

10-15 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinde Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlığı

Milk and Milk Products Consumption Habits of Primary School Students Aged 10-15 Years

Ezgi Toptaş Bıyıklı¹, Mehmet Akman²

¹ Selçuk Üniversitesi, Akşehir Kadir Yallagöz Sağlık Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Akşehir, Konya, Türkiye

² Mevlana Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Konya, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, Konya ilindeki 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. **Bireyler ve Yöntem:** Araştırma, ilköğretim okullarından rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş 10-15 yaş arası 599 erkek, 601 kız olmak üzere toplam 1200 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak, literatür taraması sonucu oluşturulan anket formu kullanılmıştır. Katılımcıların boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlıkları (kg) araştırmacı tarafından ölçülmüştür. BKİ hesaplanmış ve WHO Büyüme Eğrileri Referans Çalışma Grubu 2007 persentillerine göre sınıflandırılmıştır. Verilerin analizinde Ki-kare (χ^2) ve Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Çalışmaya alınan 1200 öğrencinin %49.3'ü erkek, %50.7'si kızdır. Erkeklerin %15.7'sinin, kızların %19.8'inin BKİ persentilleri ≤ 15 . iken, erkeklerin %22.9'unun, kızların %8.2'sinin BKİ persentilleri ≥ 85 'tir. Öğrencilerin %84.9'u sütü sevdiğini belirtmiş olmakla birlikte, %55.7'si her gün süt tüketmektedir. Her gün süt tüketen öğrencilerin %35.4'ü günde iki su bardağı ve üzerinde süt içmektedir. Her iki cinsiyet grubunda da günlük tüketilen süt miktarındaki artışla boy uzunluğu ortalamasının anlamlı olarak arttığı görülmüştür ($p < 0.05$). Süt içen öğrencilerin % 15.8'i açıkta satılan işlenmemiş süt, %69.2'si pastörize veya UHT süt tüketmekte, %15.1'i ise her iki gruptan da tüketim yapmaktadır. En çok tercih edilen süt ürünü %78.8 sıklığıyla her gün tüketildiği belirlenen peynirdir. En az tercih edilen süt ürünü ise %75.8 sıklığıyla hiç tüketilmediği belirlenen kefirdir. Dondurma, peynir ve yoğurttan sonra %32.6 sıklığıyla öğrenciler tarafından en çok tüketilen süt ürünlerinden diğeridir. Büyüme-gelişme ve sağlığın korunmasında büyük işleve sahip olan süt ve süt ürünlerinin öğrenciler tarafından yeterli miktarda tüketilmediği görülmüştür. Öğrencilerin büyük bir kısmı sütü sevmesine rağmen düzenli olarak süt içmemektedir. Aynı zamanda düzenli olarak süt içen öğrencilerin de yeterli miktarda süt tüketmediği görülmüştür. **Sonuç:** Süt ve süt ürünlerinin beslenmemizdeki önemi ve günlük tüketilmesi gereken miktarı hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi ve süt tüketimini artırmaya yönelik uygulamaların geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: Süt tüketimi, süt ürünleri tüketimi, süt tüketim alışkanlığı

ABSTRACT

Aim: This study was designed and performed to determine milk and milk products consumption habits of primary school students aged 10-15 years in Konya Province. **Subjects and Methods:** The study was performed on a total of 1200 students (601 female, 599 male) aged 10-15 years and randomly selected from primary schools. A questionnaire developed by literature review was used as data collection tool in the study. Heights (cm) and body weights (kg) of participants were measured by the researcher. BMI was calculated and classified by percentiles of WHO Multicenter Growth Reference Study Group 2007. Qui-Square (χ^2) and Kruskal-Wallis H test were used in the analysis of data. **Results:** More than half of 1200 students (50.7%) were female, and the rest (49.3%) were male. BMI percentiles of some males (15.7%) and females (19.8%) were ≤ 15 , while BMI of some other males (22.9%) and females (8.2%) were ≥ 85 . An important part of students (84.9%) stated that they like milk, while relatively smaller amount of them (55.7%) consumed milk every day. Some of the students consuming milk everyday (35.4%) drink 2 or more glasses of milk a day. It has been shown that significantly increased the average height is associated with increased amount of the milk consumed per day in the both of sexes group ($p < 0.05$). Some students drinking milk (15.8%) consume street milk or unprocessed milk, while the majority of students (69.2%) consume pasteurized or UHT milk, and 15.1% of students consume both groups of milk. The most preferred milk product (78.8%) was cheese consumed 1-2 times a day, and the least preferred milk product was kefir which was not consumed by 75.8% of students at all. Ice cream was the third most preferred milk product by students (32.6%). It was determined that students do not consume milk and milk products in recommended amounts, that have important roles in growth, development and health protection. An important part of students do not drink milk although they like it. In addition, it was observed that students regularly drinking milk do not consume adequate amounts of milk. **Conclusion:** It is necessary to inform students about the importance of milk and milk products in nutrition and the amount of milk that should be consumed daily and strategies should be developed to increase milk consumption.

