
ALIMENTAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

Letícia Alice Marden¹
Vera Lúcia Piazzzi²

RESUMO

O objetivo do artigo em questão é discorrer sobre a importância da alimentação adequada na educação infantil com a finalidade de propiciar um melhor desenvolvimento cognitivo nas crianças. Isso se mostra significativo, uma vez que hábitos alimentares saudáveis são determinantes para manter não apenas a saúde e o equilíbrio do corpo, como também a saúde mental. Para embasamento da pesquisa, foi utilizado um referencial bibliográfico condizente com os objetivos propostos. Diante dos resultados, tornou-se possível apreender melhor sobre a forma como a alimentação adequada pode auxiliar no desenvolvimento integral da criança, favorecendo, conseqüentemente, com que ela tenha maiores e melhores possibilidades de se desenvolver e de aprender.

Palavras-chaves: Alimentação. Infância. Desenvolvimento Cognitivo.

1 INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares saudáveis são determinantes para a manutenção da saúde e do equilíbrio, não apenas do corpo, como também da mente. Uma alimentação saudável ou uma má alimentação pode influenciar, de forma significativa, para o crescimento e desenvolvimento de funções básicas do cérebro e, no caso de uma alimentação inadequada e/ou insuficiente, pode haver o comprometimento do raciocínio, da cadeia neurotransmissora, da capacidade da fala, da coordenação motora, entre várias outras, além de causar problemas específicos relacionados à aprendizagem, tais como: dislexia (dificuldades na leitura); Discalculia (dificuldades para dominar a matemática) e deficiências intelectuais, especialmente em crianças.

O que acontece, muitas vezes, é que, devido à modernidade dos dias atuais, grande parte das famílias acaba (talvez não de forma intencional) se descuidando da alimentação das crianças, oferecendo às mesmas produtos industrializados e sem os nutrientes necessários

para a sua formação, surgindo, a partir daí, a necessidade e importância de se desenvolver uma maior preocupação com essa questão, buscando manter nas crianças hábitos alimentares saudáveis, preocupando-se com a sua alimentação diária e com seu processo de desenvolvimento e estruturação.

No caso da criança, se ela tem uma dieta equilibrada, tem maior chance de obter um melhor desenvolvimento cognitivo, por isso é preciso oferecer à mesma, desde cedo, alimentos saudáveis, equilibrados e que possuam nutrientes que favoreçam o bom crescimento.

O tema escolhido tem, portanto, a intenção de despertar a necessidade de cuidar mais da alimentação diária das crianças, oferecendo a elas alimentos ricos em proteínas, vitaminas e outros elementos necessários.

Como objetivo geral, a pesquisa visa demonstrar a importância real da alimentação no processo de desenvolvimento cognitivo infantil. Como objetivos específicos, busca enfatizar a importância de uma alimentação equilibrada no desenvolvimento infantil, como um dos pilares de uma vida saudável, ressaltar os riscos e consequências de uma alimentação inadequada e/ou insuficiente e proporcionar o entendimento sobre a necessidade de uma atuação constante e planejada do professor na alimentação infantil.

Justifica-se a realização da pesquisa, dada a importância de se apreender melhores informações sobre a forma como a alimentação pode auxiliar no desenvolvimento cognitivo da criança, além do desenvolvimento motor e físico. O tema é importante, tendo em vista que hábitos alimentares inadequados ou uma alimentação insuficiente pode prejudicar o equilíbrio, tanto físico quanto mental, o que mostra o quanto é importante desenvolver estudos sobre o assunto.

Para embasamento da mesma, foram utilizados referenciais bibliográficos que abordam o assunto de uma maneira clara e objetiva, facilitando o seu entendimento. Também foi utilizada a metodologia quantitativa, através da aplicação de questionário semiestruturado, e para a sua disseminação foram utilizadas as ferramentas do Google forms.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A importância de uma alimentação equilibrada no desenvolvimento infantil como um dos pilares de uma vida saudável

Uma boa alimentação é essencial ao pleno desenvolvimento das crianças e deve ser levada em conta desde os primeiros dias de sua vida. Conforme orientação da Organização Mundial de Saúde (OMS), a mesma deve iniciar-se preferencialmente com o aleitamento materno, que deve ser o alimento exclusivo até os seis meses de vida. A partir daí, entra a alimentação complementar, constituída de papas e legumes de frutas (mantida geralmente até os dois anos) e, gradativamente, alimentos mais consistentes devem passar a fazer parte do cardápio da criança (CAIOBIANCO, 2022).

Importante destacar, nesse contexto, que a saúde da criança conforme Teixeira (2018, p. 02) desempenha um papel importante na decisão de sua alimentação e refeição.

A saúde da criança desempenha um papel importante na decisão da sua alimentação e refeição. Quando ela está bem e não tem necessidades extraordinárias, as refeições geralmente são menos estressantes. Quando as crianças apresentam problemas médicos, agudos ou crônicos, esses podem impactar negativamente no seu apetite, conforto e nas habilidades para aprender a comer.

