

---

*Araştırma Makalesi / Research Article*

---

## **Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler**

Mehmet YALÇIN<sup>1</sup>, Mustafa Şamil ARGUN<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Bitlis Eren Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Bitlis

---

### **Özet**

Bu çalışma Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokul öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinden toplam 120 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak yüz-yüze uygulanan anket kullanılmıştır. Uygulanan anket sonucunda elde edilen veriler, 'SPSS 22.0 for windows' paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde Ki-kare ( $\chi^2$ ) testi kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan 120 öğrencinin % 50.8'i bayan, % 49.2'si erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması  $21.12 \pm 2.53$ , beden kitle indeksi ortalaması ise  $21.61 \pm 2.50$ 'dir. Öğrencilerin % 73.3'ü sütü sevdiğini belirtmiş olmakla birlikte sadece % 20'si her gün düzenli olarak süt tüketmektedir. Her gün süt tüketen öğrencilerin; % 12.5'i 1 su bardağından (200 mL) az, % 62.5' i 1 su bardağı, % 25'i ise 2 su bardağı süt içmektedir. Öğrencilerin % 8.3'ü süttten nefret ettiklerini ve hiç süt içmediklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin en çok sevdiği süt ürününün ayran (% 25.8) olduğu, daha sonra peynir (% 23.3) ve yoğurt (% 23.3) geldiği belirlenmiştir. En çok tercih edilen peynir çeşidi % 62.5 oranıyla beyaz peynirdir. Araştırmada, süt içmeyen öğrencilerin % 60.6'sı alışkanlığının olmamasından dolayı sütü içmediklerini, % 18.1'i tadından dolayı, % 13.6'sı rahatsız ettiği için, % 4.5'i fiyatından dolayı ve % 3'ü de kokusundan dolayı süt içmediklerini belirtmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin büyük bir kısmının süt içme alışkanlıklarını okul öncesi (% 30.8) ve okul döneminde (% 21.7) kazandıkları belirlenmiştir. Ayrıca en önemli süt içmeme nedeninin alışkanlığın olmaması olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak okul öncesi dönemde çocuklara süt içme alışkanlığının kazandırılması, ileri yaşlarda süt içme oranının artırılması için büyük önem taşımaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Sağlık Yüksekokulu, Süt ve Süt Ürünleri, Tüketim Alışkanlığı.

---

## **Determination of Consumption Habits and Affecting Factors for Milk and Products of Students at School of Health at Bitlis Eren University**

### **Abstract**

This study was carried out to determine the consumption habits of milk and dairy products of Health College students of Bitlis Eren University. A total of 120 students from Health College students participated in the research. Survey was used as data collection tool in the research. The data obtained as a result of the survey were evaluated using the 'SPSS 22.0 for windows' package program. Chi-square ( $\chi^2$ ) test was used in the analysis of the data.

Of the 120 students who participated in the survey, 50.8% were female and 49.2% were male. The average age of the students is  $21.12 \pm 2.53$  and the average body mass index is  $21.61 \pm 2.50$ . Only 73% of the students stated that they like milk, only 20% consume milk every day. Students who consume milk every day; 12.5% drink less than 1 cup (200 mL), 62.5% drink 1 cup, 25% drink 2 cups of milk. 8.3% of the students stated that they hate milk and drink no milk. It was determined that the students who participated in the survey had the most favorite dairy product (25.8%), followed by cheese (23.3%) and yoghurt (23.3%). The most preferred type of cheese is white cheese with 62.5%.

In the study, it was found that 60.6% of the students who did not drink milk due to lack of habit, 18.1% did not drink milk due to its taste, 13.6% did not drink milk because they were uncomfortable, 3% did not drink milk due to its price, 3% did not drink milk due to its odor. According to the results of the study, it was determined that most of the students got milk drinking habits before school (30.8%) and during school period (21.7%). It has also

---

\*Sorumlu yazar: [samilargun@gmail.com](mailto:samilargun@gmail.com)

Geliş Tarihi: 10/04/2017 Kabul Tarihi: 31/05/2017

been determined that the most important reason for not drinking milk is not the habit. In conclusion, in the pre-school period, it is very important for the children to gain the habit of drinking milk in order to increase the milk drinking rate in the future period.

**Keywords:** School of Health, Milk and Dairy products, Consumption Habits.

## 1. Giriş

Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde alınıp vücudumuzun bunları değerlendirmesidir. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme için gerekli olan besin ögeleri hayvansal ve bitkisel kaynaklı besinlerde bulunur. Bu besinler arasında sütün ayrı bir yeri vardır. Süt vücut için gerekli besin ögelerini yeterli ve dengeli bir şekilde içermektedir. Süt ve süt ürünleri vücuda enerji sağlamasının yanında vücudun yapısı ve biyokimyasal işlemleri için gerekli olan besin ögeleri ve 85 civarında farklı mineral, vitamin, enzim, organik asit, hormonu yapısında bulundurur [1].

Süt, insan yaşamında önemli bir yeri olan temel besinlerdendir. Türk Gıda Kodeksine göre çiğ süt; “inek, keçi, koyun veya manda gibi hayvanların sağılmasıyla elde edilen, 40 °C'nin üzerinde ısıtılmamış veya eşdeğer etkiye sahip herhangi işlem görmemiş kolostrum dışındaki meme bezi salgısı” olarak belirtilmektedir [2,3].

