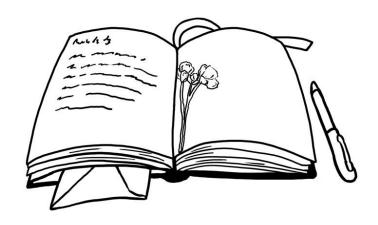
# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



# 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 vektgrafen

#### Mål<u>:</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)
- Sosialt miljø: Vei deg hjemme med en av foreldrene dine og registrer vekten (spesifiser hvilken dag og hvilket tidspunkt dette gjøres)

#### <u>Notater</u>

- 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.

		istrering					Man Ti	i Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
. <del></del>	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ка	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mid										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	Totalt:									
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		I RØD mat ne uken

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





W	Δi	nah	COLV	hiemme	$\alpha$	registrer v	Ækten.	

#### Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel:  Registrere all mat/drikke:		P	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Veie hjemme og registrere	det: 🗳	\$	Notater:
Registrere all mat/drikke		\$	Notater:
Registrere mengde:		P	Notater:
Registrere kalorier:		4	Notater:
Registrere RØD mat:		(B)	Notater:
Alt i alt:		7	Notater:

• —				Ons Tors Fr	Måltider
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	med
					RØ D
					mat
Frokost					
Š					
Ī					
					Måltider
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	med
					RØ D
					mat
5					
7					
					88845-1
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med
	Паэринк	iviat	wengue	Naioriei	RØ D
					mat
2 2 3					
9000					
•					
					Måltider
	Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	med
) }					RØ D
					mat
	i				

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





۱/a	i doa colv	hiommo oa	registrer vekten:	
٧E	i ueu seiv	memme ou	Tedistrer vekteri.	

#### Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel:  Registrere all mat/drikke:		9	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Veie hjemme og registrere	det: 🗳	7	Notater:
Registrere all mat/drikke		(P)	Notater:
Registrere mengde:		P	Notater:
Registrere kalorier:		\$	Notater:
Registrere RØD mat:		(B)	Notater:
Alt i alt:		7	Notater:

Daglig va							Mon Ti	One	Tor	.a <b>-</b> E.a	Law San
		punkt	Mat				Mengde		(alor		Lør Søn Måltider med RØD mat
Frokost											
	Tids	punkt	Mat				Mengde	K	(alor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
_											
bū	Tids	punkt	Mat				Mengde	к	(alor	ier	Måltider med RØD mat
Middag											
Ξ̈́											
Mellommåltider	Tidspunkt		Mat				Mengde	K	(alor	ier	Måltider med RØD mat
ımå											
llom											
$A_{e}$											
7	otalt:										
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total F	RØD mat uken

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





W	Δi	nah	COLV	hiemme	$\alpha$	registrer v	Ækten.	

#### Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel:  Registrere all mat/drikke:		P	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Veie hjemme og registrere	det: 🗳	\$	Notater:
Registrere all mat/drikke		\$	Notater:
Registrere mengde:		P	Notater:
Registrere kalorier:		4	Notater:
Registrere RØD mat:		(B)	Notater:
Alt i alt:		7	Notater:

Daglig va		istrering					Man Ti	i Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
·=-	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
80	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
lltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	Totalt:									
RØD MAT- BANK RØD mat	•	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat uken

spist





۱/a	i doa colv	hiommo oa	registrer vekten:	
٧E	i ueu seiv	memme ou	Tedistrer vekteri.	

#### **Familiemøte**

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel:  Registrere all mat/drikke:		P	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Veie hjemme og registrere	det: 🗳	\$	Notater:
Registrere all mat/drikke		\$	Notater:
Registrere mengde:		P	Notater:
Registrere kalorier:		\$	Notater:
Registrere RØD mat:		\$	Notater:
Alt i alt:		\$	Notater:

		istrering					Man Ti	i Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
. <del></del>	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ка	lorier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
Middag	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mid										
åltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Ka	lorier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	Totalt:									
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		I RØD mat ne uken

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





۱/a	i doa colv	hiommo oa	registrer vekten:	
٧E	i ueu seiv	memme ou	Tedistrer vekteri.	

#### **Familiemøte**

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel:  Registrere all mat/drikke:		P	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Veie hjemme og registrere	det: 🗳	\$	Notater:
Registrere all mat/drikke		\$	Notater:
Registrere mengde:		P	Notater:
Registrere kalorier:		\$	Notater:
Registrere RØD mat:		\$	Notater:
Alt i alt:		\$	Notater:

Daglig va							Mon Ti	One	Tor	.a <b>-</b> E.a	Law San
		punkt	Mat				Mengde		(alor		Lør Søn Måltider med RØD mat
Frokost											
	Tids	punkt	Mat				Mengde	K	(alor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
_											
bū	Tids	punkt	Mat				Mengde	к	(alor	ier	Måltider med RØD mat
Middag											
Ξ̈́											
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat		Mengde		Kalorier		Måltider med RØD mat		
ımå											
llom											
$A_{e}$											
7	otalt:										
RØD MAT- BANK		Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn		Total F	RØD mat uken

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





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:\_\_\_\_\_

#### **Familiemøte**

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Registrere all mat/drikke:		P	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Veie hjemme og registrere	det: 🗳	7	Notater:
Registrere all mat/drikke		7	Notater:
Registrere mengde:		7	Notater:
Registrere kalorier:		(P)	Notater:
Registrere RØD mat:		(P)	Notater:
Alt i alt:		P	Notater:

Daglig va		istrering					Man Ti	i Ons To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost										
·=-	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Lunsj										
80	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag										
lltider	Tids	punkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Mellommåltider										
7	Totalt:									
RØD MAT- BANK RØD mat	•	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total I	RØD mat uken

spist





Vai daa aalu biamm	e og registrer vekten:	
verueu serv memme	e ou realstrer vekteri.	

#### **Familiemøte**

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Registrere all mat/drikke:		\$	Notater:	Vanskelig å huske å registrere alt
Veie hjemme og registrere	det: 🗳	7	Notater:	
Registrere all mat/drikke		7	Notater:	
Registrere mengde:		\$	Notater:	
Registrere kalorier:		P	Notater:	
Registrere RØD mat:		7	Notater:	
Alt i alt:		P	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
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