

AYDIN SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SÜT TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA¹

Nimet KILIÇ*, H.Nurcan EK**, Perihan ÖĞDÜM***

*Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Aydın, Türkiye, nkilic@adu.edu.tr

**Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Aydın, Türkiye, nek@adu.edu.tr

***c Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Aydın, Türkiye,
pogdum@adu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırma, öğrencilerin süt tüketim alışkanlıkları ile süt hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. 134 öğrenci ile anket çalışması yapılmıştır. Ankete katılan öğrencilerin 98'i (%73,1) kız ve 36'sı (%26,9) erkek öğrenciden oluşmuştur.

Öğrencilere yöneltilen "Süt içmeyi sever misiniz?" sorusuna %69,4'ü "evet", %30,6'sı "hayır" cevabını vermiştir.

"Düzenli olarak süt tüketir misiniz?" sorusuna %17,2'si düzenli olarak süt tükettiğini %82,8'i tüketmediğini belirtmiştir. Düzenli olarak süt tüketen öğrencilerin %66,7'si 200 ml (1 bardak), %13,9'u 500 ml'den fazla süt tükettiklerini belirtmiştir.

Düzenli olarak süt içenlere süt tüketim nedenleri sorulduğunda; %73'ü sütü besleyici olduğu için içtiğini, düzenli süt içmeme nedenleri sorulduğunda ise %22'si tadını, %20'si kokusunu sevmediklerini, %14'ü ise süt içme alışkanlığının olmadığını ifade etmiştir. Öğrenciler içme sütü tercihlerinin; %52'si UHT süt, %40,2'si pastörize süt, %7,9'unun sokak sütü olduğunu belirtmişlerdir. Yetişkin bir insanın alması gereken günlük kalsiyum miktarını %62,7'si bilmediğini ifade ederken; Kalsiyum eksikliğinde ortaya çıkabilecek varsa bildiğiniz hastalıklar nelerdir? Sorusuna %70,1'i osteoporoz, kemik rahatsızlıkları vb. cevap vermişlerdir. Ankete katılan öğrenciler süt tüketiminin teşviki amacıyla yapılan reklam ve

propaganda çalışmalarının yetersiz (%71,6), tüketimin artmasında da en önemli aracın görsel ve işitsel yayın organları (%76,1) olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, öğrencilerin önemli bir kısmının (%82,8) düzenli olarak süt içme alışkanlığının olmadığı, süt tüketiminin önemi konusunda sınırlı düzeyde bilgiye sahip olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Süt, süt tüketimi, öğrenci

ABSTRACT

In this study, the habits of fluid milk consumption of undergraduate students of Adnan Menderes University were investigated.

134 students joined for the questionnaire. Discussing briefly the profile of the respondents, 73,1 % was composed of female and 26,9 % of male. Related to whether students drink milk, the answers showed 69.4% yes and 30.6% no.

%66.7 percentile of students consuming milk regularly were signed that consuming of 200 ml (one cup of milk) and 13.9% percentile of students were signed that consuming of more than 500 ml milk.

When asking to consuming milk regularly students the reason of consume, they answered that it has nutritive value 73%. Besides, when asking to consuming milk regularly students the reason of not consume, they answered that they dislike its odor 20% or has not habitation of consuming milk 14%.

¹ 1.Uluslararası 5.Ulusal Meslek Yüksekokulları Sempozyumunda poster bildiri olarak sunulmuştur. 27-29 Mayıs 2009, Selçuk Üniversitesi Kadınhanı Faik İçil Meslek Yüksekokulu, Konya

They prefer to UHT 52%; pasteurized 40.2%; unpacked milk 7.9% for drinking. They 62.7 % signed that no information about dairy calcium levels required for adults.

When asking the diseases related to calcium deficiency, they answered that osteoporoses and bone diseases 70.1%. Moreover, they reported that advertisement for milk consumption is insufficient 71.6%; and the most important method is audiovisual broadcasting 76.1%. In conclusion, there is consuming milk regularly students 82.8% have little knowledge about the importance of milk consumption.

Keywords: Milk, Milk consumption, students.

Giriş

Süt içerdiği çok çeşitli besin maddelerinden dolayı tüm memeli canlılarda organizmanın gereksinimlerini karşılayabilen hayati temel gıdadır [1].

