

NEWSLETTER

Quer ser um município MUN-SI?



Uma abordagem transversal e multisectorial através de 6 principais áreas de ação

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 Resultados

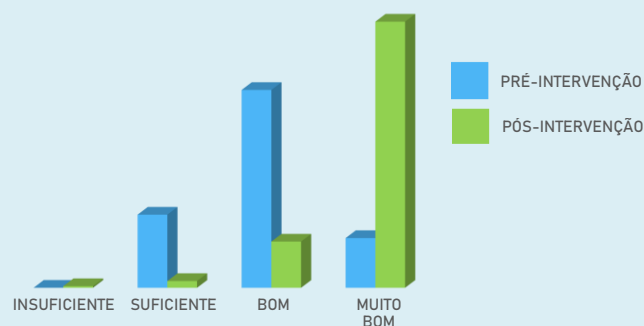


24,7%
dos alunos encontravam-se com excesso de peso



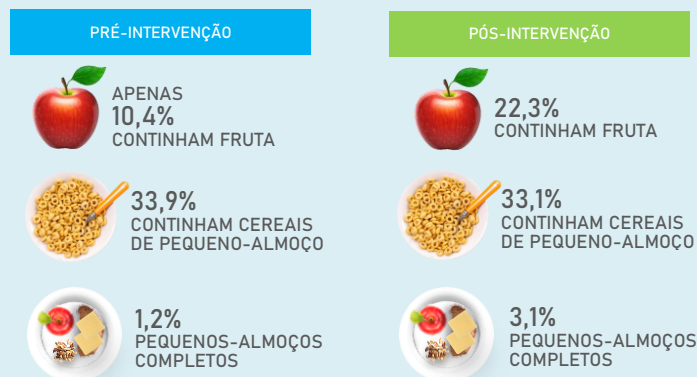
95,6%
dos alunos não atingiam recomendações de atividade física

AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS



PEQUENO-ALMOÇO

RESULTADOS DO DIÁRIO DE PEQUENO-ALMOÇO





MUN-SI Oeiras em Ação

I ENCONTRO DE EDUCAÇÃO DE OEIRAS

No I Encontro de Educação de Oeiras, que decorreu a 4 de setembro de 2019, o MUN-SI foi convidado a apresentar as atividades desenvolvidas assim como os resultados da intervenção no ano letivo 2018/2019. Contou também com a intervenção de crianças, participantes do programa, que realizaram uma atividade prática com os professores presentes: “Como encontrar açúcares nos rótulos dos alimentos”.



CELEBRAÇÃO DO DIA DA ALIMENTAÇÃO

No âmbito da celebração da semana da alimentação no município do Cartaxo, o MUN-SI promoveu uma degustação de snacks saudáveis na Escola Básica D. Sancho I e Educação Especial. As panquecas de alfarroba, que inicialmente suscitaram dúvidas entre os mais pequenos, foram um sucesso na ação.



JORNADAS DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Nos dias 17 e 18 de outubro o MUN-SI marcou presença nas Jornadas de Ciências da Nutrição, da Escola Superior de Saúde Egas Moniz, tendo sido apresentado o programa e as atividades que têm sido desenvolvidas. Realizou-se um sorteio de um “Manual de Nutrição Infantil”.

Equipa MUN-SI em Ação

A nutricionista e supervisora do projeto MUN-SI, Joana Baleia, participou no programa Histórias Clínicas, do canal Saúde Mais, onde foi discutido o impacto das autarquias na saúde pública. Abordou-se a importância de programas de promoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, que envolvam as crianças e a comunidade. Destacou-se a importância de um programa como o MUN-SI que para além de se focar na intervenção, também valoriza a avaliação do seu impacto de modo a identificar as tendências, preferências e hábitos das crianças do município.



MUN-SI NOVIDADE

NOVO ANO LETIVO, NOVO MUNICÍPIO MUN-SI!

No ano letivo 2019/2020, o MUN-SI vai atuar num novo município – Cascais. Para além deste município, o MUN-SI continuará a sua colaboração de 10 anos com o município de Oeiras.

De modo a introduzir as atividades a desenvolver que serão desenvolvidas neste próximo ano letivo, foi realizado um lanche de apresentação do programa MUN-SI, no dia 17 de janeiro de 2020, que contemplou a degustação de um lanche mediterrâneo.



Curiosidades

Atualmente, 1 ano após o lançamento da página de [INSTAGRAM DO PROGRAMA MUN-SI](#), contamos com

