ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: GUIA PRÁTICO PARA ESCOLHAS, SUBSTITUIÇÕES E RECEITAS

Autores: Laura Foster[1]; Melissa Machado dos Santos[2]; Tadeu Aparecido Martins[3]

[1] Etec Dr Adail Nunes da Silva, Rua Francisco Valzachi, 51 – Vila Rosa - CEP: 15.900-092 – Taquaritinga, SP. Contato: +55 1699391-1098
* E-mail: laura.foster@etec.sp.gov.br

[2] Etec Dr Adail Nunes da Silva, Rua Francisco Valzachi, 51 – Vila Rosa - CEP: 15.900-092 – Taquaritinga, SP. Contato: +55 1699721-2733
* E-mail: melissa.santos143@etec.sp.gov.br

[3] Etec Dr Adail Nunes da Silva, Rua Francisco Valzachi, 51 – Vila Rosa - CEP: 15.900-092 – Taquaritinga, SP. Contato: +55 16991613496
* E-mail: tadeu.martins5@etec.sp.gov.br

RESUMO: Este projeto propõe a elaboração de um livro didático-prático voltado para estudantes do ensino médio técnico com habilitação em química e alimentos voltado para o público em geral interessado em nutrição acessível, com foco especial em intolerâncias alimentares (lactose, glúten, frutose e outras) e em estratégias para manter uma alimentação equilibrada apesar das restrições. O livro combinará explicações simples e objetivas, listas, tabelas e exemplos práticos (substituições, cardápios e receitas) para facilitar a compreensão e a aplicação cotidiana. Cada capítulo será produzido por grupos de alunos conforme a divisão já definida, promovendo aprendizagem ativa, pesquisa de fontes confiáveis e práticas de escrita e revisão técnica.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Intolerâncias alimentares; Educação Nutricional;

INTRODUÇÃO

A alimentação desempenha papel fundamental na manutenção da saúde e na prevenção de doenças, sendo um dos pilares para o bem-estar físico e emocional. No entanto, nas últimas décadas, tem-se observado um aumento significativo nos casos de intolerâncias alimentares, condições que dificultam a digestão ou absorção de determinados nutrientes e exigem cuidados especiais na escolha dos alimentos. Entre as mais comuns estão a intolerância à lactose, ao glúten e à frutose, que impactam diretamente os hábitos alimentares e a qualidade de vida de muitas pessoas.

Diante desse cenário, torna-se essencial compreender como adotar uma alimentação equilibrada, segura e inclusiva, capaz de atender às necessidades de indivíduos com restrições sem comprometer o valor nutricional das refeições. A produção deste manual busca oferecer informações claras, baseadas em fontes confiáveis, e apresentar alternativas práticas que facilitem o dia a dia de quem convive com intolerâncias alimentares.

O projeto também tem caráter educativo e interdisciplinar, ao envolver estudantes na pesquisa, elaboração e organização de conteúdos que integram ciência, saúde e cidadania. Assim,

além de ampliar o conhecimento sobre nutrição e segurança alimentar, a iniciativa contribui para a formação de uma postura crítica e consciente em relação às escolhas alimentares e ao respeito às diferenças individuais.

Justificativa

Intolerâncias alimentares e escolhas por dietas restritivas têm aumentado e impactam a saúde, a qualidade de vida e as decisões alimentares de muitas famílias. Ao mesmo tempo, há grande quantidade de informação fragmentada ou tecnicista disponível. Um manual claro, com linguagem acessível, exemplos práticos e referências confiáveis contribui para a autonomia dos leitores na identificação de sintomas, leitura de rótulos, prevenção de contaminação cruzada e planejamento de refeições nutritivas mesmo com restrições.

Objetivos
Geral

Produzir um manual prático e acessível sobre alimentação saudável e intolerâncias alimentares, destinado a estudantes, educadores e público leigo.

Específicos

- Explicar conceitos fundamentais de intolerâncias alimentares (causas, sintomas, diagnóstico básico e diferenças em relação a alergias).
- Apresentar orientações práticas sobre leitura de rótulos, prevenção de contaminação cruzada e equilíbrio nutricional.
- Oferecer alternativas e substituições inteligentes para ingredientes comuns.
- Incluir receitas simples, cardápios semanais e dicas de preparo adaptadas às restrições.
- Incentivar o uso de fontes confiáveis e o pensamento crítico na busca por informações nutricionais.

