

# МОГУЋНОСТИ УНАПРЕЂЕЊА ИСХРАНЕ ЛЕТАЧА, ПАДОБРАНАЦА И ПРИПАДНИКА СПЕЦИЈАЛНИХ ЈЕДИНИЦА ВОЈСКЕ СРБИЈЕ

Денис Пелва

Министарство одбране Републике Србије, Управа за општу логистику

Летачи, падобранци и припадници специјалних јединица Војске Србије обављају специфичну војну службу и службу под отежаним условима при чему су изложени посебним физичким напорима. У циљу обезбеђења енергетских потреба организма које настају услед повећаних физичких напора и одржавања личне психофизичке кондиције и здравља на потребном нивоу, наведена лица остварују право на полуоброке, као вид бесплатне исхране у току рада.

Енергетска и нутритивна вредност полуоброка треба да буде усклађена са потребама корисника чиме се стварају предуслови за обезбеђење целодневне исхране у складу са препорученим вредностима правилне исхране.

Наведено указује на потребу детаљне анализе и сагледавања карактеристика полуоброка и предузимања мера у циљу унапређења исхране наведених категорија лица.

Кључне речи: *исхрана, полуоброци, усклађивање исхране са потребама*

## Увод

Разматрајући исхрану у Војсци у претходном периоду, исхрани летача се придавала посебна пажња већ од завршетка Другог светског рата. Њено унапређење је било, као што је и сада случај, повезано са стањем и карактеристикама исхране у Војсци уопште. Развојем друштва и економских могућности, посвећена је пажња и обезбеђена је бесплатна исхрана и за остале категорије лица које обављају специфичну војну службу и службу под отежаним условима при чему су изложени посебним физичким напорима.

Исхрана у Војсци је имала непрекидан тренд развоја и унапређења са становишта квалитета и нормативног уређења. Исхрана припадника Војске Србије се у овом тренутку реализује у складу са одредбама Правилника о општим логистичким потребама у Министарству одбране и Војсци Србије, којим је између осталог регулисана и исхрана полуоброцима, намена, врсте, остваривање права, њихова оквирна енергетска вредност и норматив прехранбених производа (у даљем тексту: ПП).

Садржај полуоброка, број обеда, избор јела, нормативи ПП за њихову припрему, циклус примене и енергетска и нутритивна вредност полуоброка, прецизирани

су Планом исхране летача, падобранаца и поморских диверзаната у Југословенској народној армији, који је на снази од 01. априла 1991. године. Због постојања потешкоћа у реализацији исхране полуоброцима, донете су допуне Плана исхране које се примењују упоредо са Планом исхране.

На утврђивање карактеристика исхране полуоброцима, поред научно утемељених препорука правилне исхране и стварних потреба у складу са енергетским утврђивањима, имала је утицај и намера да се исхрана прилагоди навикама корисника. У околностима у којима су навикама и жељама корисника дати приоритети, појавила су се одступања и неусклађености исхране корисника полуоброка са њиховим потребама и препорукама правилне исхране.

У циљу превазилажења неусклађености и обезбеђења одговарајуће исхране која је од суштинске важности за одржавање и унапређење здравља ових врло значајних припадника Војске Србије, потребно је извршити анализу тренутног решења, његовог утицаја на здравље корисника полуоброка и на основу добијених података предузети неопходне мера.

## Исхрана летача, падобранаца и припадника специјалних јединица Војске у претходном периоду

Исхрана у Војсци се након Другог светског рата одвијала под врло тешким околностима. Први нормативни акт који је дефинисао квалитет исхране у том периоду била је Таблица следовања људске хране<sup>1</sup> која је примењивана од 01. 05. до 31. 12. 1946. године и којом није посебно дефинисана исхрана летача. Почевши од 1947. до краја 1964. године<sup>2</sup> примењивале су се четири таблице следовања људске хране које су имале дефинисан оброк за летаче који су на њега остваривали право у случају целодневног ангажовања. Енергетске вредности летачких оброка кретале су се од 21.687 kJ (5.180 kcal) до 23.609 kJ (5.640 kcal), што представља максималне потребе летача у дане када изводе летење. Поред највеће енергетске вредности, летачки полуоброци су били најквалитетнији, са најбоље усклађеним уделом група ПП у укупној енергетској вредности оброка. Такође, нутритивна вредност оброка је била усклађена са препорученим вредностима,<sup>3</sup> удео беланчевина је био приближно 15% (препоруке од 10% до 15%), масти око максимално дозвољених 30% и угљени хидрати око минимално препоручених вредности од 55%.

Исхрана летача на радном месту у оквиру редовног осмочасовног радног времена, први пут је обезбеђена Решењем о издавању летачког доручка подофицирима и официрима – летачима, које је ступило на снагу 01. априла 1957. године.

Садржај летачког доручка прецизиран је Таблицом следовања (Табела 1), који се издавао „летачима који односног дана врше занимање на аеродрому“. Према тој одредби, исхрана летачким доручком није предвиђена свакодневно, већ искључиво

<sup>1</sup> Таблица следовања људске хране, Војно – издавачки завод Министарства народне одбране, Београд, 1946, стр. 12. и 13.

<sup>2</sup> Јокић Н.: Истраживања о исхрани у ЈНА, ССНО, Ину, ВИЗ, Београд, 1982.

<sup>3</sup> Коцијанчић Р. и др.: Хигијена, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд 2002., стр. 413.

у дане занимања на аеродрому, што није тачно прецизирано, да ли се право на исхрану остварује у дане када лица изводе летење или у све дане када имају било какве активности на аеродрому.

Енергетска вредност летачког доручка је задовољавала потребе летача у дане када изводе летење под условом да се поред овог обеда до ручка конзумирала још једна ужина, а у случају да је летачки доручак био једини унос хране до ручка, у данима извођења летења енергетска вредност доручка од 5.374 kJ (1.284 kcal), била би недовољна. Утврђивање потребне енергетске вредности летачког доручка требало је извршити узимајући у обзир укупне дневне енергетске потребе и препоручене вредности за дневне обеды<sup>4</sup>: доручак 25%, ужина 10%, ручак 40% и вечера 25% од укупне дневне енергетске вредности. Доручком енергетске вредности од 5.374 kJ (1.284 kcal), који представља 25% дневних потреба, уз ужину и остале обеды који би обезбедили одговарајући удео енергије, обезбедио би се дневни оброк од 21.496 kJ (5.136 kcal), што одговара потребама летача у дане када изводе летење. У случају када је летачки доручак једини обед (без додатне ужине) до ручка и представља 35% дневне енергетске вредности, уз одговарајући ручак (40%) и вечеру (25%), обезбедио би оброк енергетске вредности од 15.354 kJ (3.669 kcal). Наведена енергетска вредност није довољна летачима у данима када изводе летење, али је одговарајућа у дане занимања (средње тежак рад) без летења. Имајући у виду изнето, неопходно је енергетску вредност летачког доручака прилагодити потребама у зависности од активности, односно да ли се тога дана изводи летење или не.

Табела 1 – Таблица следовања артикала људске хране за летачки доручак из 1957. године који се примењивао од 01. 04. 1957. године до 23. 07. 1968. године

Ред. бр.	Назив ПП		Јед. мере	Количина	Енергетска вредност
1	Хлеб бели		g	200	2.023 kJ 483 kcal
2	Месо и производи од меса	Салама, или	g	40	849 kJ 203 kcal
		Шунка, или	g	60	
		Суво месо, или	g	60	
		Сардине у уљу,	g	40	
3	Млечни производи и јаја	Сир полумасни, или	g	60	631 kJ 151 kcal
		Бутер-маслац, или	g	40	
		Кајмак, или	g	40	
		Јаје	ком.	1	
4	Слатки производи	Чоколада, или	g	50	1.156 kJ 276 kcal
		Мед, или	g	50	
		Џем	g	50	
5	Воће	Воће свеже, или	g	200	715 kJ
		Воћни сок	dl	2	171 kcal
Укупно					5.374 kJ 1.284 kcal

(Извор: аутор, на основу Таблица следовања артикала људске хране за летачки доручак „Службени војни лист“, бр. 6/57 и Јокић Н.: Таблице хемијског састава прехранбених производа, Завод за економику домаћинства Србије, Београд, 1999)

<sup>4</sup> Јокић Н.: Породична исхрана и здравље, НИЦ „Војска“, Београд, 2003, стр. 75.

