

## Üniversite Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler

Factors Affecting University Student's Habit of Consuming Milk and Dairy Products

Saime ŞAHİNÖZ<sup>1</sup>, Merve ÖZDEMİR<sup>2</sup>

### ÖZET

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma kesitsel bir araştırmadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket çalışması 120 öğrenciyle yapılmıştır ve her bir öğrenciye 21 soru yöneltilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen veriler paket yazılımı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin % 41,7'sinin düzenli süt içme alışkanlığının olduğu ve % 30'unun hiç süt tüketmediği belirlenmiştir. Ankete katılan öğrencilerin % 59,1'i süt içme alışkanlığını 0-6 yaş döneminde kazandığını ifade ederken % 44,5'i üniversite hayatının süt ve süt ürünleri tüketimlerini azalttığını düşünmektedir.

Öğrenciler süt ve ürünleri tüketiminin teşviki amacıyla yapılan reklam ve propaganda çalışmalarının yetersiz olduğunu ve tüketimin artmasında da en önemli aracın aile ve aileden gelen alışkanlıklar olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin gelir düzeyi ile süt tüketme sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Süt, Süt ürünleri, Tüketim alışkanlığı, Üniversite öğrencileri.

### ABSTRACT

This study is conducted in order to determine the university student's consuming habits of milk and dairy products and the factors affecting these consuming habits. It is a cross sectional study. In the study, a questionnaire was used as data collection tool. The survey was conducted by 120 students and each student was asked 21 questions. The obtained data was evaluated via package software.

It has been found out that 41.7% of the students who participated the study have a regular habit of drinking milk and, 30.0% of them do not consume milk. 59.1% of the students who participated the study stated that they have gained the habit of drinking milk in period of 0-6 years while 44.5% of them think that university life reduces the consumption of milk and dairy products.

The students who have participated the survey have stated that the advertising and propaganda work in order to encourage the consumption of milk and dairy products is insufficient and the most important tool in the rise in consumption habits was the family and habits gained from the family. A statistically significant relationship was found between the frequency of consuming milk and the level of income of the students.

**Keywords:** Milk, Dairy products, Consuming habits, Gümüşhane

\*Bu çalışma, 5-9 Ekim 2015 tarihinde Konya'da düzenlenen 18. Ulusal Halk Sağlığı Kongresinde Poster Bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup>Doç. Dr. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Acil Yardım ve Afet Yönetimi Bölümü

<sup>2</sup>Araş. Gör. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

İletişim / Corresponding Author : Saime ŞAHİNÖZ, drsaim@hotmail.com

Geliş Tarihi / Received : 05.04.2017

## GİRİŞ VE AMAÇ

Süt; bileşimi hayvandan hayvana farklılık gösteren memeli hayvanların yavrusunun ihtiyaç duyduğu bütün besin unsurlarını içeren tek gıda maddesidir.<sup>1</sup>

Sütün enerji içeriği, çeşidine göre farklılık göstermekle birlikte; enerji içeriğini karbonhidratlar, yağlar ve proteinler oluşturmaktadır. 100 ml sütte 65 kal, 4,7 g karbonhidrat, 3,8 g yağ ve 3,3 g protein bulunmaktadır.<sup>2</sup>

Yeterli ve dengeli beslenme vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınmasıdır.<sup>2</sup>

Okul çağı, sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlığı edinmede büyük önem taşımaktadır. Bu dönem; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, enerjiye, proteinlere, vitaminlere ve minerallere daha fazla ihtiyaç duyulduğu bir dönemdir. Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesinin sağlanması ve büyümelerinin ideal düzeyde gerçekleşebilmesi için düzenli olarak süt ve süt ürünleri tüketmesi gerekmektedir.<sup>3</sup>

Ülkemizde süt ve süt ürünleri, hem üretim, hem de tüketim açısından istenilen düzeyde değildir. Kişi başı süt tüketimi Avrupa Birliği (AB) ülkelerinde, ortalama 331 kg/yıl, ülkemizde ise 171 kg/yıldır.