Outro ponto importante a ser destacado é que a alimentação infantil é complexa e depende de vários fatores, o que dificulta a definição de um padrão rígido de normalidade, uma vez que cada criança tem um desenvolvimento único que impacta no modo como ela se alimenta (JUNQUEIRA, 2017).

Pesquisas indicam que cerca de 30% das crianças, com desenvolvimento normal, podem encontrar algum tipo de desafio com sua alimentação. (KERZNER *et al.*, 2015).

Para compreender melhor sobre os tipos de dificuldades na alimentação das crianças, é preciso, primeiramente, entender o que é seletividade alimentar e dificuldade alimentar, a fim de compreender as diferenças entre as mesmas e, a partir daí, tomar atitudes e decisões mais acertadas para melhorar o processo de alimentação das mesmas.

Segundo as ideias apresentadas por Junqueira (2017, p. 05) a seletividade e a dificuldade alimentar são definidas da seguinte forma:

SELETIVIDADE ALIMENTAR

- Diminuição da variedade ou quantidade de alimentos. Tipicamente consome 30 ou mais alimentos;
- Aceita pelo menos um alimento por categoria, seja pelo tipo de textura ou pelo valor nutricional;
- Tolerar novos alimentos no prato;
- Geralmente é capaz de tocar ou provar alimentos, embora com alguma resistência; – Frequentemente seleciona alguns alimentos para comer por determinado tempo, que geralmente podem variar após algumas semanas ou meses;
- Participa da refeição em família; normalmente come ao mesmo tempo e no mesmo local que os membros da família; – Requer mais de 20 a 25 apresentações para aceitar novos alimentos (JUNQUEIRA, 2017, p. 03).

DIFICULDADE ALIMENTAR (Seletividade Extrema)

- Aceitação restrita ou com pouca variedade de alimentos. Geralmente com menos de 20 alimentos;
- Recusa categorias inteiras de alimentos, seja pelo tipo de textura, sabor, aparência ou temperatura (não aceita alimentos em pedaços ou purês, ou alimentos salgados ou alimento com temperatura mais fria ou quente) ou pelo valor nutricional (não aceita nenhuma proteína, ou nenhuma fruta);
- Apresenta comportamento de fuga, luta ou medo quando os alimentos são apresentados; – Quase sempre come alimentos diferentes da sua família;

– Muitas vezes se alimenta em um ambiente diferente dos outros membros da família; – Não aceita formas diferentes de apresentação dos alimentos que consome ou mesmo utensílios que utiliza;

– Requer mais de 25 apresentações para aceitar novos alimentos (JUNQUEIRA, 2017, p. 03).

Quando uma criança apresenta dificuldade para aprender a comer, frequentemente, pode apresentar desafios em mais de uma área e, nesses casos, é importante que se faça um diagnóstico mais detalhado e preciso por especialistas em alimentação infantil, a fim de não comprometer os resultados a serem alcançados.

O diagnóstico e tratamento precoces relacionados a uma possível dificuldade na habilidade para comer pode ser um elemento decisivo no sucesso da aprendizagem.

Conforme Caiobianco (2022, p. 03): “é importante salientar que a quantidade necessária de cada nutriente varia nas diferentes fases da vida, sendo importante consultar um profissional nutricionista para orientar sobre o que oferecer em cada uma delas”.

É fato sabido que a influência da nutrição é uma problemática atualizada na realidade educativa pré-escolar em todo o mundo, estabelecendo-se, assim, uma relação estreita entre a influência da nutrição e o desenvolvimento cognitivo na etapa pré-escolar (JOÃO, 2022).

Um estudo realizado pelo “The Journal of Nutrition” demonstrou que o déficit nutricional nos primeiros anos de vida pode acarretar em um prejuízo vitalício de até 10% no rendimento escolar, o que demonstra a necessidade de se estabelecer uma alimentação adequada para as crianças, especialmente antes dos dois anos de idade.

Apreende-se que a criança precisa estar bem alimentada a fim de obter um bom desenvolvimento na fase de aprendizagem escolar e, assim, é necessário que essa alimentação seja feita de forma equilibrada e saudável, uma vez que a introdução dos principais nutrientes é de vital importância para o seu desenvolvimento físico e mental (MADRUGA *et al.*, 2012).

As diferentes fases do desenvolvimento humano sofrem influência direta dos fatores nutricionais e metabólicos, de forma ainda mais evidente na infância e isso requer uma atenção mais direta e contínua, tanto na família quanto na escola, no que se refere às orientações alimentares dadas às crianças. Não se pode obrigar a criança a comer um determinado alimento do qual ela não tenha gostado. O que se deve fazer, portanto, é ensiná-la sobre a importância dos alimentos para o seu crescimento (SALIM; BONFIM, 2017).

É preciso ainda, observar que o oferecimento de vegetais, sais minerais e vitaminas, assim como os demais nutrientes deve ser feito de forma equilibrada para que haja um desenvolvimento claro e integral das crianças em seu processo de formação, estruturação, desenvolvimento e aprendizagem (MARTINS, 2017).

