OPPDRAG AGENTMAT

Tidsramme: minst 20 min

Alle agenter må ha mat! I hvor stor grad agentene selv kan delta i forberedelsene til måltidet kommer an på antall deltakere, antall voksne medhjelpere, lokalitetene og den valgte meny.

Ikke vent for lenge med å spise. Ha gjerne en kort rolig aktivitet rett før maten. Spis gjerne et annet sted, hvis mulig, i et ekstra rom, med færre ting som forstyrrer. Ro ned før dere går inn i det rommet. Alle voksne sitter spredt blant barna og spiser sammen med dem og snakker med barna. Gi tydelig beskjed om hvordan dere ønsker at måltidet foregår: er det greit å gå når man har spist ferdig eller venter vi til alle er ferdig?

Ønsker du å roe ned en gruppe barn som er veldig høylytt kan du leke Høyt-lavt: Alle sitter/står i ring. Når du har fingeren foran munnen må alle være stille, når du fjerner den fra munnen kan barna skrike så høyt de kan. Dette kan dere leke litt og bli mer og mer stille (før dere går til bordet).

Det kan være fint å ha en quiz, kryssord eller en annen type fellesskapsaktivitet mens man sitter ved bordet. Noen steder har de delt opp gruppa slik at mens noen har oppdrag i tårnet, har noen i oppdrag å spise, så bytter man. Ved begge disse oppdragene kan det være fordeler med å ha en mindre gruppe: Det blir lettere å få ro, pluss at det mange steder ikke er mulig å gå så mange opp i tårnet samtidig.

## Menyforslag

Et varmt måltid anbefales! Vurder kapasitet til at tårnagentene kan være med å lage maten, eller om ledere/foreldre skal lage maten. Husk å ta hensyn til allergier og dietter!

* **Åttetallspizza**. Pitabrød eller polarbrød legges mot hverandre, og agentene får velge og plukke selv hva de vil ha på sitt åttetall/sin pizza. Kjøttsaus, ost, tomat, pølse, mais, pepperoni, ananas, eller annet.
* **Agentsuppe**: Grønnsaksuppe.
* **Flaggermusgryte**: Tomatsuppe med «pastasløyfer».
* **Edderkoppmuffins**. Muffins dekorert med glasur og non-stop som mønster og biter av lakris-lisser som bein – stikkende ut av muffinsen! Toro har en pakke med langpannesjokoladekake (men kan brukes til muffins) uten spor av melk eller nøtter – da kan de fleste spise!
* **Sjokoladekake:** Sjokoladekake med fotavtrykk. Lag sjablone med papir og dryss over med melis. Fotavtrykket finner du under Kommunikasjon. Print ut arket og klipp ut, det går enlest med hjelp av en hobbykniv på et mykere underlag, tykk papp e.l.
* **Signe maten:** Ressurs i Ressursbanken med spennende, sunne og gode matoppskrifter for trosopplæringstiltak.
* **Crispy flaggermusvinger:** Stek kidneybønner, mais, paprika og vårløk sammen med tacokrydder og tacosaus. Bland det med trekant-nachos i en ildfast form og ta revet ost over. Gratineres i ovnern i ca 10-15 miuntter. Serveres med rømme og tacosaus, og eventuelt guacemole.
* **Smoothie:** Kjøp frossenpakker med frukt/smoothieblanding, og kjør i blender med yoghurt, kulturmelk eller mandelmelk. Tilsett honning og/eller eplejus for å få den søtere.

## Bordaktiviteter

Noen liker også å skrive ut «hjernetrim» (under Aktiviteter), oppgaver som kan løses av agentene. Samtidig kan måltidet være en fin arena for å få slappe av og bare prate med andre tårnagenter og voksne.

## Bordvers

Dersom det er tid – eller man må vente på maten – kan man lære et nytt bordvers, eller snakke om teksten i bordverset. Hvem er det vi synger for/til? Hvem takker vi?

* «Tusen takk!» - nytt bordvers fra Søndagsskolen: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=YOeKbDYeWeI>
* «Mat og drikke på vårt bord» - livssynsnøytralt men reflekterende bordvers fra Eivind Skeie:  
  <https://www.flickr.com/photos/eyvindskeie/3282198843>
* «Herre, din jord bærer mat nok for alle» - som agenter har vi et ansvar for å dele med de rundt oss.