İnsan beslenmesinde önemli bir yeri olan süt, özellikle gelişme çağındaki insanların sağlıklı beslenmesi için gerekli besin unsurlarının büyük bir kısmını içerir. Süt, beslenme için gerekli belli başlı besin unsurlarını yeterli miktarda içermemekle birlikte, mevcut besinler içerisinde en kompleks olanıdır. Sütün bu niteliği özellikle vücudun enerjisi, yapısı ve biyokimyasal işlemleri için gerekli belli başlı besin unsurlarını diğer besinlere göre daha dengeli ve yeterli bir şekilde içermesinden ileri gelir. Süt özellikle kalsiyum, fosfor, riboflavin, vitamin B₁₂ ve biyolojik değeri yüksek protein kaynağıdır [2].

Süt beslenme değerinin yüksekliği yanında, vücut fonksiyonlarını düzenleyen, gelişmesini sağlayan, kemik ve diş oluşumunda önemli yeri olan temel bir gıda maddesidir [3].

Normal bir inek sütünde ortalama olarak; %87.20 su, %3.70 yağ, %3.50 protein, %4.90 laktoz, %0.70 oranında mineral madde ve az miktarlarda vitaminler, enzimler, organik asitler, koruyucu maddeler, hormonlar ve gazlar bulunmaktadır [4].

İnsanların günlük tüketmesi gerekli olan süt miktarı, kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişmektedir. Günlük olarak tüketilmesi

önerilen ortalama süt miktarı bebekler için 700g, çocuklar için 400 g, gençler için 350 g, yetişkinler için 250 g, hamile ve bebek emziren kadınlar için 500 g ve yaşlılar için 350 g olarak tavsiye edilmiştir [5].

Ülkemizde kişi başına düşen içme sütü miktarı 25 litre/yıl olmasına rağmen, sütçülüğün ileri olduğu ülkelerde (Avusturya, Finlandiya, İngiltere, İrlanda, İsviçre, Norveç, Yeni Zelanda ve Bulgaristan) bu rakam 114-243lt/yıl arasında değişmektedir [4].

İstanbul'da farklı gelir gruplarına ait 400 üniversite öğrencisini kapsayan bir araştırmada, deneklerin %11'inin sabah kahvaltısında sütü tercih ettikleri bildirilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin %35.25'inin günde 1 bardak, %18.75'inin 0,5 litre, %14.25'inin 1 litreye yakın ve %2.75'inin 1 litrenin üzerinde süt tükettikleri, %29'unun hiç süt tüketmedikleri saptanmıştır [6].

Celal Bayar Üniversitesi Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin süt ve ürünleri tüketim alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmada [7], öğrencilerin içme sütü tercihlerinin; %50,4'ünün "pastörize süt", %40,7'i UHT süt, %5,3'ünün sokak sütü olduğunu belirlemiştir.

Bu araştırma; Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin süt tüketim alışkanlıklarının ne düzeyde olduğu, içme sütü olarak neleri tercih ettiği ile süt hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem

Kesitsel tanımlayıcı özellikteki araştırma 2008-2009 eğitim-öğretim yılında Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerini kapsayacak şekilde yürütülmüştür. Veri toplama aracı olan anket, öğrencilerin tanımlayıcı bilgilerini, içme sütü tüketim durumu ve bilgi düzeylerini, içme sütü satın alımındaki tercihleri ve davranışları konusundaki düşüncelerini belirleyen sorulardan oluşmuştur.

Anket formlarındaki verilerin analizinde, araştırmacılar tarafından SPSS programı kullanarak yüzde hesaplamaları yapılmıştır.

Bulgular

Ankete katılan öğrencileri tanımlayıcı bilgiler

Ankete katılan öğrencilerin 98'i (%73.1) kız ve 36'sı (%26.9) erkek öğrenci olmak üzere toplam 134 öğrenci ile anket çalışması yapılmıştır.

Ankete katılan öğrencilerin öğrenimleri dışında %14.2'si köy, %42.5'i ilçe ve %43.3'ü ilde ikamet ettiklerini belirtmiştir.