Süt grubu besinlerde bulunan kalsiyum diğer besin kaynaklarına göre vücut tarafından daha iyi kullanılır. Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar. Süt ve süt ürünleri sindirilebilirliği yüksek proteinler içerir. Bu proteinler vücudun çalışması; büyüme ve doku onarımı için gereklidir [4].

Birçok ülke, yerel gıda kullanılabilirliği, maliyeti, beslenme durumu, tüketim kalıpları ve beslenme alışkanlıklarına dayalı ulusal beslenme kuralları geliştirmiştir. Çoğu ülke günlük olarak en az bir porsiyon süt önerir; bazı ülkeler günde en fazla üç porsiyon önerirler. Günlük 200 mL'lik tam inek sütü, 5 yaşındaki bir çocuğa günlük protein gereksinimlerinin %21'ini, kalorilerin %8'ini ve önemli mikro besin maddelerini sağlar. Süt sığırcılığı, manda, keçi, koyun ve deve olmak üzere 5 hayvan türü küresel süt üretimine hakim olmuştur. Gıda ve Tarım Örgütü (FAO, 2013) istatistiklerine göre, Dünya toplam süt üretiminin % 85'i inek, bunu takiben % 11'i manda, % 2'si keçi, % 1'i koyun ve % 0.4'ü deve sütünden oluşmaktadır [5].

Süt vücudun kalsiyum, magnezyum, selenyum, riboflavin (B<sub>2</sub> vitamini), vitamin B<sub>12</sub> ve pantotenik asit (vitamin B<sub>5</sub>) gereksinimlerini karşılamada önemli katkı sağlar [5].

Sütün bir litresinde yaklaşık olarak; %87 su, %4.7 laktoz, %3.7 yağ, %3.5 protein, %0.70 mineral madde, iz miktarda vitaminler, organik asitler ve koruyucu maddeler, hormonlar ve hormon benzeri maddeler bulunur. Ayrıca bir litre sütün vereceği enerji ise ortalama 695.3 kaloridir [6,7].

Süt; kalsiyum, fosfor, magnezyum, potasyum, çinko gibi mineraller için iyi bir kaynaktır. Ancak demir içeriği ve demir biyoyararlılığı düşük olan süt, çocukluk döneminde demir gereksinimine önemli bir katkı sağlayamamaktadır. Sütün mineral içeriği hayvanın fizyolojik durumu, laktasyon durumu, çevresel faktörler ve genetik faktörler, süte uygulanan bazı işlemler gibi birçok durumdan etkilenmektedir [8].

İnsan besini olarak tüketilen süt miktarları her ülkede aynı değildir. Süt tüketimini etkileyen başlıca etmenler şöyledir: sütün üretimi, halkın ekonomik durumu ve beslenme alışkanlıklarıdır. Süt üretiminde, süt hayvanlarının bakım ve beslenmesi, hayvanın çeşidi ve ırkı otlakların durumu önemli etmenlerdendir [9]. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye toplam süt üretimi 2001 yılında 9.5 milyon ton civarında iken 2016 yılında bu değer 18.5 milyon tona ulaşmıştır [10]. Kişi başına yıllık süt tüketimi AB'de 67.4 L, ABD'de 92.6 L, Avustralya'da 108.9 L, Japonya'da 32.3 L ve Türkiye'de ise 25 L civarındadır [11,12].

Türkiye'de kişi başına ortalama yılda 113 kg kadar süt ve süt ürünleri tüketildiği tahmin edilmesine karşın, Türkiye beslenme ve sağlık araştırması sonuçlarına (2010) göre nüfusun %45'i hiç süt tüketmiyor. Her gün peynir, ayran, kefir vb. tüketenlerin oranı %55'dir. Her gün peynir tüketenler ise %76'dır [9,13].

Bu çalışmada Bitlis Eren Üniversitesi'nde öğrenim gören Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin süt ve süt ürünlerinin tüketim alışkanlıkları ortaya konularak bu alışkanlıkları etkileyen sebepler belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar öğrencilerin süt ve süt ürünleri ile beslenme yönünden bilgi ve

alışkanlıklarını ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır. Çalışma daha sağlıklı nesiller yetiştirmede atılacak adımlara zemin oluşturulması bakımından da önemlidir.

## 2. Materyal ve Metot

Kesitsel araştırma olarak planlanan çalışmada, 2016 yılında, çalışmanın evreni Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokulunda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü, sınıflarda eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Beslenme ve Diyetetik bölümünden 40, Hemşirelik bölümünden 40 ve Sosyal Hizmet bölümünden 40 kişinin katılımıyla araştırma örneklemini 120 kişi oluşturmaktadır.

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından gerekli literatür araştırılarak oluşturulan ve öğrencilere sosyo-demografik özellikleri ile süt ve süt ürünlerinin tüketim alışkanlıklarını saptanmasıyla ilgili soruları içeren 26 maddelik soru kağıdı kullanılmıştır. Anketler öğrencilerle yüz yüze görüşülerek doldurulmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin tümü 'SPSS 22,0 for Windows' istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Nitel ve nicel değişkenler için uygun betimsel değerler verilmiştir. Nitel değişkenler sayı (n) ve yüzde (%) olarak ifade edilmiştir. Nitel verilerin değerlendirmesinde ise Ki-kare ( $\chi^2$ ) testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel değerlendirmelerde  $p < 0.05$  değeri anlamlı olarak kabul edilmiştir.

