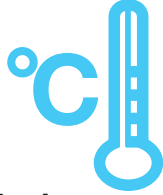


Süt tüketiminde
nelere dikkat edilmeli?



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 paketli
sütleri kesinlikle tüketmeyin.



Okul sütü ambalajları



SLIM



PRİZMA



BASE

Ambalajlarda 2 tip pipet kullanılmaktadır



ÇEK-AÇ PİPET



U PİPET

Okul sütü marketteki sütlerle
aynı mıdır?

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

Okul sütünde neden
marka adı yer almıyor?

Okul Sütü projesinde kullanılan sütler devlet adına
Milli Eğitim Bakanlığı için üretilmiş ürünler olduğu
için üretici markaları ambalaj üzerinde yer
almamaktadır. Ancak üretici firma bilgileri ambalajın
yan yüzeyinde yer almaktadır.



OKUL SÜTÜ İLE İLGİLİ TÜM SORULARINIZ İÇİN:

www.okulsutu.com



ALO 184



Hakkında Bilmeniz Gerekenler

2015 Okul Sütü Programı





Çocuğunuzun süt içmesi için 5 iyi neden

- 1 Zeka gelişimi ve okul başarısını artırır
- 2 Diş sağlığını korur ve kemik gelişimini destekler
- 3 Kas gelişimine yardımcı olur
- 4 Enerji verir
- 5 Bağışıklık sistemini güçlendirirerek grip gibi hastalıkları önler

Günde en az 2 su bardağı süt içmeliyiz

ÇOCUKLAR 3-4 BARDAK

GENÇLER 3-4 BARDAK

YETİŞKİNLER 2 BARDAK

YAŞLILAR 2 BARDAK

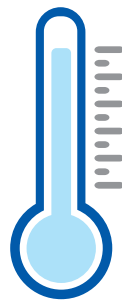
GEBELER ve EMZİRME DÖNEMİ 3-4 BARDAK

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi ve Beslenme Bilgi Serisi'nden alınmıştır.



Okul sütünde UHT (uzun ömürlü) süt kullanılmaktadır

1. En iyi kalite çiğ sütler toplanır. Sütler 4°C sıcaklıkla fabrikaya taşınır ve kalite testlerinden geçirilir.
2. Süt, sağlığa zararlı bakterilerden arındırılırken besin değeri maksimum düzeyde korunur.
3. Uzun ömürlü sütler katkı maddesi içermez. UHT sütlerin uzun süre dayanmasının sebebi uygulanan ısı işlem ve 6 katmanlı özel ambalajdır.



135 - 150°C
2-6 saniye

UHT İşlemi

6 Katman



Uzun Ömürlü Ambalaj

Laktoz intoleransı 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 arttırılmalıdır. 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.