Након годину дана на снагу је ступило Решење о издавању летачког односно падобранског доручка подофицирима и официрима летачима – падобранцима. Задржана је иста структура летачког доручка, али је извршена измена назива у „летачки односно падобрански доручак“ јер су од тада право остваривали и: „активни и резервни подофицири и официри – падобранци у падобранским јединицама и извиђачи на падобранској обуци – курсевима“.

Исхрана летача у току рада била је јединствена без обзира на којим ваздухопловима су лица изводила летење. Разлика у исхрани летача први пут је регулисана Привременим решењем о издавању летачког доручка летачима који лете на авионима брзине 2 маха и већим, акт Интендантске управе Државног секретаријата за народну одбрану стр. пов. бр. 185/62. Имајући у виду да се ради о документу који није објављен и да је степенован као строго поверљив, није могуће доћи до тог документа и утврдити садржај наведеног летачког доручка.

Прва значајна промена у квалитету летачког доручка I извршена је на основу Наредбе о издавању доручка летачима који лете на ваздухопловима чија је брзина мања од два маха. Уместо ПП који су до тада могли обезбедити доручак од сувих компоненти, сендвич са сувомеснатим и млечним производима уз ужину која се састојала од чоколаде (или меда или џема) и сока или воћа, нова норма је обезбеђивала припрему доручка као текућег обеда. Норма припадања варива и поврћа, масноће и меса, обезбеђивала је припрему чорбе, месног јела (месо, риба или цигерица) и салате, али количина свежег поврћа и варива (пиринач и тестенине) нису обезбеђивале припрему прилога уз месно јело (Табела 2).

Табела 2 – Доручак летача ваздухоплова брзине мање од 2 маха (летачки доручак I) који се примењивао од 24. 07. 1968. године до 31. 12. 1972. године

Ред. бр. групе ПП	Подгрупа	Назив ПП		Јед. мере	Количина	Енергетска вредност	
1	-	Хлеб бели		g	150	1.517 kJ 362 kcal	
2	а	Вариво и поврће	Суво вариво	Пиринач, тестенина брашно пшенично	g	20	294 kJ 70 kcal
	б		Поврће свеже	или кромпир, паприка, лук, мрква, тиквице, парадајз, зел. салата,	g	150	
	в		или парадајз густо укувани концентрације 38 до 40%	g	20		
3	-	Маст свињска, биљна или уље		g	20	742 kJ 177 kcal	
4	а	Месо и производи од меса	Свеже или смрзнуто са костима	Јунеће, свињско, јагњеће или пилеће	g	140	1.095 kJ 262 kcal
	б			или риба	g	210	
	в			или цигерица	g	140	
	г		или месо свињско суво без костију (шунка, врат)	g	60		
	д		или јаја	ком	4		

Ред. бр. групе ПП	Подгрупа	Назив ПП	Јед. мере	Количина	Енергетска вредност	
5	а	Напици или воће	Млеко: свеже, кисело или јогурт	dl	2,5	630 kJ 151 kcal
	б		или витасок	dl	2	
	в		или воћни сируп	dl	0,5	
	г		или воће свеже разно	g	300	
	д		или поморанџа 1 комад	g	200	
	ђ		или банана 2 комада	g	250	
	е		или шећер	g	30	
		и чај домаћи до	g	4		
6	-	Со кухињска до	g	10	0	
7	-	Зачини: паприка млевена у праху, бибер, сирће	g	10	163 kJ 39 kcal	
Укупна прорачуната енергетска вредност					<b>4.441 kJ</b> <b>1.061 kcal</b>	

(Извор: саставио аутор на основу *Норме припадања артикала људске хране за доручак летача ваздухоплова брзине мање од 2 Маха*, „Службени војни лист“, бр. 13/68 и Јокић Н.: *Таблице хемијског састава прехранбених производа*, Завод за економику домаћинства Србије, Београд, 1999)

Наведена је прорачуната енергетска вредност на основу вредности првог ПП из групе, али је због постојећих разлика између ПП могуће обезбедити енергетску вредност доручка у складу са препорученом вредношћу из Наредбе, која износи 5.023 kJ (1.200 kcal). Наведена енергетска вредност је непромењена у односу на претходну норму и недовољна лицима у данима када изводе летење, а прилагођења је њиховим потребама у дане занимања.

Право на бесплатну исхрану у току редовног радног времена, поред лица којима је припадао летачки доручак, од 01. јула 1969. године остваривали су и: „подофицири и официри укрцани на подморнице, поморски диверзанти и рониоци на мору и рекама у дане када су на својим редовним дужностима у јединицама којој припадају“.<sup>5</sup> Наведена лица су остаривала право на ужину I за подморничаре која је садржала ПП који су омогућавали припрему сендвича од хладних компоненти, хлеб, производи од меса и млека и млечни напиток или сок са чоколадом. Енергетска вредност ужине износила је око 4.186 kJ (1.000 kcal).

Значајан искорак у нормативном регулисању исхране у Војсци, направљен је 01. јануара 1973. године, када је ступио на снагу Правилник о исхрани у Југословенској народној армији у миру, при чему су на тај начин обједињени прописи у вези са исхраном, а стављени ван снаге сви појединачни.

Измене су обухватиле и исхрану летача и први пут је прецизирана норма за два различита летачка доручка. Предвиђено је да летачки доручак I садржи два обода са максималном енергетском вредношћу од 12.558 kJ (3.000 kcal), а да енергетска вредност за летачки доручак II буде око 5.023 kJ (1.200 kcal).

<sup>5</sup> Наредба о издавању ужине посади подморница, поморским диверзантима и рониоцима, „Службени војни лист“, бр. 10/69.

Енергетска вредност летачког доручка I чини око 55% укупних потреба летача који у току дана изводе летење на авионима брзине преко 2 маха. Уобичајеном исхраном ван радног времена лако се обезбеђује укупна потребна дневна енергетска вредност. У случају да се летачки доручак I конзумира у данима када се не изводи летење (обављање средње тешког рада), представљао би 80% укупне дневне потребне енергетске вредности која би се унела у току осам радних сати. Из тог разлога, у циљу обезбеђења енергетски уравнотежене исхране без постојања суфицита, након радног времена било би дозвољено конзумирање само једне ужине или обеда (вечере) енергетске вредности око 2.511 kJ (600 kcal).

Узимајући у обзир начин планирања и реализације исхране у дотадашњем периоду и стварања услова за израду Плана исхране, извршена је измена Норме за летачке доручке. Правилником о изменама и допунама Правилника о исхрани у Југословенској народној армији у миру, који је ступио на снагу 01. јануара 1975. године, извршене су измене у нормативима, а летачки доручци су променили назив у летачке полуоброке. Енергетска вредност за летачки полуоброк I (у даљем тексту: ЛП – I) је остала непромењена, а енергетска вредност за летачки полуоброк II (у даљем тексту: ЛП – II) је повећана на 6.279 kJ (1.500 kcal), чиме се извршило приближавање потребама корисника и наведена вредност је чинила од 30% до 35% дневних потреба у дане када се изводи летење. Нормом је предвиђен веома висок садржај масти у полуоброцима што је проузроковало мање предвиђен удео угљених хидрата у укупној енергетској вредности полуоброка.

