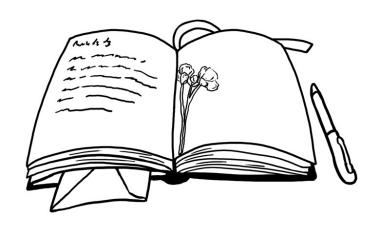
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 1 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

•	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
Mål <u>:</u>	
•	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

ێ	Tidspunkt	Mat	Mengde
Frokost	Паоранис		guc
<u>0</u>			
_			
<u> </u>			
Lunsj	Tidspunkt	Mat	Mengde
ī			
Middag	Tidspunkt	Mat	Mengde
<u>0</u>	-		
Σ			
<u> </u>			
<u> </u>	Tidspunkt	Mat	Mengde
שב			
E =			
Mellommaltider			
<u> </u>			
≥			





Vai dag aalu biamama ag ragiatrar valdag.	
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:

_	
7	S
(٥
_	¥
(0
1	Ľ
L	L

Tidspunkt	Mat	Mengde

nns-

Tidspunkt	Mat	Mengde

Midda

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; 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:

	i
	9
•	ă
	Ĭ
L	_

Tidspunkt	Mat	Mengde

-uns

Tidspunkt	Mat	Mengde

Midda

Tidspunkt	Mat	Mengde

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde



Sosialt miljø



Vei deg selv hjemme og registrer vekten:_____

	Familiemø	øte	
Hvilket tidspun	kt hadde dere familiemøte i daç	g?	
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:

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde

Tidspunkt	Mat	Mengde





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:	
voi dog corv njemme og regioner vektori.	

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

Frokost	Eksempel: Registrere all	/ordan har det gått i dag? mat/drikke: 🏙 🍇 Notater: vansl	kelig å huske
Ĕ	å registrere alt		
	Registrere all m	at: Motater:	
<u>~</u>	Registrere all dr	ikke: Motater:	
Lunsj	Registrere meng	gde: Motater:	
	Gjøre ferdig bel	ønningsliste: 🏙 ǔ Notater:	
	Gjøre ferdig må	l for sosialt miljø: 🏙 🛛 🗳 Notater:	
ag	Alt i alt føler jeg	: Notater	:
Midaag			
_			
tider	Tidspunkt	Mat	Mengde
Jellomma			





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:	
voi dog corv njemme og regioner vektori.	

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:

	Н	vordan har det gått i dag?	
Frokost	Eksempel: Registrere al å registrere alt	I mat/drikke	skelig å huske
	Registrere all r	mat: Motater:	
	Registrere all o	drikke: Motater:	
L .	Registrere mei	ngde: 🏙 縫 Notater:	
	Gjøre ferdig be	elønningsliste: 🏙 🏖 Notater:	
	Gjøre ferdig m	ål for sosialt miljø: 🏙 🛍 Notater:	
ත '	Alt i alt føler je	eg: Motate	r:
Middag	паэрапк	mat	mengae
S E			
rider	Tidspunkt	Mat	Mengde
Mellominali			
<u> </u>			
<u> </u>			





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:	

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:

Eksempel:

Hvordan har det gått i dag? 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:

Alt i alt føler jeg:

Gjøre ferdig mål for sosialt miljø:

|--|



Notater:

Notater:

_	-
Ø	
7	
7	
7	

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde

Tidspunkt	Mat	Mengde





lai dag aalı	, hiamma aa	ragiatrar valetani	
vei aea seiv	/ niemme oa	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:

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
Belønningslist e	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