Keywords: Milk consumption, dairy products consumption, milk consumption habits

İletişim/Correspondence:

Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akman
Mevlana Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Konya, Türkiye

E-posta: makman@mevlana.edu.tr

Geliş tarihi/received: 10.01.2013

Kabul tarihi/accepted: 19.02.2013

Araştırma 04-08 Nisan 2012 tarihlerinde "VIII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi"nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Süt, insan organizması için gerekli pek çok besin ögesini bileşiminde bulunduran önemli bir besindir. Gerçek anlamda yaşamsal bir sıvıdır ve yaşamın her evresinde gereklidir (1). Özellikle çocukluk, gebelik-emzicilik ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından önemi bilinen sütün, obezite, kanser, hipertansiyon gibi kronik hastalıklarla ilişkisini gösteren araştırmalar ve bilimsel çalışmalar giderek artmaktadır (2-7). Süt, çocukların yeterli ve sağlıklı büyümelerinin sağlanması için çocuk beslenmesinde düzenli olarak yer alması gereken bir besindir. Yeterli miktarda tüketildiğinde, çocukların bazı besin ögesi gereksinmelerini karşılamada önemli yer tutmaktadır (1).

Amerika Birleşik Devletleri Tarım Departmanı (USDA) Besin Piramidi'nde yetişkin sağlıklı bir birey için süt ve süt ürünleri grubundan günde 2-3 porsiyon (200-400 mL) tüketilmesi önerilirken, Ulusal Süt ve Süt Ürünleri Konseyi'nin yayınladığı Beslenme Rehberi'nde 2-4 (400-800 mL) porsiyon ve Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde yetişkin bireylerin 2 porsiyon (bir porsiyon= bir orta boy su bardağı=200 mL), çocuklar, adolesan dönemi gençler, gebe ve emzikli kadınlarla menopoza sonrası kadınların 3-4 (600-800 mL) porsiyon tüketmeleri önerilmektedir (8).

Süt proteini olan kazein ile süt karbonhidratı olan laktozun doğada sadece sütte bulunması sütün değerini daha da arttırmaktadır. Laktozun yapısında bulunan galaktozun da beyin hücrelerinin gelişimindeki payı büyüktür (9). Süt, kalsiyum, fosfor, magnezyum, potasyum, çinko gibi mineraller için iyi bir kaynaktır (2).

Ülkemizde vitamin yetersizliği olan öğrencilerin oranı (%60-85) oldukça yüksek olup kalsiyum ve riboflavin yetersizliğinin temel nedeni olarak özellikle süt ve süt ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi gösterilmektedir (10). Türkiye'de kişi başına içme sütü tüketimi 15 kg/yıl iken, AB'de 95 kg/yıl, ABD'de 95 kg/yıl, Rusya'da 94 kg/yıldır. Diğer taraftan 1998 yılında, dünya ortalamasında kişi başına 93.7 litre süte eşdeğer süt ve süt ürünleri tüketilirken, bu rakam ABD'de 292.0 litre, AB'de 342.5 litre ve Türkiye'de

ise 155 litre olarak hesaplanmaktadır (11). Ülkemizde süt genellikle süt ürünleri olarak işlenerek tüketilmektedir (12). 1974 Türkiye Ulusal Beslenme Araştırması sonuçlarına göre süt yoğurt tüketimi kişi başına günlük 78.7 g iken, 1984 yılı araştırmasında 69 grama düşmüştür (2). Bu araştırmanın amacı, Konya ilindeki 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarını belirlemektir.