Öğrencilerin %55.2'si evde arkadaşları ile, %22.4'ü yurttaki, %17.2'si ailesiyle, %4.5'i evde yalnız, %0.7'si ise akrabaları ile birlikte kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin babalarının mesleğinin %20.9'unun işçi, %19.4'ünün memur, %14.9'unun çiftçi, %13.5'ünün esnaf ve %31.3'ünün diğer meslek gruplarına mensup olduğu ve eğitim düzeylerinin ise %34.3'ünün ilköğretim mezunu, %27.6'sının lise mezunu ve %9.7'sinin ise üniversite seviyesinde olduğu belirlenmiştir.

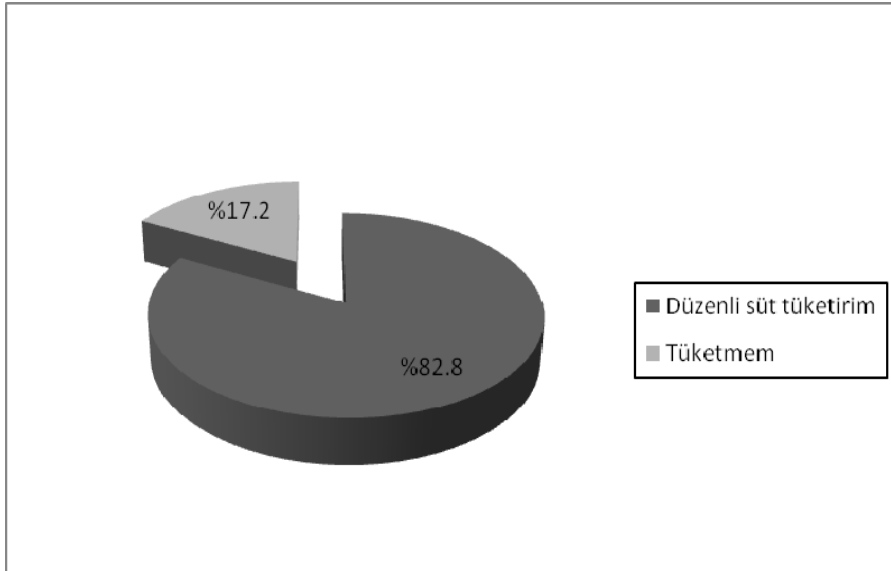
Öğrencilerin annelerinin %85.8'inin ev hanımı, %4.5'inin işçi, %5.3'sinin memur, %4.4'ünün diğer meslek gruplarına mensup olduğu ve eğitim düzeylerinin ise %49.3'ünün ilköğretim mezunu, %17.2'sinin lise, %3.7'sinin ise üniversite seviyesinde olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilere ortalama aylık gelirleri sorulduğunda %51.8'i 100-250 TL arası, %41.4'ü 250 TL ve üstü ve %6.8'i 100 TL ve altı cevabını vermiştir.

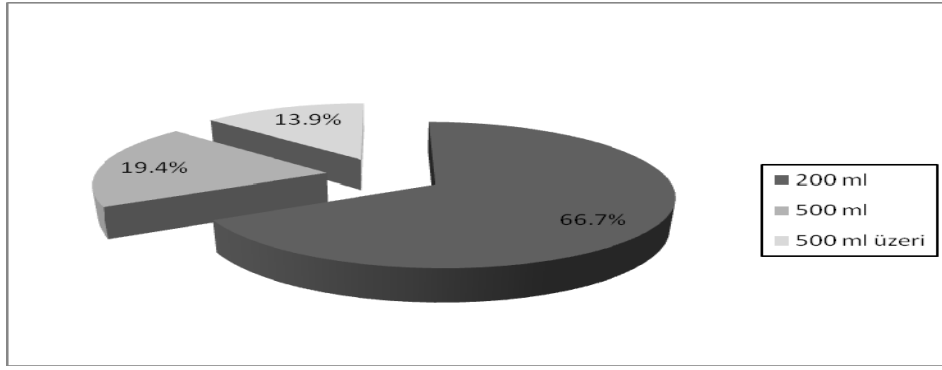
Öğrencilerin içme sütü tüketim durumu ve süt hakkındaki bilgi düzeyleri

Öğrencilere yöneltilen "Süt içmeyi sever misiniz?" sorusuna %69.4'ü "evet", %30.6'sı "hayır" cevabını vermiştir.

