

NEDEN OKUL SÜTÜ DAĞITILYOR?

Ulusal politikalarında çocukların sağlıklı gıdaya ulaşmasını, yeterli ve dengeli beslenmesini, sağlıklı olmasını ve eğitimini bir bütün olarak ele alan ülkeler, sağlıklı ve üretken bireylerden oluşan bir topluma sahip olurlar.

Beslenme: Bir insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için besin öğelerini gereken miktarlarda almasıdır.

Bir insanın hayat kalitesinin yüksek olabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmesi gerekir. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması gerekir.

Besinler içerdikleri protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve minerallere göre dört temel gruba ayrılır.

Yeterli ve dengeli beslenmede; süt ve süt ürünleri grubu, et, yumurta, kuru baklagiller grubu, sebzeler ve meyveler grubu, ekmek ve tahıllar grubu besinlerde her gün belirli bir miktar alınması gerekir.

Çiğ süt ve ısıtılmış işlem görmüş süt; inek, keçi, koyun veya mandanın sağılmasıyla elde edilen, 40°C'nin üzerine ısıtılmamış veya eşdeğer etkiye sahip herhangi işlem görmemiş kolostrum dışındaki meme bezi salgısı olarak tanımlanır.

Sütte gözle göremeyeceğimiz mikroorganizmalar vardır. Bu mikro organizmalar normal şartlarda çoğalır ve sütün bozulmasına sebebiyet verir. Süt içinde bulunan mikroorganizmaların büyük bir kısmının sayısını indirmek amacı ile yapılan, sütün raf ömrünü uzatan, en az seviyede fiziksel, kimyasal ve duyuşal değişikliklerle sonuçlanan ve en az 72°C'de 15 saniye veya 63°C'de 30 dakika veya diğer eşdeğer şartlarda gerçekleştirilen ısıtım işlemi yapılır. Bu işleme pastörizasyon işlemi denir. Çiğ sütün doğal ve biyolojik özelliklerine zarar vermeden pastörizasyon işlemi uygulanarak hazırlanır. Pastörize sütün bozulmadan bekleme süresi günlük çiğ süte göre 2-3 gündür. İnsan besini için önemli bir yere sahip olan sütün 2-3 gün gibi bir raf ömrünü olması oldukça kısıtlı bir süre. Hele tarım ve hayvancılık ülkesi olan ülkemizde günlük tüketilen sütün maalesef sadece %20 taze süt kullanılmaktadır. Geri kalan %80 kısmının dışarıda getirilen süt tozunda süt, peynir, yoğurt yapılarak iç piyasaya sürülmektedir. Dolayısıyla sütün raf ömrünü uzatmak gerekir.

Oda sıcaklığında saklanabilen ticari olarak steril bir ürün üretmek amacı ile normal depolama şartlarında bozulmaya neden olacak tüm mikroorganizmaları ve sporlarını yok eden, en az 135-150 °C'de 2-4 saniyede, uygun zaman sıcaklık kombinasyonunda yüksek sıcaklıkta kısa süreli sürekli akış altında uygulanan ısıtım işlemi yapılarak raf ömrü 4 ay gibi bir süreye çıkarılır. Bu işleme UHT işlemi denir. UHT sütünler 4 ay, Pastörize süt 3 gün, evde kaynatılan daha az dayanır. Okul süt dağıtım projelerinde dağıtılan süt UHT süttür.

Manda, koyun, keçi, inek, deve gibi birçok hayvanın sütün insan beslenmesinde kullanılmak-tadır.

Sütün besin öğesi içeriği elde edildiği hayvan türüne göre farklılık göstermektedir. Ortalama %88'i su olan inek sütün 100'den fazla farklı bileşen içermektedir.

Süt ve süt ürünleri; protein, kalsiyum, fosfor, A vitamini, B vitaminleri (özellikle B₂, B₁₂) için iyi bir kaynaktır.

