



DOI 10.32782/2078-0877-2025-25-1-16

УДК 355.65:355(045)

Т. В. Семко, канд. техн. наук, доцент

ORCID: 0000-0002-1951-5384

О. В. Пахомська, старший викладач

ORCID: 0000-0002-0915-8811

Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ

e-mail: olana1980@ukr.net

ВИМОГИ ДО РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Анотація. В умовах сьогодення дослідження питань забезпечення раціональним та повноцінним харчуванням військовослужбовців Збройних Сил України є надзвичайно необхідним і важливим.

З огляду на це, особливої актуальності набуває питання розроблення та наукового обґрунтування заходів, спрямованих на забезпечення раціонального харчування військовослужбовців необхідними поживними речовинами.

Вимоги до раціону харчування військовослужбовців в Україні регламентуються постановою КМ України № 426 «Про норми харчування військовослужбовців Збройних Сил та інших військових формувань» від 29 березня 2002 р. (14 Норм), яку постановою КМ України від 3 жовтня 2016 р. № 696 «Про внесення змін до норм харчування військовослужбовців ЗСУ та інших військових формувань» доповнено Нормою № 15 – добовий польовий набір продуктів.

Для забезпечення високого рівня фізичного та емоційного стану військовослужбовців під час виконання службово-бойових завдань необхідно забезпечити повноцінне харчування й налагодити логістику постачання харчових продуктів.

Ключі слова: раціональне харчування, каталог продуктів, збалансованість, військовослужбовці, харчовий раціон, фізіологічна норма.

Постановка проблеми. Харчування військовослужбовців України повинно відповідати вимогам санітарних та гігієнічних норм, а також стандартам якості й калорійності продуктів харчування. Відповідно до законодавства та нормативних документів, що регулюють питання харчування в Збройних Силах України. Згідно зі статтею 47 «Про Збройні Сили України», військовослужбовці мають право на щоденне безоплатне харчування, яке забезпечує Міністерство оборони України [3].

Як відомо, в Україні вимоги до раціону харчування військовослужбовців регламентуються постановою Кабінету Міністрів України № 426 «Про норми харчування військовослужбовців Збройних Сил та інших військових формувань» від 29 березня 2002 р., яка містить низку доповнень, що розширюють коло питань оптимізації харчування особового складу.

Варто зазначити, що харчування військовослужбовців має не тільки адекватно підтримувати гомеостаз при фізичних навантаженнях, а й сприяти швидкому відновленню організму після їх виконання, забезпечувати фізіологічне функціонування всіх систем та органів, запобігати розвитку захворювань і дефіцитних станів унаслідок дисбалансу макро- та мікронутрієнтів [4; 5].

На нашу думку, пріоритетними напрямками у вирішенні численних проблем із харчуванням військовослужбовців ЗСУ можна визначити такі:

- проведення національного дослідження з оцінки фактичного харчування; удосконалення законодавства України в частині контролю безпеки та якості;
- посилення контролю за виконанням законодавчих актів і відповідальності за їх порушення;
- проведення аналізу чинних документів щодо вимог та організації харчування військовослужбовців і їх удосконалення відповідно до сучасного рівня наукових знань [6].

Аналіз останніх досліджень. Окремі аспекти харчування військовослужбовців України висвітлювалися в працях таких науковців, як Ю. Депутат, А. Жалдак, С. Каплун, Н. Крупка, У. Лотоцька-Дудик, В. Саган, О. Фролов, В. Чорна та багато інших українських і закордонних дослідників. Водночас є низка питань, які потребують додаткового вивчення.

Формування цілей статті (постановка завдання). Мета статті – дослідити дані щодо вимог та організації харчування військовослужбовців Збройних Сил України.

