

DÜNYA OKUL SÜTÜ GÜNÜ (2025)

Yeterli ve dengeli beslenme temel bir insan hakkı ve gereksinimi olup sağlıklı bir yaşam için elzemdir¹. Beslenmenin yeterli ve dengeli olması için temel besin grupları; yani, süt ve ürünleri; proteinden zengin olan besinler (et, tavuk, balık, bakliyatlar, kuruyemişler, yumurta); ekmek ve tahıllar; sebzeler; meyveler, her gün önerilen miktarlarda tüketilmelidir. Besin grupları için günlük önerilen miktarları **Şekil 1**'de gösterilmiştir².



Besleyici gıdaların tüketimi hayatın her dönemi için bir gereklilik olmakla birlikte, özellikle **çocukluk ve ergenlik döneminde besleyici gıdalara duyulan ihtiyaç daha fazladır**. Çocukluk ve ergenlikte yeterli ve dengeli beslenme sadece büyüme ve gelişmenin gerçekleşmesi için değil, öğrenme için beden ve zihnin ihtiyaç duyduğu enerjinin sağlanabilmesi için de gereklidir³.

Şekil 1. Besin gruplarına göre sağlıklı beslenme tabağı²

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme ile çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimleri ve dirençleri artar; ileri yaşlarda görülen bazı hastalıklar önlenir. Çocuklara yapılacak her türlü sağlık yatırımı ileride sağlıklı bireylerden oluşacak bir toplumda, huzur ve refahın sağlanması yanı sıra ekonomik kalkınmanın da anahtarı olacaktır. Bu nedenle, çocukların yeterli ve iyi beslenmesi sadece ebeveyn ve aile sorumluluğuna bırakılmamalıdır. Sağlıklı beslenme, kamusal bir hak olup, devlet her bir vatandaşının, özellikle de çocukların, eşit ve hakkaniyetli bir şekilde sağlıklı beslenmesinin gerçekleşmesini sağlamakla görevlidir⁴.

Neden süt içilmeli?

Süt ve ürünleri içinde inek, koyun, keçi gibi memeli hayvanlardan sağlanan süt ile bunlardan üretilen peynir, yoğurt, kefir gibi süttan ürünler yer almaktadır. Bu gıdalar protein, kalsiyum, fosfor, çinko, A, D, E, K ve B vitaminlerinden zengin ürünlerdir. Süt ve ürünleri çocuk ve ergenlerde kemik ve dişlerin sağlıklı gelişimi; yetişkinlerde kalp ve damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kemik erimesi ve kolon kanserinden korunma ile vücut ağırlığının sağlıklı aralıkta tutulması açısından büyük bir öneme sahiptir ve **her gün tüketilmelidir**².

¹ Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA), T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 1132, Ankara, 2019.

² TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022, Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara, 2022.

³ [Internet] https://fil-idf.org/news_insights/school-milk-programs-fuel-students-support-healthy-bodies-and-minds-around-the-world/ Erişim: 17.09.2025

⁴ [Internet] https://www.ttb.org.tr/kollar/halk_sagligi/haber_goster.php?Guid=504d91d6-6811-11ed-936d-8ea386b90a06 Erişim: 17.09.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-80)

Yeterli süt içiyor muyuz?

Süt farklı formlarda elde edilebilir ve kullanılabilirse de günümüzde en yaygın olanı Ultra Yüksek Isı (UHT) (İngilizcesi Ultra High Temperature) ile üretilmiş sütlerdir. Bu sütler, UHT tesislerinde 2-4 saniye sürede 135-150°C'de ısıtılmakta, ardından hızla oda sıcaklığına soğutulmakta ve mikroorganizmalardan arındırılmış ortamda paketlenmektedir. İçinde sağlığa zararlı ve sütü bozabilecek mikroorganizmalar bulunmamaktadır. UHT sütler uzun ömürlü olup dört ay süreyle ambalajı açılmadığı takdirde tüketilebilmektedir⁵.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması en son 2017 yılında yapılmıştır ve araştırmaya göre Türkiye'de süt ve ürünlerinin tüketimi yetersiz bulunmuştur. UHT sütü hiç tüketmeyenlerin yaygınlığı %66,5 iken, toplumda her gün UHT süt tüketenlerin payı %5'lerde kalmaktadır¹. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2022 yılı Türkiye Çocuk Araştırması'nın verilerine göre, Türkiye'de 6 aylık ve daha yukarı yaştaki çocukların %62,4'ü ekmek veya makarna gibi tahıl içeren yiyecekleri her gün tüketirken, çocukların %42,2'si her gün tüketmeleri gereken süt ve süt ürünlerine ulaşamamaktadır⁶. Süt içme yaygınlığının artırılması önemlidir.

