**DÜNYA OKUL SÜTÜ GÜNÜ - 28 EYLÜL 2018**

   Ülkemizde süt ve süt ürünlerinin tüketimi düşüktür. Süt ve süt ürünlerinin tüketilmesinin teşvik edilmesi ve bu konuda bir toplum bilincinin oluşturulması amacıyla her yıl tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de 28 Eylül Dünya Okul Süt Günü olarak kutlanmaktadır.

   Bu çağlardaki çocukların dengeli ve yeterli bir şekilde beslenmesi bedensel ve zihinsel gelişmelerini sağlayabilmeleri, hastalıklara karşı dirençli olmaları, eğitimlerinde ve öğrenmede gerekli başarıya ulaşabilmeleri için çok gereklidir. Okul çağındaki çocukların beslenmesinde süt ve süt ürünlerinin çok önemli bir rolü vardır. İçindeki kalsiyumla çocukların kemik gelişimi üzerinde çok etkili olmasının yanı sıra bu ürünler içerdikleri protein, vitamin ve enerji ile çocuklar için vazgeçilmezdir.

   Okul çağında yeterli ve dengeli beslenemeyen, süt ve süt ürünlerini günlük beslenmesi içinde yer veremeyen çocuklarda zamanla zayıflık, raşitizm, diş çürükleri, beslenememeye bağlı vitamin ve mineral yetersizliği, öğrenme kapasitesinde ve algılama yeteneğinde düşüklük, hastalıklara kolay yakalanma, öğrenim hayatında başarısızlıkların oluşması ve ileriki yaşlarda yaşam kalitesinin düşmesinin görülme ihtimali yüksektir.

   Bir insanın tüm yaşamında sergilediği alışkanlıklar daha çocukluk döneminde kazanılmaktadır. Süt ve süt ürünlerin günlük beslenme içine alınması da bir alışkanlıktır.

    Her çocuğun günde en az iki bardak süt içmesi bir alışkanlıktır. Bunun yanı sıra süt ürünlerinden peyniri, yoğurdu ve diğer ürünleri kahvaltı ve yemeklerde yemeyi alışkanlık haline getirmesi aynı zamanda ailenin çocuğa kazandırması gereken alışkanlıklardan biridir.

**Dengeli ve sağlıklı beslenmenin en temel öğelerinden birisi olan sütün diğer bazı faydaları şöyle özetlenebilir:**

- Büyüme ve gelişmeyi sağlar,

- Beynin gelişme ve çalışmasında faydalıdır.

- Göz, deri ve diş sağlığını korur, diş çürüklerini önler,

- Hücre, doku, kemik, saç ve tırnak oluşumunda rol alır ve hücreleri onarır,

- Kolesterolü ve tansiyonu düşürür,

- A, B, C, D, E, K vitaminlerini içerir,

- Yaraların çabuk kapanmasını sağlar,

- Kanın çabuk pıhtılaşmasını sağlar,

- Kasları güçlendirir, kemikleri sertleştirir ve kemik erimesini önler,

- Yaşlanmayı geciktirir,

- Mikrobik enfeksiyonlara karşı etkilidir,

- İshali tedavi eder,

- Mide rahatsızlıklarını giderir,

- Sindirim sistemini düzene sokar,

- Ülseri önler,

- Kronik bronşiti önler,

- Kanserin önlenmesine yardımcı olur,

- Kilo kontrolünü ayarlar,

- Enerji verir,

- Bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklardan korur.