

NEWSLETTER

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@ceidss.ucp.pt).



MUN-SI Oeiras 2017/2018

O MUN-SI Oeiras 2017/2018 pretende, desta vez, dar continuidade às sessões realizadas no ano letivo 2016/2017, tentando abranger o maior número possível de crianças já participantes.

A Dieta Mediterrânica continuará a ser o tema abordado neste ano letivo, mas desta vez, dando ênfase à **Roda dos Alimentos Mediterrânica**.

MUN-SI em Ação

“O Jogo da Roda Mediterrânica”

A **terceira intervenção** deverá ocorrer durante o 2º período escolar, e pretende-se que seja realizada em sala de aula, contando com a participação das **crianças e professores**.

O **principal objetivo** desta intervenção será, não só relembrar os conteúdos apreendidos nas Sessões MUN-SI anteriores, mas também aprofundar os conhecimentos sobre a Roda dos Alimentos Mediterrânica, de uma forma interativa.



De modo a testar, de forma lúdica, os conceitos adquiridos durante esta sessão, será realizado um **jogo de chão** com a participação de todas as crianças.

MUN-SI em Ação

Para tal a turma será dividida em 4 grupos e serão selecionados 4 peões, um de cada grupo. Os peões lançarão o **dado gigante**, e os restantes elementos terão de responder a várias perguntas, conforme a casa de jogo que o peão calhar.



Nalgumas casas apenas serão apresentadas curiosidades sobre um alimento, mas noutras o grupo terá de responder a uma pergunta. E, conforme a casa, poderá haver uma penalização, um bónus ou uma consequência especial!

O grupo que chegar primeiro ao centro da Roda dos Alimentos Mediterrânica, e responder de forma acertada à pergunta, vencerá **O Jogo da Roda Mediterrânica**.

MUN-SI em Ação

“Construção da Roda Mediterrânica”

A **quarta intervenção** deverá ocorrer durante o 3º período escolar, e pretende-se que seja realizada em sala de aula, contando com a participação das **crianças e professores**.

O **principal objetivo** será capacitar as crianças na construção de uma Roda dos Alimentos Mediterrânica, através de pequenas porções de alimentos.

As crianças serão ainda responsáveis por partilhar com os colegas os **benefícios** sobre um determinado alimento e como o podem utilizar numa refeição tipicamente mediterrânica.

Curiosidades

Já conhece o livro “Comer, beber e viver” do Serviço Nacional de Saúde? Aceda [aqui](#).

Fique a conhecer mais sobre a Dieta Mediterrânica, desvendando todos os princípios com o seu filho!