Günlük önemli besin kaynaklarımızdan süt ve süt ürünleri olduğunu söylemiştik. Sütün enerji içeriği, süt çeşidine göre değişiklik göstermektedir. 100 gramı 61 kalori içermektedir. Başka bir deyişle 100 gram sütte bulunan enerji 1 gramlık sütü 61 °C ısınmasına sebep olur.

Diğer bir besin kaynağımız karbonhidratlardır. Karbonhidrat; süt, yoğurt, patates, ekme, meyve-sebze ve unlu gıdalarda bulunur. Karbonhidratlar vücudumuzun ana enerji kaynağıdır. Ancak şunu unutmamak gerekir ki karbonhidrat ağırlıklı beslenmek obezitenin (şişmanlık) temel kaynak-larından birdir.

Karbonhidratlar günlük besinimizin %50'sini oluşturmaktadır. Karbonhidratların vücutta birçok işlevleri vardır. Karbonhidratların 1 gramı 4 kalori içerir. 100 gr sütte 4,7x4= 18,8 karbonhidrat kalorisini bulunur. Prof. Dr. Canan KARATAY'ın "Şekerli besinlerde alınan besindeki 1 kaloriyle ette alınan besindeki bir kalori aynı değildir." sözü çok manidardır.

Önemli bir besin kaynağımız da vitaminlerdir. Metabolizmanın uyumlu çalışmasını sağlayan vitaminler aynı zamanda beyin, kas, cilt fonksiyonlarının da tam olarak yerine getirilmesinde önemli rol oynarlar. Ayrıca bunun için az miktarda mineralde gereklidir. Zenginleştirilmemiş sütte D ve K vitamini oldukça azdır. Süt suda eriyen vitaminleri de içermektedir. Özellikle B12 ve B₂ vitaminlerinin önemli bir kaynağıdır.

Vücudumuzun ihtiyacı olan, olmazsa olmaz besin kaynaklarımızdan biri de minerallerdir. Süt; Kalsiyum, Fosfor, Magnezyum, Potasyum, Çinko gibi mineraller için iyi bir kaynaktır. Demir içeriği ve demir vücudumuza yararlılığı düşük olan süt, çocukluk döneminde demir gereksinimine önemli bir katkı maalesef sağlayamamaktadır. Günlük beslenmede süt ürünleri grubunun yanı sıra demir içeriği zengin besinlerin tüketilmesi ile bu eksiklik tamamlanmaktadır.

Bir bardak süt 6 yaşında bir çocuğun ihtiyacı olan; protein'in % 35'ini, kalsiyumun % 52'sini, B6 vitamininin % 13'ünü, enerjinin % 6'sını , çinkonun % 12'sini ,B1 vitaminin %11'ini ,B12 vitamininin % 98'ini , fosfor'un % 55'ini , iyotun % 30'unu, B2 vitaminin %44'ünü , niasin'in % 16'sını , magnezyumun % 18'ini , potasyumun % 30'unu karşılar.

Günlük alınması gereken kalsiyum miktarı:

- 0-6 ay , 400 mg
- 7-12 ay, 600 mg
- 1-9 yaş, 800 mg
- 10-18 yaş, 1300 mg
- 19-50 yaş, 1000 mg
- 51-65 yaş, 1200 mg
- 65 yaş, 1200 mg

Günde 1200 mg kalsiyum almak için alternatif gıdalar 17 kg elma, 3 kg çavdar ekmeği, 13,5 kg sığır eti veya 1 litre süt almak gerekir.

Süt hayatın her döneminde önemlidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde güçlü kemik ve dişlerin oluşmasında, kemik yoğunluğunu artırılmasında, büyüme ve gelişmede süt ve süt ürünlerinin yeri büyüktür. Yetişkin ve yaşlılık döneminde kemik sağlığının korunması,

vücudun ihtiyaç duyduğu protein, kalsiyum, fosfor, B₂ ve ve B₁₂ vitaminlerinin önemli kaynağıdır. Gebelik ve emzicilik döneminde anne karnında ve doğumdan sonra bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesinde yardımcı ve annenin kemik ve diş sağlığının korunmasında önemli rol oynar. İleri yaşlarda görülebilecek osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltır.

