



Mês: Agosto 2019

## Saiba como a alimentação pode influenciar o aprendizado infantil



Você sabia que uma alimentação pobre em nutrientes e vitaminas pode gerar inúmeros problemas de saúde, tanto para adultos como para as crianças? Por sinal, hábitos alimentares negativos influenciam drasticamente os resultados de aprendizagem das crianças.

### Os perigos por trás dos alimentos ricos em açúcar:

Por mais que agradem ao paladar dos pequenos, a dica é evitar o consumo excessivo de balas, chocolates, pirulitos e outros alimentos ricos em açúcar. O consumo desenfreado de açúcar influencia diretamente na produção de altos níveis de insulina no organismo, desencadeando um processo que pode deixar a criança com muita energia. Nos processos de ensino e aprendizagem, isso pode significar altos níveis de irritabilidade, distúrbios de concentração e hiperatividade.

### Os problemas causados pela falta de nutrientes no organismo:

A ingestão de alimentos ricos em nutrientes, como verduras e legumes pode ser decisiva para o aprendizado do seu filho. Mas, mesmo assim, alguns pais não seguem a risca as orientações dadas sobre a alimentação adequada para crianças, permitindo que eles se alimentem da forma como bem querem e deixando de lado os “verdinhos” do prato, por exemplo.

O grande perigo desse tipo de prática é que a falta dos nutrientes e vitaminas presentes nesses alimentos pode causar problemas neurológicos em longo prazo, o que acaba por resultar em estresse, comprometimento de

habilidades linguísticas, concentração que, conseqüentemente, afetam todo o processo de aprendizagem.

### Os riscos trazidos pela gordura saturada:

Na maioria das vezes, esses são alimentos fáceis de serem encontrados e muito consumidos nas horas de correria. Alimentos ricos em gordura saturada, como os disponíveis nos famosos fast-food, podem estar associados a problemas de memória e concentração — isso porque sua composição rica em gordura e calorias pode afetar a ligação entre as sinapses nervosas, interferindo diretamente na hora dos estudos.

### A relação direta entre consumo excessivo de sódio e o desenvolvimento de hipertensão:

Embutidos como mortadela, presunto e salsicha, e também alimentos congelados, além de muito gordurosos são ricos em sódio, e o consumo excessivo desses produtos pode acarretar no surgimento da hipertensão. Em crianças, a pressão arterial elevada pode comprometer significativamente o seu desenvolvimento cognitivo, sem falar no possível surgimento de outras doenças.

### A importância da alimentação na hora certa:

“O café da manhã é a refeição mais importante do dia”. Certamente, você já ouviu isso em algum momento da sua vida — e não é para menos. Pular a primeira refeição do dia faz com que o organismo fique por um longo período de tempo sem os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento pleno. No aprendizado infantil, isso pode gerar desânimo, irritação, comprometimento do raciocínio, apatia, dentre outros problemas. Dessa forma, saber a hora certa de alimentar seu filho também é um fator que pode contribuir no aprendizado dele.

Certificar que alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras sejam inseridos na dieta dos seus pequenos é também uma forma de cuidar do seu desenvolvimento cognitivo.

Fonte: Francielly CRN 2180