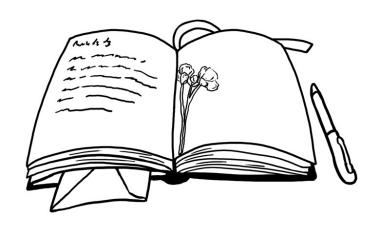
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



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 vektgrafen
- Ha et familiemøte for å snakke om sunne vaner hver dag kl._____

<u>Mål:</u>

- 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.

| | aneregistrering | | Man Ti | Ons Tors Fr | e Lør Sør Måltide |
|---|-----------------|-----|------------|--------------|--------------------------------|
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | r med RØD mat |
| | | | | | |
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |
|) | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |

Totalt: _____

| RØD MAT- BANK | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | Søn | Total RØD mat denne uken |
|---------------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------|
| RØD mat | | | | | | | | |
| spist | | | | | | | | |

ForeIdrerolle



| /ai / | 400.00 | rogiotror | voltton | nå | voltarofon: | |
|--------|--------|-----------|---------|----|-------------|--|
| v ei (| aeg og | registiei | vekten | μa | vektgrafen: | |

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke: registrere alt





Notater: Vanskelig å huske å

Ha med vanebok:





Notater:

Registrere all mat/drikke





Notater:

Registrere mengde:





Notater:

Registrere kalorier:





Notater:

Registrere RØD mat:





Notater:

Alt i alt:





Notater:

| | aneregistrering | | Man Ti | Ons Tors Fr | e Lør Sør Måltide |
|---|-----------------|-----|------------|--------------|--------------------------------|
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | r med RØD mat |
| | | | | | |
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |
|) | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |
| | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |

Totalt: _____

| RØD MAT -BANK | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | Søn | Total RØD mat denne uken |
|---------------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------|
| RØD mat | | | | | | | | |
| spist | | | | | | | | |

ForeIdrerolle



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: registrere alt





Notater: Vanskelig å huske å

Ha med vanebok:





Notater:

Registrere all mat/drikke





Notater:

Registrere mengde:





Notater:

Registrere kalorier: 🏙 🛍





Notater:

Registrere RØD mat:





Notater:

Alt i alt:





Notater:

| Dato: | | <u></u> | Man Ti C | ns Tors Fr | e Lør Søn |
|----------------|-------------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|
| Frokost | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |
| Lunsj | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | |
| Middag | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| L | | | | | Måltide |
| Mellommåltider | Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | r med RØD mat |
| | | | | | |
| Me | | Forel | drerolle | K K K K K | |
| Vei d | eg og registrer v | ekten på vektgrafen: | | | |
| | | | | | |

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Hvordan har det gått i dag?

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:

Måltide **Tidspunkt** r med Mat Mengd **Kalorie** RØD mat

D

| Lunsj | Tidspunkt | Mat | | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|----------------|---------------------|----------------------|------------|------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | | |
| Middag | Tidspunkt | Mat | | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| _ | | | | | | |
| Mellommåltider | Tidspunkt | Mat | | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
| Melk | T-4-14. | | | | | |
| | | Fore | eldrerolle | | A R | |
| Vei | dea oa reaistrer ve | ekten på vektgrafen: | | | | |

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Hvordan har det gått i dag?

| Registrere all mat/drikke: the registrere alt | Notater: | Vanskelig å huske å |
|---|----------|---------------------|
| Ha med vanebok: | Notater: | |
| Registrere all mat/drikke N | otater: | |
| Registrere mengde: | Notater: | |
| Registrere kalorier: 🏜 😩 Nota | ter: | |
| Registrere RØD mat: | Notater: | |
| Alt i alt: Notater: | | |

