

Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 2 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)
- Registrer kaloriinnhold i maten (7/7 dager)
- Registrer antall måltider med RØD mat (7/7 dager)
- Foreldrerolle: Vei deg hjemme 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.

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Totalt: _____

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

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

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

Ha med vanebok:



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								

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen: _____

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

Ha med vanebok:



Notater:

Registrere all mat/drikke



Notater:

Registrere mengde:



Notater:

Registrere kalorier:



Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

Dato: _____

Man Ti Ons Tors Fre Lør Søn

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Middag

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Mellommåltider

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorie r	Måltide r med RØD mat

Foreldrerolle

















Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

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
Ha med vanebok:	 	Notater:	
Registrere all mat/drikke	 	Notater:	
Registrere mengde:	 	Notater:	
Registrere kalorier:	 	Notater:	
Registrere RØD mat:	 	Notater:	
Alt i alt:	 	Notater:	

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

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

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

Ha med vanebok:

Notater:

Registrere all mat/drikke:

Notater:

Registrere mengde:

Notater:

Registrere kalorier:

Notater:

Registrere RØD mat:

Notater:

Alt i alt:

Notater:

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								

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

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

Ha med vanebok:

Notater:

Registrere all mat/drikke:

Notater:

Registrere mengde:

Notater:

Registrere kalorier:

Notater:

Registrere RØD mat:

Notater:

Alt i alt:

Notater:

Frokost

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med RØD mat

Lunsj

Tidspunkt	Mat	Mengde	Kalorier	Måltider med
-----------	-----	--------	----------	--------------

		e	r	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								

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

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

Ha med vanebok:





Notater:

Registrere all mat/drikke





Notater:

Registrere mengde:





Notater:

Registrere kalorier:





Notater:

Registrere RØD mat:



Notater:

Alt i alt:



Notater:

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								

Foreldrerolle



Vei deg og registrer vekten på vektgrafene: _____

Tegn inn tiden:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Registrere all mat/drikke:  
registrere alt

Notater: Vanskelig å huske å

Ha med vanebok:



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 vektgrafien	Dag dette ble gjort:
Daglig familiemøte	Ha et daglig familiemøte for å snakke om sunne vaner	Tidspunkt:

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 antalle måltider med RØD mat (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Foreldrerolle	Veie deg hjemme og registrere vekten	Ja/Nei