



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).

QUER SER UM MUNICÍPIO MUN-SI?

Uma abordagem transversal e multisectorial através de **SEIS** principais áreas de ação ao nível do MUNICÍPIO:



O registo é **gratuito**! Basta enviar um e-mail para:

programamunsi@gmail.com.

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

MUN-SI Oeiras 2015/2016

No presente ano letivo, o MUN-SI Oeiras conta com a participação de 8 escolas do 1º ciclo e pré-escolar, abrangendo um total de 68 turmas e cerca de 1710 crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 10 anos. O tema a abordar este ano é “Lanches Saudáveis”, que tem como objetivo promover a melhoria dos lanches escolares trazidos pelas crianças, fornecendo alternativas saudáveis, saborosas e práticas de transportar.

Para avaliar o impacto das sessões, os professores terão de registar os lanches dos alunos, em 3 fases distintas: antes da intervenção, após a primeira sessão com as crianças, pais e professores e depois da segunda sessão com as crianças e professores.



1ª Sessão: Lanche VENCE

A primeira sessão para as turmas ocorreu entre janeiro e março e consistiu numa sessão de educação alimentar dirigida a todos os pais/encarregados de educação, crianças e professores de cada escola participante no programa.

Nesta sessão, o nutricionista explicou qual a importância dos lanches e, em redor de uma mesa composta por vários grupos de alimentos saudáveis, foi explicado como deve ser constituído um lanche equilibrado. Após esta apresentação, foi discutido com as crianças quais os alimentos mais saudáveis e menos saudáveis, tentando sensibilizar também os pais para o facto de que os alimentos embalados são na sua maioria menos saudáveis e mais caros. Desta forma, chegou-se à conclusão que um lanche deve ser VENCE: Variado, Económico, Nutritivo, Criativo e Equilibrado. No final da sessão, apresentaram-se de várias sugestões para lanches saudáveis e cada criança teve oportunidade de escolher um alimento de cada grupo para levar num saquinho personalizado com o logotipo do MUN-SI para comer no primeiro intervalo da manhã.



O projeto AMEA Teens tem estado ao rubro!

Após o fim do programa televisivo “Peso Pesado TEENS”, os adolescentes que participaram no programa foram convidados a integrar a equipa do AMEA Teens. Assim, os ex-concorrentes podem privilegiar de um acompanhamento com os nutricionistas do projeto, dando continuidade aos bons resultados obtidos e à sua nova vida saudável. Por outro lado, motivam os restantes adolescentes a melhorar o seu estilo de vida.

Visitas ao supermercado

Em janeiro iniciaram-se as visitas guiadas ao supermercado, nas quais os nutricionistas de cada município acompanharam os adolescentes e os seus pais numa ida às compras, de forma a explicar quais os alimentos que devem preferir para ter uma alimentação saudável, mas ao mesmo tempo económica e prática. O objetivo desta atividade foi que as famílias comecem a ter cada vez mais autonomia e a saber escolher os alimentos mais adequados para compor o seu frigorífico e despensa. Após a visita ao supermercado, os jovens foram desafiados pelas nutricionistas a mostrar, através de vídeos ou fotos, uma refeição preparada com os alimentos saudáveis que compraram.



Sessões de grupo

No município da Figueira da Foz e de Águeda, realizaram-se as sessões de educação alimentar sobre alimentação saudável e leitura de rótulos, nas quais as nutricionistas ensinaram a importância de ler os rótulos para ficarem a conhecer melhor os alimentos. Posteriormente à explicação, os adolescentes realizaram uma atividade em que tiveram que analisar o rótulo de vários alimentos e agrupá-los de acordo com as cores do semáforo.



Iniciaram-se no final de janeiro as atividades de grupo referentes ao projeto “EatMediterranean: A Project for eliminating dietary inequality in schools” (projeto EEA Grants). Os temas abordados foram “O pequeno-almoço mediterrânico” e “Lanches e snacks saudáveis” e foram direcionadas às crianças e adolescentes, do pré-escolar ao secundário, adaptadas a cada faixa etária. Os temas efetuados foram o pequeno-almoço e os lanches. O objetivo foi, por um lado, incentivar os alunos a tomar o pequeno-almoço, sensibilizá-los para a importância de tomar sempre esta refeição e dos benefícios de tomar um pequeno-almoço equilibrado, e por outro lado promover o consumo de lanches e snacks mais equilibrados, mas fáceis de preparar em casa e práticos de levar para a escola ou para uma visita de estudo.

Saiba mais em: <http://www.arslvt.min-saude.pt/pages/527>



www.facebook.com/programamunsi

programa.munsi@gmail.com

Workshop de culinária saudável

Os jovens participantes dos municípios de Oeiras e da Figueira da Foz tiveram oportunidade, no mês de março, de participar em workshops de culinária saudável para aprenderem novas técnicas de confeção e formas de tornar as suas refeições mais saborosas. Com a ajuda dos chefs do Hotel SolPlay (Oeiras) e do Hotel Mercure (Figueira da Foz), os participantes aprenderam também quais os cuidados de higiene e segurança que devemos ter na preparação dos alimentos e refeições, como montar as mesas, qual o valor nutricional da refeição planeada e qual a combinação de sabores mais apropriada para potenciar o sabor natural dos alimentos. No final, houve ainda oportunidade de provar o que foi preparado.

Clique aqui para ver um dos vídeos da actividade:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=41&v=alfmFLy_omU

Visitas domiciliárias

Continuam a decorrer em todos os municípios as visitas ao domicílio das famílias participantes no projeto. Focados em melhorar a sua alimentação, os adolescentes foram também desafiados a desenvolver e a propor receitas saudáveis às nossas nutricionistas, mostrando que aprenderam e aplicam os conhecimentos adquiridos nas visitas anteriores.



Promoção do exercício físico

Para promover a prática de exercício físico, foram organizadas duas “Mega Aula de Zumba” nos municípios de Águeda e de Paredes. Estes eventos contaram com a presença dos ex-concorrentes do programa televisivo “Peso Pesado Teen”, que foram os instrutores desta aula.

Clique aqui para ver um dos vídeos da

atividade: https://www.youtube.com/watch?v=sf27wm0a_Zk&feature=youtu.be

No município da Figueira da Foz, a Associação de Karaté da Figueira da Foz (AKFF) e o Programa Municipal Figueira Cidade Saudável dinamizaram um Workshop de Karaté, no qual participaram adolescentes residentes na Figueira da Foz que integram o Programa AMEA Teens. Nesta aula, os mestres ensinaram algumas bases de karaté para cativar e ensinar os jovens que a prática deste desporto tem benefícios para a saúde e ajuda a melhorar