

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-77)

27 EYLÜL (2023) DÜNYA OKUL SÜTÜ GÜNÜ

Bebekler ve yetişkinler için önemli bir gıda olan süt başta memeli hayvanlardan (inek, koyun, keçi, manda) sağlanan sıvı bir besin maddesidir. Süt yağ, laktoz, protein, vitaminler, mineral maddeler ve sudan oluşan çok bileşimli bir karışımdır.^{1,2}

Süt sahip olduğu zengin besin içeriğiyle mikroorganizmalar için uygun bir ortam oluşturmaktadır. Çiğ süt tüketimiyle brusella, tüberküloz, tifo, paratifo, şarbon gibi hastalık etkeni mikroorganizmalar insanlara bulaşabilmektedir. Günümüzde sütü halk sağlığını tehdit edebilecek mikroorganizmalardan arındırmak için pastörizasyon ve sterilizasyon gibi ısı işlem yöntemleri kullanılmaktadır. Pastörizasyon yönteminde sütün içinde üreyebilen insan vücuduna zarar verebilecek mikroorganizmaların etkisiz hale getirilmesi amaçlanmaktadır. Sterilizasyonda ise sütün içinde çoğalabilir tüm mikroorganizmaların yok edilmesi amaçlanır. Günümüzde paketli sütlerde Ultra Yüksek Sıcaklık (UHT) sterilizasyonu adı verilen yöntem sıklıkla kullanılmaktadır. Bu yöntemler değişik tekniklerle uygulanmakta, sütün besin değeri korunarak sütü mikrobiyolojik açıdan insan vücudu için zararsız hale getirmektedir.³

Süt ve süt ürünleri yaşam için elzemdir. Süt yüksek kaliteli protein içermekte ve içeriğindeki proteinin vücutta kullanım yüzdesi %90'dır. Süt proteinleri vücudun büyüme, gelişmesinde oldukça önemlidir. Süt ve süt ürünleri, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuklarda ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi için gereklidir. Süt ayrıca yetişkinlerde kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip 2 diyabet (şeker hastalığı), osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir. Süt ve ürünlerinin yanı sıra balıklar (özellikle kılıçığı ile yenilenler), koyu yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıl ürünleri, pekmez gibi bazı besinler de kalsiyum içermektedir ancak bu besinlerden sağlanan kalsiyumun vücutta kullanımı süte göre daha sınırlıdır.^{2,4}

Sütte bulunan bir karbonhidrat çeşidi olan laktoz beyin ve sinir hücrelerinin oluşumunda ve faydalı bağırsak bakterilerinin yaşam ortamının (pH) sağlanmasında etkilidir.⁴ Süt ve süt ürünleri doymuş yağ asitleri ve kolesterol içermektedir. Süt yağı sütün içeriğinde bulunan yağda eriyen vitaminlerin (A, E, D, K) emilimini sağlar. Süt yağına sarımsı rengi veren içerisindeki karotenoidler ve floresan rengini veren B2 vitamindir (riboflavin). Süt yağı azaldıkça yağda çözünen vitamin içeriği de azalır. Süt Vitamin D den zengin bir gıda olmamakla birlikte pastörizasyon ve/veya sterilizasyon sırasında D vitamini ile zenginleştirme yapılabilmektedir. Süt yağında bulunan yağ asitlerinin, özellikle çocukların sinir sistemi ve düşünme, öğrenme, planlama, yürütme yeteneklerinin gelişimini sağlayan bir değişken olduğu bildirilmiştir.^{2,4}

Sütün insan sağlığındaki faydaları dikkate alındığında yetişkin bireylerin **her gün** üç porsiyon; çocukların, adölesanların, **gebe ve emzikli** kadınlar ile menopoz sonrası kadınların iki-dört porsiyon pastörize ve/veya

¹ [İnternet] <https://www.esk.gov.tr/tr/10904/Sut-nedir> Erişim: 18.09.2023

² TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022 Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022. Syf:19 ; [İnternet] [https://hsgmdstek.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgmdstek.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf) Erişim: 18.09.2023

³ Kibar, R. (1978). UHT Sterilizasyon Yöntemlerinde Isının Sütün Bünyesine Etkisi . Gıda , 3 (4) , - . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gida/issue/6815/91583> Erişim: 21.09.2023