BİREYLER ve YÖNTEM

Bu araştırma, tarama modelinde kesitsel olarak planlanmış olup, Konya il sınırları içerisinde yer alan ve tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 7 ilköğretim okulunda yürütülmüştür. Araştırma evrenini, Konya ilinde öğrenim gören 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Günlük süt içme oranının %50 olduğu kabul edilerek yapılan power analizi sonucunda 1000 öğrenci için güç 0.88 olarak hesaplanmıştır. Bundan dolayı 1200 öğrencinin örnekleme alınması planlanmıştır. 1200 öğrenci için güç 0.93 olarak bulunmuştur. Örnekleme seçilen 7 ilköğretim okulunun 4. 5. 6. 7. ve 8. sınıflarında okuyan 5682 öğrenci içinden rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş 1200 öğrenciyle yürütülmüştür. Örnekleme oluşturan 1200 öğrenci, araştırmaya alınan 7 ilköğretim okulunun toplam mevcudunun %21.1'ini oluşturmuştur. Öğrenci dağılımlarının okullara göre orantılı olması için her okul mevcudunun %21.1'i kadar öğrenci çalışmaya alınmıştır. Öğrenci sayılarının yaş grupları açısından orantılı dağılması için okul mevcudunun %21.1'i hesaplandıktan sonra 4. 5. 6. 7. ve 8. sınıflardan eşit sayıda öğrenci alınmasını sağlamak amacıyla çıkan sayıların beşe bölünebilmesi için birkaç sayılık artış ve azaltmalar yapılmıştır. Çalışma, Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve Konya Valiliği'nden ve araştırmaya katılan her öğrencinin ailesinden gerekli izin ve onay alınarak yapılmıştır.

Araştırmada yapılan literatür taraması sonucunda, araştırma konusuna yakın özellikteki çalışmalardan yararlanılarak ve konu hakkında uzman kişilerin görüşleri alınarak hazırlanan

anket formu kullanılmıştır. Anket formunda, öğrencilerle ilgili genel bilgiler, süt ve süt ürünleri tüketim durumuyla ilgili sorular yer almaktadır. Öğrencilerin boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı (kg) ölçümleri araştırmacı tarafından alınmış, kalan soruları ise öğrenciler kendileri yanıtlamıştır.

Öğrencilerin vücut ağırlığı elle taşınabilir 0.5 kg'a duyarlı baskül ile hafif giysili ve ayakkabısız olarak ölçülmüştür. Boy uzunluğu ölçümü, ayaklar yan yana ve baş frankfort düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) iken esnemeyen metre ile yapılmıştır (13).

Elde edilen vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlerinden, beslenme durumunun saptanmasında kullanılan beden kütle indeksi (BKI=ağırlık [kg] / boy² [m²]) hesaplanmıştır. Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi değerleri, WHO Muticentre Growth Reference Study Group 2007 verilerine göre sınıflandırılmıştır (13). Onbeşinci ve 85. yüzdeler değeri temel alınarak her yaş grubu için cinsiyet farklılığı göz önünde bulundurularak, zayıf ve çok zayıf (<15. persentil), normal (15-85. persentil), hafif şişman ve şişman (≥85. persentil) sınıflandırması yapılmıştır (14).

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Science) 16.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin gerektiği durumlarda frekans ve yüzde şeklinde tanımlayıcı analizleri ve parametrik değerlendirmede kovaryans analizi (ancova) yapılmıştır. Non-parametrik değerlendirmede ise Ki-kare (χ^2) testi kullanılmıştır (15). Analizler için 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %50.7'si kız, %49.3'ü erkek olup, %59.2'si 10-12 yaş grubunda, %40.8'i 13-15 yaş grubunda yer almaktadır.

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin beden kütle indekslerinin (BKI) cinsiyete ve yaş gruplarına göre dağılımı verilmiştir. Öğrencilerin BKI'ne göre dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin %17.7'sinin zayıf ve çok zayıf (<15. per.), %66.8'inin normal, %15.5'inin ise hafif şişman ve şişman (≥85. per.) oldukları saptanmıştır. Beden kütle indeksine göre zayıf ve çok zayıf sınıflandırmasına giren öğrenci yüzdesi kızlarda daha yüksek iken, hafif şişman ve şişman sınıflandırmasına giren öğrenci yüzdesi ise erkeklerde daha yüksektir. Zayıf olan öğrenciler cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında, kızların %19.8'inin, erkeklerin ise %15.7'sinin zayıf ve çok zayıf olduğu görülmektedir. Beden kütle indeksi normal olan öğrencilerin oranı kızlarda %72.0, erkeklerde %61.4 olarak bulunurken, hafif şişman ve şişman olan öğrenciler kızlarda %8.2, erkeklerde ise %22.9'dur.

