RESUMO

Ao estudar os reflexos da alimentação para a saúde do ser humano, percebeu-se a importância desta para o desenvolvimento físico e intelectual das crianças, principalmente no período da educação infantil, no qual estas adquirem grande parte dos seus hábitos alimentares. A questão problema foi como incentivar as crianças da educação infantil a ter uma alimentação saudável. Teve-se por intuito explicitar a importância da alimentação no desenvolvimento das crianças; estudar os alimentos indispensáveis para uma alimentação saudável; enfatizar a educação infantil como momento primordial para a construção da educação alimentar das crianças; apresentar as diversas formas de incentivar as crianças ao consumo de alimentos adequados; abordar o papel da escola e da família no processo alimentar da criança; expor os principais problemas decorrentes de uma alimentação inadequada; analisar os reflexos de uma alimentação inadequada no aprendizado das crianças. O procedimento metodológico foi da pesquisa bibliográfica sobre o tema, apresentando-o através do método indutivo. Os resultados da pesquisa monográfica demonstram a necessidade de dedicação e constante estudo sobre o tema elencado, visto sua relevância para o cotidiano. As conclusões puderam confirmar que a família e a escola devem trabalhar somando esforços para a formação de hábitos alimentares adequados às crianças, principalmente na educação infantil, de forma a favorecer um melhor desenvolvimento e aprendizado da criança e consequentemente uma vida mais saudável.

Palavras-chave: Alimentação. Educação Infantil. Saúde. Aprendizado.