Sütün hastalıklardan koruyucu etkisi küçümsenemez. Malnütrisyon (Kötü beslenme) , hipertansiyon (yüksek tansiyon), diş sağlığı, obezite (şişmanlık), deri ve göz sağlığı , sinir sistemi, immün sistem (bağışıklık sistemi), kanser (kolon kanseri riskini azaltır), osteoporozis (kemik erimesi) oldukça etkindir.

Ülkemizde; 5-19 yaş nüfus oranı %26.1 ≈29 milyon insanımız beslenmesinde süt büyük yer teşkil etmektedir. İnsanın kaliteli bir yaşam sergileyebilmesi için çocukluk çağındaki beslenmenin önemi büyüktür. Yapılan bir araştırmada insan beyninin; 1 yaşına kadar %70-75'i, 3 yaşına kadar %80-85'i, 6 yaşına kadar %90-95'i, yaşamının diğer yıllarında %5-10'u geliştiği tespit edilmiştir. Ayrıca eğitim bilimcilerinin yapmış olduğu bir araştırmaya göre insanın yeti ve yeteneğinin %80'ni 0-6 yaşında geri kalan %20'sini geri kalan ömrü boyunca kazanır. Bu nedenle bebeklik ve çocukluk döneminde süt ve süt ürünlerine çok yer vermek gerekir. Biraz gülelim. Sütle banyo yaptırmak gerekir. Yusuf hoca esprisi de çok yavan bir espri dediğinizi duymadım sanmayın.

İnsan beyninin ilk yaşlarda gelişimi oldukça hızlı olması iyot alımını öneli hale getirmektedir. Avrupa ülkelerinde herkesin kolayca ulaşabildiği peynire katılmakta ve iyot alımı sağlanmaktadır. Ülkemizde ise kırsal kesimde kendi peynirlerini yapıp tüketmeleri nedeniyle bu mümkün olmadığı için hemen herkesin tüketmek zorunda olduğu tuza katılmaktadır. Hatta sanayi tipi tuz olarak nitelen-dirilen tuzun 5kg'lık paketler halinde paketlenip satılması zorunludur. Şu anda marketlerde iyotlu tuz 1 kg'lık paketler halinde satılmaktadır. Her ne kadar iyotsuz tuz 5 kg'lık paketler halinde satılması zorunlu da olsa kırsalda yaşayanlar ikide bir tuz ihtiyacı doğmasın düşüncesiyle ya da turşu yapımında da kullanım düşüncesiyle iyotlu tuz alınmamakta 5 kg'lık sanayi tuzu alınmaktadır. Alınan iyotlu tuz şeffaf kavanoz veya tuzluklarda saklaması nedeniyle iyot ihtiyacımız karşılanmamaktadır.

Beyin gelişimi için gerekli olan iyot ceviz ve doğal deniz balıklarında da bol miktarda bulunmaktadır. Günde bir avuç ceviz yemek veya deniz balığı yemek gerekir. Deniz balığı derken deniz üzerine kurulmuş suni yemlerle beslenen balıkların hiçbir beyin gelişimine faydası yoktur.

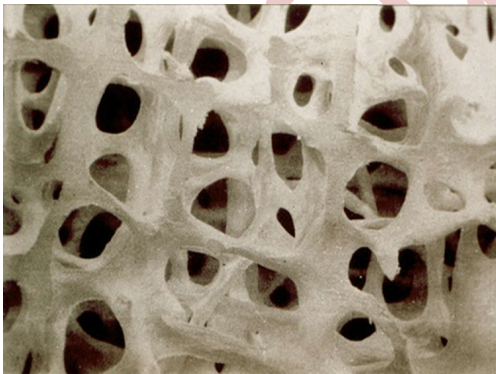
Bu yazıyı hazırlarken Sağlık Bakanlığı'nın verilerinde Doğu Karadeniz Bölgesinde yaşayan insanlarda iyot eksikliği olduğu bilgisine ulaşmam beni şok etti. Yıllardır salataya koymak için eve karalâhana almıyorum. Daha doğrusu mor lahana almıyorum oda karalâhana gibi iyot emilimini azaltır düşüncesiyle. Bir öğretmen olarak yıllardır Doğu Karadenizlilerin oldukça fazla karalâhana tüketmelerinin hamsinin tüm faydalarını silip süpürdüğünü savunuyorum. Bir espri yapayım. Doğu Karadenizlilerin öyleden önce hamsinin öyleden sonra karalâhananın etkisi görülmektedir.