Основна частина. Під час організації раціонального харчування військовослужбовців України необхідно забезпечити надходження з раціоном достатньої кількості основних поживних речовин, зокрема підвищеної біологічної активності, здатних стимулювати кровотворення, поліпшити функціонування антиоксидантної, нервової та імунної систем, шлунково-кишкового тракту. Харчовий раціон для військовослужбовців України формується за основними принципами, які передбачають відповідність чинним фізіологічним нормам за показниками енергетичної цінності, білкової, ліпідної та вуглеводної збалансованості, врахування засвоюваності і взаємодії нутрієнтів, що входять до складу харчової продукції, забезпеченість надходження есенційних вітамінів і мікроелементів для профілактики дефіциту мінеральних речовин (цинку, селену, йоду та ін.) та вітамінів антиоксидантної групи і групи В, збалансованість, оздоровчу спрямованість [7; 8].

Досліджено, що енерговитрати військовослужбовців України становлять приблизно 3 600 ккал на день (15,1 МДж/день) при виконанні нескладних операцій і 4 900 ккал на день (20,5 МДж/день) для бойових операцій (місій), які вважаються найбільш фізіологічно, емоційно-стресовим навантаженням на військового. Наукові дослідження стверджують, що під час виконання підготовки середньодобові енерговитрати військовослужбовця становлять до $6\,853 + 737,3$ ккал, тобто 4 100 ккал загальновійськового пайка при виконанні «бойових операцій» не покривають енергопотреб [9].

Напрями вдосконалення технології харчової продукції для військовослужбовців України представлено на рис. 1 [10].

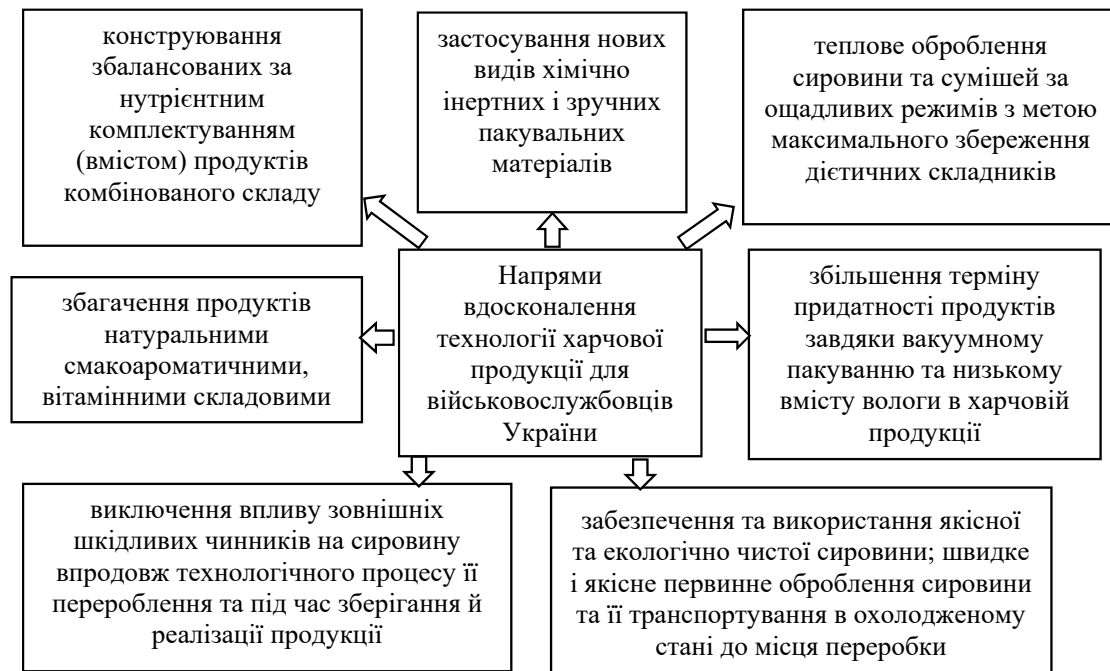


Рис. 1. Напрями вдосконалення технології харчової продукції для військовослужбовців України

Результати досліджень учених останніх років [10] дають підстави для впровадження в практику технологій функціональних продуктів харчування з умістом дефіцитних функціональних інгредієнтів, які матимуть практичне впровадження в покращення харчування військовослужбовців України.