## 3. Bulgular ve Tartışma

Yapılan çalışma sonucunda öğrencilere ait sosyo-demografik ve bazı antropometrik özellikler Tablo 1 ve Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, yaş ortalaması, aylık harcamaları ve kaldıkları yerlerin dağılımı

Özellik	Sayı(n)	Yüzde(%)	Özellik	Sayı(n)	Yüzde(%)
<b>Cinsiyet</b>			<b>Aylık Harcamaları</b>		
Bayan	61	50.8	250-500 TL	65	54.2
Erkek	59	49.2	500-750 TL	45	37.5
<b>Yaş (ort ± ss)</b>	21.12 ± 2.53		750-1000 TL	7	5.8
<b>Yaş sınıflandırılması</b>			1000 ve üzeri	3	2.5
17-20 yaş	49	40.9	<b>Kaldıkları yerler</b>		
21-25 yaş	66	55	Ailemle birlikte	13	10.8
26 yaş ve üzeri	5	4.1	Yurtta	83	69.2
			Arkadaşlarımla birlikte	24	20
			Evde kalıyorum		
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100</b>		<b>120</b>	<b>100</b>

**Tablo 2.** Çalışmaya katılan öğrencilerin boy, ağırlık, BKİ ortalamaları ile BKİ değerlerinin sınıflandırılması

Özellik	Sayı(n)	Yüzde(%)
Boy (ort ± ss)		169.18±7.982
Ağırlık (ort ± ss)		62.16±10.408
BKİ(ort ± ss)		21.61±2.504
<b>BKİ Sınıflandırılması</b>		
Zayıf (<18.5)	9	7.5
Normal (18.5-24.9)	97	80.9
Hafif şişman(24.9-29.9)	14	11.6
Obezite (30-39.9)	0	0
Morbidobezite(>40)	0	0
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin% 50.8'i bayan % 49.2'si erkektir. Öğrencilerin % 40.9'u 17-20 yaş aralığında, % 55'i 21-25 yaş aralığında, % 4.1'i de 26 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin yaş ortalaması

21.12 ±2.528 dir. Öğrencilerin aylık harcamalarının % 54.2'si 250-500 TL aralığında, % 37.5'i 500-750 TL aralığında, % 5.8'i 750-1000 aralığında ve % 2.5'i de 1000 TL ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 10.8'i ailesiyle birlikte, % 69.2'si yurttan, % 20'si de arkadaşlarıyla birlikte evde kaldıklarını belirtmişlerdir (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin boy ortalaması 169.18±7.98 aralığında, kilo ortalaması 62.16±10.41 aralığında, BKİ ortalamaları ise 21.61±2.50 aralığındadır. Öğrencilerin BKİ değerlerine bakıldığında % 7.5'i zayıf, % 80.9'u normal ağırlıkta, % 11.6'sı ise hafif şişman sınıflandırmasına dâhil olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

**Tablo 3.** Çalışmaya katılan öğrencilerin süt tüketim sıklıkları ile her gün süt tüketenlerin günlük olarak ne kadar süt içtiklerinin dağılımı

Özellik	Sayı(n)	Yüzde(%)	Özellik	Sayı(n)	Yüzde(%)
<b>Süt tüketim sıklıkları</b>			<b>Her gün süt tüketenlerin günlük olarak içtikleri süt miktarları</b>		
Her gün	24	20	1 su bardağından az	3	12.5
Haftada birkaç kez	19	15.8	1 su bardağı	15	62.5
Ayda birkaç kez	58	48.3	2 su bardağı	6	25
Hiç	19	15.8	3 su bardağı ve daha fazla	0	0
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>Toplam</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin % 20'si her gün, % 15.8'i haftada birkaç kez ve % 48.3'ü ayda birkaç kez süt tüketirken, % 15.8'inin ise hiç süt tüketmedikleri saptanmıştır. Her gün süt tüketen öğrencilerin % 12.5'i bir su bardağından az (bir orta boy su bardağı 200 mL), % 62.5'i bir su bardağı, % 25'i ise iki su bardağı süt tükettikleri saptanmıştır (Tablo 3). Yapılan araştırmalarda Avrupa Birliğinde 2013 yılında süt tüketimi 67.4 L/kişi/yıl, Amerika'da ise 92.6 L/kişi/yıldır [9]. Bu süt tüketimini günlük olarak mL cinsinden hesapladığımızda Avrupa'da günlük 185 mL ( 0.92 su bardağı), Amerika'da ise 253 mL (1.26 su bardağı) süt tüketmektedir. Türkiye Beslenme Rehberi'nde yetişkin bireylerin 3 porsiyon, çocuklar, adolesan dönemi gençler, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 2-4 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmeleri önerilmektedir. Bir orta boy kupa süt 240 mL veya yoğurt 200-240 mL ya da iki kibrit kutusu büyüklüğünde (ortalama 40-60 g) peynir bir porsiyondur [14].

Toptaş Bıyıklı [8]'nin Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim güçlüğü ve intoleransı üzerine yaptığı bir araştırmada Öğrencilerin yarısından çoğu % 55.7 her gün, % 26.8'i haftada birkaç kez, % 7.8 ayda birkaç kez, % 7'si çok nadir süt tüketirken, % 2.7' sinin hiç süt tüketmediğini saptamıştır.

Çetinkaya [6]'nın Kafkas Üniversitesi'nde öğrencilerin süt ve süt ürünlerinin tüketim alışkanlığı üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrenciler günlük ne kadar süt tüketiyorsunuz şeklindeki soruya verdikleri cevaptan % 25'i bir bardak, % 5'i iki bardak, % 3'ü 3 bardak ve % 67'sinin de hiç süt tüketmediklerini tespit etmişlerdir. Öğrencilerin % 33'ünün her gün süt içtiğini belirlemişlerdir.