Наведена норма је била основ за доношење првог План исхране летача ратног ваздухопловства и противваздушне одбране на радном месту (у даљем тексту: План 75), који се примењивао се од 01. јануара 1975. године.

Летачки полуоброк I се састојао из два обеда. Први обед, ЛП – I/1 је поред јела чију је основу чинио млечни напитаk и јело од меса или производа од меса, садржао 150 g хлеба и салату уз три јела од укупно 15 и имао је улогу доручка. Први обед за ЛП – II, ЛП – II/1 садржао је само млечни напитаk. Обед веће енергетске вредности у оба полуоброка био је други обед. Био је приближан и за ЛП – I/2 и за ЛП – II/2 и састојао се од идентичног главног јела, салате, слаткиша и 150 g хлеба. Поред наведеног, ЛП – I/2 је садржао воће (300 до 500 g) и додатак од 50 g чоколаде и 2 dl воћног сока. Неприпадање воћа и одговарајућег додатка представљао је значајан недостатак ЛП – II. За оба полуоброка припремао се напитаk од чаја.

План 75 је би на снази до 01. јануара 1985. године када је отпочело опитовање новог План исхране које је трајало шест месеци када је 01. јула. 1985. године ступио је на снагу План исхране летача ратног ваздухопловства и противваздушне заштите на радном месту (у даљем тексту: План 85). План 85 је конципиран на сличном принципу као и План 75. Летачки полуоброк II се састојао из једног обеда који представљао први обед ЛП I. Извршена је измена одабира јела и основни циљ је био прилагођавање навикама и жељама корисника због чега се нису отклонили пропусти из Плана 75 који се односе на неусклађену нутритивну вредност (Табела 3).

Табела 3 – Енергетске и нутритивне вредности полуоброка у Плану 75 и Плану 85

Полуоброк	Енергетска вредност	Беланчевине		Масти	Угљени хидрати
		Анималне	Биљне		
ЛП – I у Плану 75	12.742 kJ 3.044 kcal	59,75 g	38,16 g	151,4 g	321 g
		97,91 g			
Учешће у укупној енергетској вредности		12,84%		45,05%	42,11%
ЛП – II у Плану 75	6.635 kJ 1.585 kcal	31,39 g	18,97 g	73,8 g	177 g
		50,36 g			
Учешће у укупној енергетској вредности		12,76%		42,41%	44,83%
ЛП – I у Плану 85	13.520 kJ 3.230 kcal	66,75 g	34,56 g	150,87 g	353,50 g
		101,31 g			
Учешће у укупној енергетској вредности		12,71%		42,94%	44,35%
ЛП – II у Плану 85	7.665 kJ 1.831 kcal	37,88 g	21,98 g	81,83 g	212,28 g
		59,86 g			
Учешће у укупној енергетској вредности		13,08%		40,55%	46,37%

(Извор: аутор, на основу Плана 75, стр. од 72. до 84. и Плана 85, стр. од 101. до 112)

Планом 85 повећана је енергетска вредност оба полуоброка и већа је од предвиђене важећом Нормом. Повећана вредности ЛП – II се може сматрати позитивном изменом јер је прилагођена потребама летача у дане када изводе летење, док повећање ЛП – I није имало реалну основу. Уочава се значајно одступање удела масти у оба полуоброка и у оба Плана исхране. Учешће масти је значајно веће од максимално препоручених вредности од 30%, што је условило да удео угљених хидрата буде изразито испод минимално препоручених вредности од 55%.

Уместо предузимања мера да се утврђене неусклађености отклоне, 01. јануара 1987. године ступањем на снагу новог Правилника о исхрани у Југословенској народној армији у миру<sup>6</sup>, у коме се први пут уводи термин диверзантски полуоброк (у даљем тексту: ДП), донесена је и Норма за летачке полуоброке и диверзантски полуоброк којом су постојеће неправилности формално прихваћене. Без обзира на бројне измене нормативних аката којима се регулише исхрана у Војсци, норма за полуоброке је остала непромењена до данас, па самим тим коришћена је и за израду важећег Плана исхране.

Приликом увођења ДП нису размотрени просечни дневни енергетски утрошци приликом обављања редовних активности и наменских задатака, већ је за енергетску вредност ДП одређена енергетска вредност ЛП – I, што у већини случајева превазилази потребе корисника ДП.

<sup>6</sup> Правилник о исхрани у Југословенској народној армији у миру („Службени војни лист“, бр. 25/86)

## Тренутне карактеристике исхране летача, падобранаца и припадника специјалних јединица Војске Србије

Почевши од 01. априла 1991. године па до сада, као основни плански документ који се примењује у планирању, организацији и реализацији исхране полуоброцима је План исхране летача, падобранаца и поморских диверзаната у ЈНА, Интендантска управа ССНО, инт. бр. 258-1 од 25. 03. 1991. године (у даљем тексту План 91).

Планом 91 предвиђена су два обеда за ЛП – I (ДП – I идентичан полуоброк) и један обед за ЛП – II као што је био случај и са Планом 85. Први обед ЛП – I/1 се састоји од меда, млечног напитка, главног јела (месно јело са једним или два прилога или сложено јело), салате уз свако јело, слаткиша, супа или чорба и 140 г хлеба. Први обед се издаје начелно на почетку радног времена. Други обед садржи главно јело, салату, 95 г хлеба и воће свеже у количини од 400 г. Време издавања другог обеда је одређивао старешина летачке јединице. Уз ЛП – I се дели додаток који чине 50 г чоколаде и 2 dl сока, начелно уз први обед. Летачки полуоброк II је идентичан првом обеду ЛП – I, ЛП – I/1.

Основни проблем у примени Плана 91 била је лоша инфраструктура и стање објеката исхране војних установа (у даљем тексту ВУ) које су реализовале исхрану полуоброцима. Проблеми су били присутни у свим објектима исхране који су требали да реализују диверзантски полуоброк. Из тог разлога израђена је допуна Плана 91<sup>7</sup>, (ступила је на снагу 01. априла 1996. године) која је требало да омогући обезбеђење ДП свим лицима која остварују то право, на начин што ће се квалитет и врста јела прилагоди могућностима објеката исхране у којима се ти полуоброци припремају. Допуном Плана 91 предвиђене су додатне две варијанте ДП, диверзантски полуоброк варијанта II (у даљем тексту: ДП – II) која садржи 12 јеловника који се циклично понављају и диверзантски полуоброк варијанта III (у даљем тексту: ДП – III), који је садржи искључиво суве компоненте. Све три варијанте ДП требају да имају приближну енергетску вредност (Табела 4).

Табела 4 – Енергетске и нутритивне вредности полуоброка у Плану 91

Полуоброк	Енергетска вредност	Беланчевине		Маси		Угљени хидрати	
		Маса	Учешће у енергетској вредности	Маса	Учешће у енергетској вредности	Маса	Учешће у енергетској вредности
ЛП – I ДП – I	12.809 кЈ 3.060 kcal	105,11 g	13,35%	137,90 g	39,73%	369,44 g	46,92%
ЛП – II	7.221 кЈ 1.725 kcal	60,68 g	13,94 %	76,20 g	39,70 %	201,81 g	46,36 %
ДП – II	12.654 кЈ 3.023 kcal	102,09 g	13,33%	156,67 g	46,40%	308,43 g	40,27%
ДП – III	12.608 кЈ 3.012 kcal	76,30 g	10,00%	103,60 g	30,79%	452,00 g	59,21%

(Извор: аутор, на основу података из Плана 91 и допуне Плана 91)

<sup>7</sup> Допуна плана исхране летача, падобранаца и поморских диверзаната у Војсци Југославије, Интендантска управа Сектор за позадину ГШ ВЈ, број 254-1 од 21. 03. 1996.



Због постојећег проблема у квалитету ДП – III, извршене су додатне измене.<sup>8</sup> Предвиђена је примена 11 различитих јеловника који се могу припремити у сваком објекту кантинског типа и једну варијанту као самоизбор корисника, која се користи у највећем броју случајева.

