

# KE SPRÁVNÉ VÝŽIVĚ VOJÁKŮ

Udržování stále vysoké bojové připravenosti ČSLA k obraně naší socialistické vlasti v současné době mezinárodního napětí je základní vlasteneckou a internacionální povinností každého příslušníka armády. Na dosaženém stupni se podílí nejen zbraňové systémy, ale svým podílem každé pracoviště, příslušníci zbraní i služeb, každý voják. Je výsledkem kolektivní činnosti, která musí být ve svém komplexu sladěna k dosažení maximálního efektu. Je proto objektivní skutečností, že správná výživa vojáka je nedílnou součástí komplexního úsilí k dosažení a udržení vysoké bojové připravenosti ČSLA.

Výživa vojáka ve své podstatě realizuje požadavky uspokojování výživových potřeb jednotlivých kategorií stravovaných, tj. sladí je v optimální míře energetické a nutriční hodnoty stravy s požadavky na utváření tělesného zdraví, fyzické odolnosti a zdatnosti a vyrovnané činnosti nervového systému vojáka v konkrétních podmínkách vojenské služby.

Při plánování výživy a přípravy stravy vojákům musíme ve skladbě jídel i v jejich technologické přípravě dodržet řadu zásad a požadavků, a to komplexním způsobem. Vojáci základní služby, kteří představují nejpočetnější stravovací kategorii ČSLA, jsou v podstatě mladá dospívající generace národa. Jejich výživa musí vycházet jednak z úrovně dosahované v celé naší společnosti, jednak musí splňovat požadavek na dotváření fyzického a psychického vývoje mladého organismu.

V tomto období je zvlášť důležité získat u nich správné stravovací návyky a nevytvářet podmínky pro latentní vznik tzv. civilizačních chorob, jako je obezita a ji doprovázející ischemická choroba srdeční, cukrovka apod. Tyto požadavky představují obecné normy výživy. Výkon vojenské služby však přináší další specifické požadavky na výživu, které jsou dány zvýšeným fyzickým vypětím, pracovní činností pod neustálým režimem, směnou činností, ovládnutím složitých mechanismů zbraní, techniky atd. Proto musíme dát vojákovi ve stravě zvýšené dávky živin a energie, které ve svém souhrnu se rovnají dávkám stanoveným pro kategorie těžce pracujících našeho státu. Představují energetické a výživové hodnoty v průměru o 20 až 40 % vyšší, než u kategorií lehce a středně pracujících, tj. kategorie, ze které povolanci přicházejí k výkonu základní vojenské služby. Jejich konkrétní výše je dána předpisem „Proviantní náležitosti v ČSLA“. Naplněním těchto výživových hodnot ve stravě vojáka splníme vlastní požadavek jeho výživy a tím dosáhneme jeho fyzické a psychické připravenosti k výkonu vojenské služby. Není to však tak jednoduché a požadovaného efektu nedosahujeme automaticky.

Naplňování výživových požadavků ve stravě vojáka můžeme dosáhnout různým způsobem. Nejjednodušší je použít k tomu základní potraviny s vysokým obsahem živin, např. chléb, maso a zeleninu. Dosáhneme tím sice naplnění energetických

dávek a převážné části živin, minerálů a vitamínů, ale ne všech a v požadovaném rozsahu, nehledě na jednostrannost v přípravě stravy.

Tento způsob můžeme krátkodobě a úspěšně použít v případě omezených možností přípravy pestré stravy, zejména při cvičeních v terénu a podobných akcích. Výživa vojáka však vyžaduje efektivní čerpání energetických a výživových dávek z celého sortimentu potravin, které jsou k dispozici v tržní síti národního hospodářství. Jen tak můžeme dosáhnout potřebné pestrosti a kvality stravy a její plné konzumpce stravníky — vojáky základní služby. Tím též dosáhneme efektivního a hospodárného využití potravin, ze kterých si organismus vojáka může vybrat výživné látky v nejlépe stravitelné formě.

