

NEWSLETTER

Quer ser um município MUN-SI?



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 2019/2020

O MUN-SI 2019/2020 atuou em 657 crianças, com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos. Participaram 26 turmas do 3º e 4º ano de escolaridade de 11 escolas do Ensino Básico no município de Cascais.

O Pequeno-Almoço (PA) Saudável e a Dieta Mediterrânica (DM) foram os tópicos abordados culminando na temática do ano designada por "Pequeno-almoço Mediterrânico". O objetivo foi demonstrar a importância da ingestão diária do pequeno-almoço completo, composto por alimentos saudáveis promovendo ainda os princípios da dieta mediterrânica aliada aos seus benefícios para a saúde, cientificamente comprovados.

MUN-SI CASCAIS Resultados

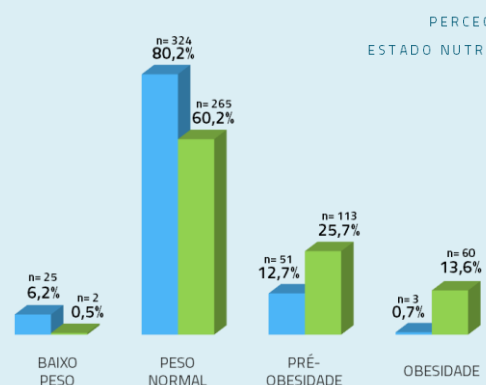


39,3%
dos alunos encontravam-se com excesso de peso



96,0%
dos alunos não cumprem as recomendações de prática de atividade física

ESTADO NUTRICIONAL VS. PERCEÇÃO DOS PAIS



DIETA MEDITERRÂNICA

59,7%
Apresentam elevada adesão à Dieta Mediterrânica

Encontre mais informação aqui



FACTSHEET



NEWSLETTER

MUN-SI em Ação

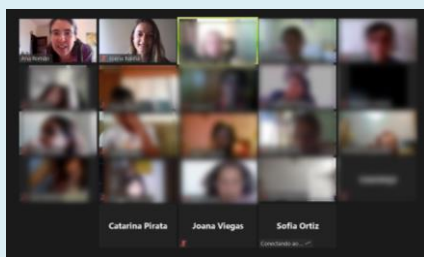
LANCHE MEDITERRÂNICICO PARA PROFESSORES - CASCAIS

O início das atividades do ano letivo de 19/20 foi assinalado por um lanche mediterrânico alusivo à temática, dirigido aos professores das turmas participantes. Este evento foi realizado, no dia 17 de janeiro de 2020, onde também foi apresentado o plano de atividades a implementar durante o ano letivo em parceria com o Município de Cascais.



SESSÕES MUN-SI

Neste ano escolar, as atividades do programa MUN-SI decorreram no município de Cascais. Nos meses de fevereiro e março as sessões foram presenciais e nos meses de abril, maio e junho através de plataformas digitais. As sessões tiveram foco na promoção da Dieta Mediterrânica e no Pequeno Almoço saudável.



O programa alcançou imediatamente a comunidade, promovendo a literacia em saúde por meio das plataformas digitais. O MUN-SI ONLINE manteve o contacto com os Municípios parceiros, professores, pais e alunos durante o período de confinamento. Foram realizadas formações à comunidade escolar por meio de *Webinars*, foi enviado um questionário às famílias das crianças participantes para avaliar os hábitos alimentares e estilo de vida durante o período de isolamento, e foram disponibilizados conteúdos digitais com objetivo de combater a desinformação na área da nutrição.

Webinars

De modo a promover Literacia Nutricional entre a comunidade, o programa MUN-SI organizou diversos *Webinars* durante o período de confinamento. O primeiro ocorreu em maio, com o tema "Alimentação *Eco-Friendly*", onde foram abordadas características de um padrão alimentar saudável, sustentável e ecológico. O segundo Webinar decorreu em junho com o tema "Alimentação vegetariana na infância", com a participação da Nutricionista Rita Teixeira, onde foram abordados todos aspetos relevantes sobre este tipo de alimentação para as crianças. Em julho o tema foram "Rótulos Alimentares", dirigido à comunidade em geral com o objetivo de dar ferramentas para facilitar a leitura dos rótulos alimentares. Todos estão disponíveis no nosso site.



MUN-SI ONLINE

Devido à pandemia por COVID-19, o MUN-SI desenvolveu um plano de contingência e adaptou-se às circunstâncias. Recorrendo às tecnologias, foram desenvolvidas novas formas de comunicar para além das sessões e reuniões presenciais



Sorteio MUN-SI



Em parceria com a Câmara Municipal de Cascais foi lançado um sorteio de um cabaz hortofrutícolas dirigido a todos os alunos das escolas participantes no programa MUN-SI. Consagrou-se como vencedor um aluno da Escola EB1 Areia Guincho que recebeu um

um recheado cabaz de hortofrutícolas oferecido pela Quinta do Pisão das Terras de Cascais/Cascais Ambiente.



NEWSLETTER

Equipa MUN-SI em Ação



A nutricionista e supervisora do projeto MUN-SI, Joana Baleia, participou como palestrante num painel de debates sobre o consumo de carne que ocorreu em fevereiro de 2020 na Faculdade de Ciência e Tecnologia de Lisboa.

Em março também participou como palestrante na III Jornada Lusófonas de Nutrição, integrando o painel de projetos de Nutrição Comunitária.

Em parceria com o Cascais FoodLab da Câmara Municipal de Cascais e a Golive Portugal foi realizado um "Showcooking" em direto, no Instagram, sobre alimentação saudável no âmbito do Programa MUN-SI Cascais 19/20.