Узимајући у обзир да је План 91 израђен на основу норме са неусклађеним нутритивним вредностима, да је и даље приоритет дат жељама корисника и да је стање објеката условило припрему једноставнијих јела или издавање сувих компоненти, нутритивне карактеристике полуоброка значајно одступају од препоручених вредности.

У протеклом периоду, у реализацији исхране полуоброцима у складу са Планом 91 и његовим допунама, уочена је немогућност да се обезбеди посна исхрана према захтевима корисника. У циљу превазилажења тог проблема израђена је Допуна плана исхране летача, падобранаца и припадника специјалних јединица којом се обезбеђује посна исхрана православних верника, која је почела да се примењује од почетка Васкршњег поста 2012. године. Узимајући у обзир постојеће пропусте у Плану 91, предузете су мере у циљу обезбеђења полуоброка одговарајуће нутритивне вредности (Табела 5).

Табела 5 – Енергетска и нутритивна вредност посних полуоброка

Полуоброк	Енергетска вредност	Беланчевине		Масти	Угљени хидрати
		Анималне	Биљне		
ЛП – I/1 (ЛП – II)	10.441 kJ (2.494 kcal)	34,49 g	41,84 g	79,21 g	336,58 g
		76,33 g			
		12,88%		30,32%	56,80%
ЛП – I ДП – I	13.755 kJ (3.286 kcal)	54,13 g	71,33 g	105,18 g	445,11 g
		125,46 g			
		15,51%		29,49%	55,00%

(Извор: аутор, на основу података из Допуне Плана 91 за посну исхрану)

Допуна Плана 91 која омогућава посну исхрану наишла је на позитивне реакције корисника, што указује на могућност израде квалитетног и прихваћеног Плана исхране који је уједно усклађен са препорукама правилне исхране.

Поред неодговарајуће нутритивне вредности, неусклађеност полуоброка са потребама корисника је и у њиховој енергетској вредности која је непромењива за одређену категорију лица без обзира на врсту и трајање њиховог ангажовања.

Правилником о општим логистичким потребама у МО и ВС<sup>9</sup> предвиђено је да летачи остварују право на ЛП без обзира да ли тога дана лете или не, а енергетски утрошци се у тим данима значајно разликују, посебно код летача на авионима надзвучне брзине који свакодневно остварују право на ЛП – I енергетске вредности 12.809 kJ (3.060 kcal). Такође, лица која остварују право на ДП, свакодневно користе полуоброк те енергетске вредности, а њихове активности у случају ангажовања у току редовног радног времена не захтевају тај енергетски унос за осмочасовно радно време.

<sup>8</sup>Решење о измени Плана исхране и Допуне плана исхране летача, падобранаца и поморских диверзаната у Војсци Југославије, Интендантска управа Сектор позадине ГШ ВЈ, пов. бр. 193-93 од 09. 02. 1998.

<sup>9</sup>Чланови 52, 53. и 54. Правилника регулишу остваривање права на полуоброке.

На основу наведеног се закључује да се због неусклађене нутритивне вредности, као и повећане енергетске вредности полуоброка у одређеним ситуацијама, исхрана летача, падобранаца и припадника специјалних јединица Војске у току рада, може окарактерисати као прекомерна и неодговарајућа, што представља пред услов за настанак здравствених проблема који су проузроковани исхраном.

## Утицај исхране полуоброцима на кориснике и усклађеност са њиховим потребама

Утицај исхране полуоброцима на кориснике и усклађеност са њиховим потребама утврђена је кроз спровођење истраживања на Институту за хигијену Сектора за превентивну медицину Војномедицинске академије. Истраживање је спроведено кроз две фазе. Прва фаза је реализована у периоду од 05. до 16. августа 2013. године и обухватила је припаднике спецбр/КоВ који користе диверзантске полуоброке. Друга фаза је реализована у периоду од 21. до 25. октобра 2013. године и обухватила је припаднике РВ и ПВО који користе летачке полуоброке. У истраживању је укупно учествовало 258 корисника полуоброка, мада укупан број није учествовао ни у једном од сегмената истраживања.

Спроведено истраживање је обухватало три сегмента:

- 1) Анкета о општем знању о исхрани;
- 2) Антропометријска мерења и анализа крви;
- 3) Вођење седмодневног дневника исхране и седмодневног дневника активности.

Спровођење анкете о општем знању о исхрани није имало за циљ да утврди утицај исхране полуоброцима на кориснике и усклађеност са њиховим потребама, већ је имало за циљ да се на основу осталих добијених резултата истраживања сагледају све неусклађености и по потреби укаже на неправилности које се могу превазићи подизањем знања о правилној исхрани.

Укупан број бодова анкете је 100. Број бодова по питању одређен је на основу потребног специфичног знања да би се тачно одговорило, као и важности питања и одговора везано за правилну исхрану.

Просечан остварени резултат на анкетирању корисника диверзантских полуоброка је 36,87 бодова уз стандардну девијацију од  $\pm 14,32$ , а корисника летачких полуоброка 44,75 бодова уз стандардну девијацију од  $\pm 12,13$ . Приликом анализе резултата размотрен је и број лица који су остварили резултат већи од 55 бодова који се може сматрати доњим прагом знања које има утицај на формирање позитивних навика у исхрани и омогућава планирање исхране појединца. Резултат преко 55 бодова остварило је 12 корисника ДП или 8,63% и 21 корисник ЛП или 18,92%. Наведени просечни резултати, као и број лица која поседују минимално потребно знање, указује на изузетно низак степен познавања основних принципа правилне исхране и на потребу за едукацијом.

Од резултата антропометријских мерења потребно је издвојити просечне резултате индекса телесне масе (ИТМ, Body Mass Index, БМИ). Просечан резултат ИТМ за кориснике ДП – I је  $25,64 \text{ kg/m}^2 \pm 2,61$ , за кориснике ДП – II је  $25,55 \text{ kg/m}^2 \pm 2,76$ , за кориснике ЛП – I је  $25,56 \text{ kg/m}^2 \pm 2,21$  и за кориснике ЛП – II је  $25,92 \text{ kg/m}^2 \pm 3,08$ .

Просечне вредности ИТМ за све кориснике полуоброка прелазе вредности од 25 kg/m<sup>2</sup> што их у складу са класификацијом степена ухрањености Светске здравствене организације<sup>10</sup> сврстава у прекомерно ухрањене, предгојазне. Наведено указује на постојање константног енергетског суфицита и потребу за умањењем енергетског уноса, па самим тим и енергетске вредности полуоброка.

Резултати седмодневних дневника исхране требали су да укажу на укупну енергетску, али и нутритивну вредност целодневне исхране. Утврђено је да пресечни дневни уноси не одступају значајно без обзира на који полуоброк лица остварују право, чак и код значајних разликама у енергетским вредностима између полуоброка. Резултати дневника исхране указују да су просечни дневни уноси мањи од енергетске вредности ЛП – I, ДП – I и ДП – II, а да енергетска вредност ЛП – II представља 70,12% укупног дневног уноса корисника тог полуоброка.

Неправилности у нутритивним вредностима полуоброка одразиле су се и на вредности целодневне исхране. Просечне вредности свих нутритијената су ван препоручених вредности. Просечан удео беланчевина прелази 15% и креће се од 15,48% до 16,76%. Повећано учешће масти у укупној енергетској вредности постоји код корисника свих полуоброка и креће се од 41,12% до 45,25%. Прекорачење максимално препоручених вредности од 30%, се креће од 11,12% до 15,25%, што чини одступање које прелази 50% од максимално дозвољених вредности. Повећано учешће масти и беланчевина је условило значајно мањи удео угљених хидрата од минимално препоручених вредности од 55%, код корисника свих полуоброка и удео у укупној енергетској вредности се креће од 38,12% до 43,47%.