**Tablo 4.** Çalışmaya katılan öğrencilerin süt içme sevmeleri ile süt içmeme nedenleri

Özellik	Sayı(n)	Yüzde(%)	Özellik	Sayı(n)	Yüzde(%)
<b>Süt içmeyi sevmeleri</b>			<b>Süt içmeme nedenleri</b>		
Çok severim	22	18.3	Rahatsız ediyor	9	13.6
Severim	40	33.3	Kokusu	2	3
Az severim	26	21.7	Alışkanlığım yok	40	60.6
Sevmem ama içebilirim	22	18.3	Tadı	12	18.1
Nefret ederim, kesinlikle içmem	10	8.3	Fiyatı	3	4.5
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>Toplam</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin süt içmeyi sevmeleri incelendiğinde % 18.3'ü çok severim, % 33.3'ü severim, % 21.7'si az severim, % 18.3'ü sevmem ama içebilirim, % 8.3'ü nefret ederim kesinlikle içmem şeklinde cevaplar vermişlerdir. Öğrencilerin süt içmeme nedenlerine baktığımızda araştırmaya katılan öğrencilerin sadece % 55'i bu soruya cevap vermişlerdir. Bu soruya cevap veren öğrencilerin %

13.6'si rahatsız ettiğinden dolayı, % 3'ü kokusu dolayı, % 60.6'sı alışkanlığının olmadığından dolayı, % 18.1'i tadından dolayı, % 4.5'i ise fiyatından dolayı süt içmediklerini belirtmişlerdir (Tablo 4).

Toptaş Bıyıklı [8]'nin Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim güçlüğü ve intoleransı üzerine yaptığı bir araştırmada Araştırmaya katılan öğrencilerin % 84.9'u sütü severken, % 12.5'inin sütü sevmediği ve % 2.7'sinin ise süttten nefret ettiklerini belirtmiştir.

Şimşek ve Açıkgöz [15]'ün üniversite öğrencilerinde süt tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışmada; öğrencilerin sütü sevmeme nedenleri arasında tadından (% 38.6) ve kokusundan (% 37.6) etkilenenlerin oranını yüksek bulmuşlardır. Alerji vb. gibi bir nedenden dolayı içmek istemeyenlerin oranını ise % 10.1 olarak belirlemişlerdir.

**Tablo 5.** Çalışmaya katılan öğrencilerin süt içme alışkanlığını kazandıkları dönemler ile süt tüketme sebeplerinin dağılımı

Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)	Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Süt içme alışkanlığının kazanıldığı dönem</b>			<b>Süt tüketme sebepleri</b>		
Okul öncesinde	37	30.8	Besleyici olması	51	42.5
Okul döneminde	26	21.7	Alışkanlık	2	1.7
Yetişkinlik döneminde	17	14.2	Hasta olduğum zaman ilaç niyetine	10	8.3
			Lezzetini sevmek	27	22.5
			Büyüklerimin zorlaması nedeniyle	17	14.2
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>66.7</b>	<b>Toplam</b>	<b>107</b>	<b>89.2</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin süt içme alışkanlıkları kazandıkları zamanlarına baktığımızda öğrencilerin % 30.8'i okul öncesinde kazandıklarını, % 21.7'si okul döneminde kazandıklarını, %14.2'si ise yetişkinlik döneminde kazandıklarını belirtmişlerdir. Süt tüketme sebeplerine bakıldığında öğrencilerin % 42.5'i besleyici olması, % 1.7'si alışkanlık, % 8.3'ü hasta olduğum zaman ilaç niyetine, % 22.5'i lezzeti, % 14.2'si büyüklerinin zorlaması sebebiyle süt tükettiklerini bildirmişlerdir (Tablo 5). Karagözlü vd. [1]'nin Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin süt ve süt ürünlerini tüketim alışkanlıkları ve beslenme bilinçleri üzerine yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin süt içme alışkanlıklarını kazandıkları dönemlere % 79.16'sı okul öncesi dönemde, % 16.66'sı okul döneminde, % 4.16'sı yetişkinlik döneminde cevabını vermişlerdir.

Şimşek ve Açıkgöz [15]'ün üniversite öğrencilerinde süt tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışmada; öğrencilere süt tüketme nedenleri sorulmuştur. Öğrencilerin % 59.7'sinin besleyici özelliği olduğu için, % 25.3'ünün tadını sevdiği için ve % 7.3'ünün alışkanlık kazandığı için süt tükettiklerini saptamışlardır.

Toptaş Bıyıklı [8]'nin Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim güçlüğü ve intoleransı üzerine yaptığı bir araştırmada öğrencilerin % 49.8'inin sütü besleyici olduğu için, % 16.5'inin lezzetini sevdiği için ve % 13.5'inin alışkanlıktan dolayı tüketirken, büyüklerinin zorlamasıyla süt tüketenlerin oranını ise % 12.5 olarak saptamışlardır.

