

## Süt Tüketimi Sırasında Nelere Dikkat Edilmeli?



Sağlık için, her gün 2 bardak süt için.



UHT sütleri serin, kuru ve güneş almayan bir ortamda muhafaza edin.



Son kullanım tarihi geçmiş sütleri tüketmeyin.



Şişmiş, zarar görmüş ya da sızdıran paketleri kesinlikle tüketmeyin.



Açılmış olan uzun ömürlü sütleri buzdolabında saklayın ve 2-3 gün içerisinde tüketin.

## Okul Sütü Programının Faydaları

Çocuklara süt içme alışkanlığı kazandırır.

Fiziksel ve zihinsel gelişimlerini hızlandırır.

Okula devamlılıklarını artırır.

## Okul Sütü Marketteki Sütlerle Aynı mı?

Okul sütü projesinde dağıtılan sütlerin marketlerde satılan ambalajlı sütlerden hiçbir farkı yoktur.

Dağıtılan sütler Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı kontrollerinden geçen üreticiler tarafından imal edilmektedir.



OKUL SÜTÜ İLE İLGİLİ TÜM SORULARINIZ İÇİN:

[www.okulsutu.com](http://www.okulsutu.com)

1 7 4  
ALO GIDA

ALO 184

## 2014 Okul Sütü Programı



## Bilmeniz Gerekenler



**ŞUBAT 2014** program başlangıç tarihi



**Haftada 3 gün** süt dağıtılacak gün sayısı



**yaklaşık 6 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 içmeliyiz?

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



## Süt Tüketiminde Dünyanın Gerisindeyiz

İrlanda	: 10 bardak	130 lt
İngiltere	: 8 bardak	103 lt
İspanya	: 6 bardak	86 lt
Fransa	: 4 bardak	56 lt
Almanya	: 3 bardak	50 lt
Türkiye	: 2 bardak	33 lt

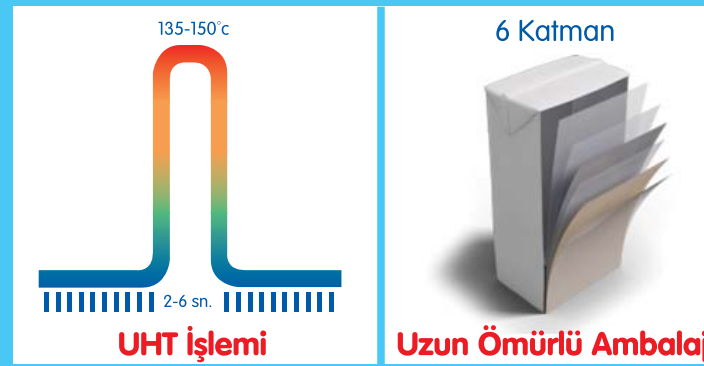
**Kişi başı yıllık süt tüketimi**

## UHT Süt Nedir?



- ✓ UHT\*, 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 ışık 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 (Çok Yüksek Isı) sözünün kısaltmasıdır.



**Uzun ömürlü sütte katkı maddesi yoktur**

## Laktoz İntoleransı Nedir?

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

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

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



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

## Süt Alerjisi Nedir?

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