2.2 Os riscos e consequências de uma alimentação inadequada e/ou insuficiente

Uma das principais causas de morte no mundo, nos dias de hoje, é a má alimentação, estando a mesma na frente, inclusive, do cigarro e da hipertensão arterial.

A alimentação encontra-se diretamente ligada com todo o desenvolvimento corporal, por isso é preciso que se faça uso de alimentos saudáveis e em quantidades suficientes (OREL, 2018).

A necessidade de manter uma alimentação saudável, que seja rica em produtos de origem vegetal e, conseqüentemente, com pouca quantidade de gorduras e açúcares é do conhecimento geral. No entanto, muitas pessoas ainda fazem grande consumo de produtos industrializados, que são ricos em gorduras e conservantes, como é o caso de pizzas e sanduíches.

Tal ideia é corroborada por dados fornecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), segundo a qual, diferentemente do ideal, uma grande parte da população não ingere os valores mínimos de sais minerais, vitaminas e outros nutrientes que são recomendados em uma dieta equilibrada.

Segundo Santos (2022), é preciso levar em conta que uma alimentação saudável se baseia no consumo de todos os nutrientes que se mostram necessários para que ocorra o adequado funcionamento do corpo, o que demonstra o quanto é importante que a alimentação, especialmente de crianças, inclua proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e sais minerais em quantidade suficiente para que haja um adequado equilíbrio corporal.

Algumas vezes, o que causa danos ao organismo não é o excesso de alimentação e sim a deficiência de nutrientes ingeridos, o que pode desencadear problemas, como por exemplo, a obesidade que se caracteriza como uma doença crônica que atinge uma parte cada vez maior da população, tendo como resultado o excesso de gordura corporal (SANTOS, 2022).

Orel (2018) ressalta as consequências provocadas por uma alimentação inadequada e/ou insuficiente, dentre as quais se encontram:

1 Obesidade

Esta é uma doença crônica não transmissível, que mais vem crescendo, não apenas no Brasil, mas no mundo em geral.

Caracteriza-se como o acúmulo de gordura no corpo, tendo como principal fator o excesso de consumo de alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes, como: açúcares, doces, gorduras ruins, frituras, alimentos ultra processados (salgadinhos, refrigerantes, sucos em pó, congelados e embutidos, causando graves prejuízos à saúde, especialmente da criança que se encontra ainda em fase de formação. (OREL, 2018).

Dentre as inúmeras maneiras de se obter o diagnóstico da obesidade, existe um método bastante utilizado que é o cálculo do índice de massa corporal – IMC, para o qual se utiliza a fórmula a seguir:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso atual (kg)}}{\text{altura x altura}}$$

2 Diabetes

Esta é uma doença que, assim como a obesidade, atinge um grande número de pessoas, podendo ter como causas a hereditariedade associada ao ganho de peso e à alimentação inadequada.

É causada, muitas vezes, pela resistência e/ou deficiência da ação da insulina responsável pelo transporte da glicose do sangue dentro das células, o que provoca o acúmulo do açúcar no sangue, podendo prejudicar órgãos importantes do corpo como: rins, coração, olhos, pés e circulação, podendo, em alguns casos, levar à morte do indivíduo.

Assim, entende-se que a pessoa diabética deve ter uma dieta bem orientada e individualizada, descrita por profissionais habilitados (OREL, 2018).

3 Colesterol

O excesso de colesterol LDL (considerado colesterol ruim) é prejudicial à saúde, uma vez que gera diversos tipos de problemas, por exemplo, o entupimento dos vasos sanguíneos e problemas de coração.

Também, nesses casos, percebe-se que um dos fatores de risco para aumento do colesterol ruim é a alimentação inadequada. Outro fator que contribui para o colesterol ruim é a herança genética (OREL, 2018).

4 Câncer

A alimentação inadequada é considerada, atualmente, como a segunda maior causa de câncer (um dos maiores males da humanidade), por isso a necessidade e importância de se estar sempre atento ao tipo de rotina alimentar (OREL, 2018).

5 Hipertensão

Mais conhecida como “pressão alta”, a hipertensão é a maior responsável pela ocorrência de

doenças cardiovasculares, pois os vasos responsáveis pela circulação do sangue se entopem e a pressão do coração aumenta. Isso acaba por causar, em muitos casos, o infarto, que pode ser fatal (OREL, 2018).

Pepino (s/d) cita também outras doenças que podem ser causadas pela alimentação inadequada, tais como:

Anemia – decorrente da falta de ferro no organismo devido a uma alimentação que não contemple esse nutriente.

Trata-se de uma doença grave que exige grandes mudanças nos hábitos alimentares, devendo-se incluir na alimentação, fígado, carnes em geral, alimentos integrais, feijão, vegetais verdes escuros, por exemplo, espinafre e rúcula.

Gastrite – caracterizada como uma inflamação na mucosa do estômago, podendo ser crônica, causada pela bactéria *helicobacter pylori*, ou aguda.