Yaş gruplarına göre BKI dağılımları değişmekte ve cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerde, yaş artışıyla zayıflık görülme oranı artarken, erkek öğrencilerde yaş artışıyla zayıflık görülme oranı azalmaktadır. On-12 yaş grubundaki kız öğrencilerdeki zayıflık oranı (%15.9) 13-15 yaş grubundaki kız öğrencilere (%25.5) göre daha düşük iken, erkeklerde, 10-12 yaş grubundaki öğrencilerde (%17.0) çıkan zayıflık oranı 13-15 yaş grubuna (%13.8) göre daha yüksektir. Bununla birlikte şişmanlık kız öğrencilerde yaş artışıyla azalma gösterirken, erkeklerde

Tablo 1. Öğrencilerin beden kütle indekslerinin (BKI) cinsiyete ve yaş gruplarına göre dağılımı

Cinsiyet	Yaş grubu (yıl)	Beden kütle indeksi sınıflandırması						Toplam	
		Zayıf ve Çok zayıf		Normal	Hafif şişman ve Şişman		n	%	
		n	%	n	%	n			%
Kız ^(a)	10-12	57	15.9	268	74.9	33	9.2	358	100.0
	13-15	62	25.5	165	67.9	16	6.6	243	100.0
	Toplam	119	19.8	433	72.0	49	8.2	601	100.0
Erkek ^(b)	10-12	60	17.0	221	62.6	72	20.4	353	100.0
	13-15	34	13.8	147	59.8	65	26.4	246	100.0
	Toplam	94	15.7	368	61.4	137	22.9	599	100.0
Genel toplam		213	17.7	801	66.8	186	15.5	1200	100.0

^(a) $\chi^2=8.931$ $p=0.011$

^(b) $\chi^2=3.425$ $p=0.180$

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyete ve yaşa grubuna göre süt tüketim sıklığı dağılımı

Cinsiyet	Yaş grubu (yıl)	Hergün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Seyrek		Hiç		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Erkek	10-12	224	62.6	83	23.2	22	6.1	20	5.6	9	2.5	358	59.6
	13-15	113	46.5	73	30.0	28	11.5	23	9.5	6	2.5	243	40.4
	Toplam	337	56.1	156	26.0	50	8.3	43	7.2	15	2.5	601	100.0
Kız	10-12	214	60.6	89	25.2	27	7.6	17	4.8	6	1.7	353	58.9
	13-15	117	47.6	77	31.3	17	6.9	24	9.8	11	4.5	246	41.1
	Toplam	331	55.3	166	27.7	44	7.3	41	6.8	17	2.8	599	100.0
Genel toplam	668	55.7	322	26.8	94	7.8	84	7.0	32	2.7	1200	100.0	

Erkek $\chi^2=15,617$ Sd= 4 p=0,004 Kız $\chi^2=17,362$ Sd=4 p=0,002

artış göstermektedir. On-12 yaş grubundaki kız öğrencilerdeki şişmanlık oranı (%9.2) 13-15 yaş grubundaki kız öğrencilere (%6.6) göre daha yüksek çıkarken erkeklerde, 10-12 yaş grubundaki öğrencilerde (%20.4) görülen şişmanlık oranı 13-15 yaş grubuna (%26.4) göre daha düşüktür. Tablo 2’de, öğrencilerin BKİ sınıflandırmaları, yaş grubu ve cinsiyet açısından ki-kare analiziyle karşılaştırıldığında kız öğrenciler arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunurken ($p<0.05$), erkek öğrenciler arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin süt içmekten hoşlanma durumu değerlendirildiğinde, %84.9’unun süt içmeyi sevdiği, %15.1’inin ise süt içmeyi sevmediği saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin süt tüketim sıklığının cinsiyet ve yaş gruplarına göre dağılımı Tablo 2’de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerde her gün süt tüketenlerin oranı %55.7 olup, kız öğrencilerin %56.1’i, erkek öğrencilerin ise %55.3’ü her gün süt tüketmektedir. On-oniki yaş grubu öğrencilerin süt tüketim durumu cinsiyete göre incelendiğinde, kızların %62.6’sının erkeklerin ise %60.6’sının her gün süt tükettiği görülmektedir. 13-15 yaş grubu öğrencilerde ise her gün süt tüketim sıklığı kızlar için %45.5, erkekler için %47.6 olarak bulunmuştur. Süt tüketim sıklığı, cinsiyet ve yaş grubu açısından

