



Os Impactos Da Alimentação Na Função Cognitiva e Desempenho Escolar em Crianças

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Amanda Magalhães Da Silva

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Este trabalho tem como objetivo investigar os impactos da alimentação na função cognitiva e no desempenho escolar de crianças, analisando os efeitos de diferentes padrões alimentares sobre o desenvolvimento cerebral e os processos de aprendizagem. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, com base em artigos científicos publicados nos últimos dez anos, disponíveis em bases como SciELO, Periódicos CAPES e Google Acadêmico. A seleção considerou estudos que abordam a influência de nutrientes específicos no funcionamento do sistema nervoso central, bem como os prejuízos associados à má alimentação.

Os resultados revelam que uma dieta balanceada, rica em nutrientes como ômega-3, ferro, iodo, zinco, vitaminas do complexo B e antioxidantes, desempenha papel essencial na maturação cerebral e no fortalecimento de funções executivas, memória e atenção. Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras trans e aditivos químicos, mostrou-se prejudicial ao desempenho escolar, estando associado a quadros de desatenção, irritabilidade e dificuldades cognitivas.

A pesquisa conclui que políticas públicas e estratégias educacionais voltadas à promoção da alimentação saudável no ambiente escolar são fundamentais para garantir equidade educacional e otimizar o desenvolvimento integral das crianças. A educação nutricional, nesse contexto, deve ser entendida como uma ferramenta pedagógica de impacto positivo no rendimento escolar e na saúde infantil.