Sütün beslenmedeki önemi; her geçen gün giderek artmaktadır.<sup>4</sup>

Üniversite hayatı birçok insanın ailesinden ayrı yaşadığı ve beslenme gibi temel bir ihtiyacı tek başına karşıladığı bir dönemi kapsamaktadır ve kişinin ilerideki hayatındaki beslenme biçiminin neredeyse temelini oluşturmaktadır. Özellikle öğün atlama (kahvaltı, öğle yemeği), daha fazla "hazır yemek" tüketimi üniversite öğrencilerinde sık görülen beslenme davranışlarıdır ve beslenmede bozukluklara yol açmaktadır. Sağlıklı bir toplum oluşturabilmek için; gençlerin beslenme konusunda bilgiler ve alışkanlıklar kazanması gerekmektedir.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmesi açısından büyük öneme sahip olan süt ve süt ürünleri tüketim durumlarını tespit ederek, ideal noktaya gelebilmek için, alınması gereken önlemler ve yapılması gereken çalışmalar bakımından önemlidir.

Bu çalışmanın amacı; Üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünlerinin beslenme açısından önemi konusundaki bilgi düzeylerini, tüketim alışkanlıklarını ve tüketim alışkanlıklarını etkileyen faktörleri belirlemektir.

## MATERYAL VE METOT

Araştırma kesitsel bir araştırmadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen ve 21 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunda, öğrencilerle ilgili genel bilgiler ve süt ve süt ürünleri tüketim durumuyla ilgili sorulardan oluşan iki bölüm bulunmaktadır. Toplam soru sayısı 21'dir.

Araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Örneklem büyüklüğü evrendeki kişi sayısı bilindiği zaman olayın toplumda görülme sıklığı biliniyorsa kullanılan formül yardımıyla hesaplanmıştır. Formülde süt tüketim sıklığı ülkemizde yapılan değişik

araştırmaları yansıtan 0,27 oranında, sapma ise  $d=0,8$  olarak alınmıştır. Buna göre örneklem büyüklüğü 120 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın evrenini Gümüşhane Üniversitesinin Merkez Kampüs öğrencileri (7176 öğrenci) oluşturmuştur.

Anket merkez kampüste öğrenimine devam eden 7176 öğrenci arasından basit rastgele örnekleme yolu ile seçilen 120 öğrenciye yüzyüze görüşme tekniği ile araştırmacılar tarafından uygulanmıştır.

Araştırma sonucu elde edilen veriler bilgisayarda paket program kullanılarak

değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler tablolar şeklinde frekans ve yüzde olarak

sunulmuş, istatistiksel analizlerde ki-kare testi kullanılmıştır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Araştırma kapsamındaki toplam 120 üniversite öğrencisinin yarısını kızlar, diğer yarısını da erkekler oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması  $20,57 \pm 1,64$  idi.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Bazı Özelliklerine Dağılımı

Özellikler	Sayı	%
<b>Bölümler</b>		
Mühendislik Fakültesi	34	28,3
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	31	25,8
Sağlık Yüksekokulu	20	16,7
İletişim Fakültesi	14	11,7
İlahiyat Fakültesi	13	10,8
Edebiyat Fakültesi	4	3,3
BESYO	4	3,3
<b>Kalman Yer</b>		
Özel Yurt	64	53,3
Öğrenci Evi	32	26,7
Devlet Yurdu	23	19,2
Aile Yanı	1	0,8
<b>Gelir Miktarı</b>		
1-300 TL	15	12,5
300-600 TL	87	72,5
600-1000 TL	18	15,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin %28,3’ü Mühendislik Fakültesinde, %25,8’i İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, %11,7’si İletişim Fakültesinde, %16,7’si Sağlık Yüksekokulunda, %10,7’si İlahiyat Fakültesinde, %3,3’ü Edebiyat Fakültesinde ve %3,3’ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okumaktaydılar.

Öğrencilerin % 53,3’ü özel yurtlarda, %26,7’si öğrenci evlerinde ve % 19,2’si ise devlet yurtlarında kalmaktaydılar.

