

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 vektgrafan
 - 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

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde

Lunsj

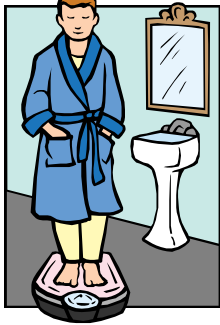
Tidspunkt	Mat	Mengde

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:
å registrere alt



Notater: Vanskelig å huske

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:

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:

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde

Lunsj

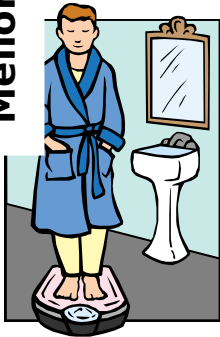
Tidspunkt	Mat	Mengde

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?

Frokost

Eksempel:
Registrere all mat/drikke:   Notater: Vanskelig å huske
å registrere alt

Registrere all mat:   Notater:

Registrere all drikke:   Notater:

Lunsj

Registrere mengde:   Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:   Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:   Notater:

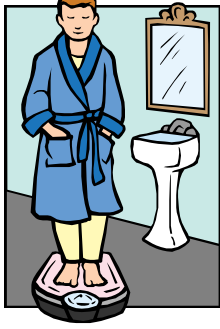
Alt i alt føler jeg:   Notater:

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?

Frokost

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:



Notater: Vanskelig å huske

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:



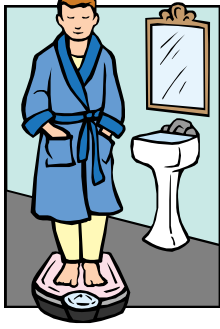
Notater:

Lunsj

Middag

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?

Frokost

Eksempel:
Registrere all mat/drikke:   Notater: Vanskelig å huske
å registrere alt

Registrere all mat:   Notater:

Registrere all drikke:   Notater:

Lunsj

Registrere mengde:   Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:   Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:   Notater:

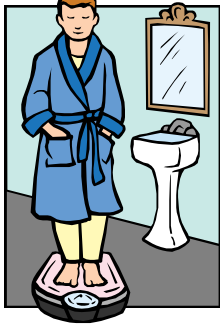
Alt i alt føler jeg:   Notater:

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 tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Frokost

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:  

Notater: Vanskelig å huske

å registrere alt

Registrere all mat:

Notater:


Registrere all drikke:

Notater:

Lunsj

Registrere mengde:

Notater:

Gjøre ferdig belønningsliste:

Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:

Notater:

Alt i alt føler jeg:

Notater:

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:
å registrere alt



Notater: Vanskelig å huske

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 vektgrafen	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