**Tablo 6.** Çalışmaya katılan öğrencilerin sütü hangi öğünlerde tükettikleri ile sütü tükettikleri yağ oranlarının dağılımı

Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)	Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Sütü tükettikleri öğünler</b>			<b>Sütün içildiği yağ oranı</b>		
Sabah	26	21.7	Tam yağlı	30	25.0
Öğle	7	5.8	Yarım yağlı	48	40
Akşam	20	16.7	Yağsız	1	0.8
Yatmadan önce	38	31.7	Fark etmez	28	23.3
Öğün arası	15	12.5			
<b>Toplam</b>	<b>106</b>	<b>88.3</b>	<b>Toplam</b>	<b>107</b>	<b>89.2</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin sütü hangi öğünde tükettiklerine bakıldığında öğrencilerin % 21.7'si sabah, % 5.8'i öğle, % 16.7'si akşam, % 31.7'si yatmadan önce, % 12.5'i ise öğün arasında süt tükettiklerini saptanmıştır. Sütün tercih edildiği yağ oranında öğrencilerin % 25'i tam yağlı, % 40'ı yarım yağlı, % 0.8'i yağsız ve % 23.3'ü fark etmez şeklinde cevap vermişlerdir (Tablo 6).

Uzunöz ve Gülşen [16]'nin üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünlerinin tüketim alışkanlıklarını belirleyen makalesinde öğrencilerin % 27'si sütü sabah, % 1.67'si öğle, % 53.67'si akşam % 17.66'sı de her zaman tükettiklerini ifade etmişlerdir.

Şimşek ve Açıkgöz [15]'ün üniversite öğrencilerinde süt tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışmada öğrencilerin süt tükettikleri öğünleri incelemişlerdir. Öğrencilerin % 40.1'inin sütü yatmadan önce, % 25.3'ünün akşam, % 17.7'sinin öğün arasında, % 14.5'inin ise kahvaltıda tercih ettiğini belirlemişlerdir.

Çetinkaya [6]'nın Kafkas Üniversitesi'nde öğrencilerin süt ve süt ürünlerinin tüketim alışkanlığı üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin içme sütünün hangi yağ oranını tercih ettiklerini belirlemek amacıyla sorulan soruya öğrenciler % 42.7'si yağlı süt, % 27.2'si yarım yağlı süt olarak cevap vermişlerdir.

**Tablo 7.** Çalışmaya katılan öğrencilerin geçirdiği ısı işleme göre tercih ettikleri süt türleri ile sütü hangi ısıda içtiklerinin dağılımı

Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)	Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Geçirdiği ısı işleme göre tercih edilen süt türleri</b>			<b>Sütün tüketildiği sıcaklık</b>		
Açık süt (sokak satıcısından alınan süt)	21	17.5	Sıcak	48	40.0
Pastörize ya da sterilize süt (ambalajlı süt)	57	47.5	Soğuk	13	10.8
Fark etmez	30	25.0	Ilık	39	32.5
			Fark etmez	8	6.7
<b>Toplam</b>	<b>108</b>	<b>90.0</b>	<b>Toplam</b>	<b>108</b>	<b>90.0</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin geçirdiği ısı işleme göre tercih edilen süt türlerine baktığımızda öğrencilerin % 17.5'i açık süt, % 47.5'i pastörize ya da sterilize süt, %25'i fark etmez şeklinde tercih yaptıkları saptanmıştır. Öğrencilerin sütü hangi ısıda tükettiklerine bakıldığında % 40'ı sıcak, % 10.8'i soğuk, % 32.5'i ılık, % 6.7'si fark etmez olduğu saptanmıştır. (Tablo 7).

Çetinkaya [6]'nın Kafkas Üniversitesi'nde öğrencilerin süt ve süt ürünlerinin tüketim alışkanlığı üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin, % 17.5'i açık süt, % 71.5'i steril süt tercih ederken, % 10.4'ü herhangi bir görüş bildirmemiştir.

Toptaş Bıyıklı [8]'nin Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim gücü ve intoleransı üzerine yaptığı bir araştırmada süt tüketen öğrencilerin % 69.2'sinin pastörize ya da sterilize süt, % 15.8'inin açık süt tükettiğini saptamışlardır.

Karaözlü vd. [1]'nin Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin süt ve süt ürünlerini tüketim alışkanlıkları ve beslenme bilinçleri üzerine yaptıkları bir anket araştırmasında öğrencilerin % 54.16'sı içme sütünü soğuk tükettiklerini, % 19.44'ü hafif ısıttıklarını, % 11.11'i ısıttıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 8.** Çalışmaya katılan öğrencilerin tükettikleri sütün hangi hayvandan elde edildiği ve içme sütü dışında en sevilen süt ürünlerinin dağılımları

Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)	Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Tüketilen sütün kaynağı</b>			<b>İçme sütü dışında en sevilen süt ürünü</b>		
İnek sütü	62	51.7	Peynir	28	23.3
Keçi sütü	13	10.8	Yoğurt	28	23.3
Koyun sütü	7	5.8	Ayran	31	25.8
Fark etmez	26	21.7	Tüm süt ürünleri	33	27.5
<b>Toplam</b>	<b>108</b>	<b>90</b>	<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin % 51.7'si inek sütü, % 10.8'i keçi sütü, % 5.8'i koyun sütü, %21.7'si ise sütün kaynağının fark etmediklerini belirtmişlerdir. İçme sütü dışında en sevilen süt ürününe baktığımızda ise % 23.3 peynir, % 23.3 yoğurt, % 25.8'i ayran, % 27.5'i tüm süt ürünleri olarak belirlenmiştir (Tablo 8).