Gelir durumları incelendiğinde öğrenciler; aylık gelirlerinin 100 TL ile 1000 TL arasında olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 12,5’i gelirinin 300 TL’nin altında, % 15,0’i ise 600-1000 TL arasında olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Süt Tüketimi ile İlgili Özellikleri

Özellikler	Sayı	%
<b>Süt İçme Alışkanlığı</b>		
Düzenli içiyorum	84	70,0
Alışkanlığım yok	27	22,5
Kokusunu/tadını sevmiyorum	9	7,5
<b>Süt Tüketim Sıklığı</b>		
Günlük	99	82,5
Haftalık	15	12,5
Aylık	6	5,0
<b>Süt İçme Zamanları</b>		
Öğün arasında	32	26,7
Yatmadan önce	51	42,5
Kahvaltıda	14	11,7
Hiçbir zaman	23	19,2
<b>Günlük Süt Tüketimi</b>		
1 bardak	74	61,7
2 bardak	7	5,8
3 bardak	3	2,5
Hiç tüketmiyorum	36	30,0
<b>Süt İçme Alışkanlığı Kazanma Yaşları</b>		
0-6 yaş	55	45,8
7-14 yaş	25	20,8
15-18 yaş	8	6,7
19 yaş ve üzeri	5	4,2
Alışkanlığım yok	27	22,5
<b>Üniversite Hayatının Süt İçme Alışkanlığına Etkisi</b>		
Değiştirmede	52	43,3
Azalttı	53	44,2
Arttırdı	15	12,5

Öğrencilerin %70’i düzenli olarak süt içtiklerini belirtmişlerdir. Düzenli olarak süt içmeyenler, neden olarak alışkanlığının olmadığını (%20), ve sütün tadından ve kokusundan rahatsız olduklarını belirtmişlerdir (%7,5). Öğrencilerin %61,7’si ise düzenli olarak günlük 1 bardak süt içtiklerini ifade etmişlerdir. Erkek öğrencilerin %80’i süt ve süt ürünlerini günlük tükettiklerini belirtirken kızlarda bu oran % 85’tir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin süt ve süt ürünlerini %82,5 oranında günlük, %12,5 oranında haftalık tükettikleri tespit edilmiştir.

Öğrencilerin %52,6’sı sütü genellikle öğün arasında, %33’ü ise yatmadan önce içtiklerini belirtmişlerdir.

Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada; süt içmeyi sevenlerin oranının % 69,7, sütü düzenli olarak tüketenlerin oranının % 34,2 olduğu belirtilmiştir.<sup>5</sup> Düzenli olarak süt tüketen öğrencilerin oranının, bizim bulgularımıza göre oldukça düşük olduğu görülmektedir. Yine bizim çalışmamıza benzer olarak Erciyes Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi öğrencilerinden 102 gönüllü öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin % 80'inin düzenli süt tüketim alışkanlığına sahip olduğu belirlenmiştir.<sup>6</sup> Yüzüncü Yıl Üniversitesi öğrencilerinin süt tüketim alışkanlıklarına yönelik yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin % 77,4'ünün süt içmeyi sevdiği ancak % 94,9'unun düzenli olarak süt tüketmediği bildirilmiştir.<sup>7</sup>

Ortak özellikleri üniversite öğrencileri üzerinde yapılmaları olan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar ile bizim çalışmamızdan elde edilen veriler yaklaşık olarak uyum göstermektedir.

Öğrencilerin %59,1'i süt içme alışkanlığını 0-6 yaş döneminde, %26,7'si ise 7-14 yaş döneminde kazandığını ifade etmiştir.

Celal Bayar Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada; öğrencilere süt içme alışkanlıklarını ne zaman kazandıkları sorusuna öğrencilerin %79,2'si okul öncesi dönemde, %16,6'sı okul döneminde %4,2'si ise yetişkinlik döneminde cevabını vermişlerdir.<sup>8</sup>