Ki-kare analiziyle karşılaştırıldığında sonuçlar hem kız hem de erkek öğrenciler için anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Her gün süt içen öğrencilerin %54.8’i günde bir su bardağı süt (200 mL) tüketmektedir. Günde üç su bardağı ve üzerinde (≥ 600 mL) süt tüketen öğrencilerin oranı ise %5.8’dir. Kız öğrencilerin %57.9’u günlük bir bardak süt tüketirken, erkek öğrencilerde bu oran %51.7’dir. Bu durum istatistiksel açıdan, hem kız hem de erkek öğrenciler için anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Tablo 3’te her gün süt tüketen kız öğrencilerin günlük tükettikleri süt miktarlarına göre boy uzunluğu ortalamaları verilmiştir. Boy uzunluğu değişkeninin süt tüketim miktarlarına göre değerlendirilmesinde yaşın etkisini gidermek amacıyla kovaryans (ANCOVA) analizi yapılmıştır. Günlük tüketilen süt miktarlarına göre kız öğrencilerin boy uzunlukları değerlendirildiğinde, günlük tüketilen süt miktarındaki artışla birlikte boy uzunluğu ortalamasının arttığı görülmüştür. Günde 1 su bardağından az süt içenler ile 1 su bardağı ve 2 su bardağı süt içenlerin boy uzunluğu ortalaması arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. ($p<0.05$).

Tablo 4’te her gün süt tüketen erkek öğrencilerin günlük tükettikleri süt miktarlarına göre boy uzunluğu ortalamaları verilmiştir. Boy uzunluğu değişkeninin süt tüketim miktarlarına göre

Tablo 3. Kız öğrencilerde yaşa göre düzeltme yapıldıktan sonra boy uzunluklarının süt tüketim miktarlarına göre karşılaştırılması

Günlük tüketilen süt miktarı (su bardağı)	Boy uzunluğu (cm)				
	n	\bar{x}	S	F	p
1 su bardağından az (<200 mL)	26	144.0	7.5		
1 su bardağı (200 mL)	196	147.2	7.5	3.026	0.030
2 su bardağı (400 mL)	95	148.9	7.5		Fark: 1-2,3
3 su bardağı ve daha fazla (≥ 600 mL)	21	148.0	7.5		

Tablo 4. Erkek öğrencilerde yaşa göre düzeltme yapıldıktan sonra boy uzunluklarının süt tüketim miktarlarına göre karşılaştırılması

Günlük tüketilen süt miktarı (su bardağı)	Boy uzunluğu (cm)				
	n	\bar{x}	S	F	p
1 su bardağından az (<200 mL)	19	149.6	8.7		
1 su bardağı (200 mL)	175	150.0	8.6	2.930	0.034
2 su bardağı (400 mL)	103	151.6	8.6		Fark: 4-1.2
3 su bardağı ve daha fazla (≥ 600 mL)	40	154.1	8.6		

değerlendirilmesinde yaşı etkisini gidermek amacıyla kovaryans (ancova) analizi yapılmıştır. Erkek öğrencilerin günlük tüketilen süt miktarlarına göre boy uzunlukları değerlendirildiğinde, günlük tüketilen süt miktarındaki artışla birlikte boy uzunluğu ortalamasının arttığı görülmüştür. Günde 3 su bardağı ve daha fazla süt içenler ile 1 su bardağından az ve 1 su bardağı süt içenlerin boy uzunluğu ortalaması arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. ($p < 0.05$).

Süt tüketen öğrencilerin, en fazla pastörize ya da sterilize süt tükettikleri saptanmıştır (%69.2). Açıkta satılan işlenmemiş süt tüketimi erkeklerde (%18.6) kızlarda (%13.0) göre daha yüksek oranda görülürken, pastörize ya da sterilize süt tüketimi ise kızlarda (%71.8) erkeklere (%66.5) göre daha yüksek görülmektedir. Geçirdiği ısıl işleme göre öğrencilerin süt tercihleri, cinsiyet ve yaş grubu açısından istatistiksel olarak her iki cinsiyet için de anlamlı çıkmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5. Öğrencilerin süt ürünleri tüketim sıklığının dağılımı (n=1200)