Metodologia

O projeto será desenvolvido de forma colaborativa, integrando pesquisa, escrita e revisão coletiva, com o objetivo de produzir um material didático acessível e informativo sobre alimentação saudável e intolerâncias alimentares. A metodologia baseia-se na aprendizagem ativa, estimulando a pesquisa orientada, a construção conjunta do conhecimento e a aplicação prática das informações obtidas.

Inicialmente, será realizada uma pesquisa exploratória sobre os temas centrais do livro, utilizando fontes confiáveis, como publicações científicas, guias nutricionais e materiais institucionais. Em seguida, ocorrerá a produção textual orientada, na qual os participantes elaborarão capítulos temáticos, seguindo um modelo estruturado e linguagem adequada ao público leigo. Essa etapa inclui a seleção de conteúdos essenciais, a organização das informações em formato de tópicos, listas e exemplos práticos, e o cuidado com a clareza e a objetividade da escrita.

Durante o processo, haverá momentos de revisão e aprimoramento, nos quais serão observados aspectos como coerência, padronização e uso de referências. A validação do conteúdo será feita de maneira conjunta, com apoio docente, a fim de garantir precisão e consistência nas informações apresentadas.

Por fim, os textos revisados serão reunidos e organizados na forma de um manual completo, com diagramação simples e acessível, visando sua utilização como material de consulta e apoio pedagógico. A versão final será disponibilizada em formato digital e/ou impresso, servindo como

produto educativo e instrumento de conscientização sobre práticas alimentares saudáveis e seguras.

Resultados esperados

Espera-se que o desenvolvimento do projeto resulte na produção de um manual didático completo e acessível sobre alimentação saudável e intolerâncias alimentares, reunindo informações confiáveis, exemplos práticos e orientações aplicáveis ao cotidiano. O material final deverá contribuir não apenas para o aprendizado dos estudantes envolvidos, mas também para a formação de uma consciência alimentar mais crítica e responsável entre a comunidade escolar.

Do ponto de vista pedagógico, prevê-se que os participantes aprimorem habilidades de pesquisa, leitura e escrita científica, além de desenvolverem competências socioemocionais, como cooperação, responsabilidade, autonomia e senso de autoria. O trabalho interdisciplinar incentivará o diálogo entre diferentes áreas do conhecimento, especialmente saúde, biologia e educação, favorecendo uma visão integrada sobre o tema da nutrição e do bem-estar.

Acredita-se também que o manual final sirva como instrumento de apoio ao ensino, podendo ser utilizado em aulas, feiras científicas, projetos interdisciplinares e campanhas de conscientização. A versão digital possibilitará ampla divulgação do conteúdo, ampliando seu alcance e permitindo que outras turmas, escolas e famílias se beneficiem das informações produzidas.

Em termos de impacto social, o projeto visa estimular práticas alimentares mais saudáveis, promover o respeito às necessidades individuais e combater desinformações comuns sobre dietas e intolerâncias. Assim, o produto consolidará a aprendizagem significativa dos alunos e deixará como legado um recurso educativo duradouro, com potencial de aplicação em diferentes contextos escolares e comunitários.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: versão atualizada – alimentação adequada e saudável como direito de todos.* Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude. Acesso em: 3 nov. 2025.

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA). *Scientific opinion on food intolerances: updated guidance for consumers and health professionals.* Parma: EFSA Journal, 2024. Disponível em: https://www.efsa.europa.eu. Acesso em: 3 nov. 2025.

SILVA, R. M.; ANDRADE, L. P.; SANTOS, C. V. *Alimentação saudável e sustentabilidade: desafios e práticas no cotidiano.* Revista Brasileira de Educação e Saúde, v. 11, n. 3, p. 45–59, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO (SBN). *Manual de intolerâncias e alergias alimentares.* São Paulo: SBN, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Food safety and allergen management.* Geneva: WHO, 2023. Disponível em: https://www.who.int. Acesso em: 3 nov. 2025.