

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-80)

DÜNYA OKUL SÜTÜ GÜNÜ (2024)

Süt temel besinleri içeren, hem yetişkin hem de çocuklar için, önemli bir enerji kaynağıdır. İçeriğinde yüksek kaliteli protein, yağ, kalsiyum, magnezyum, selenyum, riboflavin, B12 vitamini ve pantotenik asit bulunur. Süt tüketimi, kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişimini sağlar. Süt, kalp damar hastalıkları, inme, yüksek kan basıncı, diyabet, osteoporoz ve bağırsak kanseri gibi hastalıklardan korunmada da önemli bir role sahip bir besindir.¹ Eş besin kalitesine sahip ürünlere kıyasla erişimi daha kolay olan süt, özellikle yeterli yağ alımının olmadığı, hayvansal gıdalara erişimin sınırlı olduğu toplumlarda çocuklar için önemli bir besin kaynağıdır. Eş besin değerine sahip gıdalara kıyasla erişimi daha kolay olması sebebi ile de çocuk beslenmesinde önemli yere sahiptir.²

Günlük ne kadar süt tüketilmeli?

Süt tüketimine yönelik küresel bir öneri bulunmamaktadır. Ülkeler; toplumun beslenme alışkanlıklarına, besinlerin maliyetlerine ve erişilebilirlik durumlarına göre ulusal rehberlerle farklı önerilerde bulunmaktadır. Birçok ülke ulusal beslenme rehberlerinde günlük bir porsiyon süt tüketimini önerirken, bazı ülkelerde bu öneri günlük üç porsiyona kadar çıkmaktadır.³

Türkiye’de okul çağında çocuklar için günlük 2 ila 4 porsiyon süt ve süt ürünlerinin tüketimi önerilmektedir. Bir porsiyon süt, orta boy bir kupaya (240 ml) karşılık gelmektedir. Sütün sağlık üzerindeki olumlu (osteoporozdan korunma gibi) etkilerinin çocuk yaşlarda içildiğinde en belirgin olması dışında, çocukluk çağında başlayan süt içme davranışı ileri yaşlarda da devam edecek bir alışkanlık haline gelmesi açısından önemlidir.¹

Bitkisel sütler, hayvansal sütler yerine tüketilebilir mi?

Bitkisel sütler (hindistan cevizi sütü, badem sütü vb.) kalsiyum içermesine karşın hayvansal sütlerin bileşiminden farklı bir içeriğe sahip oldukları için süt ve süt ürünleri grubunda yer almamaktadır.¹

Tam yağlı sütler mi tercih edilmeli?

Laktoz intoleransı olan kişilere özel veya farklı düzeyde yağ içeriği olan sütlerin yanı sıra, meyve aromaları ve vitaminler ile zenginleştirilmiş formlarının da bulunması süt kullanıcı sayısını yıllar içinde artırmıştır. Çocuklarda süt tüketimi incelendiğinde, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümeleri ve gelişmeleri için yağ alımının önemi nedeniyle, **herhangi bir hastalığı olmayan çocuklar için şeker ilavesiz, aromasız, tam yağlı sütleri tercih etmesi önerilmektedir.**⁴

¹ [Internet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf Erişim:17.9.2024.

² [Internet] <https://www.fao.org/dairy-production-products/products/milk-composition/en> Erişim:17.9.2024.

³ [Internet] https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/newsroom/docs/Milk%20and%20Dairy%20Q&A.pdf Erişim:17.9.2024.

⁴ [Internet] <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/cows-milk-and-milk-alternatives.html#:~:text=Raw%20milk%20and%20raw%20milk,child%20raw%20or%20unpasteurized%20milk.> Erişim:17.9.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-80)

Dünya Okul Sütü Günü, her yıl eylül ayının son çarşambası kutlanmaktadır. Birçok ülkede çocukların Eylül ayında okula gitmeleri nedeni ile bu tarih seçilmiştir ve okul sütü programlarının faydalarına dikkat çekmek için bu tarihte birçok ülkede 'Dünya Okul Sütü Günü' kutlanmaktadır.⁵

Ülkemizde de 2010 yılında Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı kapsamında ilköğretim okullarında okul sütü programı başlatılmıştır.⁶ Okul sütü programlarının uygulanması çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmelerine, hastalıklardan korunmalarına ve süt içme alışkanlığını kazanmalarına yardımcı olması nedeniyle büyük bir öneme sahiptir.

⁵ [Internet] <https://www.fao.org/economic/est/est-commodities/dairy/school-milk/16th-world-school-milk-day-wsmd/en/>
Erişim:17.9.2024.

⁶ [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/okul-sagligi.html> Erişim:17.9.2024.