Süt ürünleri	Hergün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda bir		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Peynir	946	78.8	192	16.0	12	1.0	22	1.9	28	2.3
Lor, çökelek vb.	120	10.0	417	34.7	163	13.6	296	24.7	204	17.0
Yoğurt	476	39.7	602	50.2	52	4.3	38	4.1	32	2.7
Süzme yoğurt	318	26.5	458	38.2	143	11.9	163	13.6	118	9.8
Meyveli yoğurt	132	11.0	302	25.2	162	13.5	318	26.5	286	23.8
Probiyotik yoğurt	51	4.2	144	12.0	87	7.2	219	18.3	699	58.3
Ayran	254	21.2	700	58.3	125	10.4	100	8.3	21	1.8
Kefir	23	1.9	70	5.8	30	2.5	168	14.0	909	75.8
Dondurma	391	32.6	657	54.8	90	7.5	57	4.7	5	0.4
Sütlü tatlılar	203	16.9	711	59.3	134	11.2	130	10.8	22	1.8

Tablo 5'te öğrencilerin süt ürünleri tüketim sıklıklarına göre dağılımı görülmektedir. Öğrencilerin %78.8'i peyniri her gün tüketirken, ayran (%58.3), dondurma (%54.8) ve yoğurdu (%50.2) haftada 1-2 kez tüketmektedir. Öğrencilerin seyrek olarak tükettikleri süt ürünleri meyveli yoğurt (%26.5) ve lor, çökelek (%24.7) olarak belirlenirken, %75.8'i kefir ve %58.3'ü probiyotik yoğurdu hiç tüketmemektedir.

TARTIŞMA

Araştırma kapsamındaki kız öğrencilerin beden kütle indeksine göre %72.0'ı, erkek öğrencilerin ise %61.4'ü normal değerler aralığında bulunmuştur. Nahcivan (10)'ın, 6-14 yaş aralığındaki 239 öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin

boya göre ağırlık değerlendirmelerinde, %91.2'si normal ağırlıkta, %4.2'si zayıf, %4.6'sı şişman olarak bulunmuştur. Akış ve arkadaşlarının (16) çalışmasında, 6-14 yaş grubunda bulunan 5795 öğrencinin obezite prevalansı incelenmiştir. Beden kütle indeksine göre, kızlar arasında kilo fazlalığı prevalansı %9.1, obezite prevalansı %1.5 erkekler arasında ise kilo fazlalığı prevalansı %8.4, obezite prevalansı %1.8 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda hafif şişman ve şişman olan öğrencilerin oranı kızlarda %8.2, erkeklerde ise %22.9 olarak bulunmuştur. Cinsiyetler arasında görülen bu fark ilgi çekicidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%84.9) süt içmekten hoşlandığı, öğrencilerin %15.1'inin ise hoşlanmadığı

belirlenmiştir. Bu sonuçlara benzer bir çalışmada (10) süt içmekten hoşlananların oranı %91.2 bulunmuştur.

Bu araştırmadaki öğrencilerin büyük çoğunluğu (%84.9) süt içmekten hoşlanmasına rağmen %55.7'si her gün süt tüketmektedir. Öğrencilerin %2.7'sinin ise hiç süt tüketmediği saptanmıştır. Her gün süt tüketen öğrencilerin 10-12 yaş grubunda daha fazla olduğu görülmektedir. Yeterli süt tüketiminin sağlanmasında, sütü sevmeme durumunun dışındaki başka etmenlerin de etkili olduğu görüşüne varılmıştır. Yıldız (1), 6-14 yaş grubu çocukların süt tüketim durumunu incelemek için 297 ilköğretim öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin yaklaşık %5.1'i hiç süt tüketmediğini ve %71.7'sinin her gün süt tüketmediğini saptamıştır.

Araştırmada her gün süt içen öğrencilerin %54.8'i günde bir su bardağı, %5.8'i ise günde üç su bardağı ve üzerinde süt tüketmektedir. Kız öğrencilerin %57.9'u günlük 1 bardak süt tüketirken, erkek öğrencilerde bu oran %51.7'dir. Yıldız (1)'in, yaptığı çalışmada öğrencilerin %23.2'sinin haftada birkaç su bardağı, %41.8'inin her gün 1 su bardağı, %29.9'unun ise günde 2 su bardağı ve üzeri süt tüketmediği bulunmuştur. Nahcivan (10), tarafından yapılan çalışmada, çocukların %31.8'inin arada sırada, %45.2'sinin her gün bir su bardağı süt içtiği belirlenmiş olup, yalnızca %20.1'inin her gün iki su bardağı ve üstü süt tüketmediği belirlenmiştir. Bu çalışma diğer çalışmalara benzer olarak her gün yeterli miktarda süt tüketen öğrencilerin oranı düşük bulunmuştur.

