



Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Lehrkräfte, päd. Fachkräfte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schulen und Kitas,

Das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu. Für die Gesunde Stunde war es ein aufregendes Jahr mit vielen Veranstaltungen in den Kitas und Grundschulen. Seit den Herbstferien wurde gewandert, getanzt, geklettert, gekocht, Käse hergestellt, Brot gebacken, weihnachtlich gebacken, mit Yoga entspannt, mit Farbe experimentiert, gefilzt, geseifelt, Papier geschöpft, weihnachtlich gebastelt, Märchen gelauscht, die Umgebung des Piesbergs im Lampenschein betrachtet, gespielt, Schokolade hergestellt und sich gegenseitig mit einer Eltern-Kind-Massage verwöhnt. Es wurden Fossilien gefunden, Perlensterne gebastelt, Sterne bewundert, Drachen gestaltet, Gesellschaftsspiele gespielt und Böden untersucht.

Wir freuen uns auf ein turbulentes Jahr 2026 mit vielen bunten, inspirierenden, spannenden, bewegten, entspannten und genussvollen Veranstaltungen in den Kitas und Schulen.

Schöne und besinnliche Weihnachten, ein gutes und gesundes neues Jahr 2026

Das Team der Gesunden Stunde

## Weihnachtsbäckerei Rezept WABE-Zentrum der Hochschule Osnabrück

### Apfelkexse (20 Stück)

#### Zutaten

60 g	Zucker
½ P.	Vanillezucker
2	Eier
100 g	Butter
250 g	Mehl
½ P.	Backpulver
2	Äpfel
20 g	Puderzucker

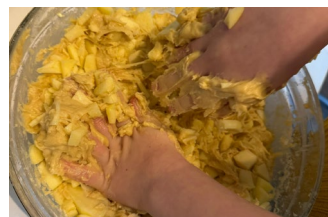


#### Zubereitung

1. Zucker, Vanillezucker, Eier und Butter gut verrühren.
2. Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Buttermischung heben.
3. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter den Teig heben.
4. Esslöffelweise den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Bei Heißluft 200°C ca. 10 Minuten backen.
6. Nach dem Abkühlen mit dem Puderzucker bestäuben.

Die Kekse schmecken frisch am besten. In einer Dose aufbewahrt werden sie weicher.

Foto: Sabine Marie Schulte



## Es war viel los in den Schulen und Kitas

### Kartoffeln – Erdäpfel:

Gerichte mit der Kartoffel standen auf dem Programm der Heinrich-Schüren-Schule. Unter Anleitung von Karin Gerbes wurde eifrig geschält, geschnitten, gerührt und gestampft. Bunten Kartoffelsalat, Kartoffelspalten, Kartoffelpüree, Quetschkartoffeln und Kartoffelpuffer ließen sich anschließend alle zusammen mit dem auch selbstgemachten Apfelmus und Tsatsiki gut schmecken.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas







◀ **Kochen mit Kürbis und Co:** Die Herbstküche mit Sabine Marie Schulte stand auf dem Programm der Bernhard-Overberg-Schule in Osnabrück. Mit großer Begeisterung gingen Kinder und Eltern auf eine kleine Reise durch die Herbstküche und genossen abschließend die selbst gekochten und gebackenen Gerichte wie Kartoffeln und Kürbis aus dem Ofen, Spitzkohlsalat, Falafel, Kräuterquark und Apfel-Crumble.



▼ **Käserei:** Ende November hieß es für Kinder und Erwachsene der Heinrich-Schüren-Schule im "WABE"-Zentrum der Hochschule Osnabrück "Die Käserei: Was Ihr schon immer über das Thema Milch wissen wolltet?!" Zuerst erhielten wir eine kurze theoretische Einführung, in der uns anschaulich erläutert wurde, woraus eigentlich die Milch genau besteht und wann Käse eigentlich Käse ist, welche Arten es gibt und wie viele Löcher welcher Käse haben darf.