⁴ [İnternet] <https://tekirdag.tarimorman.gov.tr/Sayfalar/Detay.aspx?Ogeld=81&Liste=Duyuru> Erişim: 20.09.2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-77)

sterilize inek sütü ve süt ürünleri tüketmesi gerekmektedir. Bir porsiyona karşılık gelen miktar **süt** için 240 ml, **yoğurt** için bir küçük kase (200-240 mL), **ayran** için 1,5 kupa (350 mL), **beyaz peynir** için iki kibrit kutusu (ortalama 40-60 g) ve **kaşar peyniri** için ise 2 parmak (40 g) büyüklüğündedir. **Önerilen miktarlarda süt ve süt ürünleri tüketiminde özellikle süt ürünlerinde porsiyon miktarlarına dikkat edilmelidir. Doğumdan itibaren** çocuklarda süt içme alışkanlığının **geliştirilmesi**, ileri yaşlarda da alışkanlığın devam ettirilmesi çok önemlidir.²

Dünya Okul Sütü Günü, okul sütü programlarının faydalarını ve başarısını kutlamak amacıyla her yıl **eylül ayının son çarşamba günü** tüm dünyada düzenlenmektedir. İlk Dünya Okul Sütü Günü Eylül 2000'de Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından gündeme getirilmiş ve günümüze kadar her yıl kutlanan düzenli bir etkinlik haline gelmiştir.⁵

Okul Sütü özel gününde süt tüketiminin özendirilmesi amacıyla okullarda pastörize ve/veya sterilize süt dağıtımı yapılmakta ve sütün sağlıklı beslenmedeki önemi konusunda bilgilendirici eğitimler verilmektedir. Bu çalışmalarda, süt ve süt ürünlerinin kaynakları, sütün besin içeriği, günlük beslenmedeki yeri ve önemi hakkında **bilgilendirmeler yapılarak sütün önemi konusundaki farkındalık artırılmaya çalışılmaktadır. Ayrıca Dünya Okul Sütü günü kapsamında farkındalığın artırılmasına yardımcı olmak ve güçlendirmek için** okullarda güne özel oyunlar ve yarışmalar düzenlenmektedir. Dünya Okul Sütü Günü dünyanın pek çok ülkesinde kutlanmakta, her geçen yıl kutlayan ülkelerin ve etkinliklerin sayısı artmaktadır.⁶

Ülkemizde 2011-2012 eğitim ve öğretim yılının ikinci döneminden itibaren öğrencilere süt içme alışkanlığı kazandırmak, öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmelerine katkıda bulunarak sağlıklı büyüme ve gelişmelerini sağlamak amacıyla Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Ulusal Süt Konseyince ortaklaşa Okul Sütü Programı yürütülmektedir.⁷

Okul sütü programı;

- Okul çağı çocuklarının sütün sağlık üzerine etkisi konusunda bilinçlenmelerini sağlar,
- Çocuklara sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için kalsiyum ve proteinden zengin olan sütü içme alışkanlığının kazandırılmasını teşvik eder,
- Süt içme olanağı sunarak sağlıklı beslenmelerine destek olur,
- Sağlıklı ve hijyenik süt tüketiminin yaygınlaşmasını sağlar,
- Süt üretimin artırılmasını teşvik eder,
- Süt arzı fazlalığının değerlendirilmesini sağlayarak, üretimde istikrarı sağlar.⁷

Sonuç olarak, okul sütü programları çocukların süt içme ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanabilmeleri açısından önemlidir. Sağlıklı besleme alışkanlığının küçük yaşlarda kazanılması ileride karşılaşılabilecek şişmanlık, kemik erimesi ve beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine katkı sağlayacaktır.

! Tüm yaş gruplarının süt ve süt ürünlerini her gün tüketmesi gerekir.

2

⁵ [İnternet] <https://www.internationaldays.co/event-kids/world-school-milk-day/r/rec94bbxGcBoAyGAJ> Erişim: 18.09.2023

⁶ [İnternet] <https://fil-idf.org/dairys-global-impact/world-school-milk-day-3/> Erişim: 18.09.2023

⁷ [İnternet] <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/tr/okul-sagligi/okul-s%C3%BCt%C3%BC-program%C4%B1.html> Erişim: 18.09.2023