Süt ve süt ürünlerinin tüketemediği bir ülkede kronik beslenme yetersizliği görülür. Ülkemizde de aynı sıkıntılar mevcut. Türkiye nüfus ve sağlık araştırmasına göre 5 yaş altında; çocukların %10 bodur, %3 zayıf çocuk (Kent/kır, doğu/batı,) ailenin eğitim düzeyine göre değişim gösretmekle birlikte %13'lük dilim beslenme yetersizliği yaşamaktadır.

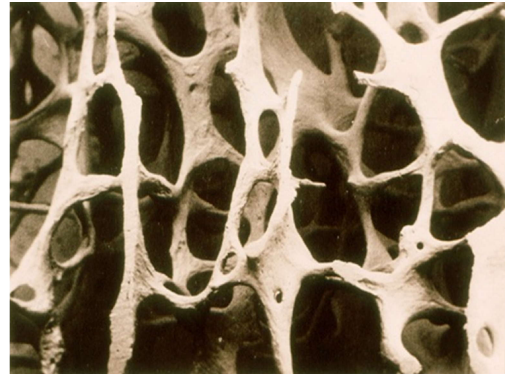
İlkokul çağı çocuklarda (6-10 yaş) beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları ile şişmanlık (obezite) ve zayıflık (malnütrisyon) durumunun belirlenmesine yönelik Sağlık Bakanlığınca yapılan “Türkiye Okul Çağı Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi Projesi (TOÇBİ)” verilerine göre; çocukların % 6.5’inin şişman, % 14.3’ünün fazla kilolu, % 7.9’unun zayıf, % 1.3’ünün ise çok zayıftır. Bu durumun en büyük sebebi kalitesiz beslenmedir. Diğer bir tabirle abur cuburla beslenmedir. Ara öğünlerde genellikle enerji değeri yüksek, besin değeri düşük besinler tercih edilmektedir. Gazlı içecekler, şekerli içecekler, bisküvi, çikolata, gofret, şekerleme, cipsler yiyecek ve içecekler obez yada cılız çocuk oluşumunun tek nedenidir. Süt ve süt ürünlerinin tüketilmemesi nedeniyle vücudun ihtiyacı olan kalsiyumun alınmaması nedeniyle kemik yıkımının hızla artmasına neden olmaktadır. Aşağıda gördüğünüz fotoğraf yaşa göre kemik yıkımının belirgin bir örneğini gösterir.



Yeterli süt ve süt ürünü tüketilmemesi nedeniyle oluşan bir hastalık türü de osteoporoz (kemik erimesi) dur. Hastayı artan kırık riskine maruz bırakacak düzeyde kemik gücünde azalma ile karakterize bir iskelet hastalığıdır. Kemik gücü; kemik yoğunluğu ve kemik kalitesinin bileşimidir. Aşağıdaki mikroskop altında çekilmiş görüntüyü incelediğimizde kemik yoğunluğu belirgin olarak görebiliriz.



Normal kemik



Osteoporotik kemik

Kemik mineral yoğunluğu 25-30 yaşta en yüksektir. 35 yaş sonrası her yıl %0,75-1 kemik kaybı olur. Menopoz sonrası (5 yıl) bu kayıp her yıl %2-3 artar. Fiziksel aktivite, beslenme şekli ve hormonal değişimlerden etkilenir.

Ülkemizde süt içme alışkanlığı yaygın değildir. Kişi başı içme sütü tüketiminde yıllık 107,2 lt ile Avustralya birinci sıradadır. Avrupa Birliği ülkelerinde yıllık içme sütü tüketimi ortalama 89,3 lt, Amerika'da 82,6 lt, Arjantin 43,9, Kanada 92,1, İran 82,4 lt'dir. Ülkemizde ise kişi başına yıllık süt tüketimi sadece 26 litredir!