Anschließend durften wir selbst erleben, wie eine kleine Gabe von Enzymen (Lab) aus normaler pasteurisierter Milch eine feste Masse (Bruch) und einen flüssigen Rest (Molke) entstehen lässt. Während die Enzyme das Milcheiweiß (Casein) in einer großen Schüssel aufspalteten, gab es eine kleine Käseverkostung, in der genau geschaut, gerochen und geschmeckt wurde. Wie riecht der Käse in der Mitte und wie an der Rinde? "Umami" – als die fünfte Geschmacksrichtung neben süß, sauer, salzig und bitter – war für viele ein neuer Begriff.



Fotos: Silke Tegeder-Penwas



Text und Fotos: Matthia Gratzki

Den in der Wartezeit entstandenen Käsebruch durften wir anschließend vorsichtig in kleine Stücke zerteilen und langsam abschöpfen und ganz langsam in spezielle Behälter pressen. Zuletzt konnte jedes Kind einen "eigenen selbstgemachten leckeren Käsetaler" (Geschmack ähnlich wie Frischkäse) mit nach Hause nehmen. Es war ein sehr spannender Nachmittag für alle.

► **Ringen und raufen:** An der Grundschule Borgloh fand die Veranstaltung "Ringen und raufen" statt. Unter der fachkundigen Anleitung des Ju Jutsu-Trainers Philipp Keil probierten alle Kinder, ihren Gegner auf die Matte zu legen. Spiele namens "Krake und Wal", "Schatzsuche" oder "Grillwurst" machten den spielerischen Charakter dieser Übungen deutlich. Motivation und Freude waren riesig und eine Wiederholung dieser Veranstaltung wurde dringend gewünscht.



Text und Fotos: Nicola Licher

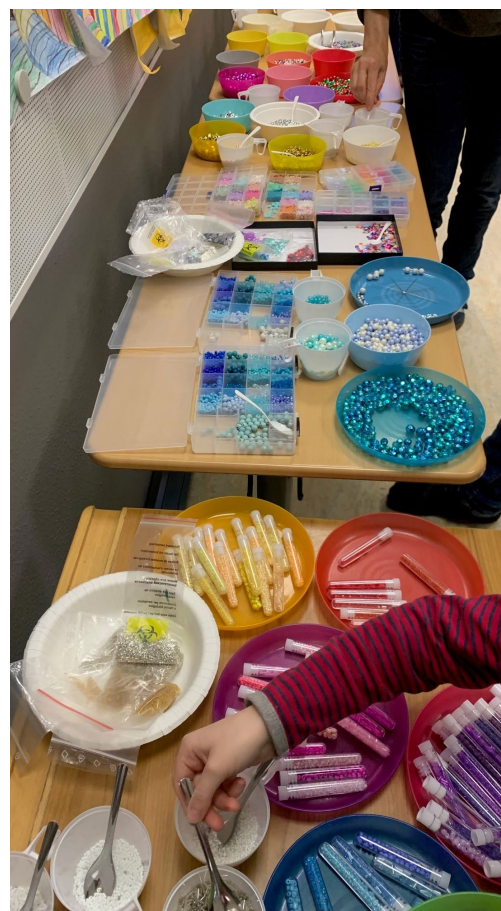


# Kreativ mit Nadine Keßel

► **Weihnachtsbasteln:** In einigen Schulen wurde weihnachtlich gebastelt, dabei entstanden wunderschöne Schneelandschaften mit Tannenbaum, Schneemann und Schlitten oder Weihnachtspullover als Filzanhänger für den Tannenbaum.



► **Perlensterne:** In der Freiherr-vom-Stein-Schule hatten Kinder und Eltern die Qual der Wahl, Perlen in allen Farben, schimmernd und matt. Mit viel Kreativität entstanden viele wunderschöne Perlensterne, die in der Weihnachtszeit die Fenster oder die Weihnachtsbäume schmücken.



