

23. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІ ДО РОЗРОБЛЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ХАРЧОВИХ РАЦІОНІВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

М.І. Пересічний, І.А. Магалецька, О.О. Довга

Національний університет харчових технологій

Згідно наказу Міністерства оборони України № 402 «Про затвердження положення по продовольчому забезпеченню збройних сил України на мирний час», постанови Кабінету Міністрів України № 426 «Про норми забезпечення

продовольчими пайками військовослужбовців» у всіх військовослужбовців передбачено трьохразове харчування, окрім службовців військово-повітряних сил, де прийнято чотирьохразове харчування. Енергетична цінність раціону військовослужбовців розподіляється таким чином: сніданок – 30-35%, обід – 40-45%, вечеря 20-30% [1].

Для Збройних Сил України питання забезпечення повноцінним та раціональним харчуванням військовослужбовців є надзвичайно важливим. Порушення процесів адаптації до умов військової служби є однією з найчастіших причин дефіциту маси тіла військовослужбовців, зниження працездатності та підвищення загальної захворюваності, що негативно відбивається на боєздатності особового складу. Необхідність у розробці та науковому обґрунтуванні дієвих заходів, спрямованих на забезпечення раціону харчування військовослужбовців Збройних Сил України всіма необхідними компонентами їжі для оптимального функціонування організму, і визначає актуальність дослідження.

Пріоритетними напрямками у вирішенні численних проблем із харчуванням військовослужбовців в Україні можна вважати наступні:

- проведення національного дослідження фактичного харчування військовослужбовців;
- удосконалення законодавства України у частині контролю безпеки та якості харчування військовослужбовців;
- посилення контролю за виконанням законодавчих актів та відповідальності за їх порушення;
- при організації військовослужбовців необхідно забезпечити надходження з раціоном достатньої кількості основних поживних речовин, в тому числі підвищеної біологічної активності, здатних стимулювати кровотворення, поліпшити функціонування антиоксидантної та імунної систем, шлунково-кишкового тракту, нормалізувати мікрофлору кишечника.
- розроблення харчових раціонів для особливих умов: холодної погоди, великої висоти над рівнем моря і 72-годинного розміщення. Харчовий набір повинен містити близько 60% вуглеводів, до 25% жирів, і 15% білків.

Результати досліджень вчених останніх років дають підстави для впровадження у практику технологій функціональних продуктів харчування з вмістом дефіцитних функціональних інгредієнтів на рівні, зіставному з фізіологічними нормами їх споживання (10-50 % від рекомендованої середньої добової потреби) [2].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Депутат Ю. М. Оцінка добового харчового раціону та його вплив на стан здоров'я військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України / Ю. М. Депутат // Зб. наук. пр. «Гігієнічна наука та практика на рубежі століть» : матеріали XIV з'їзду гігієністів України. — Дніпропетрівськ : АРТ-ПРЕС, 2004. — Т 2. — С. 443—445.
2. Пересічний М.І. Інноваційні технології супів-пюре для військовослужбовців з використанням мікрокластерної води / Пересічний М.І., Федорова Д.В.,

Козачишена О.О. // Тематич. зб. наук. пр. Одеської нац. акад. харч. технол. «Наукові праці ОНАХТ». — Вип. 42, Т. 2. — Одеса: ОНАХТ, 2012. — С. 44 - 448.