Okul sağlığı hizmetlerinin amacı; okul çağındaki tüm çocukların olabilecek en iyi bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığa kavuşmalarını sağlamak ve sürdürmek, okul çocuklarının sağlıklı bir çevrede gelişimini sağlamak, çocukların, ailelerin ve toplumun sağlık düzeyini yükseltmektir.

Okul çağında çocukların yeterli ve dengeli beslenmelerinin sağlanması ile büyüme ve gelişmelerinin tam olması, vücut dirençlerinin artarak bulaşıcı hastalıklardan korunmaları, kolay öğrenmeleri ve başarılarının artması sağlanabilir.

Okul çağında; büyüme ve gelişme sürecinin olduğu bu dönemde alınacak koruyucu önlemler ileriki yaşlarda genel sağlık durumu üzerinde etkili olabilecek yararlar sağlayacaktır. Okul çağı, hızlı öğrenme, bilgi ve beceri kazanma ve etkilenme dönemidir. Alışkanlıklar bu dönemde oluşmaya başlar. Süt içme alışkanlığının kazandırılacağı bir fırsatlar dönemidir.

- ❖ Okul sütü programı; okul çağı çocuklarının süt ve sağlık üzerine etkisi konusunda bilinçlenmelerini sağlar,
- ❖ Çocuklara sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için kalsiyum ve proteinden zengin olan sütü içme alışkanlığı 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.

Dünya okul sütü programlarından 80'den fazla ülkede değişik dönemlerde okul sütü projeleri uygulanmıştır. Avrupa Birliği ülkelerinde, çocuk beslenmesinin öncelikli konuları arasında yer almakta ve 30 yılı aşkın süredir çeşitli şekillerde uygulanmaktadır. AB ülkeleri çocukların hem beslenmesine, hem de eğitimine katkıda bulunması, obeziteye karşı mücadelede etkili olması, çocuk gelişimi ve sağlığı için gerekli unsurları sağlamasından hareketle programın geliştirilmesine özel bir önem vermektedir. Hollanda, okul beslenme yasasını tanıyan ilk ülkedir. Yasada özellikle düzenli yiyecek bulamadıkları için okula devam edemeyen çocuklara yiyecek sağlanması konusu belirtilmiştir. Danimarka (1902), İsveç (1903) okul beslenme programlarının uygulanması için il yöneticilerine yasal sorumluluklar yüklemiştir. Çek Cumhuriyeti çalışmalarda ulaşılan başarıda devletin rolünü en açık şekilde ortaya koyan ülkedir.

Dünyada ilk defa Çek Cumhuriyeti'nde küçük ölçekli bir işletme tarafından 1996 yılında başkent Prag'da başlatılan Okul Sütü Programı, 1999 yılına gelindiğinde devlet projesi haline gelmiş, finansmanının %50'sinin devlet tarafından karşılanmasına karar verilmiş ve programın ülke çapında yaygınlaştırılmasına çalışılmıştır. Çin, Romanya, Mısır, Portekiz, İran, Tayland, Guatemala, Vietnam gibi birçok ülkede okul sütü programları başarı ile yürütülmektedir.

Ülkemizde yürütülen okul sütü programı zorunluluktan yapılası gereken bir programdır. Abur cubur beslenmeyle zekâsal-zihinsel gelişimimizin yeterli olmaması

nedeniyle sütün ve süt ürünlerinin faydalarını kavratmak. Beslenme alışanlığımızı bilinçli bir şekilde değiştirmek amacını taşır.

Dünyada 80 tane ülkede bazılarında uzun yıllar, bazılarında ara ara devam eden okul sütünün ebetteki fertlerinin gerek kaliteli yaşamı olsun gerek zekâsal gelişim, beyinsel gelişim düzeylerinin yükselmesinin ülke kalkınmasına da katkısı olacaktır.

Yusuf ÇOBAN