На нашу думку, важливими критеріями цієї групи харчових продуктів є висока біозасвоюваність упродовж усього періоду зберігання збагаченого продукту; оптимальна вартість комплексу; проста технологія внесення; сухе змішування з продуктом, розпилювання добавки на поверхні тощо; відсутність взаємозв'язку мікронутрієнта з компонентами суміші, що призводить до зниження вмісту або засвоєння інших харчових речовин.

Ми рекомендуємо для профілактики гіповітамінозів та гіпомікроелементозів включати в раціон продукти високої біологічної цінності через підвищену потребу у вітамінах, зокрема тіаміні, рибофлавіні, піридоксині тощо. Нутриціологічна профілактика гіпокінезії шлунково-кишкового тракту та інтоксикації організму передбачає наявність у раціоні достатньої кількості харчових волокон (не менш ніж 25 г), для профілактики захворювань органів зору – наявність у раціоні продуктів, що містять лютеїн у кількості не менш ніж 5 мг, зеаксантин, антоціани, вітаміни А, С, Е. Важливим складником раціонів харчування військовослужбовців є продукти, що містять сірковмісні амінокислоти, фолієву кислоту, поліненасичені жирні кислоти проявляють антисклеротичну дію.

Організацію харчування військовослужбовців Збройних Сил України представлено на рис. 2.



Рис. 2. Організація харчування військовослужбовців Збройних Сил України

Для військовослужбовців установлена найбільша добова потреба в білках – 111 г, жирах – 144 г та вуглеводах – 550 г. Добова потреба для чоловіків у мінеральних речовинах становить 1 200 мг кальцію, 400 мг магнію та 15 мг заліза. Жінкам рекомендовано збільшити вживання магнію до 500 мг. Добова потреба вітаміну D становить 5 мкг, фолієвої кислоти – 400 мкг для чоловіків та жінок, вітаміну С – 80 мг для чоловіків і 70 мг для жінок [10; 11].

Фізіологічні норми харчування є підґрунтям для нормативів харчового забезпечення груп особливих контингентів осіб, зокрема ЗСУ. Відповідно до цього, необхідно переглядати й гармонізовувати відповідні харчові набори, враховуючи ці зміни, а саме – зменшити частку простих вуглеводів у раціоні, акцентувати на складних вуглеводах завдяки овочам та фруктам, зерновим продуктам, зменшити кількість солі й цукру, збільшити норму вітаміну D та фолієвої кислоти [12; 13].

Вищезазначені принципи базуються на «Нормах фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» затверджених наказом МОЗ України № 1073 від

03.09.2017 року [14]. Правильна організація харчування військовослужбовців представлена на рис. 3. [15–17].



Рис. 3. Правильна організація харчування військовослужбовців

Меню формується враховуючи передбачену суму коштів згідно з розрахунком на одну особу та наявний залишок коштів, отриманий за попередні прийоми їжі. Для особового складу військових частин, залежно від характеру навчально-бойової діяльності, встановлюється триразове або чотириразове харчування. За триразового харчування гаряча їжа військовослужбовцям видається тричі на добу – сніданок, обід і вечерю.

Також військовослужбовці в дні несення ними варті додатково отримують другу вечерю. Військовослужбовцям строкової військової служби, які мають зріст 190 см і вище, дозволяється видавати додаткове харчування в розмірі половини передбаченої норми. Сума для витрат за триразового харчування на добу розподіляється так: сніданок – 35 %, обід – 45 %, вечеря – 20 %. Чотириразовим харчуванням на добу забезпечується льотний склад. У дні польотів льотний склад приймає їжу за 1,5–2 години до початку польотів.

Також чотириразовим харчуванням на добу забезпечуються військовослужбовці кораблів, берегових баз та управлінь з'єднань кораблів. При цьому сума для витрат за чотириразового харчування розподіляється так: сніданок – 25 %, обід – 40 %, вечеря – 25 %, вечірній чай – 10 %. Залежно від умов бойової підготовки й розкладу дня військової частини командиром може бути змінено кількість прийомів їжі до трьох разів на добу. Їжа в їдальнях військових частин готується відповідно до затвердженої розкладки продуктів [18; 19].