Toptaş Bıyıklı [8]'nin Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim gücü ve intoleransı üzerine yaptığı bir araştırmada öğrencinin % 91.3'ü inek sütü tüketmeyi tercih etmektedir. Keçi sütü tercih edenler % 1.4, koyun sütü tercih edenler % 0.3 gibi düşük oranda olmasına rağmen, % 7.1'lik grubun üç süt grubunu da tükettiğini belirlemişlerdir.

**Tablo 9.** Çalışmaya katılan öğrencilerin sütü ne ile karıştırarak içmeyi tercih ettiklerine göre dağılımları

Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Sütü ne ile karıştırarak içersiniz</b>		
Sade	49	40.8
Kakaolu	12	10.0
Şekerli	15	12.5
Meyveli	6	5.0
Şekersiz	1	0.8
Tatlı içinde (sütlaç, muhallebi vb.)	8	6.7
Sütü her şekliyle tüketirim	17	14.2
<b>Toplam</b>	<b>108</b>	<b>90.0</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin sütü % 40.8'i sade, %10'nu kakaolu, % 12.5'i şekerli, % 5'i meyveli, % 0.8'i şekersiz, % 6.7'si tatlı içinde, % 14.2'si ise sütü her şekliyle tükettiklerini belirtmişlerdir (Tablo 9).

Şimşek ve Açıkgöz [15]'in üniversite öğrencilerinde süt tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışmada; içme sütünün tüketim şeklini öğrenmek amacıyla sorulan soruya verilen cevaplara göre; ankete katılanların % 49.4'ünün şekersiz, % 25.2'sinin şekerli, % 11.6'sının kakaolu, % 5.4'ünün kahveli süt tüketmeyi tercih ettiklerini belirlemişlerdir.

**Tablo 10.** Çalışmaya katılan öğrencilerin tükettikleri peynir çeşitleri ve günde tükettiği peynir miktarlarının dağılımları

Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)	Özellik	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Tüketilen peynir çeşidi</b>			<b>Günde tüketilen peynir miktarı</b>		
Beyaz peynir	75	62.5	Hiç tüketmiyorum	4	3.3
Tulum peyniri	18	15.0	1 kibrit kutusu	89	74.2
Kaşar peynir	11	9.2	2 kibrit kutusu	20	16.7
Örgü peyniri	8	6.7	2 kibrit kutusundan fazla	7	5.8
Otlu peynir	8	6.7			
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

Çalışmaya katılan öğrencilerin tükettikleri peynir çeşidine bakıldığında % 62.5'i beyaz peynir, % 15'i tulum peynir, % 9.2'si kaşar peynir, % 6.7'si örgü peyniri, % 6.7'si otlu peynir tükettiklerini saptanmıştır. Günde tükettiği peynir miktarına bakıldığında ise % 3.3'ü hiç tüketmediğini, % 74.2'si 1

kibrit kutusu % 16.7'si 2 kibrit kutusu % 5.8'i 2 kibrit kutusundan fazla peynir tükettikleri saptanmıştır (Tablo 10).

Karagözlü vd. [1]'nin Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin süt ve süt ürünlerini tüketim alışkanlıkları ve beslenme bilinçleri üzerine yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin % 38.93'ü 1 kibrit kutusu, % 30.97'si 2 kibrit kutusu, % 26.54'ü 2 kibrit kutusundan fazla, % 3.53'ü hiç tüketmediklerini tespit etmişlerdir.

**Tablo 11.** Çalışmaya katılan öğrencilerin bazı süt ürünlerinin tüketim sıklıklarının dağılımları

Süt Ürünleri	Günde 1-2 defa		Haftada birkaç kez		Haftada 1 kez		15 günde 1		Ayda 1		Daha seyrek		Hiç		
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
Ayran	15	12.5	54	45	24	20	15	12.5	4	3.3	4	3.3	4	3.3	
Pastörize Yoğurt	9	7.5	37	30.8	23	19.2	18	15	12	10	10	8.3	11	9.2	
Süzme Yoğurt	3	2.5	18	15	23	19.2	20	16.7	14	11.7	18	15	24	20	
Probiyotikli Yoğurt	1	0.8	7	5.8	8	6.7	9	7.5	21	17.5	22	18.3	52	43.3	
Meyveli yoğurt	2	1.7	6	5.0	3	4.2	5	4.2	15	12.5	16	13.3	73	60.8	
Kefir	0	0	1	0.8	4	3.3	0	0	5	4.2	12	10	98	81.2	
Peynir	82	68.3	30	25	5	4.2	1	0.8	0	0	1	0.8	1	0.8	
Lor, çökelek vb.	9	7.5	11	9.2	11	9.2	11	9.2	25	20.8	21	17.5	32	26.7	
Sütlaç, muhallebi, puding, kazandibi vb. sütlü tatlılar	5	4.2	24	20	28	23.3	25	20.8	22	18.3	10	8.3	6	5.0	
Dondurma	9	7.5	33	27.5	15	12.5	4	3.3	20	16.7	29	24.2	10	8.3	
Kremalı olan pasta, kek, vb. tatlılar	5	4.2	25	20.8	25	20.8	32	26.7	16	13.3	13	10.8	4	3.3	
<b>Toplam sayı (n)</b>														<b>120</b>	
<b>Toplam yüzde (%)</b>														<b>100</b>	

Çalışmaya katılan öğrencilerin ayran tüketim sıklıklarına baktığımızda % 12.5'i günde 1-2 defa, % 45'i haftada birkaç kez, % 20'si haftada 1 kez, % 12.5'i 15 günde 1, % 3.3'ü ayda bir, % 3.3'ü daha seyrek ayran tüketirken, % 3.3'ü ise hiç ayran tüketmemektedir.