Okullarda süt içilmesi neden önemli? Nasıl sağlanabilir?

Çocuklar, zamanlarının önemli bir kısmını okulda geçirdiğinden okullarda süt programları ve projeleri dünyanın çeşitli ülkelerinde sağlıklı büyümenin sağlanabilmesi amacıyla uygulanmaktadır³. Türkiye'de farklı dönemlerde okullarda çocuklar süt dağıtılması uygulanmış olup, Milli Eğitim Bakanlığı, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı'nca yürütülen **Okul Sütü Programı** 2012-2019 yılları arasında sürdürülmüş; bu kapsamda anasınıfı ve ilkökul öğrencilerine haftada üç gün 200 ml ambalajlı, yağlı ve sade UHT içme sütü dağıtılmasına ilişkin hususlar belirlenmiştir. Ailelerin süte erişimindeki sosyoekonomik eşitsizliklerin bu şekilde kamu eliyle düzeltilmesi hedeflenmiştir⁷. "**Okul Sütü Projesi**"nin ülke genelinde yeniden hayata geçirilmesi, süt ve süt ürünlerinin fiyatlarının toplumun her kesiminin kolaylıkla ulaşabileceği seviyelerde tutulması değerlidir⁸.

Dünya okul süt günü neden kutlanıyor?

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü tarafından 2000 yılında Dünya Okul Sütü Günü'nün ilan edilme nedeni çocuk beslenmesi ve eğitiminde okul sütü programlarının önemini vurgulamaktır. Tüm Dünyada her yıl Eylül ayının son çarşamba günü **Dünya Okul Sütü Günü** olarak kutlanmaktadır: **2025 yılı Dünya Okul Sütü Günü 24 Eylül'e** denk gelmektedir. Her yıl, Dünya Okul Sütü gününde çeşitli ülkelerde öğrencilere süt sağmanın gösterilmesi, okullarda süt tanıtımlarının yapılması, ilgili konularda oyun ve yarışmalar düzenlenmesi, farklı süt ve ürünlerinin dağıtılması, süt ve ürünleri hakkında konferans ve seminerler benzeri aktiviteler gerçekleştirilmektedir⁹.

⁵ [Internet] <https://www.esk.gov.tr/tr/10932/UHT-Sut-nedir> Erişim: 10.09.2025

⁶ [Internet] <https://data.tuik.gov.tr/bulten/index?p=turkiye-cocuk-arastirmasi-2022-49744> Erişim: 17.09.2025

⁷ OKUL SÜTÜ PROGRAMI UYGULAMA TEBLİĞİ (TEBLİĞ NO: 2017/28). Resmî Gazete Tarihi: 12.08.2017. Resmî Gazete Sayısı: 30152.

⁸ [Internet] <https://www.tmmob.org.tr/icerik/gidamo-saglikli-nesiller-icin-okul-sutu-projesi-yeniden-baslatilmalidir> Erişim: 17.09.2025

⁹ [Internet] <https://fil-idf.org/dairys-global-impact/world-school-milk-day-3/> Erişim: 10.09.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-80)

Dünya Okul Sütü günü ülkemizde ve dünyada bu konuda farkındalık geliştirmek, bireysel ve kurumsal çalışmaları motive etmek, denetimler ve önlemler konusunda harekete geçmek konusunda hatırlatıcı bir gün olarak değerlendirilmelidir. Bu kapsamda, **2025 yılı Dünya Okul Sütü Günü teması** okul çağındaki çocukların süt ve ürünleri başta olmak üzere dengeli ve yeterli beslenmesi konusunda bireysel ve kamusal görevlerin yerine getirilmesi için **“Süt ve ürünleri, sizin ve çevrenizin sağlığı için size GÜÇ verir!”** olarak belirlenmiştir⁹.

Çocuklarımızın süt içmesini destekleyelim, çocuklarımızın yeterli ve dengeli beslenmesine ait bireysel, kamusal ve kurumsal destekleri talep edelim ve değerlendirelim!



10

¹⁰ [Internet] <https://cankaya.meb.gov.tr/www/okul-sutu-programi-acilis-toreni-yapildi/icerik/460> Erişim: 17.09.2025