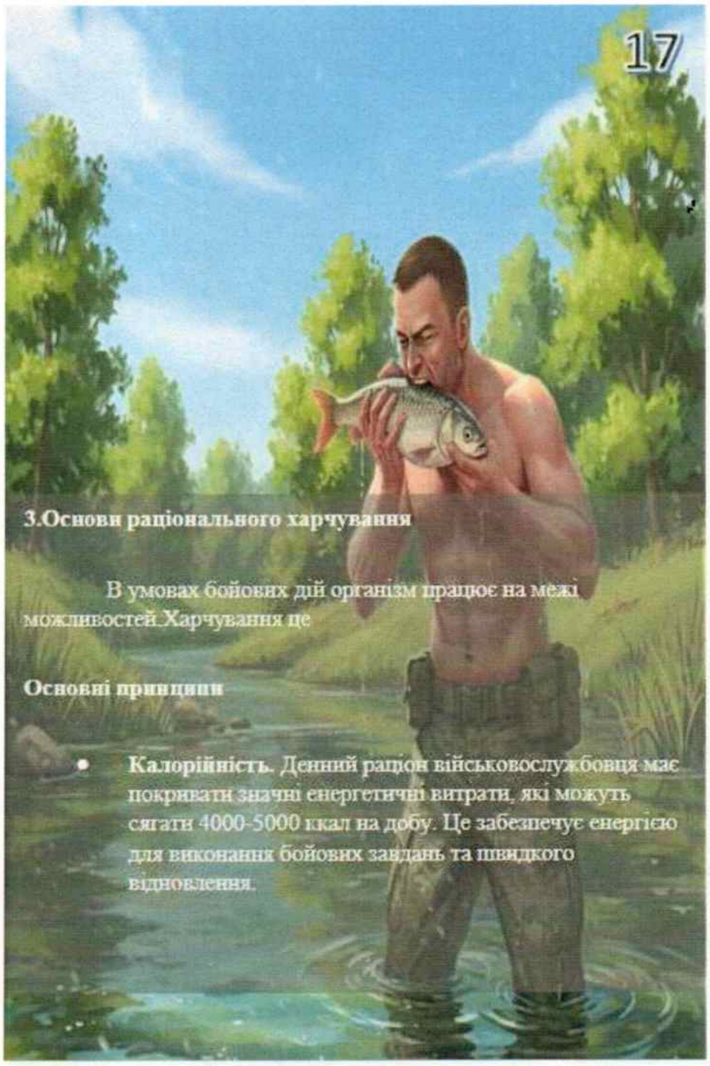

17

3.Основи раціонального харчування

В умовах бойових дій організм працює на межі можливостей.Харчування це

Основні принципи

- **Калорійність.** Денний раціон військовослужбовця має покривати значні енергетичні витрати, які можуть сягати 4000-5000 ккал на добу. Це забезпечує енергією для виконання бойових завдань та швидкого відновлення.

34

- Тримайте одяг чистим. Бруд, жир та піт забивають пори тканини, погіршуючи її ізоляційні властивості.
- Уникайте перегріву. Якщо ви спітнієте під час руху, волога швидко охолоне, коли ви зупинитесь, що призведе до гіпотермії. **Золоте правило:** роздягайтеся перед інтенсивною роботою, одягайтеся одразу після зупинки.
- Носіть вільний і багатошаровий одяг. Повітря між шарами — це найкращий утеплювач. Тісний одяг погіршує кровообіг.
- Тримайте одяг сухим. Волога тканина проводить тепло в 25 разів швидше, ніж суха.

17

3.Основи раціонального харчування

В умовах бойових дій організм працює на межі можливостей.Харчування це

Основні принципи

- **Калорійність.** Денний раціон військовослужбовця має покривати значні енергетичні витрати, які можуть сягати 4000-5000 ккал на добу. Це забезпечує енергією для виконання бойових завдань та швидкого відновлення.

34

- Тримайте одяг чистим. Бруд, жир та піт забивають пори тканини, погіршуючи її ізоляційні властивості.
- Уникайте перегріву. Якщо ви спітнієте під час руху, волога швидко охолоне, коли ви зупинитесь, що призведе до гіпотермії. **Золоте правило:** роздягайтеся перед інтенсивною роботою, одягайтеся одразу після зупинки.
- Носіть вільний і багатошаровий одяг. Повітря між шарами — це найкращий утеплювач. Тісний одяг погіршує кровообіг.
- Тримайте одяг сухим. Волога тканина проводить тепло в 25 разів швидше, ніж суха.