Para controlar a gastrite é recomendado que se faça mais refeições durante o dia, em pequenas porções e evitar alimentos como frituras, doce, café, bebidas gaseificadas e/ou alcóolicas.

Insônia e dificuldade para respirar – problemas causados pelo excesso de gordura na região do pescoço e tórax, pressionando a faringe (canal pelo qual o ar passa).

Transtornos alimentares – estão entre os mais graves problemas causados pela má alimentação, tendo em vista que podem levar a uma rápida alteração no peso, o que acaba por gerar diversos problemas de saúde.

No caso de crianças, as consequências de má alimentação podem ser permanentes, o que ressalta a importância de proporcionar às mesmas uma alimentação variada e equilibrada, a fim de determinar uma existência saudável e prolongada.

Diante desse contexto, torna-se evidente que mais importante do que levar conteúdos relacionados à saúde e alimentação (que já se encontram presentes nos livros e materiais

didáticos) os professores/educadores também precisam impulsionar mudanças concretas junto aos seus alunos.

2.3 Entendimento sobre a necessidade de uma atuação constante e planejada do professor na alimentação infantil

A escola é um espaço de ensino-aprendizagem, de convivência e de formação de valores. Diante de tais características, apreende-se que o mesmo é um ambiente privilegiado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

A relação entre professor e aluno é muito importante, seja no processo de ensino-aprendizagem propriamente dito, seja na promoção de conscientização das crianças em relação à uma alimentação adequada, visando assim, contribuir para o equilíbrio cognitivo e corporal da mesma (RAZUCK; FONTES; RAZUCK, 2011).

Dentro do ambiente educacional, é importante que o professor seja um mediador entre a criança e a formação de hábitos saudáveis, principalmente em relação à sua alimentação, tornando-se, assim, um multiplicador de hábitos alimentares saudáveis.

Para tanto, pode-se atuar em diferentes frentes, tais como: acompanhar a qualidade da alimentação escolar, dar sugestões para o Conselho de Alimentação Escolar (CAE), ou mesmo ser um dos seus membros, contribuir para as ações do Programa Saúde na Escola e promover atividades de educação alimentar e nutricional.

É recomendável que os professores ofereçam uma variedade de alimentos e cuidem para que a criança experimente de tudo. O respeito às suas preferências e às suas necessidades indica que nunca devem ser forçadas a comer, embora possam ser ajudadas por meio da oferta de alimentos atraentes, bem-preparados, oferecidos em ambientes afetivos, tranquilos e agradáveis. (BRASIL, 1998, p. 25)

Dessa forma, entende-se que a escola e o professor são elementos importantes para que se desenvolva no ambiente escolar as condições adequadas e necessárias para a estimulação de uma alimentação saudável.

O que se torna evidente é a ideia de que promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis, principalmente para crianças, é algo que representa, por vezes, um grande desafio para os professores. Assim, a fim de se tornarem bons influenciadores para elas, é preciso que os professores sejam devidamente orientados, capacitados e adeptos, a fim de que as ideias e orientações que transmitem sejam feitas de forma adequada e condizente com as necessidades das crianças. (RAZUCK; FONTES; RAZUCK, 2011).

Educar para a saúde é responsabilidade de diversos segmentos, no entanto, a escola é tida como uma instituição privilegiada para orientar as crianças em relação aos mais diversos assuntos, assim, a mesma pode se transformar em um espaço genuíno de promoção da saúde, uma vez que o indivíduo que tem pleno conhecimento do que pode (e precisa) ter em sua alimentação, se torna apto a fazer escolhas mais conscientes e saudáveis em relação à mesma (BRASIL, 2008).

Neste contexto, o professor exerce um papel de grande responsabilidade na formação e orientação dos seus alunos em relação à necessidade e importância de manterem uma alimentação saudável e equilibrada. Para isso, deve o mesmo possuir não apenas conhecimento dos preceitos teóricos de uma dieta equilibrada, mas também, manter sempre uma postura consciente de sua atuação na formação dos hábitos alimentares das crianças. (BASÍLIO, 2016).

A alimentação não representa apenas uma necessidade fisiológica, sendo um ato cultural e, assim, precisa também ser ensinado. Portanto, envolver atividades lúdicas ao momento de alimentação engendra outras possibilidades a esta ação. A linguagem como expressão da cultura pode ser trabalhada por meio do diálogo, da narração de histórias, canções, dentre outros (VAROTTO, 2013).

Especialistas, conforme Basílio (2016) defendem que as escolas devem lidar com o momento da alimentação como uma extensão da proposta pedagógica e, para isso, precisam oferecer aos alunos não apenas orientação, mas também, a formação de hábitos alimentares saudáveis. Por isso, é necessário o diálogo com os valores culturais, sociais e afetivos, além dos emocionais e

comportamentais a cada proposta de mudança, somando tudo isso ao desenvolvimento integral dos estudantes.

