OPPDRAG AGENTMAT

Tidsramme: minst 20 minutt

Alle agentar må ha mat! I kor stor grad agentane sjølve kan delta i førebuingane til måltidet, kjem an på kor mange deltakarar det er, kor mange vaksne medhjelparar ein har, lokala og den valde menyen.

Ikkje vent for lenge med å ete. Ha gjerne ein kort og roleg aktivitet rett før maten. Et gjerne ein annan stad, om mogleg i eit anna rom, der det er færre ting som forstyrrar. Ro ned før de går inn i det rommet. Alle vaksne sit spreidde blant borna og et saman med dei og snakkar med dei. Gi tydeleg beskjed om korleis de ønskjer at måltidet skal gå føre seg: Er det greitt å gå når ein har ete ferdig, eller ventar vi til alle er ferdige?

Ønskjer du å roe ned ei gruppe born som er svært høglydte, kan du leike «Høgt–lågt»: Alle sit/står i ring. Når du held fingeren framfor munnen, må alle vere stille; når du tek bort fingeren frå munnen, kan borna skrike så høgt dei kan. Dette kan dei leike litt og bli meir og meir stille (før dei går til bords).

Det kan vere fint å ha ein quiz, eit kryssord eller ein annan fellesskapsaktivitet medan ein sit til bords. Somme stader har dei delt opp gruppa, slik at medan somme har oppdrag i tårnet, har andre i oppdrag å ete, og så byter ein. I samband med begge desse oppdraga kan det vere fordelar ved å ha ei mindre gruppe: Det blir lettare å få ro, og mange stader er det heller ikkje mogleg at mange går opp i tårnet samtidig.

## Forslag til meny

Vi vil tilrå eit varmt måltid! Vurder om de har kapasitet til at tårnagentane kan vere med og lage maten, eller om leiarar/foreldre skal lage maten. Hugs å ta omsyn til allergiar og diettar!

* **Åttetalspizza:** Legg pitabrød eller polarbrød mot kvarandre, og la agentane få velje og plukke sjølve kva dei vil ha på sitt åttetal (sin pizza). Det kan vere kjøtsaus, ost, tomat, pølse, mais, pepperoni, ananas eller andre ting.
* **Agentsuppe**: Grønsakssuppe.
* **Flaggermusgryte**: Tomatsuppe med «pastasløyfer».
* **Edderkoppmuffins:** Muffins dekorerte med glasur og non-stop som mønster og bitar av lakrislisser som bein – stikkande ut av muffinsen! Toro har ein pakke med langpannesjokoladekake (som kan brukast til muffins) utan spor av mjølk eller nøtter – då kan dei fleste ete!
* **Sjokoladekake:** Sjokoladekake med fotavtrykk. Lag sjablong med papir og dryss over med melis. Fotavtrykket finn du under «Kommunikasjon». Skriv ut arket og klipp ut. Det er enklast å gjere med ein hobbykniv på eit mjukare underlag, til dømes tjukk papp.
* **«Signe maten»:** Ressurs i Ressursbanken med spennande, sunne og gode matoppskrifter for trusopplæringstiltak.
* **Crispy flaggermusvenger:** Steik kidneybønner, mais, paprika og vårløk saman med tacokrydder og tacosaus. Bland det med trekant-nachos i ei eldfast form og ha riven ost over. Gratiner i omn i 10–15 minutt. Server med rømme og tacosaus, og eventuelt guacamole.
* **Smoothie:** Kjøp pakkar med frosen frukt/smoothie-blanding, og køyr i blendar med jogurt, kulturmjølk eller mandelmjølk. Set til honning og/eller eplejus for å få smoothien søtare.

## Aktivitetar ved bordet

Somme liker òg å skrive ut «hjernetrim» (under «Aktivitetar»), som inneheld oppgåver som kan løysast av agentane. Samtidig kan måltidet vere ein fin arena for å få slappe av og berre prate med andre tårnagentar og vaksne.

## Bordvers

Dersom det er tid – eller om ein må vente på maten – kan ein lære eit nytt bordvers, eller ein kan snakke om teksten i bordverset. Kven er det vi syng for/til? Kven takkar vi?

* «Herre, di jord» - som agenter har vi et ansvar for å dele med de rundt oss. Nynorskversjon på Delekort fra NMSU: <https://nmsu.no/wp-content/uploads/2018/12/Delekort-deletro_nn.pdf>
* Gud signe maten på vårt bord – nynorsk bordvers i salmeboka
* «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>
* «O du som metter» og «For helse, glede» - nynorskversjon