На основу резултата истраживања закључује се да неодговарајућа нутритивна вредност полуоброка има негативан утицај на нутритивну вредност целодневне исхране корисника, а да енергетска вредност полуоброка превазилази потребе исхране на радном месту. Такође, знање већине корисника о принципима правилне исхране је недовољно да би имало утицаја на формирање правилних навика у исхрани.

## Основе за израду новог Плана исхране полуоброцима у Војсци Србије и измену нормативне регулативе

Пре разматрања новог Плана исхране полуоброцима у Војсци Србије и измене нормативне регулативе, потребно сагледати разлоге који условљавају потребе за променама. Разлози се могу класификовати према следећем:

- 1) Примедбе на тренутно решење и указивање на здравствене проблеме корисника полуоброка за шта је као разлог наведена неодговарајућа енергетска и нутритивна вредност полуоброка;
- 2) Усклађивање енергетске вредности полуоброка са дневним енергетским утрошком;
- 3) Усклађивање нутритивне вредности полуоброка са препорукама правилне исхране;

<sup>10</sup> Рађен С.: *Исхрана улога у унапређењу здравља и превенцији болести*, Медија центар „Одбрана“, Београд, 2012. стр. 131.

- 4) Реализација исхране полуоброцима ЛП – I и ДП – I;
- 5) Став Ваздухопловно медицинског института РВ и ПВО и Института за хигијену СПМ ВМА;
- 6) Подаци са спроведеног истраживања;
- 7) Имајући подаци о исхрани летача у страним армијама.

Примедбе на исхрану полуоброцима које су означене као узрок за здравствене проблеме корисника су изнесене више пута. Односиле су се на кориснике ДП, а поткрепљене су резултатима здравствених прегледа у којима је установљено постојање здравствених проблема код дела корисника ДП. Проблеми су се манифестовали као поремећен липидни статус, повећана телесна маса, поремећаји у функцији јетре, удружени метаболички поремећаји и поремећаји у метаболизму шећера.

Усклађивање исхране са потребама је могуће кроз усклађивање енергетске вредности уноса са енергетским утрошцима. Због тога је неопходно сагледати енергетске утрошке у зависности од дневних активности. Вредности енергетских утрошака у зависности од активности по Харис Бенедиктовој формули и вредности које се могу применити за активности припадника Војске Србије се крећу од 12.223 kJ (2.920 kcal) за обављање административних послова, преко 13.605 kJ (3.250 kcal) која обухвата бављење спортом и извођење умерене обуке до 14.985 kJ (3.580 kcal) која подразумева интензивније активности и која се може сматрати за вредности утрошка летача у дане када не изводе летење и припадника спецбр/КоВ у дане извођења обуке ниског интензитета. Таблицом нису обухваћени утрошци за најтеже активности какве повремено изводе корисници полуоброка. Као врло меродаван извор за утврђивање енергетских утрошака па самим тим и потреба, могу се узети препоруке за исхрану припадника Војске Сједињених Америчких Држава (у даљем тексту: В САД).<sup>11</sup> Наведени стандарди се односе на припаднике В САД без обзира да ли се ради о припадницима Копнене војске, Ваздухопловства или Морнарице и препоручене енергетске вредности износе: за лак (административни) рад 12.558 kJ (3.000 kcal), за средње тежак рад који обухвата редовне активности 13.605 kJ (3.250 kcal), за тежак рад који обухвата целодневну интензивну обуку 16.535 kJ (3.950 kcal) и изузетно тежак рад са натпросечним напрезањима 19.257 kJ (4.600 kcal).

Узимајући у обзир наведено, енергетски утрошци корисника полуоброка се начелно крећу између 12.558 kJ (3.000 kcal) и 19.257 kJ (4.600 kcal), изузимајући екстремне напоре који постоје у данима ивођења летења на надзвучним авионима и падобранских скокова.

Према наводима Ваздухопловно медицинског института<sup>12</sup> (ВМИ), просечна дневна енергетска потрошња пилота је око 16.744 kJ (4.000 kcal) и креће се од 15.070 kJ (3.600 kcal) до 19.327 kJ (4.617 kcal). Дневни енергетски утрошак летачких посада на млазној авијацији се креће од 19.257 kJ (4.600 kcal) до 20.465 kJ (4.889 kcal) приликом нормалних услова лета, до максималних 23.023 kJ (5.500 kcal) у тешким условима лета.

<sup>11</sup> Army Regulation 40–25, BUMEDINST 10110.6, AFI 44-141, Medical Services, Nutrition Standards and Education, Headquarters Departments of the Army, Navy, and Air Force, Washington, DC, 2001.

<sup>12</sup> Акт Ваздухопловно медицинског института, инт. бр. 25-5 од 04. 02. 2011. године.

Узимајући у обзир образложење укупних дневних расхода, просечан дневни утрошак летача на дозвучној авијацији се креће од наведене просечне енергетске потрошње пилота од око 16.744 kJ (4.000 kcal) до 18.837 kJ (4.500 kcal).

На основу достављених података о задацима обуке корисника диверзантског полуоброка, Институт за хигијену СПМ ВМА је извршио анализу и у зависности од врсте, трајања и интензитета којом се изводе активности, утврђен је дневни енергетски утрошак по том основу који износи од 1.674 kJ (400 kcal) до 7.535 kJ (1.800 kcal) за радно време у трајању од осам часова.

Наведени енергетски утрошак се не односи на дане када се изводе падобрански скокови, када према наводима спецбр/КоВ, а у складу са актом ВМА инт. бр. 467-1 од 15. 08. 1994. године, износи и до 24.124 kJ (5.763 kcal).

Уважавајући просечне дневне утрошке према активностима у складу са Харис Бенедиктовом формулом и препорукама В САД и ставове Института за хигијену СПМ ВМА и Ваздухопловно медицинског института РВ и ПВО, закључује се да корисници полуоброка имају просечне дневне енергетске утрошке према следећем:

- Летачи у дане када не изводе летење, имају утрошак од 12.558 kJ (3.000 kcal) до 15.070 kJ (3.600 kcal), а лицама која остварују право на ЛП – I, полуоброк обезбеђује од 85% до 100% дневних потреба, док лицама која остварују право на ЛП – II, полуоброк обезбеђује од 48% до 57,5% дневних потреба;

- Летачи на авионима надзвучне брзине у дане када изводе летење, имају утрошак од 19.257 kJ (4.600 kcal) до 23.023 kJ (5.500 kcal), полуоброк обезбеђује од 55,6% до 66,5% дневних потреба;

- Летачи на ваздухопловима дозвучне брзине у дане када изводе летење, имају утрошак од 16.744 kJ (4.000 kcal) до 18.837 kJ (4.500 kcal), полуоброк обезбеђује од 38,3% до 43% дневних потреба;

- Корисници диверзантског полуоброка у дане када изводе обуку у оквиру редовног радног времена и не изводе падобранске скокове, имају утрошак од 15.070 kJ (3.600 kcal) до 20.093 kJ (4.800 kcal), полуоброк обезбеђује од 63% до 84% дневних потреба;

- Корисници диверзантског полуоброка у дане када изводе обуку у трајању које је дуже од редовног радног времена или изводе падобранске скокове, имају утрошак до максималних 23.023 kJ (5.500 kcal), полуоброк обезбеђује 55% дневних потреба.

Из наведеног се види да енергетска вредност летачких полуоброка превазилази потребе у дане када се не изводи летење, нарочито ЛП – I, а да је одговарајућа у дане када се летење изводи. Енергетска вредност диверзантског полуоброка је прекомерна у свим ситуацијама осим у дане када се обука изводи у трајању дужем од радног времена или се изводе падобрански скокови.