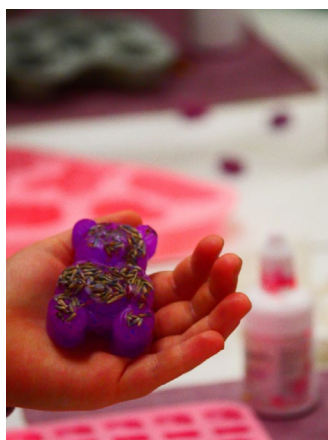


► **Drachen bauen und gestalten:** Kinder und Eltern des Kinderzentrums Neuenkirchen im Hülse bauten und gestalteten Drachen, um sie anschließend in den Herbsthimmel steigen zu lassen. Besonders hoch im Kurs stand das Einhorn-Motiv.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

► **Seifeln:** In den Grundschulen Powe und Gellenbeck wurde unter Anleitung von Anja Schwolow geseifelt. Die Teilnehmer wählten unterschiedliche Formen, Farben und Duftstoffe für ihre Seifenstücke aus.



▲ **Korn zu Brot:** Wie wurde früher Mehl gemahlen? Und wie macht man eigentlich ein Brot? Die Kinder der Grundschule Haste wurden zu kleinen Bäcker\*innen. Mit Handmühlen mahlten sie ihr eigenes Mehl. Dann wurde gemeinsam geknetet, geformt und gebacken. So entstanden leckere Brötchen, die mitgenommen oder direkt verputzt werden durften.



Fotos: Anja Schwolow



► **Filzen:** Das Tuchmachermuseum ist neuer Kooperationspartner der Gesunden Stunde. Im November fand der erste Filz-Workshop statt: Kinder und Eltern der Grundschule Neuenkirchen im Hülse gestalteten Weihnachtskugeln, Schneemänner, Tannenbäumchen und Sternketten.



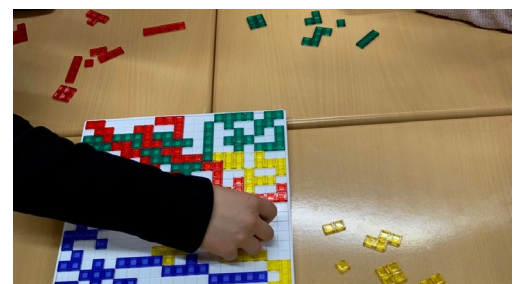
Fotos: Silke Tegeder-Perwas



◀ **„Boden - Ein Universum unter unseren Füßen“:** Trotz kaltem Wetter machten sich große und kleine Forscher der Franz-Hecker-Schule auf eine spannende Entdeckungsreise im Freien. Nach einer kurzen Einführung im Museum am Schölerberg ging es für die Familien nach draußen, um die geheimen Bewohner des Waldbodens zu suchen. Ausgestattet mit Pinzette und Becherlupe wurden unter dem Laub Regenwürmer, Asseln, Tausendfüßler und viele andere spannende Tiere gefunden.

Zurück im warmen Museum, durften alle ihre Entdeckungen in Petrischalen setzen und die Tiere unter dem Mikroskop genauer betrachten. Danach wurden die Tierchen wieder in die Freiheit entlassen.

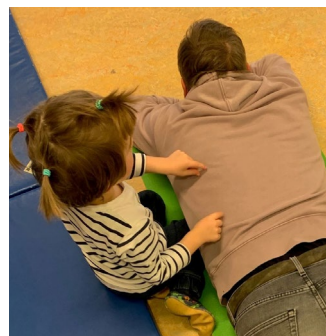
▼ **Gesellschaftsspiele:** Eine Vielzahl von Gesellschaftsspielen probierten Kinder und Eltern der Grundschule Haste aus, nachdem sie sich mit Keksen und Kuchen gestärkt hatten. Groß war die Freude der Gewinnerinnen und Gewinner der verlostten Spiele.



