

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 1 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 vektgrafnen
 - 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

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

Gjør ferdig kartlegging av sosialt nettverk

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

Tidspunkt	Mat	Mengde

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

Gjør ferdig kartlegging av sosialt nettverk

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

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

Gjør ferdig kartlegging av sosialt nettverk


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

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

Gjør ferdig kartlegging av sosialt nettverk

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

Frokost

Registrere all mat:



Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Lunsj

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

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

Gjør ferdig kartlegging av sosialt nettverk

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

Frokost

Registrere all mat:



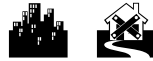
Notater:

Registrere all drikke:



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Lunsj

Gjøre ferdig belønningsliste:



Notater:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:



Notater:

Alt i alt føler jeg:



Notater:

Middag

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Mellommåltider

<i>Tidspunkt</i>	<i>Mat</i>	<i>Mengde</i>

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

Gjør ferdig kartlegging av sosialt nettverk

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

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

Tidspunkt	Mat	Mengde

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

Gjør ferdig kartlegging av sosialt nettverk

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: Fullføre kartlegging av sosialt miljø	Ja/Nei