



PROGRAMA – 20/11/2016 DAS 15H ÀS 19H00

15h00-15h30

Receção dos convidados

15h30 - 15h45

**Boas Vindas pela Administradora do Grupo “Mais Saúde – S.Tomé e Príncipe”,
Engenheira Marta Costa**

15h45 – 17h00

Seminário de Nutrição

- Porque estamos tão doentes?
- O que diz a OMS (Organização Mundial de Saúde)?
- Como estão estes problemas a afetar os países de África?
- Como podemos mudar, os nossos hábitos de vida, e a nossa alimentação, para sermos mais saudáveis?



Os Açúcares



As Gorduras Hidrogenadas



As Farinhas Refinadas

**Pela Médica Estomatologista, Diretora do Departamento de Saúde e Temperança da
IASD – Lisboa Central, Dr.ª Maria Helena Matos**

17h00 - 17h15

Workshop de Nutrição

- A Comida tradicional de S. Tomé e Príncipe é saudável. Será?

**Pela Vice-Presidente da Mén Non, Cofundadora do grupo Gastronomia em
Movimento, Dr.ª Ildiacolina (Fatinha) Vera Cruz**



**SEMINÁRIO
E
WORKSHOP DE NUTRIÇÃO**

" SABOR COM SABER "

17h15h – 18h30

Visualização de Vídeos ilustrativos:

- Demonstração prática de pratos típicos de São Tomé e Príncipe
- Sabia que a folha de micocó para além ser afrodisíaca, é aromática, antibacteriana, e o seu chá diminui a febre? Tem algumas dessas mazelas? Então não deixe de provar a omelete à moda da terra do Viegas! são deliciosas e saudáveis, pois não são fritas em gordura”.
- Sumo vermelho? Beterraba? Frutas? Não gosto. Nunca provei. Sumo de frutas é coisa de menina? Os sumos da Sol, têm luar e sabor. Tem beterraba, tem frutas, tem gengibre, tem moringa e tem mel. Não bebes leite? Então bebe o sumo da Sol, porque a moringa tem mais cálcio do que o leite.
- Calulu sem carne e sem peixe fumado é saboroso? Parece-lhe improvável? O calulu tradicional é composto por uma variedade de folhas locais (Ótaji, fiá tataluga, fiá libô, fiá gueguê, fiá mússua, fiá mamblêblê, são tudo folhas que dão aquele sabor especial ao nosso calulu, e são também medicinais. As nossas comidas tradicionais para além de serem deliciosas têm um efeito terapêutico). A Fatinha dá-lhe sabor com saber.
- Da ilha do Príncipe vindo das asas do papagaio António, chega-nos o famoso Obobó, pelas mãos e inspiração da Natália Umbelina e do Cádio Paraíso. O namoro entre o feijão, o limão, o óleo de palma, a farinha de mandioca (que para além de outras propriedades nutricionais, é rica em potássio, fibras, vitamina C e B, sem glúten e tem uma ação anti-inflamatória) a malagueta, e a cebola resulta numa explosão de sabores no palato.
- Momentos de Degustação
- Perguntas

18h30h -18h45

Sorteio - cinco dossier “Sabor com Saber” (contém: informação, receitas e tabela de substituição de alimentos)

18h45h -19h00

Fim do evento – Agradecimentos e encerramento



Organização:



Parceiros:



Media