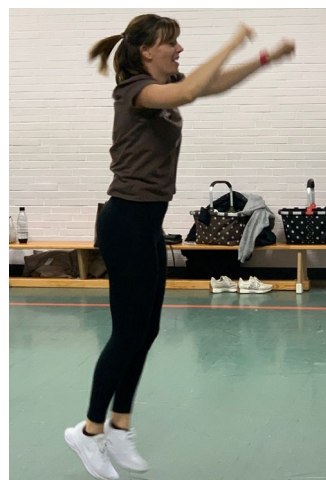
Fotos: Silke Tegeder-Perwas



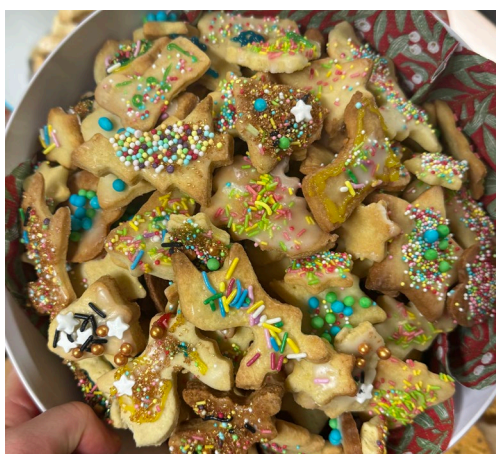
► **Eltern-Kind-Massage:** In der Kita St. Antonius verwöhnten sich Kinder und Eltern gegenseitig mit einer Rückenmassage zu Bauernhof-Motiven. Anschließend entspannten alle bei einer Fantasiereise.



▼ **Move it:** Kinder und Eltern der Grundschule am Schölerberg tanzten zu einer Choreografie von Frauke Pieper mit Lady Gagas Abracadabra mit viel Spaß durch den Nachmittag.



▼ **Weihnachtsbäckerei:** Es duftete köstlich bei der Weihnachtsbäckerei in verschiedenen Grundschulen. Karin Gerbes und Sabine Marie Schulte hatten viele Rezepte mitgebracht. Fleißig wurde geknetet, ausgestochen und verziert und natürlich probiert – lecker!



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Fotos: Sabine Marie Schulte

Fotos: Silke Tegeder-Perwas



# Familienwanderung zum Aussichtsturm an der Steinegge



Am 2. November erlebten Eltern und Kinder eine schöne herbstliche Wanderung. Zusammen mit einer ehemaligen pädagogischen Mitarbeiterin einer Kooperationsschule und dem stellvertretenden Landrat Michael Lührmann machte sich die Gruppe unter der fachkundigen Leitung von Umweltpädagogin Astrid Schmidtendorf auf den Weg zum Aussichtsturm an der Steinegge bei Dissen.

Mutig erklommen alle die 150 Stufen zur windumtosten Aussichtsplattform. Die Anstrengung wurde reich belohnt: eine traumhafte Aussicht auf den Teutoburger Wald und das Wiehengebirge sowie auf Melle und Dissen. Anschließend picknickten alle gemütlich am Fuße des Turms. Frisch gestärkt ging es dann über den wunderschönen Kammweg durch alten Buchenwald zurück zum Wanderparkplatz. Insgesamt wurden etwa 7 km zurückgelegt und rund 190 Höhenmeter bewältigt – eine tolle Leistung für Groß und Klein!

Die Einladung für die nächste Sonntagswanderung folgt bald. Seid gespannt und haltet Euch bereit für neue Abenteuer!





## Clear 4

<https://www.schmidtspiele-shop.de/clear-4-familienpiel:>

„Ein rasantes Kartenablegespiel für 2 bis 6 Personen ab 8 Jahren

In diesem rasanten Kartenablegespiel musst du gleichhohe oder niedrigere Zahlen legen. Legst du 4 Gleiche, darfst du die Tischmitte leerräumen – CLEAR! – und neu ausspielen. So wirst du auch deine verdeckten Karten bestens los! „Clear 4“ ist ideal für alle, die es direkt, dynamisch und mit ein bisschen Nervenkitzel mögen. Schnell gelernt, sofort losgespielt und kaum wieder wegzulegen.“