Neméně důležitý požadavek je na diferencované využití sortimentu potravin s ohledem na náročnost a průběh výcviku. V praxi to znamená sladit jídelní lístek s plánem výcviku. Týká se to jak celého útvaru, tak zejména cvičení praporů v terénu s vyvedením týlu (což by mělo být pravidlem). Právě tato forma výcviku musí být po proviantní stránce kvalitně zabezpečena. Je vhodné ji využít k procvičení jak hospodářských družstev praporů, tak k získání návyků funkcionářů praporu k organizaci přípravy, ale zejména výdeje stravy a její konzumpce vojáky.

Při plánování výživy vojáka vycházíme ze stravovacích návyků, které si na vojnu přináší. Jde o návyky převážně dané přípravou stravy v rodině, kde pestrost stravy se plně podřizuje přáním stravníků jak co do sortimentu a kvality potravin, tak i hmotnosti konzumovaných jídel. Ne ve všech rodinách se dodržuje pravidelnost příjmu stravy.

Při nástupu vojenské základní služby tyto stravovací návyky přicházejí do „střetu“ s režimem vojenského stravování. Jde o zásady a požadavky na hromadnou přípravu stravy. Tato je charakteristická pravidelností výdeje a vždy jen jednoho jídla, bez možnosti jeho náhrady (jestliže je voják nechce). Voják je nucen konzumovat i méně oblíbená jídla (příkrmy), která však z hlediska výživných hodnot jsou ve strávě nezaměnitelná. Rovněž režim dne a výcviku, který klade na vojáka velkou fyzickou a psychickou zátěž, vyžaduje plnou konzumpci připravené stravy, včetně polévek, chleba a nápoje. Proto při nástupu vojáků základní služby dochází v různém rozsahu k nutné adaptaci organismu na nové prostředí, na náročnou fyzickou a psychickou námahu, na systém výživy, kulturu stolování

a zejména pravidelný režim dne. U některých vojáků se to neobejde bez stagnace jejich tělesné hmotnosti, popř. dojde i k jejímu poklesu. Během 4 až 6 týdnů se však v důsledku nově získaných návyků vztah k režimu stravování upraví a u všech vojáků dochází k pravidelnému zvyšování tělesné hmotnosti a fyzické připravenosti a zdatnosti. Proto období adaptace vojáků na nové podmínky musíme v plánování výživy a tím i v pestrosti stravy důsledně řešit. Náзор, že voják se po nástupu základní služby musí hned maximálně zatížit, aby se zkrátilo období adaptace jeho organismu na změněné podmínky, není správný. Naopak může formovat u vojáků negativní návyky, popř. i ohrozit zdraví. S krátkým adaptačním cyklem je nutné plánovat i období prvního výjezdu vojáků do výcvikového prostoru.

Rovněž režim stravování při výcviku v terénu musíme metodicky správně rozvrhnout. Hlavní úlohu zde sehrává řízení hospodářského družstva náčelníkem štábu praporu a sladění činnosti hospodářské výdejny praporu s výkonovými praporčíky rot, zejména v etapě výdeje stravy. Pozornost zaměříme na získání návyků organizace výdeje a roznosu stravy v rotě. Je velmi důležité, aby připravená strava se dostala teplá a v plném množství ke každému vojákovi, a to i v nejsložitějších bojových a povětrnostních podmínkách. Cvičení ukazují, že na tomto stupni dochází k neorganizovanému a neúplnému výdeji stravy při vypjatých bojových situacích, a to z důvodů nedostatečných návyků, či nesprávného a opožděného rozhodnutí velitele praporu. Jsou i případy, kdy se na některé vojáky i zapomene. Tyto momenty mají silně negativní vliv na psychiku vojáků, zejména při cvičeních, a může se to odrazit na výkonu služby a plnění bojových úkolů. Jsou-li v rotě vžitý návyky organizace výdeje a roznosu stravy až k vojákovi, pak včasná, teplá a kvalitní strava vždy pozvedne náladu vojáka a kladně přispěje ke splnění úkolu. Tento moment si dobří velitelé rot a praporů uvědomují a věnují mu včas potřebnou pozornost, nehledě na to, že jim to ukládají základní řády.