Güneş ve arkadaşlarının (17) 28 ilde yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre, tüketicilerin %40'ı sokak sütü, %15'i pastörize süt, %7'si uzun ömürlü süt ve %33'ünün ise kendi hayvanlarından elde ettikleri sütü tükettikleri saptanmıştır. Çelik ve arkadaşları (11), Şanlıurfa ili kentsel alanda tüketicilerin süt tüketim düzeyleri ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışma sonucunda, ailelerin %46.3'ünün açık süt, %53.7'sinin ise ambalajlı süt tüketmediği ortaya çıkmıştır. Nahcivan (10)'ın ilköğretim çocuklarının süt tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla

İstanbul'da yaptığı çalışmada, eve alınan süt türünün %95.4 oranında pastörize ya da uzun ömürlü süt olduğu görülmüştür. Akbay ve Tiryaki (18), çalışmalarında ailelerin açık ve ambalajlı süt tüketim alışkanlıklarını incelemişlerdir. Ailelerin yaklaşık %57'sinin açık süt, %38'inin ise ambalajlı süt tercih ettikleri görülmüştür. Tokgöz (19)'ün Erzincan merkez ilçede yaşayan ailelerin açık ve ambalajlı süt tüketimini etkileyen etmenleri saptamak amacıyla yürüttüğü çalışmada, ailelerin %67.8'inin açık süt, %32.2'sinin ambalajlı süt tüketmediği ortaya çıkmıştır. Bu araştırmadaki öğrencilerin ise %69.2'sinin pastörize ya da sterilize süt tüketmediği görülmüştür. Diğer çalışmalarda sıklıkla açık süt tüketiminin pastörize ya da sterilize süt tüketiminden daha fazla olduğu görülürken, çalışmamızda açık süt tüketiminin daha az olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin süt ürünleri tüketim sıklığı incelendiğinde büyük bir kısmının peyniri her gün tükettiği, bunu sırasıyla yoğurt, dondurma ve ayranın izlediği belirlenmiştir. Selçuk ve arkadaşlarının (20) çalışmasından edinilen bilgilere göre, öğrencilerin %50.7'sinin peyniri, %35.9'unun yoğurdu, %8.1'inin tereyağını ve %5.2'sinin dondurmaya düzenli olarak tükettiği görülmektedir. Uzunöz ve Gülşen (21)'in araştırmasından elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin sadece %33.3'ünde düzenli süt ürünü tüketimine rastlanmıştır ve düzenli olarak süt ürünleri tüketiminin %79.67'sini peynir, %60.33'ünü yoğurt, %14.33'ünü tereyağı, %21.67'sini dondurma tüketiminin oluşturduğu görülmüştür. Bu araştırma ve diğer çalışmalardan çıkan ortak sonuç, peynir ve yoğurdun en çok tercih edilen süt ürünleri olduğudur.

Sonuç olarak, büyüme-gelişme ve sağlığın korunmasında büyük işleve sahip olan süt ve süt ürünlerinin öğrenciler tarafından yeterli miktarda tüketilmediği görülmüştür. Öğrencilerin büyük bir kısmı sütü sevmesine rağmen her gün düzenli olarak süt içme alışkanlığına sahip değildir. Her gün süt tüketen öğrencilerin ise yine büyük bir kısmı süt tüketiminde yeterli düzeye ulaşmamaktadır. Süt tüketimini artırmaya yönelik uygulamaların geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin sütün beslenmemizdeki önemi ve günlük tüketilmesi gereken miktarıyla ilgili bilgilendirilmesi gerekmektedir. Süt tüketimini etkileyen etmenler ve koruyucu önlemler hakkında ebeveyn ve öğretmenler de bilgilendirilmelidir. Özellikle sütü sevmeyen çocukların ebeveynlerine büyük görev düşmektedir. Çocuklarının sütü neden sevmediklerini araştırıp, süt tüketimlerini arttırmaya yönelik yöntemler geliştirmeleri gerekmektedir. Ebeveynler, çocuklarına model olmak için düzenli süt tüketmelidir. Süt tüketimini etkileyen bireysel ve çevresel etmenlerin incelenmesi ve süt içme alışkanlığı kazandıracak eğitim stratejilerinin geliştirilmesi sağlanmalıdır. Bu kapsamda “Okul Sütü” programlarının devamlılığı sağlanması gerekmektedir. Okul kantinlerinde şekerli ve gazlı içecekler yerine süt ve süt ürünlerine yer verilmelidir. Sütün beslenmemizdeki önemini topluma aşılama konusunda beslenme uzmanlarına büyük görev düşmektedir. Okullarda beslenme uzmanlarının belirli aralıklarla beslenme eğitimleri vermeleri sağlanmalıdır.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