Bir birey olduğumuzun farkına vardığımız ve olduğumuz karaktere büründüğümüz 0-6 yaş ya da okul öncesi yaşımız alışkanlıklarımızın da kazanıldığı dönemdir. Çalışmamız bu yargıyla aynı doğrultuda sonuçlanmış ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun süt tüketim alışkanlığını okul öncesi dönemde kazandıkları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin %44,5'i üniversite hayatının süt ve süt ürünleri tüketimlerini azalttığını düşünürken %42,9'u süt ve süt ürünleri tüketim miktarlarını değiştirmedini ifade etmişlerdir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin %44,5'i üniversite hayatının süt ve süt ürünleri tüketimlerini azalttığını düşünürken, % 42,9'u üniversite hayatının süt ve süt ürünleri tüketim miktarlarını değiştirmedini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin % 12,6'sı ise üniversite hayatının süt ve süt ürünleri tüketimlerini arttırdığını düşünmektedirler.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %50,7'si üniversite hayatının süt ve süt ürünleri tüketimlerini etkilemediğini düşündüklerini belirtmişlerdir. Üniversite hayatı ile birlikte süt ve süt ürünleri tüketiminin arttığını düşünen öğrencilerin oranı % 11,9 olarak bildirilmiştir.<sup>9</sup> Yaklaşık olarak benzer sonuçlara ulaşılan bu çalışmada öğrencilerin çoğu üniversite hayatının süt ve süt ürünleri tüketimini etkilemediğini düşünmektedir. Bunun nedeni küçük yaşta kazanılan alışkanlıklardan vazgeçilememesi olabilir. Üniversite hayatının süt ve süt ürünleri tüketimini azalttığını düşünen öğrenciler genel olarak süt fiyatlarının pahalılığından yakınmışlardır. Diğerlerine oranla az da olsa üniversite hayatının süt tüketimlerini arttırdığını düşünen öğrenciler eğitimle bu konuda bilinçlendiklerini ve daha fazla süt ürünleri tükettiklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilere aromalı süt tercih edip etmedikleri sorulduğunda %35,2'si genellikle tercih ederken %32,4'ü hiçbir zaman cevabını vermişlerdir.

Öğrencilerin %41,6'sı UHT süt tükettiklerini, %27,7'si sokak sütü tercih etmelerine rağmen bulamadıklarını ifade etmişlerdir.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada pastörize, UHT ve sokak sütü tüketiminde, öğrencilerin % 60,5'inin pastörize süt, % 30'unun UHT süt ve % 9,5'inin sokak sütünü tercih ettiği belirtilmiştir.<sup>9</sup>

Celal Bayar Üniversitesi öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin içme sütü tercihlerinin; % 50,4'ünün pastörize süt, %40,7'inin UHT süt, % 5,3'ünün sokak sütü olduğu belirtilmiştir.<sup>8</sup>

Yapılan çalışmalarda öğrencilerin genellikle uzun ömürlü sütleri tükettikleri belirlenmiştir. Bunun nedeni UHT sütlerin ulaşımın kolay olması, tüketmek için herhangi bir işleme (kaynatma vb.) gerek duyulmaması ve muhafaza koşulları olabilir. Araştırmamızda anket yapımı sırasında öğrencilerin sorularından öğrencilerin pastörize süt ve UHT süt arasındaki farkı bilmedikleri anlaşılmıştır.

Öğrencilerin %49,5'i süt satın alırken; son kullanma tarihine özellikle ve öncelikle dikkat ettiklerini belirtirken, %33,3'ü öncelikle markaya dikkat ettiklerini belirtmişlerdir.

Kafkas Üniversitesi öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin % 74,5'inin süt satın alırken markaya dikkat ettiği belirlenmiştir.<sup>10</sup>

Yüzüncü Yıl Üniversitesi yükseköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 40,0'ı süt satın alırken son kullanma tarihine dikkat ettiklerini, %23,8'i markaya önem verdiklerini belirtmişlerdir.<sup>7</sup>

Süleyman Demirel Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada; öğrencilerin süt satın alırken öncelikle son kullanma tarihini kontrol ettikleri, ikinci olarak ta markasına dikkat ettikleri belirtilmiştir.<sup>5</sup>

Araştırma bulgularımız yapılan bu çalışmalarla paralellik göstermektedir ve öğrencilerin süt ve süt ürünlerini satın alma sırasında en çok son kullanma tarihine ardından da markasına dikkat ettikleri saptanmıştır. Bu durumda öğrencilerin son kullanma tarihi konusunda bilinçli oldukları düşünülebilir.