**Alter:**

ab 8 Jahren

**Spieldauer:**

ca. 10 bis 15 Minuten

**Anzahl der Spieler:**

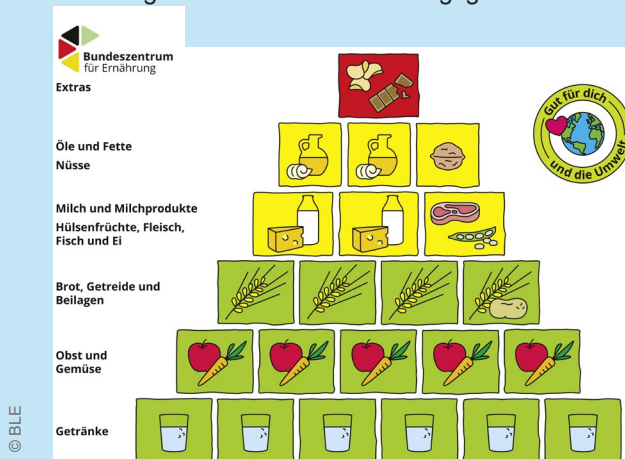
2 bis 6 Personen

## Planetare Gesundheit/BNE

### Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide hilft Kindern und Erwachsenen, sich gut, ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Die Kernbotschaft lautet: „Esst von allem etwas, vor allem Pflanzliches.“ Wer sich so ernährt, verhält sich außerdem nachhaltig und schont die Umwelt.

Die Ampelfarben dienen der Orientierung, grün darf reichlich verzehrt und getrunken werden, gelb mäßig und rot sparsam. Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion, dabei dient die eigene Hand als Orientierungsgröße.



### Teil 1 Ernährungspyramide: Trinken

#### Wie viel sollten Kinder und Erwachsene täglich trinken?

Folgende Trinkmengen nach Altersgruppen werden empfohlen (Quelle DGE):

- 4 bis 6 Jahre: ca. 940 ml pro Tag
- 7 bis 9 Jahre: ca. 970 ml pro Tag
- 10 bis 12 Jahre: ca. 1.170 ml pro Tag
- Erwachsene: mind. 1,5 l

Bei Hitze oder nach sportlicher Aktivität steigt der Bedarf.

#### Woran merke ich, dass ich zu wenig getrunken habe?

Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten können erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sein.

#### Was sollten Kinder trinken?

- Vor allem Wasser aus der Leitung oder Mineralwasser. Leitungswasser ist in Deutschland ein streng kontrolliertes Lebensmittel. Mit aufgeschnittenen Früchten oder Minze könnt Ihr das Wasser aromatisieren und damit für mehr Abwechslung sorgen.
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Milch nur in kleinen Mengen, Fruchtsäfte gern als Schorle verdünnt
- Ungeeignete Durstlöcher sind Limonaden, Brausen, Nektare, Eistees, Energydrinks, Cola- Fruchtsaft-, und Milchmodiggetränke, sie enthalten viel Zucker.

Siehe auch: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/am-besten-wasser-trinken/>

## Projekt Trink!Wasser



Ausreichendes Trinken – idealerweise Wasser – ist für Kinder besonders wichtig. Deshalb freuen wir uns, dass wir als Gesunde Stunde im vergangenen Jahr bereits 6 Grundschulen und 11 Kitas bei der Anschaffung von Trinkwasserspender und Bubbleboxen unterstützen konnten. Möglich wurde dies durch die großzügige Förderung der Sparkassenstiftung sowie die wertvolle Zusammenarbeit mit unserem Partner „Initiative Trink!Wasser“.

Wir haben gute Nachrichten: Wir haben noch Fördermittel zur Verfügung! Wenn Ihre Einrichtung Interesse an einem Trinkwasserspender oder einer Bubblebox hat, melden Sie sich gern bei uns! [Milena.Zimmermann@lks.de](mailto:Milena.Zimmermann@lks.de) oder [0541 5013117](tel:05415013117)

Gefördert durch:



## Impressum

Gesunde Stunde e.V.  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück  
[info@gesundestunde.de](mailto:info@gesundestunde.de)  
Mobil: 0173 794 2625  
Silke Tegeder-Perwas  
(Koordination)