



AMEA TEENS no programa Grande Tarde da SIC



No dia 6 de abril, o CEIDSS esteve no programa Grande Tarde da SIC, com os apresentadores João Baião e Andreia Rodrigues. Este foi representado pela nutricionista Mariana Pinho Santos, que teve o papel de divulgar o projeto AMEA TEENS, apresentar os principais objetivos, as atividades desenvolvidas quer a nível individual, quer comunitário e, por fim, explicar de que forma é que os adolescentes ex-concorrentes do PESO PESADO TEEN foram integrados no projeto. Sandro da Silva, um ex-concorrente do programa, esteve também presente e teve a oportunidade de falar sobre a sua experiência na Herdade do Peso Pesado, assim como, partilhar os seus maiores desafios e dificuldades após a sua saída.

Veja a entrevista em:

http://sic.sapo.pt/Programas/grande_tarde/videos/2016-04-06-Aprender-a-ter-uma-vida-saudavel

Workshop de Cozinha Saudável

Durante o mês de abril, realizaram-se os *workshops* de culinária saudável com *Chefs* de restaurantes ou hotéis locais de cada município AMEA. Os adolescentes deslocaram-se até às cozinhas. Além de aprenderem algumas regras básicas sobre higiene e segurança alimentar e qualidade nutricional dos alimentos presentes, tiveram também a oportunidade de ajudar a confeccionar e, seguidamente, desfrutar de uma refeição saudável e bastante saborosa!



Palestras sobre alimentação saudável

A Dra. Marta Ferreira, nutricionista no projeto AMEA TEENS no município de Paredes, realizou uma palestra aos jovens da Escola Secundária de Lordelo sobre “Dieta Mediterrânica”. Esta sessão contou também com a presença de alguns dos adolescentes do referente município, que partilharam a sua experiência, nomeadamente, algumas mudanças de hábitos mais saudáveis decorridas na sua participação no projeto AMEA TEENS.



Mega aula de Zumba

Com o objetivo de associar a atividade física à diversão, o AMEA TEENS proporcionou uma MEGA AULA DE ZUMBA em cada município participante no programa. Esta foi realizada em escolas secundárias, onde toda a comunidade escolar esteve envolvida. Para além dos adolescentes AMEA, estiveram também presentes alguns adolescentes ex-concorrentes do PESO PESADO TEEN e os instrutores Mauro Policarpo e Pedro Correia. Juntos conseguimos espalhar uma corrente saudável!

Veja o vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1sQWk-kBU>



PARTICIPAÇÃO DOS EX-CONCORRENTES PESO PESADO TEEN
E DOS ADOLESCENTES AMEA TEENS
Inscreve-te já: projetoamea@gmail.com





EAT MEDITERRANEAN: Um programa para eliminar a desigualdade alimentar nas escolas

Dia Mundial da Criança

Em Santarém, o Dia Mundial da Criança foi celebrado com atividades no jardim central da cidade. As crianças do jardim de infância e do 1º ciclo foram convidadas, juntamente com os seus professores, a conhecerem melhor os nossos hortícolas e a sua importância numa alimentação saudável. O Tó e a Nini, as mascotes do projeto, também estiveram presentes junto das crianças. Esta atividade terminou com uma peça de teatro alusiva ao tema dinamizada pelo *CED Francisco Margiochi, Quinta do Arrife*, onde o consumo de sopa foi uma vez mais incentivado.



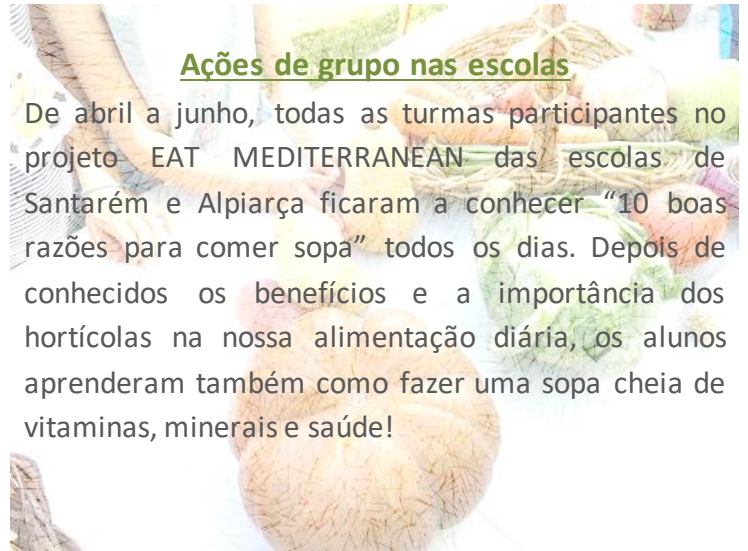
Ação com os professores

Em maio, foram realizadas duas sessões de educação alimentar com os professores do Agrupamento de Escolas Sá da Bandeira, na Escola Secundária Sá da Bandeira. A “Dieta Mediterrânica” foi o tema apresentado e debatido pelos participantes. No final, todos tiveram a oportunidade de conhecer novas receitas de lanches saudáveis e, inclusivamente, de os degustar.



Ações de grupo nas escolas

De abril a junho, todas as turmas participantes no projeto EAT MEDITERRANEAN das escolas de Santarém e Alpiarça ficaram a conhecer “10 boas razões para comer sopa” todos os dias. Depois de conhecidos os benefícios e a importância dos hortícolas na nossa alimentação diária, os alunos aprenderam também como fazer uma sopa cheia de vitaminas, minerais e saúde!



Durante o 3º período, as salas de aula das turmas participantes no projeto MUN-SI de Oeiras estiveram bastante animadas. Depois da primeira sessão de educação alimentar ocorrida no 2º período, chegou a vez das crianças provarem o que aprenderam sobre como construir Lanches Saudáveis “VENCE” – Variados, Económicos, Nutritivos, Criativos e Equilibrados – através dos desafios presente no jogo realizado em sala de aula. No final da sessão, todos aprenderam a letra e a coreografia da música alusiva aos “Lanches VENCE”!

Veja o vídeo em:

<https://www.facebook.com/programamunsi/videos/57534912620710/>

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.**



www.facebook.com/programamunsi

programa.munsi@gmail.com

Treino de
Profissionais
de Saúde e
Educação

Escola
Saudável

Investigação

Cidade
Ativa

Comunicação

Família