

*PACIÊNCIA

(Esperar todos se servirem)



O que Deus diz: "O amor é paciente, o amor é bondoso." (1 Coríntios 13:4)

Pergunta do Dia: Quando estamos com muita fome, parece que não conseguimos esperar nem mais um segundo, não é? Mas o amor sabe esperar. Por que é educado esperar que todo mundo esteja com o prato pronto antes de começar a comer?

Desafio Prático: Hoje vamos treinar a paciência! Você vai se sentar, ficar com as mãozinhas no colo, e só vai dar a primeira garfada depois que a mamãe, o papai e todos na mesa já estiverem sentados com as suas comidas.

*PAZ

(Alegria em estar junto)



O que Deus diz: "Como é bom e agradável quando os irmãos convivem em união!" (Salmos 133:1)

Pergunta do Dia: O que faz o nosso momento de comer ser gostoso e cheio de paz? É só a comida que é boa, ou é a companhia da nossa família que faz a diferença?

Desafio Prático: O Desafio da Boa Notícia! Enquanto comemos o nosso prato todo com muita paz, cada pessoa da família vai ter que contar uma coisa legal ou divertida que aconteceu no seu dia.

*ALEGRIA

(Comer sem birra)



O que Deus diz: "Façam tudo sem queixas nem discussões."
(Filipenses 2:14)

Pergunta do Dia: Você já percebeu que fazer birra ou chorar não muda a comida que está no prato, mas deixa o coração de todo mundo triste? Jesus ama quando fazemos as coisas com alegria. Como podemos mandar a birra embora da nossa mesa?

Desafio Prático: Fazer a refeição "Nível Sorriso". Toda vez que mastigar, você vai tentar fazer uma cara bem engraçada e feliz para a mamãe e para o papai. Proibido chorar na hora de comer hoje!

*AMABILIDADE

(Usando palavras mágicas)



O que Deus diz: "O seu falar seja sempre agradável e temperado com sal..." (Colossenses 4:6)

Pergunta do Dia: Na Bíblia, diz que nossas palavras devem ser agradáveis. Você sabia que existem palavras mágicas que deixam a mesa muito mais feliz? Quais palavras mostram que somos educados e amáveis?

Desafio Prático: O "Campeonato da Educação". Hoje, você não pode apenas apontar ou gritar pedindo o suco ou a comida. O desafio é usar "Por favor" e "Muito obrigado" todas as vezes que precisar de algo.

*SERVIÇO

(Ajudando com a mesa)



O que Deus diz: "Sirvam uns aos outros mediante o amor."
(Gálatas 5:13)

Pergunta do Dia: Jesus foi a pessoa que mais ajudou e serviu as outras pessoas no mundo inteiro. Na nossa casa, a refeição não acontece por magia, alguém preparou tudo com amor. Como podemos ser ajudantes de Jesus agora?

Desafio Prático: Escolher uma missão de serviço hoje! Pode ser ajudar a levar os pratos limpos para a mesa, entregar os guardanapos, ou, quando terminar de comer, levar o seu prato vazio até a pia.

*MANSIDÃO

(Falar baixo e não gritar)



O que Deus diz: "A resposta calma desvia a fúria, mas a palavra ríspida desperta a ira." (Provérbios 15:1)

Pergunta do Dia: A mesa de jantar não é um parquinho de diversões. É um lugar especial para a família conversar e ficar junta. O que acontece quando falamos muito alto ou gritamos enquanto comemos?

Desafio Prático: Ligar a "Voz de Restaurante Chique". Durante todo o almoço ou jantar de hoje, vamos conversar usando uma voz mansinha e calma, sem nenhum grito.

*CORAGEM

(Provando novos sabores)



O que Deus diz: "E Deus viu tudo o que havia feito, e tudo havia ficado muito bom." (Gênesis 1:31)

Pergunta do Dia: O Papai do Céu foi um grande artista quando criou as comidas: Ele fez coisas crocantes, macias, doces, salgadas e de todas as cores! Qual cor de alimento no seu prato você acha que Deus se divertiu mais criando?

Desafio Prático: Dar a "Mordida da Coragem"! Hoje você vai provar um pedacinho de um alimento que não costuma comer, só para descobrir qual sabor Deus colocou ali.

*DOMÍNIO PRÓPRIO

(Ficar sentado até terminar)



O que Deus diz: "Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se." (Provérbios 25:28)

Pergunta do Dia: Às vezes o nosso corpo parece que tem um "motorzinho" que não quer parar quieto na cadeira. Mas se a gente não tiver domínio próprio, a mesa vira uma bagunça! Quem nos ajuda a acalmar o corpo?

Desafio Prático: Brincar da "Cadeira com Cola". Hoje, vamos imaginar que a cadeira tem uma colinha especial. O desafio é ficar sentadinho, sem levantar ou pular, até o prato ficar vazio!

*GRATIDÃO

(Adeus, murmuração!)



O que Deus diz: "Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus..." (1 Tessalonicenses 5:18)

Pergunta do Dia: Quando a comida que está no prato não é a nossa favorita, às vezes dá vontade de reclamar. Mas você sabia que muitas pessoas não têm o que comer hoje? Como podemos mostrar a Deus que somos gratos pela comida que Ele nos deu?

Desafio Prático: Fazer o almoço/jantar inteirinho com "zero reclamações" e, no final, dar um abraço bem apertado em quem preparou a comida, dizendo "muito obrigado(a)!".

*SABEDORIA

(Comendo o que faz bem)



O que Deus diz: "Assim, quer vocês comam, quer bebam... façam tudo para a glória de Deus." (1 Coríntios 10:31)

Pergunta do Dia: Por que você acha que Deus criou coisas como brócolis, cenoura e feijão? Eles são como os "tijolinhos" que constroem o nosso corpo para ficarmos fortes e não ficarmos doentes.

Desafio Prático: O desafio do "Alimento Fortinho". Hoje você vai comer a parte mais saudável do seu prato (os legumes, a salada ou a carne) primeiro, antes de comer a sua parte favorita.