Öğrencilerin pastörize yoğurt tüketim sıklıklarına bakıldığında % 7.5'i günde 1-2 defa, % 30.8'i haftada birkaç kez, % 19.2'si haftada 1 kez, % 15'i 15 günde 1, % 10'nu ayda bir, % 8.3'ü daha seyrek pastörize yoğurt tüketirken, % 9.2'si hiç pastörize yoğurt tüketmemektedir. Süzme yoğurt tüketim sıklıkları ise % 2.5'i günde 1-2 defa, % 15'i haftada birkaç kez, % 19.2'si haftada 1 kez, % 16.7'si 15 günde 1, % 11.7'si ayda bir, % 15'i daha seyrek tüketirken, % 20'si ise hiç süzme yoğurt tüketmediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin probiyotikli yoğurt tüketim sıklığına bakıldığında % 0.8'i günde 1-2 defa, % 5.8'i haftada birkaç kez, % 6.7'si haftada 1 kez, % 7.5'i 15 günde 1, % 17.5'i ayda 1, % 18.3'ü daha seyrek probiyotikli yoğurt tüketirken, % 43.3'ünün ise hiç probiyotikli yoğurt tüketmedikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin meyveli yoğurt tüketim sıklığına bakıldığında ise % 1.7'si günde 1-2 defa, % 5'i haftada birkaç kez, % 2.5'i haftada bir kez, % 4.2'si 15 günde 1, % 12.5'i ayda 1, % 13.3'ü daha seyrek meyveli yoğurt tüketirken, % 60.8'inin ise hiç meyveli yoğurt tüketmedikleri saptanmıştır.

Öğrencilerin kefir tüketim sıklığına bakıldığında % 0.8'i haftada birkaç kez, % 3.3'ü haftada 1 kez, % 4.2'si ayda 1 kez % 10'nu daha seyrek kefir tüketirken, % 81.7'si hiç kefir tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin peynir tüketim sıklığı baktığımızda % 68.3'ü günde 1-2 defa, % 25'i haftada birkaç kez, % 4.2'si haftada 1 kez, % 0.8'i 15 günde 1, % 0.8'i daha seyrek peynir tüketirken % 0.8'i hiç peynir tüketmemektedir. Öğrencilerin lor, çökelek tüketim sıklıklarına bakıldığında % 7.5'i günde 1-2 defa, % 9.2'si haftada birkaç kez, % 9.2'si haftada bir kez, % 9.2'si 15 günde 1, % 20.8'i ayda 1, % 17.5'i daha

seyrek lor çökelek tüketirken, % 26.7'sinin ise hiç tüketmedikleri saptanmıştır. Sütlaç, muhallebi, puding, kazandibi, vb. sütlü tatlıların tüketim sıklığına bakıldığında % 4.2'si günde 1-2 defa, % 20'si haftada birkaç kez, % 23.3'ü haftada 1 kez, % 20.8'i 15 günde 1, % 18.3'ü ayda 1, % 8.3'ü daha seyrek tüketirken, % 5'i hiç tüketmemektedir.

Öğrencilerin dondurma tüketim sıklıklarına bakıldığında % 7.5'i günde 1-2 defa, % 27.5'i haftada birkaç kez, % 12.5 haftada 1 kez, % 3.3'ü 15 günde 1, % 16.7'si ayda 1, % 24.2'si daha seyrek tüketirken, % 8.3'ü ise hiç dondurma tüketmemektedir. Kremalı olan pasta, kek vb. tatlılar tüketim sıklıklarına bakıldığında ise % 4.2'si günde 1-2 defa, % 20.8'i haftada birkaç kez, % 20.8'i haftada 1 kez, % 26.7'si 15 günde 1, % 13.3'ü ayda 1, % 10.8'i daha seyrek tüketirken, % 3.3'ünün hiç tüketmedikleri saptanmıştır (Tablo 11).

**Tablo 12.** Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre süt tüketim sıklıklarının dağılımı

Özellik	Süt tüketme sıklığı								
	Her gün		Haftada birkaç kez		Ayda birkaç kez		Hiç		
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
<b>Cinsiyet</b>									
Bayan	18	15	10	8.3	22	18.3	11	9.2	<b>X<sup>2</sup>=9.875</b>
Erkek	6	5	9	7.5	36	30	8	6.7	<b>p=0.020</b>
<b>Toplam</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>15.8</b>	<b>58</b>	<b>48.3</b>	<b>19</b>	<b>15.8</b>	

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre süt tüketim sıklığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Tablo 12).

Toptaş Bıyıklı [8]'nin Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim güçlüğü ve intoleransı üzerine yaptığı bir araştırmada süt tüketim sıklığı, cinsiyet ve yaş grubu açısından Ki-kare analiziyle karşılaştırıldığında sonuçları hem kız hem de erkek öğrenciler için anlamlı bulmuştur ( $p<0,05$ ).

