

Süt tüketimi sırasında nelere dikkat edilmeli?

Süt bebeklikten yaşlılığa kadar her dönemde vücudun gelişmesi, güçlenmesi ve sağlığın korunması için gerekli en önemli besinler arasındadır. Her gün 2 su bardağı süt içmeye özen gösterilmelidir.

UHT sütler güvenli, serin, kuru ve güneş almayan bir ortamda muhafaza edilmelidir.

Paketlerin üst kısmında son kullanım tarihi yer almaktadır. Son kullanım tarihi geçmiş sütler tüketilmemelidir.

Şişmiş, zarar görmüş ya da sızdıran paketler kesinlikle tüketilmemelidir.

Açılmış olan uzun ömürlü sütler buzdolabında muhafaza edilmeli ve 2-3 gün içerisinde tüketilmelidir.

Uzun ömürlü sütte katkı maddesi yoktur

UHT işleminde çiğ süt özel bir teknikle kısa sürede yüksek sıcaklıklarla buluşturulur.

Böylece tüm bakteri ve sporlar yok olur.

6 katmanlı paket hava ve ışıktan koruma sağlar.

Sütün uzun süre dayanmasının sebebi ısı işlemi ve 6 katmanlı ambalajdır.

İçinde hiçbir katkı maddesi yoktur.

Süt şişkinlik yapar mı?

Süt içme alışkanlığınız yoksa süt şekeri yani laktoz şişkinlik yapabilir. Ancak kısa bir süre, her gün az miktarda süt içmeye devam ederseniz laktoza karşı toleransınız artar ve bu sorundan kurtulursunuz.

Bir an önce bu sorundan kurtulmak isterseniz içinden laktoz çıkarılmış, yani laktozsuz süt içebilirsiniz.



OKUL SÜTÜ İLE İLGİLİ TÜM SORULARINIZ İÇİN:

www.okulsutu.com

174
ALO GIDA

ALO 184

2013 OKUL SÜTÜ PROGRAMI



Bilmeniz Gerekenler



ŞUBAT 2013
program başlangıç tarihi



Haftada 3 gün
dağıtılacak süt rakamı



6,2 milyon
okul sütü programında ulaşılacak ana sınıfı ve ilköğretim öğrenci sayısı



200 ml UHT Süt
her öğrenciye tek seferde dağıtılacak süt miktarı

Neden her gün 2 bardak süt imeliyiz?

Süt, bebeklikten yaşlılığa vücudun gelişmesi ve sağlığın korunması için gerekli enerji, karbondhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besindir.



Süt tüketiminde dünyanın gerisindeyiz

| | | |
|-----------|-------------|-------|
| İrlanda | : 10 bardak | 130lt |
| İngiltere | : 8 bardak | 103lt |
| İspanya | : 6 bardak | 86lt |
| Fransa | : 4 bardak | 56lt |
| Almanya | : 3 bardak | 50lt |
| Türkiye | : 1 bardak | 24lt |

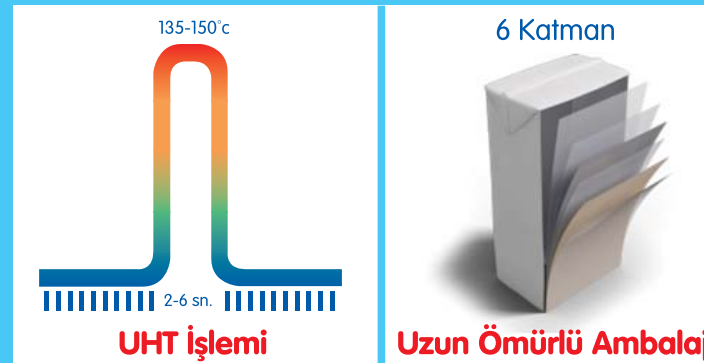
Kişi baı yıllık süt tüketimi

UHT SÜT NEDİR?



- ✓ Sütün fabrika ortamında 135°C-150°C'de 2-6 saniye boyunca ısıtılıp oda sıcaklığına hızla soğutulması işlemidir.
- ✓ UHT* işleminden sonra süt, hijyenik ortamda sterilize edilmiş iık geçirmeyen 6 katlı ambalajlara doldurulur.
- ✓ UHT* işlemi ile sütteki sağlığa zararlı tüm bakteriler yok olurken sütün besin değeri korunur.
- ✓ Uzun ömürlü süt, paketi açılmadığı sürece 4 ay boyunca taze kalır.
- ✓ Uzun ömürlü süt paketi açıldıktan sonra buzdolabı koşullarında saklanmak kaydıyla 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

*UHT, Ultra High Temperature (ok Yüksek Isı) sözünün kısaltmasıdır.



LAKTOZ İNTOLERANSI NEDİR?

Düzenli süt içme alışkanlığı olmayan çocuklarda, sütteki Őekere (laktoz) karşı geçici bir intolerans gelişebilir.

Laktoz intoleransı, sütte bulunan laktoz Őekerinin vücutta parçalanamaması sonucunda oluşur.

Süt tüketiminden sonra karın ağrısı, ishal, gaz, mide ekimesi ve kramp ile ortaya çıkar. Ancak, düzenli süt tüketimi ile giderilebilir.

Bu durumda süt tüketimi kesinlikle bırakılmamalı, aksine az bir oranla balanıp yavaşça artırılmalıdır. Genellikle belli bir süre sonra süt tüketimine karşı bir problem kalmayacaktır.

SÜT ALERJİSİ NEDİR?

Süt alerjisi, süt proteinlerinden kaynaklanan ve süte bağlı başka bir sağlık sorunudur. Süt alerjisi genellikle 0 - 1 ya aralığındaki bebeklerde karşımıza çıkar ve bu dönemden sonra rahatsızlık kendiliğinden geçer.