Під час складання меню враховують особливість і характер бойової підготовки, сезон, установлений режим харчування, наявність та асортимент продуктів, граничних обсягів коштів, а також побажання військовослужбовців, які харчуються в їдальні. Враховуючи щоденні фізичні, розумові навантаження, психоемоційні напруження, особливо в періоди бойових дій, коли енерговитрати стають ще більшими, питання адекватного забезпечення енергопотреб військовослужбовців набуває особливого значення [20; 21].



Упродовж 2018–2019 рр. ЗСУ перешли на нову систему харчування згідно з наказом Міністра оборони України № 591 «Про затвердження Каталогу продуктів харчування» від 15 листопада 2019 р. з можливістю індивідуального коригування раціону за вподобанням військовослужбовців. Асортимент Каталогу дозволяє організовувати харчування як зі свіжих (заморожених), так і з консервованих продуктів залежно від умов перебування та виконання завдань військової частини. Каталог має електронний вигляд, містить 409 найменувань продуктів і дозволяє сформувати будь-який раціон, якщо він не виходить за межі визначеного діапазону цін та забезпечує достатню калорійність харчування [22; 23].

Як відомо, Кабінет Міністрів України постановою від 16.02.2024 № 172 (<https://www.kmu.gov.ua/.../pro-vnesennia-zmin-do-norm...>) вносить зміни до норм харчування військовослужбовців Збройних Сил та інших військових формувань (постанова КМУ від 29.03.2002 № 426 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/426-2002-%D0%BF#top>)).

Норми харчування військовослужбовців Збройних Сил та інших військових формувань (норма № 1 – загальновійськова) представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Норми харчування військовослужбовців Збройних Сил та інших військових формувань

Найменування продукту	Кількість на одну людину на добу, грамів	Найменування продукту	Кількість на одну людину на добу, грамів	Найменування продукту	Кількість на одну людину на добу, грамів
Хліб із суміші борошна житнього обдирного й пшеничного першого сорту	300	Цукор	70	Сухофрукти	20
Хліб із борошна пшеничного першого сорту	350	Сіль, сіль йодована	25	або соки фруктові	100
Булочка з борошна пшеничного першого сорту	70	Чай	1,2	Яйця курячі, штук (на тиждень)	2
Борошно пшеничне другого сорту	15	Сир сичужний твердий	20	Масло вершкове	30
Крупи різні	120	Риба	150	М'ясо	250
Макаронні вироби	40	Сало-шпик	20	Мед натур. або джем	20
Картопля і овочі, усього зокрема:	900				
картопля	600	огірки, помідори, зелень	40	цибуля	50
капуста	130	буряки	30	морква	50

Висновки. Подальше вдосконалення забезпеченості харчуванням військовослужбовців передбачає контроль видачі окремих видів та розширення введення нових продуктів харчування, покращення їх якості; підвищення харчової цінності продуктів, збагачення полівітамінними комплексами або мінерально-вітамінними; застосування нових методів обробки продуктів з метою забезпечення максимального збереження поживних і смакових властивостей свіжих продуктів; збільшення термінів зберігання продовольства.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення досвіду системи харчування провідних держав – членів НАТО та впровадження її для розбудови ефективної системи харчування військовослужбовців Збройних Сил України.

