

Sånger

Det stora bordsbänspellet



Bamse

Herre, tack att du som gett oss livet också ger oss maten på vårt bord! Du har omsorg om varenda mänska för det har du lovat i ditt or. Och nu så vill jag tacka dig för all som du har gett till mig. Varenda dag så vet jag det: Att du älskar mig! Herre, tack att du som ett oss livet också ger oss maten på vårt bord. – Trad.

Thank you, Lord

Thank you Lord for giving us food. Thank you Lord for giving us food. Thank you Lord for giving us food right where we are. Amen, amen, amen, amen! – Trad

O du som mättar

O, du som mättar liten sparv, välsigna nu vår mat. Amen! – Trad

Gud är stor

Gud är stor. Gud är God. Tack för maten på vårt bord! Amen!

Broder Jakob

Gud vår fader (2 ggr). Nu igen (2 ggr). Ger du oss att äta (2 ggr). A-amen! (2 ggr)

Mors Lilla Olle

Mat på bordet idag igen. Tack, vår Herre, som gett oss den! Dig vill vi lyda så mycket vi kan. Äta oss starka och hjälpa varann. – Margareta Melin

Glädjens Herre

Glädjens Herre, var en gäst vid vårt bord i dag. Gör vår måltid till en fest efter ditt behag. För de gåvor som du ger, tackar vi dig nu. Gud som hör förrän vi ber, prisad vare du! Amen! – H D Stern

Tack o Lov

Tack o lov, tack o lov, tack o lov. Jesus vänner säger alltid tack o lov! (2 ggr) I Jesus namn till bords vi går. Välsigna nu den mat vi får. Tack o lov, tack o lov, tack o lov. Jesus vänner säger alltid tack o lov! Amen! – Trad.

Tackrall

Tack för maten på faten tralalalalala. Tack för maten på faten som gör att jag mår bra. Jag vågar smaka på all mat och blir starkare såklart. Amen! – Karolina P.

Pippi Långstrump

Här kommer goda maten, Tjolahopp, tjolahej, tjolahoppsansa. Här kommer goda maten, tack gode Gud för den, Amen!

Gode Gud

Gode Gud välsigna maten, Amen!

Tack gode Gud

Tack gode Gud för maten, Amen! Tack gode Gud för maten, Amen! Tack gode Gud för maten, Amen! Du som mättar mig!

Rappa

Jesus sa: Ge barnen mat! Mat ska det vara på alla fat. Maten räcker till världen hela. Nu ska vi tacka, äta och dela! – Monica Vikström-Jokela

Snabbön

Mat, halleluja, Amen!

Bom chicka bom

Tack gode gud för maten, bom chicka bom chicka bom bom bom, att vi har mat på faten, bom chicka bom chicka bom bom bom! Det är så bra! Chicka bom! Det är så bra! Chicka bom! att vi har mat på faten, bom chicka bom chicka Amen!

Vad Gud är god

Vad Gud är god mot mig! Vad Gud är god mot mig. Han ger oss mat på stora fat. Vad Gud är god mot mig. Amen Tjohej!

Fri Bön

Kan ni någon annan bön att sjunga. Annars kan ni välja vilken bön som helst.

Maten är så God

Maten är så god och nyttig maten är så härlig. Den kan var lätt att äta, den kan va besvärlig men när Gud välsignar maten gör han mig så stark: OH! (Visa stora muskler.) Jag orkar ut och leka i en vacker park, Amen!

Spelregler

Spelregler

Du behöver en tärning för att spela bordsbönsspelet. Det är bra om tärningen alltid finns nära matbordet. Varje måltid kastar en person tärningen innan det är dags att äta. Man kastar alltid tärningen två gånger. Första gången man kastar tärningen ser man vilken kolumn men böner som man hamnar på. (Se de stora tärningarna överst på sidan.) Andra gången man kastar tärningen får man veta vilken bön man ska be.



Till exempel: Om du får 1 eller 2 på tärningen ska du titta på bönerna längst till vänster. Får du en 4 andra gången du kastar, skall du be bönen med en liten tärning med en 4a.



Får du i stället 3 eller 4 när du kastar första tärningen så tittar du på bönerna i mitten nästa gång du kastar tärningen.



Får du en 5a eller 6a ska du fortsätta till bönerna till höger andra gången du kastar. Lycka till!



Varför be bordsbön

Förklara för barnen varför vi ber bordsbön:

”Vi pratar med Gud eller sjunger till honom innan vi äter för att komma ihåg att han också är en del av vår familj. Han är alltid med oss och han blir så glad när vi räknar med att han också är med oss runt matbordet.”

Bordsbönen är undervärderad:

På gamla testamentets tid tog man med sig maten till templet för att presentera den för Gud som en symbolisk inbjudan till Gud att Han var välkommen att vara med i alla delar av livet. De allra flesta offren handlade inte om synd, men var måltider som symboliserade att folket åt tillsammans med Gud. De offrade ”sin mat till Gud” (3 Mos 21:6, 8, 17, 22; 4 Mos 28:2). Röken från offren steg upp till Gud som ”en välbehaglig lukt för Herren”, där röken blev som en inbjudan till Gud att vara närvarande (3 Mos 1:9 och 35 andra texter). Altaret var som Guds middagsbord (Mal 1:7, 12). Idag sätter vi maten på våra egna middagsbord, sedan vänder vi oss till Gud och ber honom välsigna maten och närvara vid bordet. Jesus säger att om någon hör hans röst och öppnar dörren så går han in och ”äter tillsammans” med dem (Upp 3:20). Han säger att Han och Fader ska komma och bo tillsammans med oss (Joh 14:23). Den enda symboliska handling som Jesus ber att vi ska minnas var en måltid. Den sista måltiden han åt med sina lärjungar. För många av oss finns det en oupptäckt möjlighet i att ta till vara på de 10-30 sekunder som bordsbönen ger. De som övar sig på att se Guds storhet genom att bjuda in Honom till familjens måltider och gemenskapen runt bordet kommer att ha lättare att känna Guds närhet och komma ihåg Honom under resten av dagen. På framsidan finns det många olika bordsböner. Ni kan välja själva vilka böner ni vill säga eller använd tärningen. Påminn varandra att Gud gärna vill vara med er vid bordet när ni delar mat med varandra. Låt Gud välsigna maten och stunden tillsammans.

Hopechannel

