

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.com).



MUN-SI Cascais 2018

No ano letivo de 2017/2018, o programa MUN-SI conta com a participação de mais um município: Cascais. Decorre na Escola Básica Professor Manuel Gaião, envolvendo cerca de 135 crianças, dos 6 aos 10 anos de idade.

A “**Dieta Mediterrânica**” é o tema escolhido, com o objetivo de promover uma alimentação mediterrânica e saudável, dado os seus benefícios para a saúde cientificamente comprovados. Este tema está a ser abordado junto de toda a comunidade escolar, professores, funcionários e alunos de forma didática.

De modo a **promover um estilo de vida mediterrânico**, através da adoção de escolhas alimentares mais saudáveis e do incentivo da prática de atividade física, foram considerados dois momentos: a história de “Uma Viagem Mediterrânica” e o “Jogo da Roda Mediterrânica”.

MUN-SI Cascais em Ação

“Uma Viagem Mediterrânica”

“**Uma Viagem Mediterrânica**” conta a aventura de uma família americana que vai à descoberta dos princípios da Dieta Mediterrânica. Esta família embarca numa viagem por 4 países da Europa que seguem este padrão alimentar (Grécia, Itália, Espanha e Portugal). De forma interativa, as crianças vão sendo incentivadas na tomada de decisões por escolhas alimentares mais saudáveis.



De modo a testar, de forma lúdica, os conceitos adquiridos, é de seguida realizado um **jogo de chão** com a participação de todas as crianças.

MUN-SI Cascais em Ação

Jogo “A Roda Mediterrânica”

De modo a testar, de forma lúdica, os conceitos adquiridos, é de seguida realizado um **jogo de chão** com a participação de todas as crianças.

O **Jogo da Roda Mediterrânica**, criado pelo CEIDSS, trata-se de uma adaptação da “Roda dos Alimentos Mediterrânica” desenvolvida pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. O jogo, por si só, apela à prática de atividade física espontânea, aliando-se, por sua vez, à consolidação de conhecimentos acerca da Dieta Mediterrânica.



Assim, a turma é dividida em 4 grupos e em cada um é selecionada uma criança para ser **peão do Jogo**.

Os restantes elementos do grupo têm de responder a várias perguntas, conforme a casa do jogo em que o peão calhar.

O primeiro grupo a chegar ao **centro da Roda dos Alimentos Mediterrânica**, e responder de forma acertada à pergunta, **vence o jogo**.

MUN-SI Oeiras em Ação

“Construção da Roda Mediterrânica”

No **ano letivo 2017/ 2018** e no seguimento dos anos anteriores, continuam a decorrer as atividades MUN-SI em Oeiras. Conta com a participação de 281 crianças de 12 turmas do 4º ano de escolaridade, de 4 escolas que participaram no ano anterior e de uma nova escola participante (EB1 António Rebelo de Andrade).

A **primeira atividade MUN-SI**, decorrida durante o 2º período, serviu para relembrar os conhecimentos adquiridos sobre a temática do ano letivo precedente. Considerando que as crianças se encontram no 4º ano de escolaridade, pretende-se progredir no nível de conhecimentos, pelo que, neste ano letivo, objetiva-se aprofundar a Roda da Alimentação Mediterrânica, através do jogo “A Roda Mediterrânica”.

Ao longo do 3º período escolar está a decorrer a quarta intervenção do **MUN-SI Oeiras**.

A turma foi previamente dividida em 7 grupos, que correspondem aos grupos da Roda dos Alimentos Mediterrânica. Cada criança traz uma porção pequena de um alimento de acordo com o seu grupo. O objetivo é que os alimentos sejam distribuídos corretamente pelos 7 grupos., construindo a **Roda dos Alimentos Mediterrânica**.



O final da atividade, consistiu na preparação de um **Snack Saudável** com a respetiva sessão de esclarecimento e posterior partilha desses alimentos com as crianças e professores. Desta forma, as crianças foram capacitadas da importância de escolhas saudáveis.

Curiosidades

Já conhece a nossa **brochura**? Aceda **aqui**.

Explore-a e saiba mais sobre o MUN-SI – Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios.