"Düzenli olarak süt tüketir misiniz?" sorusuna %17.2'si düzenli olarak süt tükettiğini %82.8'i tüketmediğini belirtmiştir (Şekil-1). Düzenli olarak süt tüketen öğrencilerin %66.7'si 200 ml (1 bardak), %13.9'u 500 ml'den fazla süt tükettiklerini belirtmiştir (Şekil-2).



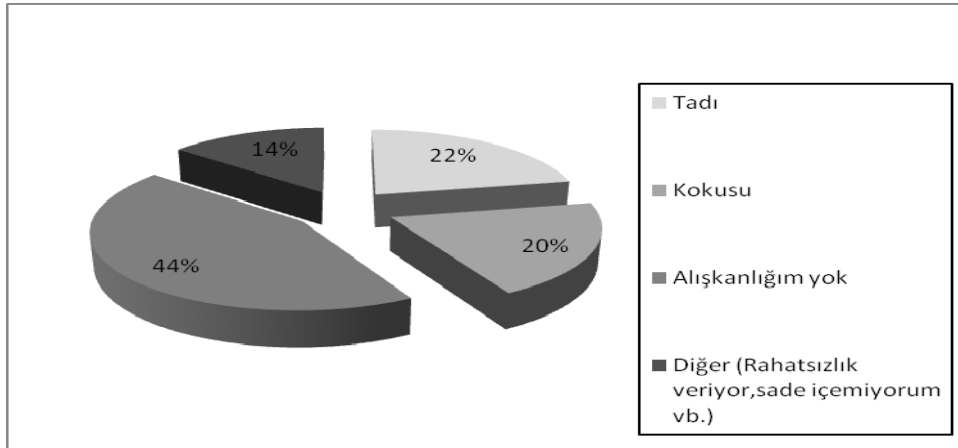
Şekil 1. İçme sütü tüketim alışkanlığının % dağılımı



Şekil 2. Genel olarak günlük içme sütü tüketim miktarlarının % dağılımı.

Düzenli olarak süt içenlere süt tüketim nedenleri sorulduğunda; %73'ü sütü besleyici olduğu için içtiğini, düzenli süt içmeme nedenleri sorulduğunda ise %22'si

tadını, %20'si kokusunu sevmediklerini, %44'ü ise süt içme alışkanlığının olmadığını ifade etmiştir (Şekil-3).



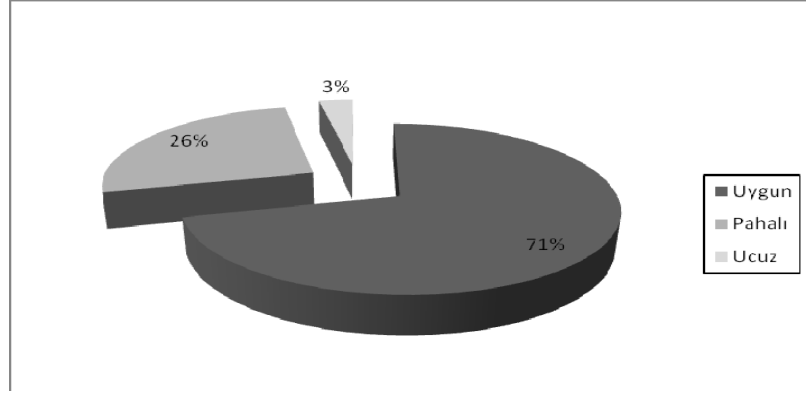
Şekil 3. İçme sütü tüketme alışkanlığı olmayanların, içme sütü tüketmeme nedenlerinin % dağılımı

Süt içen öğrencilere “Sütü hangi öğün içersiniz?” sorusuna öğrencilerin %37.7'si yatmadan önce, %25.5'i akşam, %21.7'si sabah kahvaltısında, %12.3'ü öğün arasında ve %2.8'i ise öğle vaktinde içtikleri cevabını vermişlerdir. Ankete katılan öğrencilerin sütü %47.9'unun soğuk, %28.9'unun sıcak, %23.1'inin ise sıcak soğuk ayırımı yapmadıkları belirlenmiştir.

