

O CAFÉ DA MANHÃ E SUA RELAÇÃO COM O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

MENDES, E. C. V.; PIRES, P. C.; PAGNAN, M. F.

Resumo: A criança bem alimentada mostra disposição ao desenvolver suas habilidades. O objetivo foi avaliar a relação do consumo de café da manhã e o desenvolvimento de crianças em idade escolar. O estudo é origem transversal com metodologia qualitativa, realizado com 21 escolares de uma escola no município de Marumbi – PR. Os escolares que referem fazer o desjejum obtiveram um melhor desenvolvimento com relação aos que não fazem.

Palavras chave: Desjejum, criança, escolar.

Abstract: The well-fed child shows willingness to develop their skills. The objective was to evaluate the relationship between breakfast consumption and the development of school children. The study is cross-origin with mixed methodology, conducted with 21 students from a school in the city of Marumbi - PR. The students who refer to the breakfast got better development with regard to those who do not.

Keywords: school, cognitive development, breakfast

Introdução: É por meio dos primeiros anos de vida que acompanhamos o desenvolvimento da criança, dos hábitos alimentares e de uma alimentação saudável, a criança bem alimentada mostra disposição e desenvolvimento em suas habilidades. Dessa forma a alimentação tem papel primordial e significativo para o desenvolvimento da criança tanto na escola quanto na sociedade (RIBEIRO; SILVA, 2013). A promoção de uma alimentação saudável é considerada um eixo prioritário para promoção de saúde, nesse contexto o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para criação desses requisitos, pois é na escola que há a influencia na formação da personalidade e consequentemente nas suas preferências alimentares. Uma alimentação

saudável é aquela que atende as exigências do nosso corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo, é fonte de nutrientes e envolve diferentes aspectos como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. De acordo com o guia alimentar para a população Brasileira, o café da manhã é uma das três principais refeições do dia, ou seja, após uma noite longa de sono e muito tempo sem comer o organismo necessita de nutrientes e de energia para realizar suas funções normais (BARUFALDI; MAGNANINI; ABREU; BLOCH, 2015).

Referencial Teórico: Segundo o Guia Alimentar para a população Brasileira (BRASIL, 2005), a alimentação deve estar inserida no cotidiano das pessoas, como sendo um momento agradável e de socialização. De acordo com Gowdak e Martins (2010), uma alimentação adequada é fundamental para a manutenção de um organismo saudável. De acordo com Stumm, Nassar e Pires (2006), para que se tenha uma alimentação saudável e que supra a necessidade diária de um indivíduo devem ser ingeridos de 50 a 60% de Carboidrato, 25 a 30% de Lipídio e 10 a 15% de Proteína. Além da distribuição correta dos nutrientes para se obter uma alimentação adequada é desejável que o indivíduo faça seis refeições diárias divididas em café da manhã, almoço e jantar, sendo estas intercaladas por três pequenos lanches. A distribuição do valor calórico total para cada refeição é calculada de acordo com as recomendações para cada faixa etária. A alimentação equilibrada em relação ao fornecimento de energia, macronutrientes, vitaminas e minerais é adaptada a cada estágio da vida sendo essencial especialmente durante a infância para garantir um adequado crescimento e desenvolvimento e promoção da saúde. Os hábitos alimentares inadequados e o estilo de vida sedentário quando combinados constituem fatores de risco agravantes para a saúde quando consolidados nos primeiros anos de vida podendo causar complicações metabólicas e aumentar o risco de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta (PEGOLO; SILVA, 2010). Existem períodos da vida em que é essencial que haja uma dieta equilibrada, como é o caso do período pré-escolar e escolar, que engloba crianças de 1 a 12 anos de idade, ou seja, as creches e pré-escolas, constituindo um grupo que apresenta ser de alta vulnerabilidade biológica, sujeito a vários agravos nutricionais, onde apresentam uma maior seletividade quanto aos alimentos, deixando muitas vezes de se alimentar de

