



## 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.