Assim sendo, apreende-se que a escola, o professor e a comunidade escolar são importantes agentes nesse processo educativo e que o tema educação alimentar e nutricional, por representar um dos grandes desafios da prática docente deve fazer parte constante da pauta das inovadoras concepções pedagógicas de ensino, uma vez que coloca o professor como o principal agente desse processo, por manter um contato frequente e diário com as crianças.

Também Salim e Bonfim (2017) corroboram sobre a necessidade de uma atuação constante e adequada do professor ao dizerem que é importante que o professor se mantenha sempre atualizado em relação aos temas de nutrição, a fim de se tornar um agente promotor de hábitos alimentares saudáveis (SALIM; BONFIM, 2017).

No sentido de propor atividades e práticas que sejam significativas para a criança, no tocante à alimentação, o professor deve elaborar atividades de aspectos lúdicos, a fim de despertar a curiosidade na criança e incutir nela o seu interesse pelo assunto, promovendo, simultaneamente na criança o prazer e a alegria de aprender, como aula de culinária, estudo dos rótulos dos diversos alimentos, pirâmide alimentar, visita a feiras ou minimercados, dentre outras (BASÍLIO, 2016).

Dessa forma, o que se pode concluir é que, colocar a escola como sendo um importante centro de difusão de conhecimentos e práticas de uma alimentação cada vez mais saudável e equilibrada atinge não apenas o aluno, mas também, toda a comunidade escolar.

Para enfatizar a importância da alimentação saudável e equilibrada nas escolas, o Ministério da Saúde (MS), juntamente com o Ministério da Educação (MEC), publicou no ano de 2006, os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”, salientando que os mesmos devem ser implantados de maneira complementar, sem apresentar a necessidade de seguir uma ordem estipulada.

Os dez passos para uma alimentação ideal, segundo os órgãos citados são os seguintes:

1º Passo – a escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

É importante formar e fomentar parcerias também fora do espaço institucional da escola, com ONG's, empresas e outras instituições que possam contribuir com o desenvolvimento adequado do processo.

2º Passo – reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

Deve-se sempre buscar estimular os alunos a discutirem os benefícios e os riscos à saúde de suas escolhas alimentares.

3º Passo – desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

As famílias devem ser informadas das estratégias desenvolvidas pela escola para a promoção da alimentação saudável, incluindo as mudanças propostas para os serviços de alimentação da escola, de forma a participarem ativamente deste processo.

4º Passo – sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.

5º Passo – restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.

Além de restringir a oferta, também deve-se proibir a publicidade desses produtos no ambiente escolar.

6º Passo – desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

O desenvolvimento de receitas saudáveis com esses alimentos deve ser estimulado, reduzindo-se as quantidades de gordura, açúcar e sal nessas preparações.

7º Passo – aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

As frutas, legumes e verduras são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil.

8º Passo – auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

A criação de um espaço próprio para divulgar informações relacionadas à alimentação e nutrição favorece o interesse dos alunos e auxilia na adesão da comunidade escolar.

9º Passo – divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.

Boas informações e resultados devem ser compartilhados para promover maior conscientização e obter resultados mais significativos e constantes.

10º Passo – desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

A escola e a rede de atenção básica de saúde local têm papel fundamental na criação de condições que permitam acompanhar a situação de saúde e nutrição dos escolares.

3 METODOLOGIA

No presente trabalho será utilizada a abordagem metodológica bibliográfica, que trata do levantamento e documentação de toda bibliografia analisada e publicada sobre o assunto que está sendo estudado, em revistas, livros, jornais, teses, dissertações, monografias, colocando o pesquisador ciente de todo material já escrito sobre o mesmo. (LAKATOS; MARCONI, 1986).

Sendo assim, este artigo é de ordem bibliográfica de cunho qualitativo, com abordagem descritiva.

Os dados analisados foram coletados nos bancos de dados, Google acadêmico e Scielo, através de livros, artigos científicos, teses, monografias e dissertações. Utilizou-se para buscar os artigos as palavras-chaves: alimentação infantil, nutrição, desenvolvimento cognitivo.

Do ponto de vista da natureza, a pesquisa é aplicada, pois segundo Gerhard e Silveira (2009, p.35) objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos, envolvendo verdades e interesses locais.

A abordagem utilizada no presente artigo tem caráter qualitativo, conforme as ideias apresentadas por Silva e Menezes (2005) por se tratar de uma pesquisa que considera a relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, na qual o pesquisador é o instrumento chave. Na mesma, a interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são elementos básicos e o ambiente natural é a fonte direta para a coleta dos dados.

Trata-se também de uma pesquisa descritiva, uma vez que tem como objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno, envolvendo o uso de técnicas padronizadas de coletas de dados. De uma forma geral, assume a forma de levantamento. (SILVA; MENEZES, 2005). Para realizar este trabalho, utilizou-se ainda a pesquisa bibliográfica. A pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e com material disponibilizado na Internet (SILVA; MENEZES, 2005).

Foi utilizado também o levantamento, uma vez que se deseja conhecer um determinado comportamento e, para isso, utilizou-se um questionário semiestruturado, através das ferramentas disponíveis no Google Forms, que se destina a obter informações sobre a forma como os entrevistados percebem a questão da nutrição no desenvolvimento cognitivo da criança.