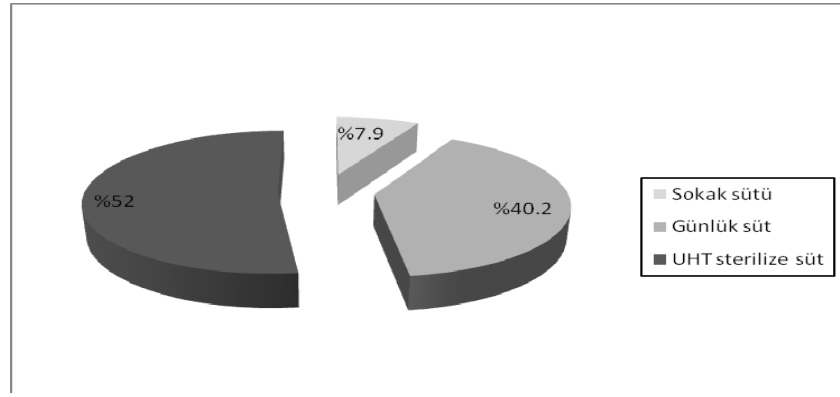
Kahvaltıda öğrencilerin %76.6'sı çayı, %7.5'nin süt, %12.8'inin meyve suyu, %1.6'sının kahveyi ve %1.5'inin ise bitki çay içtikleri belirlenmiştir. “Süt hangi yaşta tüketilmeli?” sorusuna öğrencilerin %94.8'i

her yaşta, %3'ü bebekken, %2.2'si çocukken tüketilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Ankete katılan öğrencilerin büyük bir kısmının (%94.8) sütün her yaşta tüketilmesi gerektiğini ve sütün besleyici olduğunu bilmelerine rağmen yeterli miktarda süt tüketmedikleri gözlenmiştir.

Öğrencilerin süt satın alım gücünü belirlemek amacıyla “Süt fiyatlarını nasıl buluyorsunuz?” sorusuna %71'i süt fiyatlarını uygun, %26'sının pahalı ve %3'ünün ise ucuz buldukları belirlenmiştir (Şekil-4).



Şekil 4. Öğrencilerin süt fiyatları hakkındaki görüşlerinin % dağılımı

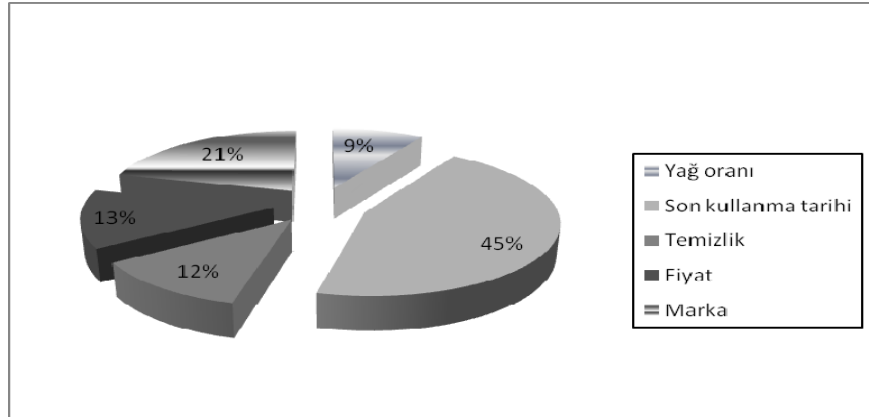


Şekil 5. Öğrencilerin tercih ettikleri süt çeşitlerinin % dağılımı

Öğrenciler içme sütü tercihlerinin; %52'si UHT süt, %40.2'si pastörize süt,%7.9'unun sokak sütünü tercih ettiği ortaya çıkmıştır (Şekil-5).

Öğrencilerin %91.6'sının sütü marketten, %1.5'u bakkaldan,%6.1'i sokak sütçüsünden ve %0.8'inin ise başka yollardan temin ettikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin süt alırken göz önünde tuttıkları kriterlerin dağılımı Şekil 6'da verilmektedir. Tüm öğrencilerin %45'i süt alırken son kullanma tarihine, %21'i ise markasına dikkat ettiklerini belirtmiştir. Bu dağılım incelendiğinde öğrencilerin birden fazla kriteri bakarak sütü satın aldıkları göze çarpmaktadır.