1. Yıldız N, Ongan D, İnanç N. Altı-on dört yaş grubu çocukların süt tüketim durumu. 7. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Kitabı, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul 14-18 Nisan 2010, s 357.
2. Ünal RN, Besler T. Beslenmede Sütün Önemi (1.Basım). Ankara: Sinem Matbaacılık; 2006.
3. Black RE, Williams SM, Jones IE, Goulding, A. Children who avoid drinking cow milk have low dietary calcium intakes and poor bone health. Am J Clin Nutr 2002;76:675-680.
4. Heaney RP, McCarron DA, Dawson-Hughes B, Oparil S, Berga SL, Stern JS, et al. Dietary changes in favourably affect bone remodeling in older adults. J Am Diet Assoc 1999; 99:1128-1133.
5. Nordin BE. Calcium and osteoporosis. Nutrition 1997;13(7-8):664-686.
6. Miller GD, Jarvis KJ, McBean LD. Handbook of Dairy Foods and Nutrition. In: Jensen RG, Kroger M, editors. The Importance of Milk and Milk Products in the Diet. CRC Press, New York, 2000; p 4-24.
7. Jain M. Dairy foods, dairy fats, and cancer: A review of epidemiological evidence. Nutr Res 1998;18(5):905-937.
8. Sağlık Bakanlığı. Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Gıda Güvenli Daire Başkanlığı, 2004; Ankara
9. Çapraz İ, Yılmaz V. İstanbul Ticaret Odası Kobi Araştırma ve Geliştirme Şubesi Süt ve Süt Ürünleri Sektör Profili. Erişim <http://kalkinma.org/belgeler/2> Erişim tarihi: 20.12.2012.
10. Nahcivan NÖ. Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerde süt tüketim durumu. STED 2006;15(3):38-44.
11. Çelik Y, Karlı B, Bilgiç A, Çelik Ş. Şanlıurfa ili kentsel alanda tüketicilerin süt tüketim düzeyleri ve süt tüketim alışkanlıkları. Tarım Ekonomisi Dergisi 2005;11(1):5-12.
12. Şimşek F, Ulukol B, Berberoğlu M, Gülnar BS, Adıyaman P, Öcal G. Ankara’da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2005;58(4):163-166.
13. Baysal A, Aksoy M, Bozkurt N, Merdol T, Pekcan G, Besler T, Keçecioglu S, Mercanligil S, Yıldız E. Diyet El Kitabı 5.Basım. Ankara, Hatiboğlu Yayınevi; 2008.
14. Karaağaoğlu N. İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme. 1.Baskı. Ankara, Sinem Matbaacılık; 2006.
15. Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 14.Baskı. Ankara, Pegem Yayınevi; 2011.
16. Akış N, Pala K, İrgil E, Aydın N, Aksu H. Bursa ili Orhangazi ilçesi 6 merkez ilköğretim okulunda 6-14 yaş grubu öğrencilerde kilo fazlalığı ve obezite. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2003;29(3):17-20.
17. Güneş E, Albayrak M, Gülçubuk B. Türkiye’de Gıda Sanayi. İzmir, Tekirdağ İş Sendikası Eğitim Yayını; 2002.
18. Akbay C, Tiryaki GY. Tüketicilerin ambalajlı ve açık süt tüketim alışkanlıklarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Kahramanmaraş örneği. KSÜ Fen ve Mühendislik Dergisi 2007;10(1):89-96.
19. Erdal G, Tokgöz K. Tüketicilerin ambalajlı ve açık süt tüketim tercihlerini etkileyen faktörler: Erzincan ili örneği. KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi 2011;13(20):111-115.
20. Selçuk Ş, Tarakçı Z, Şahin K, Coşkun H. Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerinin süt ürünleri tüketim alışkanlıkları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Bilimleri Dergisi 2003;13(1):23-31.
21. Uzunöz M, Gülşen M. Üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi 2007;3:15-21.