

Okulda sizlere verilen 1 kutu süte (200 ml) ilave olarak evde içmeyi unutmayalım.

*Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004.

10-18 yaş	1300
1-9 yaş	800
Yaş Grubu	Kalsiyum (mg/gün)

Tablo: Yaş grubuna göre günlük alınması gereken kalsiyum miktarı*

Sütün içinde bulunan kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişimi için çok önemli bir mineraldir.

HERGÜN SÜT İÇMELİYİZ

Süt özellikle protein, yağ, vitaminler (A, B1, B2, D, E, K, B12 folik asit) ve mineraller (başta kalsiyum ve fosfor) gibi beslenmede çok önemli olan besin öğelerini bünyesinde bulundurur. Bundan dolayı yeterli ve dengeli beslenmek için hergün süt içmek çok önemlidir.

SÜTÜN İÇİNDE NELER VAR?

hastalıklardan korunmak için ve güçlendirmek

• Bağışıklık

• Beyin gelişimini desteklemek ve derslerde daha başarılı olmak için

• Daha enerjik olmak, daha çok hareket etmek için

• Dişlerinin sağlıklı olması için gelişmesi ve güçlenmesi için

• Boyunun uzaması, kemiklerinin



OKUL SÜTÜ PROGRAMI ÜRETİCİ FİRMALARI

- Ak Gıda San. ve Tic. A.Ş.
- Akbel Süt Ürn. San. Tic. A.Ş.
- Aynes Gıda San. ve Tic. A.Ş.
- Bakraç Süt ve Süt Ürn. Üretim Gıda Paz. A.Ş.
- Balkan Süt Ürn. San. Tic. Ltd. Şti.
- Danone Tikveşli Gıda ve İç. San. Tic. A.Ş.
- Dimes Gıda San. Tic. A.Ş.
- Güney Süt San. ve Gıda Mad. Tic. A.Ş.
- Gülşan Gıda San. Tic. A.Ş.
- Mamsan Gıda San. ve Tic. A.Ş.
- Mar Tüketim Mad. İhr. İth. San. Tic. A. Ş.
- Oğuz Gıda San. ve Tic. A.Ş.
- Pınar Süt Mam. San. A.Ş.
- Sütaş Süt Ürn. A.Ş.
- Tat Konserve San. A.Ş.
- Yörükler Dış Tic. A.Ş.
- Yörükoğlu Süt ve Ürn. San. Tic.

Okul Sütü ile ilgili tüm sorularınız için:

www.okulsutu.com



ALO 184

Neden hergün süt içmeliyiz?

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



SÜTÜN FAYDALARI



OKUL SÜTÜ PROGRAMI

AMAÇ

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığınca ortaklaşa hazırlanan “Okul Sütü Programı”nın amacı ilköğretim okulu öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme suretiyle büyüme ve gelişmelerinin desteklenmesi ve mevsimsel süt arzı fazlalığının değerlendirilerek üretimde istikrarın sağlanmasıdır.

ÖĞRENCİLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN KONULAR

- Sizlere dağıtılan kutu sütleri açtıktan sonra en kısa sürede bitirin
- Sütünüzü yarım bırakıp sonra içmek veya eve götürmek için ayırmayın; çünkü süt çok kolay bozulan bir içecektir.
- Sütünüzü içtikten sonra karın ağrısı, mide bulantısı hissederseniz hemen öğretmeninize durumu anlatın.

VELİLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN KONULAR

- Okul Sütü Programı hakkında bilgi almak için www.okulsutu.com sitesini ziyaret edebilirsiniz.
- Süt, çocuğunuzun sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan en faydalı besinler arasındadır. Çocuğunuzun her gün en az 2 orta su bardağı süt içmesine özen gösteriniz.
- Çocuğunuz, okulda dağıtılan sütü açtıktan sonra bekletmeden içmesi, sütünü yarım bırakmaması, yarım bıraktığı sütü daha sonra içmemesi konusunda uyarınız.
- Süt içtikten sonra 6 saat içinde, çocuğunuzda karın ağrısı, kusma vb. sağlık şikayetleri oluşursa en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz ve öğretmene durumu bildiriniz.