

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Gott & Blandat - Canneloni macaroni

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

---

## Om uppdraget

Ät tillsammans – för hälsans skull! Goda relationer mellan människor är en av de viktigaste pusselbitarna för ett friskt och lyckligt liv – det visar den samlade forskningen tydligt. Att laga mat, sitta ner vid matbordet, prata och umgås med varandra är alltså viktigt för vår hälsa. I det här uppdraget ska vi ta oss utanför orienteringsmiljön och in i det italienska köket. Tillsammans ska ni laga valfri italiensk maträtt.

Syftet med övningen är att lära känna varandra på ett djupare plan än som klubbkamrater, byta miljö och stärka gruppens sammanhållning.

## Steg för Steg

Introducera uppdraget för ungdomarna och låt dem komma med förslag på vad som ska tillagas. Försök att få gruppen att enas om vilken maträtt de vill laga. Om det finns många olika viljor och förslag kanske ni måste rösta mellan förslagen – eller göra som på äkta italienskt vis och bjuda på många olika maträtter samtidigt.

Bestäm gemensamt när och var aktiviteten ska genomföras.

Bestäm lokal och boka vid behov. Skriv ihop en handlingslista och handla in varorna.

Ledarens uppgift är att hjälpa ungdomarna att komma överens om vilken mat som ska tillagas. Önskvärt är att ledaren också är med på aktiviteten!

Fånga upp ungdomarnas reflektioner från aktiviteten under nästa träningstillfälle.

## Att tänka på

I Stjärnkampen är det viktigt ungdomarna inte behöver betala något själva. Vid behov, be styrelsen att se över möjligheterna till ett bidrag för gruppaktiviteten.

**Det här behöver ni**