A utilização desse recurso favorece a escrita das perguntas, o seu preenchimento pelos entrevistados e a tabulação dos dados obtidos. A pesquisa do estudo de caso foi realizada nos meses de agosto, setembro e outubro de 2022 com a participação de professores atuantes em instituições públicas e privadas, que se encontram localizadas em Lavras e região. O questionário contém um cabeçalho que revela a intenção da pesquisa com questões de múltipla escolha e com questões abertas. Após a aplicação do questionário, as respostas foram analisadas, e estão tabuladas de forma quantitativa, representadas por meio de gráficos.

4 RESULTADOS

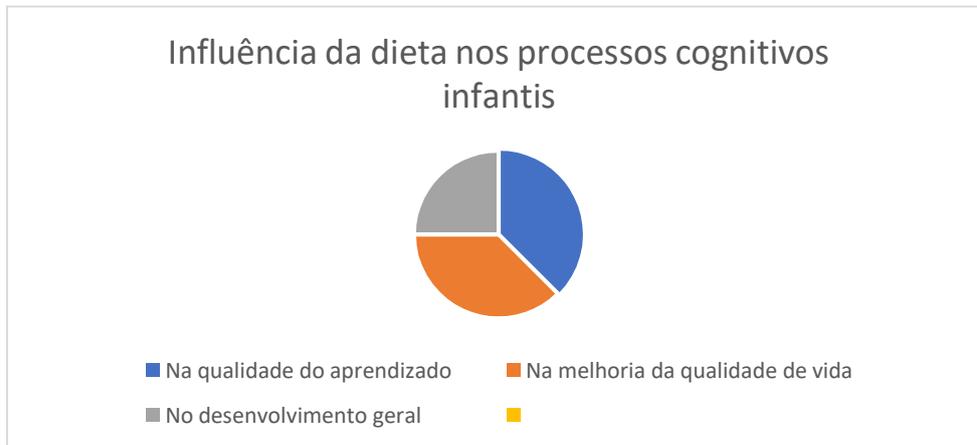
A pesquisa realizada apresenta como objetivo propiciar o entendimento dos entrevistados em relação à implicação da alimentação no desenvolvimento cognitivo infantil. O tema abordado na presente pesquisa foi: A alimentação no desenvolvimento cognitivo infantil, visando perceber o entendimento dos indivíduos questionados sobre o tema e sua importância. Antes do início das perguntas propriamente ditas, todos os entrevistados assinaram o TCLE, concordando com a realização do questionário.

A pesquisa realizada contou com perguntas objetivas e subjetivas, sendo que, para a coerente análise dos resultados obtidos, serão utilizadas as de caráter objetivo.

A duas primeiras questões foram referentes ao perfil dos pesquisados, sendo a primeira referente à faixa etária dos mesmos, na qual os resultados obtidos foram: entre 20-25 anos 25%; 15% 31 a 35 anos, 20% têm idade entre 36 e 40 anos e 30% têm acima de 41 anos.

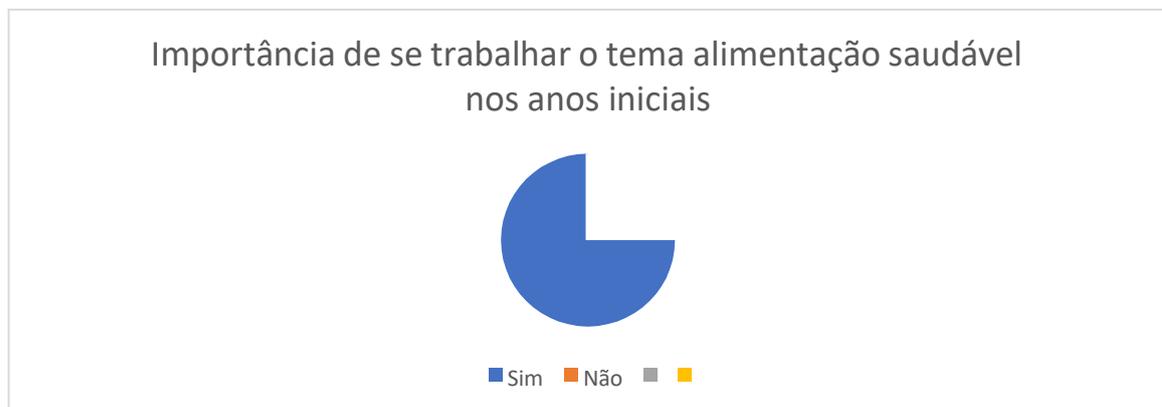
A segunda questão apresentada no questionário tratou do gênero dos pesquisados. Em relação ao gênero, o número dos entrevistados divide-se da seguinte forma: feminino 62,5% e masculino – 37,5%.

Na pergunta de número 3, os entrevistados foram indagados sobre como a dieta pode influenciar nos processos cognitivos infantis.