maneira saudável e preferindo as guloseimas. A fase infantil é caracterizada pelo amadurecimento da criança, quanto as suas habilidades motoras, da linguagem e das habilidades sociais relacionadas à alimentação, sendo esse grupo de alta vulnerabilidade e dependendo dos pais ou responsáveis para receber uma alimentação adequada e assim poder ir adquirindo hábitos alimentares saudáveis (MINISTERIO DA EDUCAÇÃO, 2009). Algumas pesquisas vêm mostrando que a alimentação tem influencia no desenvolvimento e aprendizagem da criança. Benefícios educacionais de programas de alimentação escolar em especial o papel do café da manhã na melhoria do desempenho escolar foram debatidos e discutidos por décadas. Estudos experimentais em crianças saudáveis com idade entre 9 e 11 anos mostrou que crianças que deixam de tomar o café da manhã e recebem uma variedade de testes cometem mais erros, tem estímulo de discriminação mais lentos e memória recordatória mais lenta. Estudos similares realizados em outros países com crianças em risco nutricional (enfraquecidas e com retardo no crescimento) que também não vaziam o café da manhã demonstrou desempenho ainda pior nas tarefas que lhes foram aplicadas. Esses estudos sugerem que nossa função cerebral é sensível a variações em curto prazo na disponibilidade de nutrientes, podendo um jejum curto impor maior estresse as crianças pequenas do que em adultos, ou seja, isso resulta em alterações metabólicas em vários mecanismos homeostáticos que trabalham para manter as concentrações de glicose circulantes. Esses estudos apontam os benefícios potenciais não apenas para as crianças de baixa renda ou em risco nutricional, mais também para todas as crianças em idade escolar e dos programas que incluem o café da manhã nas escolas (MAHAM; STUMP, 2010). A obtenção dos dados foi realizada através de uma técnica de pesquisa chamada Grupo Focal, onde os alunos foram divididos em grupos e levados ate uma sala calma e sem barulhos, foram debatidas questões sobre o tema: Café da Manhã e através dessa discussão foi possível detectar os escolares que tomam café da manhã e os que não tomam. Após realização do grupo focal foi aplicado um Teste de Inteligência com objetivo de avaliar o desenvolvimento dos escolares através dos exercícios contidos no teste, analisando o número de acertos e o tempo gasto para a realização do teste, cronometrado com a ajuda de um aparelho celular. **Conclusão:** Esse estudo mostrou que realmente o café da

manhã tem relação significativa com o desenvolvimento de crianças em idade escolar, apesar da pouca quantidade da amostra foi possível perceber que os escolares que relataram tomar café da manhã diariamente antes de ir para a escola demonstraram um melhor desenvolvimento e atenção ao resolver o teste aplicado, terminando o teste em menos tempo e apresentando um índice de erros extremamente baixo em relação aos escolares que não tomam café da manhã antes de ir para a escola. Crianças bem alimentadas tem maior facilidade de aprendizado, porque conseguem raciocinar corretamente, já que o cérebro esta recebendo energia suficiente para seu funcionamento. Crianças que não recebem nutrientes suficientes o cérebro fica sem substrato energético para funcionar bem, prejudicando a capacidade de raciocínio, atenção e aprendizagem. Apesar da pequena quantidade de estudos nessa área de pesquisa, foi possível observar neste trabalho uma porcentagem muito significativa de crianças que ainda vão para a escola sem fazer a principal e mais importante refeição do dia (Café da Manhã), o que é de grande importância já que as mesmas precisaram de energia e disposição para desenvolver as atividades que lhes serão propostas.

Referencias

BARUFALDI, L. A, MAGNANINI, M. F, ABREU, G. A, BLOCH, K. V. **Café da manhã: Vinculado ao consumo e comportamentos alimentares em adolescentes.** Rio de janeiro, v.12, n.2, p.7- 16, abr./ jun. 2015.

BRASIL. Ministério da saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** Promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da saúde, 2005.
Disponível em:
http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf>. Acesso em: 05/10/2016.

GOWDAK, D; MARTINS, E. **Ciências Corpo Humano.** Novo Pensar 8º Ano. Editora FTP: 2010.

MAHAM, L. Kathleen, STUMP, Silvia, Scott. **Krause alimentos, nutrição e dietoterapia.** Rio de janeiro: Elsevier, 2010.

Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo. **Resolução nº38, de 16 de julho de 2009.** Disponível em:
<https://www.fnde.gov.br/fndelegis/UrlPublicasAction.php?acao=abriAtoPublico&>

[sgl_tipo=RES&num_ato=00000038&seq_ato=000&vlr_ano=2009&sgl_orgao=C/D/FNDE/MEC](#)

PEGOLO, G. E, SILVA, M.V. **Consumo de energia e nutrientes e a adesão ao programa nacional de alimentação escolar (PNAE) por escolares de um município paulista.** Segurança alimentar e nutricional, Campinas, 17 (2): 50-62, 2010.

RIBEIRO, G. N.M, SILVA, B. L. **A alimentação no processo de aprendizagem.** Revista eventos pedagógicos. V4, n. 2, p. 77- 85, ago.- dez. 2013.

STUMM,; NASSAR, S. M.; PIRES, M. M. S. **Avaliação alimentar utilizando técnicas de inteligência artificial.** In: X CONGRESSO BRASILEIRO EM INFORMÁTICA E SAÚDE- CBIS. 2006. Disponível em: [HTTP://sbis.org.br/cbis/arquivos/905.pdf](http://sbis.org.br/cbis/arquivos/905.pdf). Acesso em: 25/08/2016.