

## SOJA

A soja é uma leguminosa de grande importância para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, pois proporciona inúmeros benefícios como prevenção e tratamento de diversas doenças. Ela é rica em proteínas, nutriente que auxilia no crescimento de crianças, na formação e manutenção dos órgãos e na cicatrização. Assim, pode ser caracterizado como um bom substituto para a carne.

Para aqueles alunos que são diagnosticados com intolerância à lactose, a soja e seus produtos derivados, são uma excelente opção para reposição do valor nutritivo do leite. Outros benefícios que a soja traz à saúde do aluno são: proteção da saúde dos ossos; redução do colesterol, pois diminui os níveis de colesterol ruim (LDL) e auxilia o crescimento dos níveis de colesterol bom (HDL); melhora do trânsito intestinal, pois é rica em fibras, o que evita problemas como constipação e prisão de ventre.

A soja pode ser aplicada na alimentação escolar do aluno não como um substituto de outros alimentos e sim como enriquecimento das várias preparações feitas pelas merendeiras, já que a aceitação da soja nem sempre é unânime perante os alunos, afinal nem todos possuem o hábito de consumir esse produto em suas casas. Exemplos dessas preparações são: biscoito de queijo, bolo, torta de banana, brioche, broa, pão, doces, entre outras.



Secretaria da Educação do Estado de Goiás  
Gerência da Alimentação Escolar- [gae@educ.go.gov.br](mailto:gae@educ.go.gov.br)  
Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010  
Fone: (062)32013128 Fax (062) 32013040