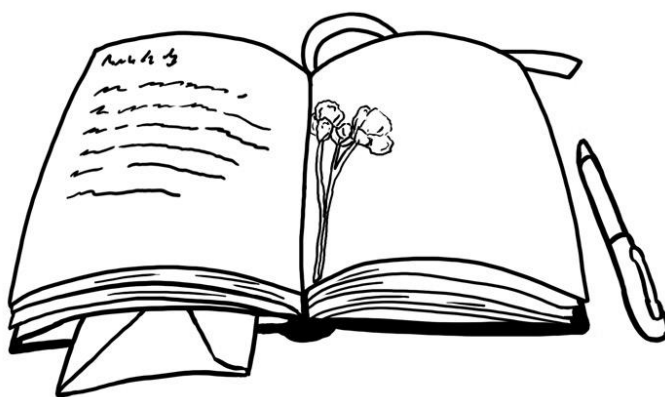


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 2 Vanebok for foreldre

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)
 - Registrer kaloriinnhold i maten (7/7 dager)
 - Registrer antall måltider med RØD mat (7/7 dager)
 - Foreldrerolle: Vei deg hjemme 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.

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

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

Ha med vanebok:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

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

Ha med vanebok:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

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

Ha med vanebok:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

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

Ha med vanebok:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

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

Ha med vanebok:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

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

Ha med vanebok:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafan: _____

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

Ha med vanebok:



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:
Daglig familiemøte	Ha et daglig familiemøte for å snakke om sunne vaner	Tidspunkt:
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 antalle måltider med RØD mat (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Foreldrerolle	Veie deg hjemme og registrere vekten	Ja/Nei