

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA ADOLESCÊNCIA E O DESENVOLVIMENTO ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

TEDARDI, A. C.¹; MARIN, T.²

RESUMO

Objetivo: Descrever a importância de uma alimentação adequada para adolescentes na aprendizagem escolar. **Método:** Revisão bibliográfica coletada nas bases virtuais.

Resultado: Os hábitos alimentares influenciam muito no aprendizado escolar do adolescente, pois uma correta alimentação promovera melhor desempenho no aprendizado e uma inadequada alimentação prejudicava no desempenho escolar. Sendo os pais os principais os principais influentes na formação dos hábitos alimentares. **Conclusão:** Concluindo que uma alimentação correta e nutrientes adequados, fornecera melhor aprendizado escolar, ajudando a se ter maior concentração e memória, evitando o déficit de atenção.

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Rendimento escolar. Juventude.

SUMMARY

Objective: To describe the importance of adequate nutrition for adolescents in school learning. **Method:** Literature review collected in virtual databases. **Result:** Eating habits greatly influence the adolescent's school learning, as a correct diet will promote better learning performance and an inadequate diet will affect school performance. Parents are the main influencers in the formation of eating habits. **Conclusion:** Concluding that a correct diet and adequate nutrients, will provide better school learning, helping to have greater concentration and memory, avoiding attention deficit.

Keywords: Eating habits. School performance. Youth.

INTRODUÇÃO

É na infância que será formado os hábitos nutricionais levado para a vida adulta, sendo uma fase de fundação para uma alimentação saudável e balanceada. Assim a criança irá crescer com bom desenvolvimento e capacidade de aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro. (CARVALHO 2016)

O déficit de nutrientes causa danos à saúde, causando doenças e incapacidade para realizar algumas atividades e conseqüentemente o aprendizado escolar também é prejudicado. (ANTICO, 2010)

Os pais são grandes responsáveis pela construção dos hábitos alimentares dos seus filhos, uma vez que são formados na infância. Por isso sendo necessário propor padrões alimentares saudáveis e corretos. (OLIVEIRA, 2019)

Os jovens preferem escolher alimentos mais gordurosos e açucarados e de preparações rápidas. Podem até se preocupar com a saúde, mais priorizam o prazer e paladar. (SILVA, 2019)

OBJETIVO

Descrever a importância de uma alimentação adequada para adolescentes na aprendizagem escolar

MÉTODOS

Para a construção desse trabalho foi utilizado a linha de pesquisa bibliográfica, com aspectos qualitativo e descritivo, realizado através de consulta de materiais elaborados anteriormente, ou seja, fonte secundária, constituído de livros, artigos científicos, teses e projetos; tendo com público alvo adolescentes.

DESENVOLVIMENTO

Foi possível obter através da realização do trabalho a grande importância da alimentação correta e um aporte de nutrientes adequados, que vão contribuir para um bom desenvolvimento escolar do adolescente, contribuindo para uma melhor concentração, memória e energia.

Mostrando que os pais tem influencia na fundação dos hábitos alimentares adequados ou inadequados, onde o mesmo é adquirido na infância.

A alimentação dos jovens é rica em fritura, fast food, açúcar, conservantes, sódio entre outros, sendo alimentos totalmente ultra processados. O arroz e feijão estão entre os alimentos mais consumidos entre os adolescentes, porém a falta de monotonia no prato acaba sendo insuficiente para se ter um aporte de nutrientes adequados.

CONCLUSÃO

Conclui que a alimentação tem uma enorme importância no rendimento escolar dos adolescentes, pois com uma adequada alimentação e com nutrientes necessários, irão fornecer um melhor desenvolvimento. São através dos pais que os jovens apenderam bons hábitos alimentares. Vários estudos mostram que a alimentação do adolescente é muito mais inadequada que correta. Mostrando quanto o profissional Nutricionista é importante, pois são eles que ensinam a como ter uma alimentação balanceada, principalmente nos colégios e creches, onde pode ser desenvolvidos projetos incentivando e mostrando aos alunos e pais a importância de hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

ANTICO, Marli Aparecida Godoy. **Efeito da alimentação e cronobiologia no processo da aprendizagem**, Paranaíba, 2010.

CARVALHO, Ana Patrícia de Lima Silva. **Importância da alimentação para melhorias na aprendizagem de crianças em unidades públicas de ensino: revisão integrativa**, Teresina, 2016.

OLIVEIRA, Albanita Maria de. **Influência parental na formação de hábitos alimentares na primeira infância – revisão da literatura**. Recife, 2019.

SILVA, Julyana Gall da. **Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde**, Rio de Janeiro, 2019.