Öğrencilerin %61,8'i süt fiyatlarını uygun %20'si ise pahalı bulduklarını ifade etmiştir.

Öğrencilerin %40,3'ü süt dışında en çok sevdiği süt ürününün yoğurt olduğunu belirtmişlerdir. En çok sevilen süt ürünleri sıralamasında ikinci sırada peynir (%22,7), üçüncü sırada ayran (%19,3) ve dördüncü sırada da (%17,6) dondurma gelmektedir. Öğrencilerin %73,3'ü kefirini hiç denemediklerini ve birçoğu da kefirin ne olduğunu bilmediklerini ifade etmişlerdir.

Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada; öğrencilerin %79,7'sinin düzenli olarak peynir, %60,3'ünün yoğurt, %14,3'ünün tereyağı ve %21,7'sinin de dondurma tükettiği bildirilmiştir.<sup>11</sup>

Literatürdeki neredeyse tüm çalışmalarda içme sütü dışında en çok sevilen ve tüketilen süt ürününün yoğurt ve peynir olduğu gözlenmiştir. Bulgularımız bu sonuçlarla uyumludur.

Öğrenciler yemeklerin yanında %41,7 oranında ayran tercih etmektedirler. Bunu %30,0 oranıyla gazlı içecekler takip etmektedir.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 34,8'inin yemeklerde soğuk içecek olarak ayranı ve % 35,6'sının gazlı içecekleri tercih ettiği bildirilmiştir.<sup>9</sup>

Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin gazlı içecekler konusunda biraz da olsa bilinçlendiği yorumunu yapabiliriz. Özellikle fast-food tarzı beslenmenin arttığı öğrencilik döneminde ayran tüketiminin gazlı içecek tüketiminin önüne geçmesi sağlıklı beslenme açısından çok iyi bir sonuçtur.

“Süt ve süt ürünlerini teşvik eden en önemli araç sizce nedir?” sorusuna öğrencilerin % 86,7'si aile ve aileden gelen alışkanlıklar cevabını vermiştir. Süt ve süt ürünleri tüketimine teşvik etme konusunda; öğrencilerin %71,7'si yapılan reklam ve propaganda çalışmalarını yetersiz bulduklarını belirtmişlerdir.

Celal Bayar Üniversitesinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 76,8'i süt tüketimini teşvik eden en önemli aracın; televizyon, gazete ve radyo ile reklam/propaganda çalışmaları olduğunu, %25,6'sı ise aile ve aileden gelen alışkanlıklar olduğunu belirtmiştir.<sup>8</sup>

Yüzüncü Yıl Üniversitesi yükseköğretim öğrencileriyle yapılan çalışmada; öğrencilerin % 12,1'inin süt ve süt ürünleri tüketimini teşvik etme amaçlı basın yayın

organlarının çalışmalarını yeterli bulduğu, % 60,8'inin yetersiz bulduğu bildirilmiştir.<sup>7</sup>

Tüketiciler üzerinde yapılan bir çalışmada; toplumun içme sütü tüketiminin teşvik edilmesi için en etkili yolun radyo ve televizyon programları (%70,9) olduğu bildirilmiştir.

Sağlık yüksekokulu öğrencileriyle diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Yine öğrencilerin süt tüketim sıklığıyla cinsiyet arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Gelir Durumlarına Göre Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Sıklıklarının Karşılaştırılması

GELİR	Günlük		Haftalık		Aylık		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
1-300 TL	11	73,3	3	20,0	1	6,7	15	100,0
300-600 TL	73	83,9	12	13,8	2	2,3	87	100,0
600 TL ve üstü	15	83,3	0	0	3	16,7	60	100,0
<b>Toplam</b>	<b>99</b>	<b>82,5</b>	<b>15</b>	<b>12,5</b>	<b>6</b>	<b>5,0</b>	<b>120</b>	<b>100,0</b>

$\chi^2: 9,469, p=0,05$

Öğrencilerin gelir durumlarına göre süt ve süt ürünleri tüketim düzeyleri karşılaştırıldığında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ( $p=0,05$ ) ve daha yüksek

gelire sahip olan öğrencilerin günlük süt ve süt ürünleri tüketim sıklığının daha fazla olduğu görülmüştür.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda Üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarının orta seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar farklı üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarla uyum içerisindedir.

