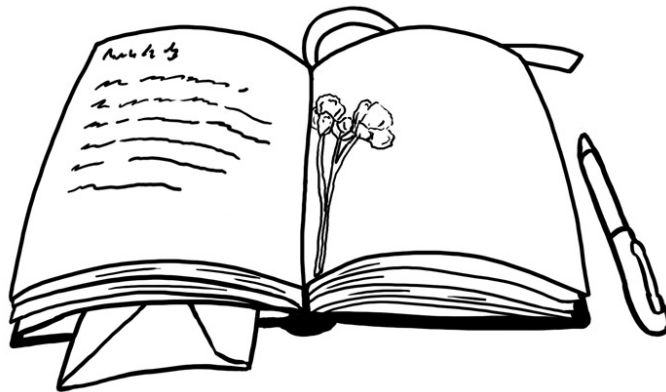


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



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.

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

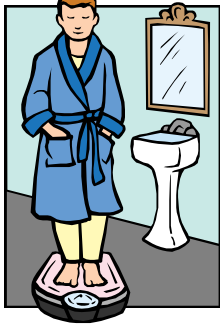
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

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



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Frokost

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:

Notater: Vanskelig å huske

å registrere alt

Veie hjemme og registrere det:



Notater:

Lunsj

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

Middag

Tidspunkt

Mat

Mengde

Kalorier

Måltider med

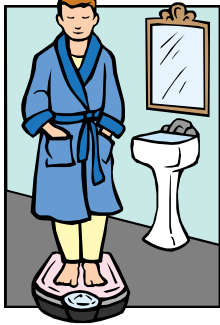
RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

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



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

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:

Daglig vaneregistrering

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Middag

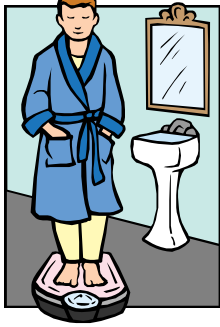
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

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



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Frokost

Hvordan har det gått i dag?

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

Veie hjemme og registrere det:   Notater:

Lunsj

Registrere all mat/drikke   Notater:

Registrere mengde:   Notater:

Registrere kalorier:   Notater:

Registrere RØD mat:   Notater:

Alt i alt:   Notater:

Middag

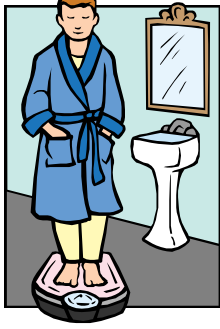
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	T med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

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



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Frokost

Lunsj

Middag

Mellommåltider

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:

Notater: Vanskelig å huske

Veie hjemme og registrere det:

Notater:

Registrere all mat/drikke:

Notater:

Registrere mengde:

Notater:

Registrere kalorier:

Notater:

Registrere RØD mat:

Notater:

Alt i alt:

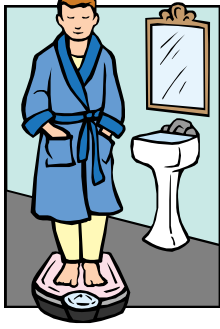
Notater:

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

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



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Frokost

Hvordan har det gått i dag?

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


Veie hjemme og registrere det:   Notater:

Lunsj

Registrere all mat/drikke   Notater:

Registrere mengde:   Notater:

Registrere kalorier:   Notater:

Registrere RØD mat:   Notater:

Alt i alt:   Notater:

Middag

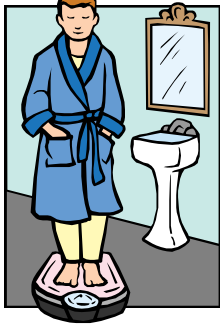
Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Tid med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

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



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten: _____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Frokost

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:   registrere alt

Notater: Vanskelig å huske å

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:

Lunsj

Middag

		e	r	RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Totalt: _____

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



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 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