Frokost

| Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Lunsj | Tidspu | nkt | Mat | | | | Mengd e | Kalor r | rie | Måltide r med RØD mat |
|-------------------|----------|------------|--------------|----------|--------|------------|------------|------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Middag | Tidspu | nkt | Mat | | | | Mengd e | Kaloi r | rie | Måltide r med RØD mat |
| | | | | | | | | | | |
| Tidspunkt Mat | | | | | | Mengd e | Kalo | rie | Måltide r med RØD mat | |
| Mellommåltider | | | | | | | | | | |
| | Cotalt: | | | | | | | | | |
| ØD IAT- ANK | | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | Søn | | RØD mat e uken |
| ØD ma | at | | | Fore | eldrei | rolle | | | K K K K K K K K K K K K K K K K K K K | |
| Vei d | eg og re | gistrer ve | ekten på vek | tgrafen: | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Т

Γ

Т

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Hvordan har det gått i dag?

| Eksempel: Registrere all mat/drikke: registrere alt | Notater: Vanskelig å huske | ке å |
|---|----------------------------|------|
| Ha med vanebok: | Notater: | |
| Registrere all mat/drikke | lotater: | |
| Registrere mengde: | Notater: | |
| Registrere kalorier: 🏙 🛍 Nota | ater: | |
| Registrere RØD mat: | Notater: | |
| Alt i alt: Notater: | | |

Frokost

| Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Tidspunkt Mat Mengd Kalorie r med

| | | | | | | | е | | r | | RØD mat |
|--|-----------|------------|---------------|----------|--------|------|------------|---|--------------|---|--------------------------------|
| Middag | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd e | | Kalorie r | e | Måltide r med RØD mat |
| ltider | Tidsp | ounkt | Mat | | | | Mengd e | | Kalorio r | e | Måltide r med RØD |
| Mellommåltider | | | | | | | | | | | mat |
| <i>T</i> RØD MAT- BANK RØD ma spist | Totalt: _ | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | S | øn | | RØD mat e uken |
| | | | | Fore | eldrer | olle | | | | X K K K K K K K K K K K K K K K K K K K | |
| Vei d | eg og r | egistrer v | ekten på vekt | tgrafen: | | | | | | | |

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Hvordan har det gått i dag?

| Registrere all mat/drikkeregistrere alt | | Notater: | Vanskelig å huske å |
|---|----------|----------|---------------------|
| Ha med vanebok: | | Notater: | |
| Registrere all mat/drikke | No | tater: | |
| Registrere mengde: | | Notater: | |
| Registrere kalorier: 🏙 🙎 | Notate | er: | |
| Registrere RØD mat: | | Notater: | |
| Altialt: | Notater: | | |

rokost

| Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

unsi

| Tidspunkt | Mat | Mengd e | Kalorie r | Måltide r med RØD mat |
|-----------|-----|------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |

| Middag | Tidsp | unkt | | | | | Mengd e | Kalorie r | е | Måltide r med RØD mat |
|--|-----------------|------|------|-------|--------|------------|--------------|--------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| nåltider | Tidsp | unkt | Mat | | | Mengd e | Kalorie r | e | Måltide r med RØD mat | |
| Mellommåltider | | | | | | | | | | |
| | otalt: _ | | | | | | | | | |
| RØD MAT- BANK | Otant. | Man | Tirs | Ons | Tor | Fre | Lør | Søn | | RØD mat e uken |
| RØD ma | at | | | | | | | | | |
| | | | | Forel | ldrerd | ——olle | | | K K K K K K K K K K K K K K K K K K K | |
| Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| T | Tegn inn tiden: | | | | | | | | | |

Hvordan har det gått i dag?

| Eksempel: | |
|------------------------------|------------------------------|
| Registrere all mat/drikke: | Notater: Vanskelig å huske å |
| Ha med vanebok: | Notater: |
| Registrere all mat/drikke | Notater: |
| Registrere mengde: | Notater: |
| Registrere kalorier: 🏙 🙇 🛚 N | lotater: |
| Registrere RØD mat: | Notater: |
| Alt i alt: Motater | : |

| | | I otalt | | |
|-------|-----------------------------|---------|-----------------------------|--|
| Navn: | Startdato for registrering: | | Sluttdato for registrering: | |

| Atferd | Kriterier | Det har jeg gjort |
|-----------------------|--|----------------------|
| Ukentlig veiing | Skriv ned vekten på vektgrafen | 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 |
| ForeIdrerolle | Veie deg hjemme og registrere vekten | Ja/Nei |