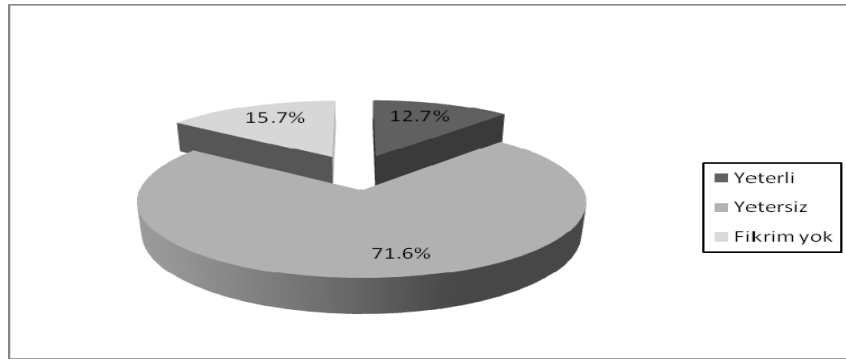


Şekil 6. Öğrencilerin süt alırken dikkat ettikleri hususların % dağılımı

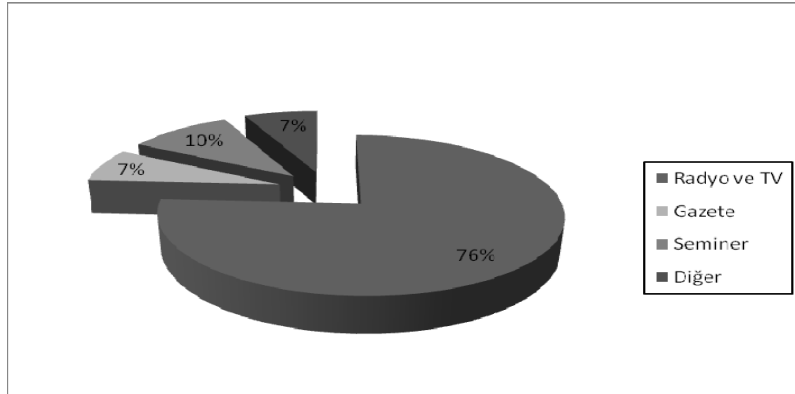
Paket süt alan öğrencilerin içmeden önce ısıtma işlemine tabi tutup tutmadıklarını belirlemek için sorulan soruya %57.4'ünün hiç ısıtmadığı, %20.9'unun ısıttığı, %7.7'sinin hafif ısıttığı ve %14'ünün de kaynatmış olduğunu belirtmiştir. Benzer sonuçlar Durmaz ve ark. 2002 [8] tarafından da bildirilmiştir. Bu durum öğrencilerin steril paket sütün herhangi bir ısıtma işlemine tabi tutulmadan güvenle içilebileceğini bilmediklerini göstermektedir.

“Süt şişmanlatır mı?” sorusuna, öğrencilerin %12.1'i şişmanlatır, %48.9'u şişmanlatmaz, %39'u bu konuda herhangi bir bilgiye sahip olmadıklarını belirtmişlerdir.

Ankete katılan öğrenciler süt tüketiminin teşviki amacıyla yapılan reklam ve propoganda çalışmalarının yetersiz (%71.6), tüketimin artmasında da en önemli aracın görsel ve işitsel yayın organları (%76.1) olduğunu belirtmişlerdir (Şekil-7,Şekil-8).



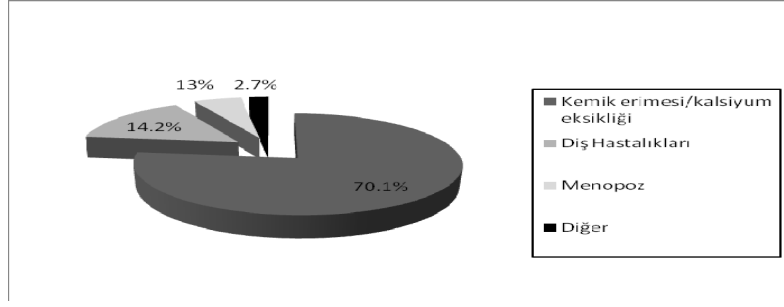
Şekil 7. Öğrencilerin içme sütünün yeterince teşvik edilip edilmediğine yönelik görüşlerinin % dağılımı



