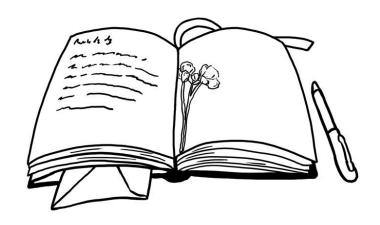
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 2 Vanebok for foreldre

Novo:

INAVII.	
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
- Ha et familiemøte for å snakke om sunne vaner hver dag kl._____

<u>Mål:</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)
- 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.

		istrering					Man Ti	i Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
. 	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								



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen:	
--	--

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:	7	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Ha med vanebok:	7	Notater:
Registrere all mat/drikke	7	Notater:
Registrere mengde:	7	Notater:
Registrere kalorier:	(P)	Notater:
Registrere RØD mat:	(P)	Notater:
Alt i alt:	\$	Notater:

Daglig va		istrering					Man Ti	i On	ıs To	rs Fre	Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		Kalor		Måltider med RØD mat
Frokost											
. <u>s</u> .	Tids	punkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	Måltider med RØD mat
Lunsj											
											Måltider
8	Tids	punkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	med RØD mat
Middag											
Mellommåltider	Tids	punkt	Mat				Mengde		Kalor	ier	Måltider med RØD mat
ommo											
Mell											
7	otalt:										
RØD MAT - BANK	Jiait.	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Sør	1	Total F	RØD mat uken

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



\/oi	dog og	registrer vek	ton nå vo	ktarofon:	
vei	aea oa	redistrer vek	ten ba ve	ektoraren:	

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:	7	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Ha med vanebok:	P	Notater:
Registrere all mat/drikke	7	Notater:
Registrere mengde:	\$	Notater:
Registrere kalorier:	(P)	Notater:
Registrere RØD mat:	(P)	Notater:
Alt i alt:	\$	Notater:

Totalt: _____

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



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:	7	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Ha med vanebok:	7	Notater:
Registrere all mat/drikke	7	Notater:
Registrere mengde:	7	Notater:
Registrere kalorier:	P	Notater:
Registrere RØD mat:	7	Notater:
Alt i alt:	7	Notater:

		istrering					Man Ti	i Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
. 	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								



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:	7	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Ha med vanebok:	7	Notater:
Registrere all mat/drikke	7	Notater:
Registrere mengde:	7	Notater:
Registrere kalorier:	P	Notater:
Registrere RØD mat:	7	Notater:
Alt i alt:	7	Notater:

		istrering					Man Ti	i Ons	Tors Fr	e Lør Søn
		punkt	Mat				Mengde		lorier	Måltider med RØD mat
Frokost										
. 	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								



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:	7	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Ha med vanebok:	7	Notater:
Registrere all mat/drikke	7	Notater:
Registrere mengde:	7	Notater:
Registrere kalorier:	P	Notater:
Registrere RØD mat:	7	Notater:
Alt i alt:	7	Notater:

Daglig va							Mon Ti	One	Tor	.a - 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	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								



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:	7	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Ha med vanebok:	7	Notater:
Registrere all mat/drikke	7	Notater:
Registrere mengde:	7	Notater:
Registrere kalorier:	P	Notater:
Registrere RØD mat:	7	Notater:
Alt i alt:	7	Notater:

	aneregistrering					Man Ti	Ons To	rs Fre	Lør Søn
	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalo		Måltider med RØD mat
Frokost									
									Måltider
; 	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	med RØD mat
Lunsj									
38	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
Middag									
Mellommåltider	Tidspunkt	Mat				Mengde	Kalo	rier	Måltider med RØD mat
ommŝ									
Me									
7									
D AT-	Man	Tirs	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Total	RØD mat

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



Vei deg og registrer vekten på vektgrafen:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



7	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
P	Notater:
7	Notater:
P	Notater:
P	Notater:
7	Notater:
4	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/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