#### 4. Sonuç ve Öneriler

Çalışmaya katılan öğrencilerin her gün süt tüketenlerin oranı % 20 iken öğrencilerin % 8.3'ü ise süttten nefret etiklerini ve hiç süt içmediklerini ifade etmişlerdir. Her gün süt tüketen öğrencilerin % 12.5'i 1 su bardağından az, % 62.5'i 1 su bardağı, % 25'i ise 2 su bardağı süt tükettikleri saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda Avrupa Birliğinde 2013 yılında süt tüketimi 67.4 L/kişi/yıl, Amerika'da ise 92.6 L/kişi/yıldır [9]. Bu süt tüketimini günlük olarak mL cinsinden hesapladığımızda kişi başına süt tüketimi Avrupa'da günlük 185 mL ( 0.92 su bardağı), Amerika'da ise 253 ml (1.26 su bardağı) olmaktadır. Araştırmada bulduğumuz sonuçla Amerika ve Avrupa'da yapılan araştırmaları karşılaştırdığımızda öğrencilerin süt tüketme oranının düşük olduğu görülmektedir.

Çalışma sonuçlarında öğrencilerin bazı süt ürünlerinin tüketim sıklıklarının içme sütüne oranla daha iyi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaklaşık % 70'i her gün peynir tüketmektedir. En çok sevilen süt ürününün ayran (% 25.8) olduğu ondan sonra peynir (% 23.3) ve yoğurt (% 23.3) geldiği belirlenmiştir. En çok tercih edilen peynir çeşidi % 62.5 oranıyla beyaz peynirdir. Öğrencilerin % 74.2'si günde 1 kibrit kutusu peynir tüketmektedir. Bu durum öğrencilerde peynir tüketim durumunun iyi olduğunu göstermektedir.

Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin büyük bir kısmı süt içme alışkanlıklarını okul öncesi ve okul döneminde kazandıkları belirlenmiştir. Ayrıca en önemli süt içmeme nedeninin "alışkanlığın olmaması" olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler gösteriyor ki okul öncesi dönemde çocuklara süt içme alışkanlığının kazandırılması ileriki dönemde süt içme oranının artırılması için büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla sağlıklı ve bilinçli bir toplum için okul öncesi ve okul döneminde öğrencilerin süt ve süt ürünlerinin yararları konusunda eğitim çalışmalarının yaygınlaştırılması gerekir.

Öğrencilerin yeterli süt tüketmelerini sağlamak için üniversitelerde eğitim programları yapılmalı üniversite yemekhanelerinde ve yurtlarında süt ve süt ürünlerinin verilmesi gerekmektedir. Üniversitelerde düzenli aralıklarla beslenme konularında uzman kişilerce konferans ve paneller düzenlenmeli, ders programlarına sağlıklı beslenme ilgili dersler eklenmelidir.

Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşlanma için toplumda tüketilen çay, kahve, gazlı ve enerji içeriği yüksek içecekler yerine süt ve süt ürünlerini tercih edilmesi konusunda beslenme uzmanlarınca bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.

## Kaynaklar

1. 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, Celal Bayar Üniversitesi Fen Fakültesi Dergisi, 1 (2): 101-108.
2. Türk Gıda Kodeksi. 2000. Çiğ Süt ve Isıl İşlem Görmüş İçme Sütleri Tebliği. 14.02.2000-23964 nolu Resmi Gazete, 2000/6 Nolu Tebliğ.
3. Kelebek Ö. 2010. Üniversite Öğrencilerini Süt ve Ürünlerini Tüketim Düzeyleri ile Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 126s, Ankara.
4. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 2015. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. [http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR\\_kitap.pdf](http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR_kitap.pdf). Ankara. (Erişim Tarihi: 16.03.2017).
5. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2015. Milk Talk - The Role of Milk and Dairy Products in Human Nutrition. <http://www.fao.org/zhc/detail-events/en/c/288359/>. (Erişim Tarihi: 08.03.2017).
6. Çetinkaya A. 2010. Kafkas Üniversitesi Öğrencilerinin İçme Sütü ve Süt Ürünlerini Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi, 5 (2): 73-84.
7. Demirci M., Şimşek O. 1997. *Süt İşleme teknolojisi*. Hasat Yayıncılık, İstanbul.
8. Toptaş Bıyıklı E. 2011. Konya İli 10-15 Yaş Aralığındaki İlköğretim Öğrencilerinde Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlığı, Laktoz Sindirim Güçlüğü ve İntoleransı Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 95s, Konya.
9. Baysal A. 2014. *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
10. TÜİK 2017. Hayvansal Üretim. <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>. (Erişim Tarihi 18.05.2017).
11. ASÜD 2010. Dünya ve Türkiye Süt Endüstrisi Raporu. [http://asuder.org.tr/wp-content/uploads/2016/03/sut\\_raporu\\_yayin\\_mart\\_2010-1.pdf](http://asuder.org.tr/wp-content/uploads/2016/03/sut_raporu_yayin_mart_2010-1.pdf). (Erişim Tarihi: 23.05.2017).
12. Yasan Ataseven Z., Gülaç Z.N. 2014. Durum ve Tahmin, Süt ve Süt Ürünleri. Tarımsal Ekonomi ve Politika Geliştirme Enstitüsü. <http://www.tepge.gov.tr/Dosyalar/Yayinlar/>. (Erişim tarihi: 16.03.2017).
13. SAGEM 2014. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. [http://www.sagem.gov.tr/TBSA\\_Beslenme\\_Yayini.pdf](http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf). (Erişim Tarihi: 23.05.2017).
14. Pekcan G., Şanlıer N., Baş M. 2016. Türkiye Beslenme Rehberi 2015. T.C Sağlık Bakanlığı, Ankara, 38-39.
15. Şimşek B., Açıkgöz İ. 2011. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi, 21 (1):12-18.
16. Uzunöz M., Gülşen M. 2007. Üniversite Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 2007 (3): 15-21.