

## A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE NA INFÂNCIA

BRITTO, Bruna Ribeiro de \*  
REIS, Flávia Maria dos \*\*  
MAIA, Mayara Sampaio \*\*\*  
PAIXÃO, Rosângela Ribeiro \*\*\*\*  
MATOS, Rozana Fernandes de \*\*\*\*\*  
Orientador(a): SOUZA, Regina Maria de

**Introdução:** Pode-se afirmar que não são apenas os adultos que sofrem de ansiedade provocada pelo stresse do dia a dia. As crianças também são afetadas por rotinas estressantes, usualmente impostas pelos pais ou cuidadores, tais como acúmulo de atividades extracurriculares associadas à rotina da escola e da família. Uma criança ansiosa que não seja educada para uma alimentação saudável pode desenvolver o hábito de comer de forma compulsiva, tendendo à obesidade infantil. **Objetivos:** Elaborar e desenvolver projetos de educação alimentar e nutricional destinada à crianças em idade de escolarização; Avaliar a possibilidade de implantação de Manual de Boas Práticas, avaliando e atualizando os procedimentos operacionais padronizados sempre que necessário, inclusive promovendo a consciência social e ambiental. **Metodologia:** o trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica realizado em livros, revista e sites de referência da área de Nutrição. **Discussão:** A vida sedentária facilitada pelos avanços tecnológicos faz com que as crianças não precisem se esforçar fisicamente para a execução da maioria das tarefas cotidianas, e alimentam, em grande medida, de sanduíches e refrigerantes. Isto é um fator preocupante para o desenvolvimento do indivíduo, que pode impactar negativamente na sua saúde, o que torna essencial a implantação de programas de prevenção de consumo exagerado de alimentos pouco saudáveis. **Considerações finais:** a partir do desenvolvimento do trabalho pode-se afirmar que a obesidade pela má alimentação, pode desencadear transtornos psicológicos, influenciando de forma negativa no resultado dos tratamentos. Por isso, é fundamental que eles sejam diagnosticados e tratados por profissionais capacitados.

**Palavras-chave:** Nutrição. Ansiedade. Obesidade. Alimentação.

---

\* FUNEC, bruna-ribeiro-29@hotmail.com  
\*\* FUNEC, flaviamaria.r@hotmail.com  
\*\*\* FUNEC, mayara\_maia\_25@hotmail.com  
\*\*\*\* FUNEC, rosangelaguilhen@gmail.com  
\*\*\*\*\* FUNEC, ro\_zanna@hotmail.com