

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 2016/2017

O MUN-SI Oeiras 2016/2017 atuou em **371 crianças**, com idades compreendidas entre **8 e 10 anos**, de 16 turmas do 3º ano de escolaridade de 7 escolas do Ensino Básico, e em 16 professores titulares e respetivos encarregados de educação.

A “**Dieta Mediterrânica**” foi o tema abordado, com o objetivo de promover uma alimentação mediterrânica aliada aos seus benefícios para a saúde cientificamente comprovados.

MUN-SI em Ação

“Uma Viagem Mediterrânica”

A **primeira intervenção**, durante o 2º período escolar, ocorreu em sala de aula e contou com a participação das **crianças e professores**.

O principal objetivo foi apresentar, de uma forma geral, a temática através de uma história intitulada por “**Uma viagem mediterrânica**” envolvendo a participação ativa de todas as crianças da turma.



“Uma Viagem Mediterrânica” conta a **aventura de uma família americana que vai à descoberta dos padrões da Dieta Mediterrânica**. A história inicia-se com a chegada de Taylor a casa, a filha mais nova. Entusiasmadíssima para contar à sua família que tinha aprendido na escola a Dieta Mediterrânica, acaba por convencer os seus pais e irmão a embarcar na descoberta dos **10 Princípios** pela qual esta se baseia, visitando 4 países da Europa (Grécia, Itália, Espanha e Portugal) que, à partida, seguem este padrão alimentar.

NEWSLETTER

MUN-SI em Ação

Workshop de Culinária

A **segunda intervenção**, durante o 3º período escolar, ocorreu em sala de aula / refeitório e contou com a participação das **crianças, professores e encarregados de educação**.

O principal objetivo foi **apresentar algumas receitas** onde se poderiam incluir, de forma simples, **alimentos caraterísticos de uma alimentação mediterrânica**, como vegetais, fruta da época, leguminosas, azeite, ervas aromáticas e água.



Com a ajuda de todos os participantes, preparou-se uma **água aromatizada**, um **batido de frutas**, e **húmus com palitos de vegetais**. No final, degustaram-se as receitas elaboradas.

MUN-SI Científico

MUN-SI no **CIOI** INTERNATIONAL CONFERENCE ON CHILDHOOD OBESITY

Decorreu nos dias 5, 6, 7 e 8 de julho, o **CIOI - Congresso Internacional de Obesidade Infantil**, em Lisboa.

A 7 de julho, a estagiária à Ordem Catarina Afonso apresentou um poster alusivo ao **Programa MUN-SI**. Foi dado destaque à sua abordagem transversal e multisectorial através das seis principais áreas de ação a nível do Município: Cidade Ativa; Escola Saudável; Comunicação; Investigação; Formação; e Família.

CIOI INTERNATIONAL CONFERENCE ON CHILDHOOD OBESITY

MUN-SI Program
Mariana Pinho Santos¹, Maria Crespo¹, Catalina Alfonso¹, Ana Ribeiro^{1,2}
¹Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde;
²INSA – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge
info.ceids@gmail.com

PO343

The **MUN-SI Program**, coordinated by CEIDS - Center for Studies and Research in Social Dynamics and Health (www.ceids.com) is a health promotion program for children and adolescents and their families developed at the municipal level. It aims to offer an interventional response to the problem of child malnutrition (low weight and obesity) through a comprehensive, transversal and multisectorial approach based on local partnerships.

SIX main areas of action of the MUNICIPAL level:
Family Healthy School Communication Active City Research Training of health professionals and Education

Family
Multiple actions are developed such as home visits and the supermarket, with personalized food counselling and planning; Healthy cooking workshops with local Chefs; among others. These interventions are promoted, among other projects, in ANEA Teams.

Communication
Through a variety of media outlets, such as television, newspapers and local radios, consistent messages on strategies for promoting healthy lifestyles are disseminated.

Investigation
This component is observed in the cities covered by the program, through scientific studies on the nutritional status of children and adolescents, in collaboration with other partners, in particular CDSI PORTUGAL.

Healthy School
For a healthy and sustainable school environment, activities are carried out with the involvement of children, families and teachers, addressing various themes: Water, Soup and Vegetables, Fruits, Pulses, Breakfast, healthy snacks, among others.

Formation
It is promoted the training of health professionals regarding the surveillance, screening, treatment and monitoring of children's nutrition. In education professionals this is adequate to the activities developed in the area "Healthy School".

Alive City
Urbanism and the promotion of physical activity, at the community level, are enhanced through the use of public spaces such as parks, beaches, cycle paths and recreational spaces, among others.