Şekil 8. Öğrencilere göre toplumu süt içmeye teşvik etmede en etkili yolun % dağılımı

“Sütün beslenme değeri ve sütteki kalsiyum hakkında bilginiz var mı?” sorusuna %54.9'u “evet”, %10.5'i “hayır”, %34.6'sı “fikrim yok” cevabını vermiştir. “Yetişkin bir insanın alması gereken günlük kalsiyum miktarını biliyor musunuz?” sorusuna ise %34.3'ü “evet”, %28.4'ü “hayır”, %37.3'ü “fikrim yok” cevabını vermiştir. “Kalsiyum eksikliğinde olabilecek hastalıklar hakkında

fikriniz var mı? Varsa bildiğiniz hastalıklar nelerdir?” sorusuna %75.2'si “evet” %12'si “hayır”, %12.8'i “fikrim yok” cevabını vermiştir. Öğrencilerin %70.1'i kemik erimesi (osteoporoz) veya kalsiyum eksikliğine dayalı hastalıkları, %14.2'si diş hastalıkları, %13'ü menopoza ve %2.7'si diğer hastalıklar (saç dökülmesi, erken yaşlanma vb.) riskini bilmektedir (Şekil-9).



Şekil 9. Yeteri kadar süt içmemenin ileride ne tür hastalık riskleri olduğu konusunda bilgi düzeylerinin % dağılımı

Sonuçlar

Araştırma sonucunda, öğrencilerin önemli bir kısmının (%82.8) düzenli olarak süt içme alışkanlığının olmadığı, süt tüketiminin önemi konusunda sınırlı düzeyde bilgiye sahip olduğu saptanmıştır.

Ankete katılan öğrencilerin büyük bir kısmının (%94.8) sütün her yaşta tüketilmesi gerektiğini, süt içenler ve içmeyenler genellikle ileride kemik erimesi veya kalsiyum eksikliğine dayalı hastalık risklerini bildiklerini ve sütün besleyici olduğunu bilmelerine rağmen yeterli miktarda süt tüketmedikleri gözlenmiştir. Süt içmeleri gerektiğini

bilinçlendirici ve özendirici bir şekilde kendilerine hatırlatılmasına ihtiyaçları vardır.

Ankete katılan öğrenciler süt tüketiminin teşviki amacıyla yapılan reklam ve propoganda çalışmalarının yetersiz (%71.6), tüketimin artmasında da en önemli aracın görsel ve işitsel yayın organları (%76.1) olduğunu belirtmişlerdir.

Süt tüketimini teşvik amacıyla; içme sütü ve diğer ürünlerinin beslenme ve sağlık açısından önemleri etkin reklam ve propaganda çalışmaları ile toplum fertlerine anlatılmasının iyi sonuçlar vereceği kanaatindeyiz.

Kaynaklar

- [1] Yetişmeyen, A.,(1997). Süt Teknolojisi. Ankara Üniv. Ziraat Fak. Yay. No: 1482, Ders Kitabı:443. Ankara.
- [2] Tekinşen OC, (1997): Süt Ürünleri Teknolojisi.Selçuk Üniv.Vet.Fak.Yay.Ünit.,Konya.
- [3] Şimşek O,Çetin C, Bilgin B, .İstanbul İlinde İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları Ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi. 2005 2(1).
- [4] Demirci, M. ve O.Şimşek, (1997).Süt işleme Teknolojisi. Hasad Yayıncılık,İstanbul.
- [5] Ayar A, Demirulus H, (2000):Eğitim Çağındaki Gençlerin Süt Ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. Gıda, 25,5:371-376.
- [6] Yılmaz, İ. Ve M.Demirci,2001.Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Dünya Gıda 2001-5,s.83-86.
- [7] Karagözlü N.,ve C.,Karaca S.,Eren S.,Üniversite Öğrencilerinde Süt Ve Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilinçleri Üzerine Bir Araştırma:Celal Bayar Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Örneği.C.B.Ü. Fen Bilimleri Dergisi1.2 (2005)101-108.
- [8] Durmaz H., Sağun E., Tarakçı Z., Yüksekokul Öğrencilerin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları.YYÜ.Vet.Fak.Dergisi.(2002),13(1-2):69-73.