Потврду да полуоброци чија је енергетска вредност већа од 12.558 kJ (3.000 kcal) превазилазе потребе корисника, чини чињеница да у највећем броју дана други обед ЛП – I/2 (ДП – I/2) корисници подижу као суви обед јер немају потребу за његовим конзумирањем у току радног времена. У ретким ситуацијама се други обед дели као текући у већем броју од 5%. Други обед се дели као текући и конзумира на радном месту управо када корисници имају стварне потребе за исхраном те енергетске вредности, а то је у дане извођења летења и падобранских скокова.

У циљу прикупљања што више података који се могу искористити као основа за израду новог Плана исхране полуоброцима и нормативне регулативе, значајно је размотрити имајуће информације о карактеристикама исхране у страним армијама, посебно са становишта исхране полуоброцима.

Исхрани у В САД се придаје изузетна пажња, а о препорукама у вези са енергетском вредношћу је већ било речи у претходном делу рада. Препоруке нутритивних вредности су наведене у истом пропису под називом „Нутритивни стандарди и едукација” (Nutrition Standards and Education).<sup>13</sup> Пропис се примењује за све саставне делове војске, КоВ, Ваздухопловство и Морнарицу, а није уочено да постоји било каква посебност исхране припадника било ког вида, нешто што би се могло упоредити са исхраном полуоброцима у Војсци Србије.

Препоручене су вредности беланчевина у количини од 63 г до 119 г чиме се обезбеђују препоручене вредности од 0,8 до 1,5 г беланчевина на kg телесне масе. Та количина беланчевина обезбеђује њен удео у укупној енергетској вредности оброка од 10% до 15%. Већа важност је дата обезбеђеној количини беланчевина у односу на телесну масу него самом процентуалном уделу беланчевина у укупној енергетској вредности оброка. Унос масти је ограничен на максималних 30%, с тим да би засићене масти требале бити заступљене до 10% од укупне енергетске вредности, а унос холестерола не би требао бити већи од 300 мг у дневном obroку. Препоруке за нутритивне вредности оброка су усклађене са уобичајеним опште прихваћеним.

Поред јасно дефинисаних стандарда које прати организована исхрана у складу препорукама, изузетна пажња се посвећује едукацији и истиче се: „Основни задатак је да све службе обезбеде свим припадницима В САД основна знања о исхрани како би на тај начин максимално помогли одржавању здравог и дугог живота, тиме подржали повољне утицаје на морално стање. Потребно је обезбедити доследну поруку тако што ће у едукацију о исхрани бити уврштена и Препоручена пирамида исхране и Препоруке исхране за Американце, које су иначе препоручене од стране Министарстава здравља и пољопривреде. У едукативном процесу предавачи ће користити ефективне образовне методе, најновија сазнања из области исхране добијена научним истраживањима као и прикладне информације као што је „Здрав народ“. Службе задужене за реализацију исхране ће обезбедити разноврсну здраву храну и напитке за све припаднике В САД како би се ојачала порука о правилној исхрани и створиле, односно одржале правилне навике у исхрани.“

Јасно је да едукација има изузетан значај, али поред неопходних пружених информација, едукација треба да мотивише да се добијена знања спроведу у дело и на тај начин измене неправилне навике у исхрани које су узрок већине незаразних болести данашњице. Поред створених услова за исхрану у складу са потребама и препорукама, уз обезбеђен оброк енергетске вредности од 13.605 kJ (3.250 kcal) у случају редовних активности, као подршка спровођењу војног програма за контролу телесне масе (support of military weight control program), регулисано је да сваки објект исхране мора да има у понуди и јеловнике са умањеном енергетском вредношћу. Јеловник од 6.279 kJ (1.500 kcal) до 6.698 kJ (1.600 kcal) треба да буде саста-

<sup>13</sup> Army Regulation 40–25, BUMEDINST 10110.6, AFI 44-141, Medical Services, Nutrition Standards and Education, Headquarters Departments of the Army, Navy, and Air Force, Washington, DC, 2001.

вљен од три дневна обеда приближне енергетске вредности од 2.093 kJ (500 kcal) уз максимално учешће масти од 30% у укупној енергетској вредности. За лица која желе да умање телесну масу, а ипак имају веће потребе, предвиђен је оброк енергетске вредности од 7.535 kJ (1.800 kcal) до 8.791 kJ (2.100 kcal) који се такође састоји од три обеда приближне енергетске вредности.

Закључује се да је едукација ради формирања правилних навика у исхрани од изузетног значаја, али од исте важности је и стварање услова за њихову примену како би се на тај начин омогућила исхрана у складу са препорукама и по потреби исхрана која ће подржати корекцију и контролу телесне масе.

Исхрана на радном месту обезбеђена је и за припаднике Војске Аустрије по цени од 1 евра за доручак и вечеру и 2 евра за ручак.<sup>14</sup> Енергетска вредност целодневног obroка износи 13.395 kJ (3.200 kcal), у складу са потребама за редовне активности. На основу препорука за распоред енергетске вредности у оквиру obroка, доручак има удео од 35% и просечну енергетску вредност од 4.688 kJ (1.120 kcal), ручак 40% и 5.358 kJ (1.280 kcal), а вечера 25% и 3.349 kJ (800 kcal).

Без обзира на прецизиране нормативе за свако јело (обезбеђују потребну енергетску и нутритивну вредност) који се користе приликом припреме, количина јела приликом поделе која је по принципу самопослуживања, није ограничена, али наводе да је просечан утрошак у потпуности усклађен са нормативима и предвиђеном енергетском вредношћу. Једине разлике у утрошку готовог јела су уочене у инжињеријским јединицама где је повећан утрошак у време ангажовања и у ваздухопловним јединицама где је у исхрани летача умањен утрошак меса и повећан утрошак поврћа према њиховом избору јер сваки појединац самостално одређује количину јела.

Исхрана летача и припадника специјалних јединица се реализује у оквиру исхране свих припадника и нема посебног Плана исхране нити повећаних енергетских вредности по обедима. Једина посебност у исхрана пилота у односу на остале припаднике Војске Аустрије је то што у дане када лете имају обезбеђен минералновитамински напитака након лета и бесплатан доручак чија је цена иначе иста за све професионалне припаднике Војске Аустрије и износи 1 евро. Доручак је обезбеђен у циљу задовољења потребе да летач пре лета конзумира храну, по могућности око 1,5 сат пре лета. После лета омогућена им је исхрана уз наплату по цени за ручак од 2 евра. У дане када не лете исхрана је организована као и за све остале њихове припаднике и имају могућност исхране на радном месту уз наплату. Наводе да овакав начин исхране пилота имају и у Војсци СР Немачке, а да су стручне службе потврдиле да је такав вид исхране управо одговарајући за ову категорију лица и да исхрана повећане енергетске вредности у дане када не лете и немају повећана напрезања има негативне последице.

Исхрана на радном месту је обезбеђена и за припаднике Војске Француске,<sup>15</sup> само што је она бесплатна. Нема посебне исхране за летаче и реализује се у окви-

<sup>14</sup> Разговор са бригадиром Верховнигом, начелником Привредног одељења министарства одбране и спорта Републике Аустрије, у току званичне посета Војсци Аустрије од стране представника Управе за општу логиистику СМР МО у којој је учествовао и аутор у периоду од 11. до 14. октобра 2011. године

<sup>15</sup> Разговор аутора са пет официра Војске Француске који су након каријере пилота наставили логистичку каријеру у Министарству одбране и Генералштабу. Разговори вођени у више наврата у току трајања курса „International Senior Logistics Officer's Course“ у Норвешкој у Ослу у периоду од 27. 09. до 08. 10. 2010. године

ру редовне исхране свих припадника. Као најважније, наведена је обавеза да се обезбедити обед пре лета, а након тога редовна исхрана, која је делимично повећана само у дане када изводе летење. Истичу да исхрана повећане енергетске вредности у току рада, посебно у дане са редовним активностима, није потребна и може имати негативне ефекте.

