

Quer ser um município MUN-SI?



Uma abordagem transversal e multisectorial através de 6 principais áreas de ação ao nível do MUNICÍPIO.

O MUN-SI é um programa de promoção de saúde infantil desenvolvido com base nas políticas locais, que pretende oferecer uma resposta interventiva à problemática da malnutrição infantil (baixo peso e obesidade).

Saiba mais em www.mun-si.com

Oferecemos estágios na área da nutrição e na área da comunicação para estudantes e recém-licenciados.

O registo é gratuito!
Basta enviar-nos um [e-mail](mailto:mun-si@mun-si.com).



MUN-SI Oeiras 2018/2019

O MUN-SI Oeiras 2018/2019 atuou em **320 crianças**, com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos. Participaram 13 turmas do 3º e 4º ano de escolaridade de 3 escolas do Ensino Básico no município de Oeiras (Escola Básica João Gonçalves Zarco, Escola Básica António Rebelo de Andrade, Escola Básica Amélia Vieira Luís).

O Pequeno-Almoço (PA) Saudável e a Dieta Mediterrânica (DM) foram os temas abordados, com o objetivo demonstrar a importância de um PA saudável e completo e de promover uma alimentação mediterrânica aliada aos seus benefícios para a saúde, cientificamente comprovados.

MUN-SI Oeiras em Ação

“Bingo dos Alimentos”

A primeira intervenção, durante o 2º período escolar, decorreu em sala de aula e contou com a participação das crianças e do professor de turma.

Teve como objetivo realizar a avaliação antropométrica das crianças e uma breve apresentação dos princípios da Dieta Mediterrânica e da importância do pequeno-almoço. As crianças participaram num jogo do bingo interativo para transmitir as mensagens-chave de forma lúdica.



“Mercado Mediterrânico”

A segunda intervenção, durante o 3º período escolar, decorreu igualmente em sala de aula e contou com a participação das crianças e professores de turma.

O principal objetivo foi transmitir competências para capacitar as crianças a fazerem escolhas saudáveis, variadas e equilibradas no PA.



MUN-SI Oeiras em Ação

Após revisão dos conhecimentos adquiridos na intervenção anterior foi simulado um mercado em sala de aula, designado de “Mercado Mediterrânico” composto por diversas bancas onde se encontravam disponíveis diversos alimentos saudáveis e não saudáveis. No final, as escolhas das crianças eram discutidas com a restante turma.



“Pequeno-almoço com a família na escola”

Para encerrar o programa MUN-SI 2019, as crianças convidaram as suas famílias para tomarem o PA na escola.



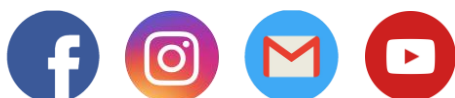
O principal objetivo foi consolidar conhecimentos e apresentar diferentes receitas, facilmente reproduzíveis em casa, que incluíam alimentos característicos da dieta mediterrânica.



Foi um momento que proporcionou às crianças e suas famílias a oportunidade de experimentar novos sabores, texturas, alimentos e combinações inovadoras e saudáveis

Curiosidades

No dia 10 de janeiro foi lançada a página de Instagram do programa MUN-SI: [@munsi_saudeinfantil](https://www.instagram.com/munsi_saudeinfantil)



Equipa MUN-SI em Ação

Dia Mundial da Criança

No âmbito da **celebração do dia da criança**, o MUN-SI esteve presente na cidade do Cartaxo, no dia 1 de junho.

Com o objetivo de promover, na comunidade, os princípios da DM de modo lúdico e interativo através do jogo **“A Roda Mediterrânica”**. Esta é uma versão adaptada do jogo da glória, na qual as crianças são os peões do jogo e para ganhar têm de responder acertadamente a várias perguntas sobre a DM.

Gala Miss Galaxy

O MUN-SI esteve no passado dia 28 de junho na final do **Miss Galaxy Portugal**, um concurso não discriminatório e que valoriza a saúde das jovens. O MUN-SI entregou o título **“Miss Healthy 2019”** e realizou o sorteio de um cabaz com alimentos saudáveis.



MUN-SI Científico

No dia 10 de julho, decorreu o **Simpósio CIOI – Obesidade Infantil**, no Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em Lisboa.

Durante a manhã foram apresentados os resultados do estudo **COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative)** e na parte da tarde, foi dedicada aos programas de promoção da alimentação saudável no qual o MUN-SI foi apresentado.



MUN-SI Novidade

No simpósio CIOI decorreu o lançamento de uma novidade, o Programa **“MINUTOS MUNSI”**. O intuito deste programa é partilhar com pais e encarregados de educação informação, com base científica, abordando as mais diversas temáticas associadas à nutrição infantil.



 Programa MUN-SI