Figura 3 – Como a dieta pode influenciar nos processos cognitivos infantis

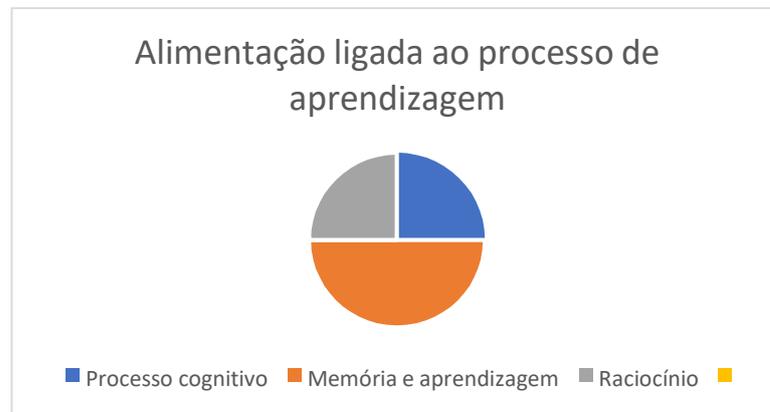
Fonte: Dados da pesquisa (ANEXO A).

Pelos resultados obtidos, 40% diz que a dieta promove uma qualidade maior no aprendizado; 40% que promove uma melhoria na qualidade de vida e 20% que propicia o desenvolvimento geral da criança.

Figura 4 – É importante trabalhar o tema alimentação saudável nos anos iniciais?

Fonte: Dados da pesquisa (ANEXO A).

Observa-se, a partir dos resultados obtidos, que todos concordam que é importante trabalhar o tema alimentação saudável nos anos iniciais.

Figura 5 – Como a alimentação está ligada ao processo de aprendizagem

Fonte: Dados da pesquisa (ANEXO A).

Em relação à forma como a alimentação se encontra relacionada ao processo de aprendizagem, 40% dos entrevistados disse que a mesma oferece melhor desenvolvimento cognitivo; 40% que se encontra ligada à memória e aprendizagem e 20% que está ligada ao raciocínio.

Figura 6 – Doenças ligadas à má alimentação

Fonte: Dados da pesquisa (ANEXO A).

Os entrevistados foram unânimes em dizer que todas as doenças citadas podem ser decorrentes, dentre outros fatores, da má alimentação.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

De acordo com Madruga *et al.*, (2012) a criança precisa estar bem alimentada, a fim de obter um bom desenvolvimento na fase de aprendizagem escolar e, assim, é necessário que essa alimentação seja feita de forma equilibrada e saudável (Figura 3).

Pelos resultados obtidos, 40% diz que a dieta promove uma qualidade maior no aprendizado; 40% que promove uma melhoria na qualidade de vida e 20% que propicia o desenvolvimento geral da criança.

Especialistas, conforme Basílio (2016) defendem que as escolas devem lidar com o momento da alimentação como uma extensão da proposta pedagógica e, para isso, precisam oferecer aos alunos não apenas orientação, como também, a formação de hábitos alimentares saudáveis (Figura 4).

Observa-se, a partir dos resultados obtidos, que todos concordam que é importante trabalhar o tema alimentação saudável nos anos iniciais.

As diferentes fases do desenvolvimento humano sofrem influência direta dos fatores nutricionais e metabólicos de forma ainda mais evidente na infância, e isso requer uma atenção mais direta e contínua, tanto na família quanto da escola no que se refere às orientações alimentares dadas às crianças (SALIM, BONFIM. 2017) (Figura 5).

Em relação à forma como a alimentação se encontra relacionada ao processo de aprendizagem, 40% dos entrevistados disseram que a mesma oferece melhor desenvolvimento cognitivo; 40% que se encontra ligada à memória e aprendizagem e 20% que está ligada ao raciocínio.

Salim; Bonfim (2017) corroboram sobre a necessidade de uma atuação constante e adequada do professor ao dizerem que é importante que o professor se mantenha sempre atualizado em relação aos temas de nutrição, a fim de se tornar um agente promotor de hábitos alimentares saudáveis (Figura 6).

Os entrevistados foram unânimes em dizer que todas as doenças citadas podem ser decorrentes, dentre outros fatores, da má alimentação.

6 CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos com a realização da pesquisa, foi possível compreender que o desenvolvimento infantil pode ser afetado de diferentes maneiras e por diversos motivos, dentre os quais se encontra, de forma relevante, a questão da alimentação, levando-se em conta que uma alimentação inadequada pode trazer efeitos negativos nos aspectos sociais, cognitivos e emocionais, afetando, de forma direta, capacidade básica como memória e atenção.

Os riscos físicos incluem fraqueza, baixo sistema imunológico que deixa o corpo vulnerável a contrair uma série de doenças, má formação e até cegueira. Do ponto de vista cognitivo, os problemas são, dentre outros, o baixo desenvolvimento de habilidades como atenção, memória, leitura e aprendizagem de linguagem como um todo, o que por sua vez leva ao mau rendimento escolar.