Разматрајући исхрану у страним армијама развијених земаља уочава се да не постоји посебно регулисана исхрана летача, падобранаца и припадника специјалних јединица. Та чињеница не сме никако да наведе на погрешан закључак да није потребно организовати исхрану у току рада за те категорије лица. Напротив, од суштинског је значаја обезбедити исхрану одговарајуће енергетске и нутритивне вредности, што је свакако и обезбеђено тим категоријама лица у страним армијама, али не постоји потреба за посебним Планом исхране, одвојеном реализацијом исхране или за избором посебних ПП који би се користили у њиховој исхрани, а не користе се у редовној исхрани осталих припадника.

Имајући у виду да се исхрана у току рада не може организовати за све припаднике Војске Србије, а да је врло важно да летачи, падобранци и припадници специјалних јединица имају обезбеђену исхрану, која је енергетски и нутритивно усклађена са њиховим потребама, израда и примена Плана исхране полуоброцима је потребна и неопходна у Војсци Србије.

## Предлог новог Плана исхране полуоброцима у Војсци Србије и измене нормативне регулативе

У складу са до сада наведеним потребно је формирати полуоброке на идентичан начин као што је то случај у овом тренутку уз планирања још једног полуоброка мање енергетске вредности:

- полуоброк 1 (П – 1), приближне енергетске вредности 12.558 kJ (3.000 kcal);
- полуоброк 2 (П – 2), приближне енергетске вредности 7.530 kJ (1.800 kcal);
- полуоброк 2а (П – 2а), приближне енергетске вредности 6.270 kJ (1.500 kcal);
- полуоброк 3 (П – 3), приближне енергетске вредности 7.530 kJ (1.800 kcal) која зависи од избора јела и ПП.

Како би измене имале ефекта на усклађивање исхране са потребама неопходно је извршити измене важеће нормативне регулативе<sup>16</sup> и дефинисати остваривање права на сваку врсту полуоброка. Право на П – 1 би остваривали летачи на авионима надзвучне брзине у дане када изводе летење и лица која су до сада остваривала право на ДП у дане када изводе обуку дуже од осам сати или тога дана изводе падобранске скокове без обзира на трајање радног времена. Полуоброк би се као и до сада састојао из два обода, П – 1/1 који је идентичан са П – 2, и П – 1/2 енергетске вредности приближно 5.023 kJ (1.200 kcal).

Право на П – 2 би остваривали летачи на авионима надзвучне брзине у дане када не изводе летење, летачи на ваздухопловима дозвучне брзине без обзира да ли тога дана лете или не и лица која су до сада остваривала право на ДП у дане

<sup>16</sup> Правилник о општим логистичким потребама у МО и ВС.



када изводе обуку у оквиру редовног радног времена од осам сати, а тога дана не изводе падобранске скокове.

Право на П – 2а би остваривала лица која су до сада остваривала право на ДП у дане када изводе специјалистичку обуку у оквиру редовног радног времена од осам сати и тога дана не изводе падобранске скокове, а постављена су на формацијска места у Команди спецбр/КоВ. Полуоброк П – 2а је идентичан П – 2 само не садржи слаткиш.

У складу са препорукама удела енергетске вредности ручка у целодневном оброку, П – 2а би био одговарајући за летаче у дане када не изводе летење. Енергетски утрошак летача у дане када не изводе летење се креће од 12.558 кЈ (3.000 kcal) до 15.070 кЈ (3.600 kcal), па би П – 2а обезбеђивао од 41,67% до 50% укупног дневног енергетског расхода, што би свакако задовољило потребе исхране на радном месту. Међутим, узимајући у обзир став Команде РВ и ПВО и ВМИ, да летачи у дане када не изводе летење требају да користе полуоброк енергетске вредности од 7.530 кЈ (1.800 kcal), израда предлога нормативне регулативе усклађена је са наведеним.

Право на П – 3 би остваривала лица која су до сада остваривала право на ДП у дане када изводе обуку у оквиру редовног радног времена од осам сати, а свој полуоброк не могу реализовати у једном од ресторана који је за то оспособљен. У случају да су ангажовани дуже од радног времена и по том основу остварују право на П – 1, поред реализованог П – 3 остваривали би право на новчану накнаду у висини финансијске разлике између П – 1 и П – 3. Нај тај начин би добили укупну финансијску вредност П – 1, на који остварују право у складу са ангажовањем.

Узимајући у обзир енергетске вредности полуоброка, предложене измене права на припадање одређене врсте полуоброка и просечне утрошке у току реализације обуке и наменских задатака, однос утрошка енергије и енергетске вредности припадајућег полуоброка био би следећи:

1) Летачи у дане када не изводе летење имају утрошак од 12.558 кЈ (3.000 kcal) до 15.070 кЈ (3.600 kcal), остварују право на П – 2, енергетске вредности 7.551 кЈ (1.804 kcal) и полуоброк обезбеђује од 50,11% до 60,13% дневних потреба;

2) Летачи на авионима надзвучне брзине у дане када изводе летење имају утрошак од 19.257 кЈ (4.600 kcal) до 23.023 кЈ (5.500 kcal), остварују право на П – 1, енергетске вредности 12.604 кЈ (3.011 kcal) и полуоброк обезбеђује од 54,75% до 65,46% дневних потреба;

3) Летачи на ваздухопловима дозвучне брзине у дане када изводе летење имају утрошак од 16.744 кЈ (4.000 kcal) до 18.837 кЈ (4.500 kcal), остварују право на П – 2, енергетске вредности 7.551 кЈ (1.804 kcal) и полуоброк обезбеђује од 40,09% до 45,10% дневних потреба;

4) Корисници диверзантског полуоброка у дане када изводе обуку у оквиру редовног радног времена и не изводе падобранске скокове имају утрошак од 15.070 кЈ (3.600 kcal) до 20.093 кЈ (4.800 kcal), остварују право на П – 2, енергетске вредности 7.551 кЈ (1.804 kcal) и полуоброк обезбеђује од 37,58% до 50,11% дневних потреба;

5) Корисници диверзантског полуоброка у дане када изводе обуку у трајању које је дуже од редовног радног времена или изводе падобранске скокове имају утрошак до 23.023 кЈ (5.500 kcal), остварују право на П – 1, енергетске вредности 12.604 кЈ (3.011 kcal) и полуоброк обезбеђује минимум 54,74% дневних потреба.

Закључује се да би у случају измена остваривања права на полуоброке сви корисници имали обезбеђену исхрану на радном месту у складу са својим потребама што би омогућило да се уз одговарајућу исхрану ван радног времена обезбеди правилна и усклађена целодневна исхрана.

У циљу унапређења исхране летача, падобранаца и припадника специјалних јединица Војске Србије, израђен је предлог новог Плана исхране полуоброцима у Војсци Србије. Циљ који је постављан приликом израде Плана исхране је да се обезбеди првенствено прописана нутритивна вредност, велики избор јела која ће бити радо прихваћена од стране корисника и могућност посне исхране према захтевима корисника.

Полуоброк 2 се састоји од једног обеда, а П – 1 од два обеда, П – 1/1 који је идентичан као П – 2 и другог обеда П – 1/2. Први обед П – 1/1, односно П – 2 се састоји од додатка (4), чорбе (8 врста), главног јела (55 различитих јела која се редовно користе и 9 јела која се користе на захтев корисника за време поста), салате (15) и слаткиша (16). Други обед се састоји од додатка (4), главног јела (31 + 4) и салате (13).

Предвиђен је широк асортиман јела у циљу обезбеђења прихватања новог Плана исхране од стране корисника, а избор ПП, норматива ПП за припрему јела и циклуси примене јела су имали за циљ да нутритивна вредност и удео група ПП у полуоброцима буде у складу са препорученим вредностима.