Список використаних джерел

1. Bustos, D., Guedes, J. C., Vaz, M. P., & Baptista, J. S. Non-Invasive physiological monitoring for physical exertion and fatigue assessment in military personnel: A systematic review. *Int j environ res public health*, 2021. № 18(16), С. 88–15. DOI: 10.3390/ijerph18168815.
2. Gulich, M. P., Deputat, Yu. M., Yashchenko, O. V., & Moiseyenko, I. E. Наукове обґрунтування удосконалення норм харчування військовослужбовців Збройних Сил України відповідно до стандартів НАТО [Scientific substantiation of the improvement of the nutritional standards of servicemen of the Armed Forces of Ukraine in accordance with NATO standards]. *Актуальні питання захисту довкілля та здоров'я населення України – Current issues of environmental protection and health of the population of Ukraine*, 2017, № 3, С. 279–313.
3. Лотоцька-Дудик У. Б., Крупка Н. О., Брейдак О. А. та ін. Харчування військовослужбовців : навч. посіб. Львів – Вінниця, 2023. 76 с.
4. Товма Л. Ф., Євлаш В. В., Глущенко В. В. Фізіолого-гігієнічна оцінка добового раціону харчування військовослужбовців ЗС України та інших військових формувань і його кореляція шляхом введення білково-вітамінного продукту «VitaBar». *Чесць і закон*. 2017. № 1. С. 131–138.
5. Cole RE, Bukhari AS, Champagne CM, McGraw SM, Hatch AM, Montain SJ. Performance nutrition dining facility intervention improves special operations soldiers' diet quality and meal satisfaction. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2018. № 50(10): С. 993–1004. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2018.06.011>.
6. Moody SM. Feeding the US Military: The Development of Military Rations. In: Meiselman, H. (eds) *Handbook of Eating and Drinking*. Springer, Cham. 2020. DOI: 10.1007/978-3-030-14504-0_76.
7. Силка І. М. Оцінка стану харчування військовослужбовців Збройних сил України. *Наукові праці НУХТ*. 2016. № 21(6). С. 182–188.
8. Товма Л. Ф., Крамаренко В.П., Дейниченко Г.В. Методика оптимізації складу трикомпонентної харчової системи з метою створення харчових продуктів для військовослужбовців. *Бізнес-інформ*. 2016. №1. С. 175–178.
9. Король Я., Лісніченко Ю., Бойко Г. Проблеми питання водопостачання підрозділів сухопутних військ збройних сил України в польових умовах. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України: військові та технічні науки*. 2019. №3 (81). С. 377–388.
10. Король Я., Лісніченко Ю., Бойко Г. Проблеми питання водопостачання підрозділів сухопутних військ збройних сил України в польових умовах. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України: військові та технічні науки*. 2019. №3 (81). С. 377–388.
11. Deputat Yu. M., Ivanko O. M., Savitskyi V. L. and et. Research of the actual energy consumption of the military personnel of the armed forces of Ukraine to substantiate the correction of their daily diet. *Wiadomości lekarskie*. 2021. № 3 (2). DOI: 10.36740/wlek202103222.
12. Deputat, Yu. N., Ivanko, O. M., Savitskyi, V. L., Kazmyrchuk, A. P., Gyluch, M. P., & Palamar, B. I. Research of the actual energy consumption of the military personnel of the Armed Forces of Ukraine to substantiate the correction of their daily diet. *Wiadomosci Lekarskie*, 2021. № 74(3), С. 684–689. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202103222>.
13. North Atlantic Treaty Organisation. Nutrition Science and Food Standards for Military Operations (Nutrition et normes d'alimentation pour les opérations militaires). Final Report of RTO Task Group. URL: natorto.cbw.pl/uploads/2010/3/TR-HFM-154-ALL.pdf. (дата звернення 25.01.2025).
14. Савицький В. Л., Депутат Ю. М., Іванько О. М., Горішна О. В. Досвід застосування індивідуальних раціонів харчування військовослужбовців: реалії та перспективи. *Сучасні аспекти військової медицини: зб. наук. пр.* 2020. Т. 27, № 2. С. 76–84. DOI: 10.32751/2310-4910-2020-27-29.
15. Sotelo-Diaz, I., & Blanco-Lizarazo, C. M. A systematic review of the nutritional implications of military rations. *Nutrition health*. 2019. № 25(2), С. 153–161. DOI: 10.1177/0260106018820980.