Ülkemizdeki süt ve süt ürünü tüketiminin artırılması konusunda gerekli politikalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Süt içme alışkanlığı olmayan öğrencilerin oranı %30 bulunmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde ve bizim bulgularımızla birleştirildiğinde; öğrencilerin ortaokul ve lise döneminde daha çok süt ve süt ürünleri tükettiği, üniversite hayatının bu oranı azalttığı görülmektedir. Bu yüzden üniversite eğitiminin ilk yıllarında beslenme ile ilgili dersler, eğitimler verilmesi ve öğrencilerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Öğrencilerin yaklaşık % 60'ı süt içme alışkanlıklarını 0-6 yaş döneminde kazandıklarını belirtmişlerdir. Bu yüzden

aileler, süt ve süt ürünleri tüketimi konusunda eğitilmeli, bilinçlendirilmeli ve çocuklarına erken yaşlarda bu alışkanlığı kazandırmaları sağlanmalıdır.

Probiyotik ilaveli ve oldukça yararlı bir ürün olan kefir hakkında öğrencilerin çok azının bilgi sahibi olduğu, çoğunun kefir ilk kez duyduğu gözlenmiştir. Tedavi edici etkilerinin yanı sıra, koruyucu etkileri nedeniyle probiyotik ürün tüketimi teşvik edilmeli, diyetisyenler ve beslenme uzmanları tarafından halk bilinçlendirilmelidir. Üretici firmalar tarafından tanıtıcı çalışmalar yapılabilir.

Öğrencilerin % 71,7'si süt ve süt ürünleri tüketimi konusunda yapılan reklam ve propaganda çalışmalarını yetersiz bulduklarını belirtmişlerdir. Bu yüzden bu konuda daha fazla çalışmalar yapılmalı, eğitimler, seminerler ve çarpıcı reklamlar düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Şimşek O, Çetin, C. ve Bilgin B. (2005). İstanbul İlinde İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma, Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi, 2(1): 23-35
2. Yıldız N. (2009). Altı – On Dört Yas Grubu Çocukların Süt Tüketim Durumu, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
3. Topbaş Bıyıklı E. (2011). Konya İli 10-15 Yaş Aralığındaki İlköğretim Öğrencilerinde Süt Ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlığı, Laktöz Sindirim Güçlüğü Ve İntoleransı Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi Ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Konya.
4. Tarakçı Z, Selçuk Ş, Şahin K, Coşkun, H. (2003). Üniversite Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Tarım Bilimleri Dergisi, 13 (1): 15-21.
5. Şimşek B, ve Açıkgöz İ. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi, 21(1): 12-18.
6. Sarıözkan S, Cevger Y, Demir P, Aral Y. (2007). Erciyes Üniversitesi Veteriner Fakültesi öğrencilerinin hayvansal ürün tüketim yapısı ve alışkanlıkları. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 16 (3): 171-179.
7. Durmaz H, Sağun E, Tarakçı Z. (2002). Yüksekökol Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 13 (2): 69-73.
8. Karagözlü N, Karagözlü C, Karaca S, Eren S. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Süt ve Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları ve Beslenme Bilinçleri Üzerine Bir Araştırma, Celal Bayar Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Örneği, C.B.Ü Fen Bilimleri Dergisi, 101-108.
9. Mortaş M, Yazıcı F, Dervişoğlu M. (2011). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları, Samsun Sempozyumu.
10. Çetinkaya A. (2010) Kafkas Üniversitesi Öğrencilerinin İçme Sütü Ve Süt Ürünlerini Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Atatürk Üniv Vet Bil Derg 5: 73-84.
11. Uzunöz M, Gülşen M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 3: 15-21.
12. Şeker İ, Şeker P, Şahin M, Özen VS, Akdeniz A, Erkmen O, Kışlalıoğlu İ, Sargın G, Doğu GB. (2012). Elazığ İli Merkez İlçede Tüketicilerin Süt Tüketim Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi, F. Ü. Sağ. Bil. Vet. Derg. 26 (3): 131-143.