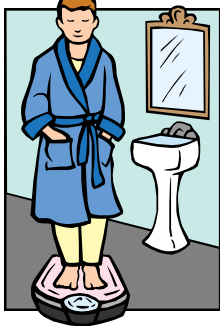


Notater:

Alt i alt:



Notater:



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

Veie hjemme og registrere det:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:

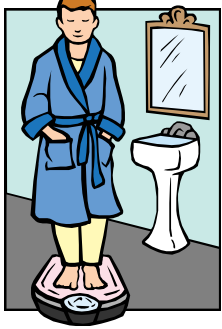


Notater:

Alt i alt:



Notater:



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

Veie hjemme og registrere det:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:



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

Veie hjemme og registrere det:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:

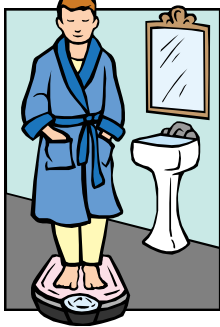


Notater:

Alt i alt:



Notater:



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

Veie hjemme og registrere det:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:

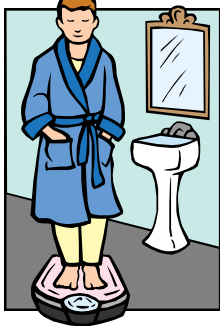


Notater:

Alt i alt:



Notater:



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

Veie hjemme og registrere det:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:



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

Veie hjemme og registrere det:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



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
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Registrering mat/drikke	Registrerte all mat og 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
Kalorier	Registrerte kalorimengde (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Måltider med RØD mat	Registrerte antallet måltider med RØD mat (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Sosialt miljø: Vei deg hjemme sammen med en av foreldrene dine og skriv ned vekten (en gang i uken)	Ja/Nei