Vedoucí funkcionáři ČSLA i proviantní služby jsou si plně vědomi významu správné výživy vojáka, jakožto nedílné součásti jeho materiálního zabezpečení, nezbytného pro plnění úkolů bojové připravenosti ČSLA. Proviantní služba ČSLA je také k tomuto úkolu všestranně připravena. Finanční limity stravních dávek a přídávků potravin vojáků základní služby, žáků a posluchačů vojenských škol, léta-

jejího personálu a výsadekářů vytvářejí optimální podmínky pro sestavení kvalitních měsíčních plánů výživy. Tyto mohou diferencovaným způsobem řešit plnohodnotné proviantní zabezpečení vojsk jak při výcviku, tak při plnění úkolů bojové pohotovosti ČSLA.

Stabilní kuchyňské bloky, jejich technická vybavenost a dosahovaná kultura stolování umožňuje efektivní a organizovanou přípravu, výdej a konzumaci stravy. Rovněž pro polní podmínky je proviantní služba kvalitně připravena, neboť má polní kuchyně přívěsné nebo automobilní s naftovým topením s možností přechodu na otop dřevem. Plánovaným zařízením do výzbroje vojsk jednoosých chladících přepravníků je uzavřen cyklus polního přísunu masa a krátkodobě skladovatelných potravin z výrobních zařízení nebo skladů až do útvaru v chladících zařízeních. Nezapomínáme ani na malé jednotky a skupiny, které vybavujeme malolitražními polními kuchyňkami a várníčkami. Je dřešen a postupně zabezpečujeme materiálně systém přísunu pitné vody. Při dobré připravenosti kuchařů, zejména frekvenciantů výukových středisek kuchařů a starších kuchařů — absolventů vojenského učiliště, jsou vytvořeny všechny předpoklady pro praktickou realizaci zásad správné výživy vojsk jak v posádkách, tak při pobytu ve VVP a na cvičeniích. Zejména příprava stravy v terénu se neliší od přípravy stravy v bojových podmínkách.

Vyskytnou-li se případy nesprávného stravování vojsk, velitelé, političtí pracovníci, funkcionáři týlu a proviantní služby

musí neprodleně napravit nepříznivý stav odstraněním příčin, jež k němu vedly a tento vyvolaly. Nedostatky obvykle pramení z narušení komplexního přístupu k organizaci stravování ve smyslu základních řádů a odborných předpisů, které upravují povinnosti a odpovědnost za dosahovanou úroveň výživy a organizaci stravování vojska. Jde přitom o mírové podmínky, které dovolují časově odpovídající možnost řešení.

V polních podmínkách vzniklé nedostatky působí na chování vojáka mnohem bezprostředněji. Voják obvykle rychle a citlivě posoudí, zda nedostatky pocházejí z objektivních příčin, které chápe a překonává, či ze subjektivních, se kterými se těžko vyrovnává. I když nejde o základní oblast, která formuluje morálně politický stav a úroveň bojové připravenosti, nemůžeme ji přehlížet. Dotváří totiž komplex faktorů, které určují stupeň péče o vojáka v míru i v poli.

Je jasné, že správná výživa vojáka aktivně přispívá k bojové pohotovosti ČSLA. Proto znalost rozsahu požadavků správné výživy a organizace stravování vojsk, jejich efektivní řešení a důsledná realizace může pozitivně ovlivnit výsledky bojové a politické přípravy útvaru. Naopak, jakékoliv podcenění úlohy výživy, zejména v polních podmínkách, může působit na výcvik vojáka negativně. To si musí velitelé, političtí pracovníci, týloví a odborní funkcionáři všech stupňů včas a v celém dosahu uvědomit a v tomto směru vytvářet potřebné podmínky a usměrňovat podřízené velitelské a odborné orgány.