Као најважније, наметнула се потреба да се обезбеди да удео групе месо и производи од меса буде у препорученим оквирима јер је управо та неправилност узрок неодговарајуће нутритивне вредности важећег и претходних планова исхране.

Захваљујући извршеним корекцијама обезбеђене су одговарајуће нутритивне вредности за све полуоброке (Табела 6).

Табела 6 – Енергетске и нутритивне вредности полуоброка према предлогу новог Плана исхране полуоброцима у Војсци Србије

Полуоброк	Енергетска вредност	Беланчевине		Маси	Угљени хидрати
		Анималне	Биљне		
П – 2 (П – 1/1)	7.551 kJ (1.804 kcal)	34,22 g	24,69 g	51,94 g	225,45 g
		58,91 g			
		14,68%		29,29%	56,03%
П – 1/2	5.053 kJ (1.207 kcal)	27,33 g	15,64 g	38,35 g	192,63 g
		42,97 g			
		13,30%		26,29%	59,71%
П – 1	12.604 kJ (3.011 kcal)	61,55 g	40,33 g	90,29 g	418,08 g
		101,88 g			
		14,06%		28,27%	57,67%
П – 2а	6.249 kJ (1.493 kcal)	30,82 g	23,94 g	43,98 g	199,50 g
		54,76 g			
		15,50%		28,17%	56,33%

(Извор: аутор, на основу података из предлога новог Плана исхране полуоброцима у Војсци Србије)

Највећи досадашњи проблем, претерано учешће масти и умањено учешће угљених хидрата у укупној енергетској вредности је превазиђен. Основни разлог за то је учешће групе месо и производи од меса у прописаним оквирима, а то је обезбеђено делимичним умањењем норматива, умањењем примене јела са свињским месом и повећањем циклуса примене јела са рибом и пилећим месом. Поред наведеног, на смањење садржаја масти утицало је планирање млека и производа од млека са мањим садржајем млечне масти (јогурт 1% мм, млеко за припрему јела 1,6% мм, павлака 12% мм), а чоколада која у 50 g садржи 17,2 g масти, замењена је много здравијим додатком, смешом житних пахуљица.

На основу извршених корекција у односу на План 91, обезбеђено је учешће масти у свим полуоброцима испод максимално дозвољеног удела, а угљених хидрата преко минимално препоручених вредности у укупној енергетској вредности.

Наведени предлози за измену би требали да отклоне дугогодишње неправилности и исхрану летача, падобранаца и припадника специјалних јединица Војске Србије усклади са њиховим стварним потребама, а да при томе не изазове негативне реакције код корисника.

## Закључак

Због обављања специфичне војну службе и службе под отежаним условима при чему су летачи, падобранци и припадници специјалних јединица Војске Србије изложени посебним физичким напорима, неопходно је обезбедити им одговарајућу исхрану у току рада. Изостајања такве исхране имало би значајне негативне последице по њихову психофизичку кондицију и здравље.

Уважавајући наведено, исхрани тих категоријама лица придавана је посебна пажња и у претходном периоду. Стварањем услова за подизање квалитета исхране уопште, унапређивана је и исхрана летача, падобранаца и припадника специјалних јединица Војске кроз обезбеђење летачког доручка, летачких полуоброка, а касније и диверзантског полуоброка.

Пошто су створене околности и услови да се може обезбедити квалитетна исхрана полуоброцима, у планирању те исхране, уместо научно утемељеним препорукама и стварним потреба у складу са енергетским утрошцима, приоритет је дат жељама и навикама у исхрани корисника.

Такође, енергетска вредност полуоброка је прилагођена потребама које настају искључиво приликом обављања задатака са највећим физичким напрезањима, а превазилази потребе просечних редовних активности на тим радним местима.

Наведено је допринело да просечна целодневна исхране корисника буде прекомерна и neodговарајуће нутритивне вредности, са значајно повећаним уделом масти и умањеним уделом угљених хидрата. Постојећа одступања утврђена су након спроведеног истраживања у коме су учествовали корисници полуоброка, при чему је такође установљено да је знање о принципима правилне исхране на врло ниском нивоу.

У циљу превазилажења постојећих одступања и неусклађености исхране са потребама корисника, израђен је предлог новог Плана исхране полуоброцима у Војсци Србије и измене нормативне регулативе која дефинише остваривање права и реализацију исхране полуоброцима. Нови План исхране обезбедио би препоручену нутритивну вредност, а

велики избор јела би требао да допринесе да буде добро прихваћен од стране корисника. Изменом нормативне регулативе предвиђена је употреба полуоброка различите енергетске вредности у зависности од активности које се спроводе у току дана. Усвајањем предложених измена омогућила би се исхрана на радном месту која је усклађена са потребама корисника и на тај начин створили услови да се обезбеди одговарајућа целодневна исхрана што је од пресудног значаја за одржавање и унапређење здравља.

## Литература

- [1] Правилник о општим логистичким потребама у Министарству одбране и Војсци Србије, „Службени војни лист“, бр. 35/11 – пречишћен текст, 36/15, 17/16, 22/16, 12/17 и 14/17.
- [2] План исхране летача, падобранаца и поморских диверзаната у ЈНА, Интендантска управа ССНО, инт. бр. 258-1 од 25. 03. 1991.
- [3] Допуна плана исхране летача, падобранаца и поморских диверзаната у Војсци Југославије, Интендантска управа Сектор за позадину ГШ ВЈ, број 254-1 од 21. 03. 1996.
- [4] Решење о измени Плана исхране и Допуне плана исхране летача, падобранаца и поморских диверзаната у Војсци Југославије, Интендантска управа Сектор позадине ГШ ВЈ, пов. бр. 193-93 од 09. 02. 1998.
- [5] Допуна плана исхране летача, падобранаца и припадника специјалних јединица којом се обезбеђује посна исхрана православних верника, Управа за општу логистику СМР МО, инт. бр. 270-1 од 10. 02. 2012.
- [6] Таблица следовања људске хране, Војно – издавачки завод Министарства народне одбране, Београд, 1946.
- [7] Јокић Н.: Истраживања о исхрани у ЈНА, ССНО, Ину, ВИЗ, Београд, 1982.
- [8] Коцијанчић Р. и др.: Хигијена, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд 2002.
- [9] Решење о издавању летачког доручка подофицирима и официрима – летачима, „Службени војни лист“, бр. 6/57.
- [10] Јокић Н.: Таблице хемијског састава прехранбених производа, Завод за економику домаћинства Србије, Београд, 1999.
- [11] Јокић Н.: Породична исхрана и здравље, НИЦ „Војска“, Београд, 2003.
- [12] Решење о издавању летачког односно падобранског доручка подофицирима и официрима летачима – падобранцима, „Службени војни лист“, бр. 12/58.
- [13] Наредба о издавању доручка летачима који лете на ваздухопловима чија је брзина мања од два Маха, „Службени војни лист“, бр. 13/68.
- [14] Наредба о издавању ужине посади подморница, поморским диверзантима и рониоцима, „Службени војни лист“, бр. 10/69.
- [15] Правилник о исхрани у Југословенској народној армији у миру, „Службени војни лист“, бр. 22/72.
- [16] Правилник о изменама и допунама Правилника о исхрани у Југословенској народној армији у миру, „Службени војни лист“, бр. 1/75.
- [17] План исхране летача ратног ваздухопловства и противваздушне одбране на радном месту, Одељење за снабдевање активних војних лица ЈНА, инт. бр. 88-1 од 01. 02. 1975.
- [18] План исхране летача ратног ваздухопловства и противваздушне заштите на радном месту, Одељење за снабдевање активних војних лица ЈНА, инт. бр. 411-1 од 24. 05. 1985.
- [19] Army Regulation 40–25, BUMEDINST 10110.6, AFI 44-141, Medical Services, Nutrition Standards and Education, Headquarters Departments of the Army, Navy, and Air Force, Washington, DC, 2001.