Apreende-se, portanto, que uma dieta balanceada é elemento fundamental para a saúde do ser humano e, no caso das crianças, uma alimentação saudável pode ser crucial para o desenvolvimento motor e cognitivo ao longo de sua vida.

REFERÊNCIAS

BASÍLIO, Ana Luiza. **Alimentação escolar é parte do processo de aprendizagem**. Centro de referências em educação integral, 2016. Disponível em: <https://educacaointegral.org.br/reportagens/alimentacao-escolar-e-parte-do-processo-de-aprendizagem>. Acesso em: 12 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Especializada. **Manual de Educação em Saúde**: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção

a Saúde, Departamento de Atenção Especializada. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. 72 p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social– MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018.

CAOBIANCO, Francielly Kirchner. **Saiba como a alimentação pode influenciar o aprendizado infantil**. Disponível em: <http://blog.abcnacozinha.com.br/saiba-como-a-alimentacao-pode-influenciar-o-aprendizado-infantil/>. Acesso em: 12 set. 2022.

JOÃO, Maria Chica José. **A influência da nutrição no desenvolvimento cognitivo da criança e a educação pré-escolar**. Disponível em: <https://www.monografias.com/pt/trabalhos3/influencia-da-nutricao/influencia-da-nutricao2.shtml>. Acesso em: 15 set. 2022.

JUNQUEIRA, Patrícia. **Relações cognitivas com o alimento na infância**. 2017. Disponível em: <https://ilsibrasil.org/publication/relacoes-cognitivas-com-o-alimento-na-infancia/>. Acesso em: 24 set. 2022.

KERZNER, B.; MILANO, K.; MACLEAN Jr, W. C.; BERALL, G.; STUART, S.; CHATOOR, I. A practical approach to classifying and managing feeding difficulties. **Pediatrics**, 135(2). 2015. DOI: 10.1542/peds.2014-1630. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/271220167_A_Practical_Approach_to_Classifying_and_Managing_Feeding_Difficulties. Acesso em: 24 set. 2022.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 1986.

MADRUGA, Samanta Winck *et al.* Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 376-386, abr. 2012. DOI: 10.1590/S0034-89102012005000016. Disponível em: <https://www.monografias.com/pt/trabalhos3/influencia-da-nutricao/influencia-da-nutricao2.shtml>. Acesso em: 28 set. 2022.

MARTINS & MICHELETO COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS. **A importância da alimentação para o aprendizado infantil**. [S. l.], NATUCLIN, 2017. Disponível em: <https://blog.natuclin.com.br/alimentacao/importancia-da-alimentacao-para-o-aprendizado-infantil/>. Acesso em: 10 out. 2022.

OREL, Debora Tarasautchi. **Os riscos de uma alimentação inadequada: doenças Crônicas Não Transmissíveis**. [S. l.: s. n.], 2018. Disponível em: <https://clinicaorel.com.br/alimentacao-inadequada/>. Acesso em: out. 2022.

PEPINO, Luciana L. **Doenças causadas pela má alimentação e suas consequências.**

Disponível em: <https://www.lucianapepino.com.br/blog/doencas-causadas-pela-ma-alimentacao/>. Acesso em: out. 2022.

RAZUCK, R. C. D. S. R.; FONTES, P. G.; RAZUCK, F. B. A Influência do professor nos hábitos alimentares. *In: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS*, 7., 2011, Campinas. **Anais [...]**. Campinas: Unicamp, 2011. p. 1-9.

Disponível em: <http://www.nutes.ufrj.br/abrapec/viiienpec/resumos/R0048-2.pdf>. Acesso em: out. 2022.

SALIM, Maria Leme dos Santos; BONFIM, Evandro Luiz Soares. **A nutrição associada ao desenvolvimento cognitivo da criança nos dois primeiros anos de vida.** E-FACEQ:

Revista dos Discentes da Faculdade Eça de Queirós, Ano 6, n. 10, ago. 2017. ISSN 2238-8605. Disponível em: https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20171030115715.pdf.

Acesso em: 2 out. 2022.

SANTOS, Vanessa dos. **Riscos de uma alimentação inadequada.** Disponível em:

<https://escolakids.uol.com.br/ciencias/riscos-de-uma-alimentacao-inadequada.ht>. Acesso em: out. 2022.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estela Muszkat. **Metodologia da pesquisa e ideologia da pesquisa e elaboração de dissertação.** 4. ed. Revisada. Santa Catarina: UFSC, 2005.

TEIXEIRA, Maria das Graças. **Fases do desenvolvimento infantil e nutrição.** Curitiba, pr:

mgtnutri, 2018. Disponível em: <https://mgtnutri.com.br/fases-do-desenvolvimento-infantil-e-nutricao/>. Acesso em: 14 out. 2022.

VAROTTO, Michele. Vamos explorar os objetos!: a criança em seu segundo e terceiro ano de

vida. *In: ARCE, Alessandra (org).* **Interações e brincadeiras na educação infantil.**

Campinas, SP: Alínea, 2013, p. 73-92.