16. Tassone, E. C., & Baker, B. A. Body weight and body composition changes during military training and deployment involving the use of combat rations: a systematic literature review. *British Journal of Nutrition*. 2017. № 117(6), С. 897–910.
17. Kullen Ch, Mitchell L, O'Connor H, Gifford JA, Beck KL. Effectiveness of nutrition interventions on improving diet quality and nutrition knowledge in military populations: a systematic review. *Nutrition Reviews*. 2022; № 80(6). С. 1664–93. DOI: 10.1093/nutrit/nuab087.
18. Доценко В. Ф., Мурзін А. В. До питання оптимізації раціонів харчування військовослужбовців. *Оздоровчі харчові продукти та дієтичні добавки: технології, якість та безпека* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 28–29 травня 2015 р. Київ : НУХТ, 2015. С. 32–34.
19. Кучер М. О., Огороднійчук І. В., Козак Н. Д., Полторак М. Ф. Особливості водозабезпечення військовослужбовців в польових умовах. *Проблеми військової охорони здоров'я*. 2017. № 47. С. 144–148.
20. Karl JP, Margolis LM, Fallowfield JL, et al. Military nutrition research: Contemporary issues, state of the science and future directions. *Eur J Sport Sci*. 2022. № 22(1). С. 87–98. DOI: 10.1080/17461391.2021.1930192.
21. Cole RE, Bukhari AS, Champagne CM, McGraw SM, Hatch AM, Montain SJ. Performance nutrition dining facility intervention improves special operations soldiers' diet quality and meal satisfaction. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2018. № 50(10): С. 993–1004. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2018.06.011>.
22. Лотоцька-Дудик У. Б., Крупка Н. О., Чорна В. В. Сучасний стан та організація харчування військовослужбовців Збройних Сил України в умовах російської агресії проти України. *Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина»*, 2023. № 1 (67), С. 90–91.
23. Колісниченко Т. О. Харчування військовослужбовців збройних сил України у бойових умовах. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій* : збірник наук. праць Всеукр. конф., м. Київ, 10 травня 2022 р. Київ : КНУТД, 2022. С. 186–188.

Стаття надійшла до редакції 31.01.2025 р.

T. Semko, O. Pakhomskya

Vinnitsya Institute of Trade and Economics

REQUIREMENTS FOR THE NUTRITION OF MILITARY SERVICEMEN OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Summary

In today's conditions, the study of the issues of providing rational and complete nutrition to the servicemen of the Armed Forces of Ukraine is extremely necessary and important.

Based on this, the issue of development and scientific substantiation of measures aimed at ensuring the rational nutrition of military personnel with all the necessary nutrients becomes especially urgent.

The requirements for the diet of military personnel in Ukraine are regulated by Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine № 426 “On Nutrition Standards of Servicemen of the Armed Forces and Other Military Formations” dated March 29, 2002 (14 Norms), which by Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated October 3, 2016 № 696 “On making changes to the food standards of servicemen of the Armed Forces of Ukraine and other military formations” supplemented by Norm № 15 – daily field set of products.

Optimizing the food system of military personnel is achieved through the introduction of various diets, the use of a wide range of products, the development of dry rations intended for food in combat conditions.

The improvement of food technology for the military personnel of Ukraine at the current stage of development is taking place in certain directions:

- provision and use of high-quality and environmentally friendly raw materials; fast and high-quality primary processing of raw materials and their transportation in a cooled state to the place of processing;
- heat treatment of raw materials and mixtures under economical regimes in order to maximize the preservation of dietary components;



- design of balanced nutritional composition (content) of combined products;
- use of new types of chemically inert and convenient packaging materials;
- enrichment of products with natural flavoring and vitamin components;
- increase in the shelf life of products due to vacuum packaging and low moisture content in food products;
- elimination of the influence of external harmful factors on raw materials during the technological process of its processing and during storage and sale of products

In order to ensure a high level of physical and emotional state of servicemen during the performance of service and combat tasks, it is necessary to ensure adequate nutrition and to establish the logistics of food supply.

Keywords: rational nutrition, product catalog, balance, military personnel, food ration, physiological norm.