

## Spis treści

---

Wykaz skrótów .....	7
Wstęp .....	9
<b>1. Warunki realizacji zadań polskich kontyngentów wojskowych w kontekście bezpieczeństwa żywnościowego .....</b>	<b>39</b>
1.1. Teoretyczne aspekty bezpieczeństwa żywnościowego oraz bezpieczeństwa żywności i żywienia .....	39
1.1.1. Miejsce i rola bezpieczeństwa żywnościowego oraz bezpieczeństwa żywności i żywienia w systemie bezpieczeństwa narodowego (państwa) .....	39
1.1.2. Znaczenie bezpieczeństwa żywności i żywienia w gospodarce żywnościowej Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej .....	51
1.1.3. Zagrożenia związane z bezpieczeństwem żywności i żywienia w gospodarce żywnościowej Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polski .....	57
1.1.4. Wymagania zdrowotne i jakościowe w aspekcie bezpieczeństwa żywności i żywienia w gospodarce żywnościowej Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej .....	60
1.2. Charakterystyka udziału żołnierzy polskich w misjach poza granicami kraju .....	73
1.3. Wpływ warunków ekstremalnych środowiska na organizm człowieka	82
1.3.1. Klimat gorący .....	82
1.3.1.1. Reakcje fizjologiczne organizmu człowieka w klimacie gorącym .....	82
1.3.1.2. Zapotrzebowanie człowieka na energię i makroskładniki w środowisku gorącym .....	87
1.3.1.3. Rola składników mineralnych i witamin w żywieniu człowieka przebywającego w środowisku gorącym .....	95
1.3.1.4. Gospodarka wodna organizmu człowieka w środowisku gorącym .....	102
1.3.2. Klimat zimny .....	106
1.3.2.1. Reakcje fizjologiczne organizmu człowieka w klimacie zimnym i wysokogórskim .....	106

1.3.2.2. Zapotrzebowanie na energię i makroskładniki w środowisku zimnym .....	115
1.3.2.3. Rola witamin i składników mineralnych w żywieniu człowieka przebywającego w środowisku zimnym .....	119
1.3.2.4. Gospodarka wodna organizmu człowieka w środowisku zimnym .....	127
1.4. Wnioski .....	130
<b>2. Możliwości organizacji żywienia Sił Zbrojnych RP na potrzeby polskich kontyngentów wojskowych .....</b>	<b>132</b>
2.1. Pozyskiwanie żywności .....	132
2.1.1. Procedury prawne pozyskania żywności na potrzeby SZ RP ...	135
2.1.2. Wymagania jakościowe pozyskiwanej żywności .....	141
2.1.3. Pozyskiwanie wody .....	155
2.2. Przechowywanie żywności .....	157
2.2.1. Ogólne zasady przechowywania żywności .....	157
2.2.2. Przechowywanie żywności w magazynach wojska .....	167
2.3. Dostarczanie środków zaopatrzenia żywnościowego na potrzeby Polskich Kontyngentów Wojskowych .....	173
2.3.1. Ogólne zasady dostarczania środków zaopatrzenia żywnościowego .....	173
2.3.2. Możliwości dostarczania środków zaopatrzenia żywnościowego .....	182
2.4. Przygotowanie i wydawanie posiłków .....	196
2.4.1. Infrastruktura punktów żywnościowych PKW .....	198
2.4.2. Planowanie i przygotowywanie posiłków .....	202
2.4.3. Wydawanie posiłków .....	208
2.4.4. Racje żywnościowe jako alternatywny sposób żywienia żołnierzy w misjach poza granicami kraju .....	212
2.5. Wnioski .....	218
<b>3. Studium bezpieczeństwa żywności i żywienia żołnierzy w misjach poza granicami kraju .....</b>	<b>221</b>
3.1. Analiza żywienia w misjach poza granicami kraju na podstawie doświadczeń uczestników .....	221
3.1.1. Organizacja żywienia w wybranych Polskich Kontyngentach Wojskowych .....	222
3.1.2. Zarys podstawowych problemów występujących w procesie organizacji żywienia w Polskich Kontyngentach Wojskowych ..	233
3.2. Analiza i ocena ryzyka oraz zagrożeń organizacji żywienia wojsk w misjach poza granicami kraju .....	240
3.2.1. Analiza ryzyka w obszarze pozyskiwania, transportu i przechowywania środków zaopatrzenia żywnościowego .....	241

3.2.2. Ocena zagrożeń w obszarze bezpieczeństwa żywności i żywienia w procesach magazynowania żywności oraz przygotowania i wydawania posiłków .....	249
3.3. Wnioski .....	264
<b>4. Koncepcja zaspokojenia wymagań żywieniowych dla żołnierzy pełniących służbę poza granicami kraju .....</b>	<b>266</b>
4.1. Zasady i metody ustalania norm żywienia i wyżywienia .....	266
4.1.1. Normy żywienia .....	266
4.1.2. Normy wyżywienia .....	283
4.2. Zapotrzebowanie żołnierzy na energię i składniki odżywcze w warunkach ekstremalnych środowiska .....	291
4.2.1. Propozycja normy żywienia w klimacie gorącym .....	291
4.2.2. Propozycja normy żywienia w klimacie zimnym .....	304
4.3. Normy wyżywienia dla żołnierzy pełniących służbę w warunkach ekstremalnych środowiska .....	315
4.3.1. Propozycja normy wyżywienia w klimacie gorącym .....	315
4.3.2. Propozycja normy wyżywienia w klimacie zimnym .....	322
4.4. Wnioski .....	327
<b>Podsumowanie .....</b>	<b>328</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>341</b>
<b>Spis rysunków .....</b>	<b>356</b>
<b>Spis tabel .....</b>	<b>358</b>
<b>Spis załączników .....</b>	<b>360</b>
<b>Załączniki .....</b>	<b>361</b>

NIL	Narodowy Instytut Żywności i Żywienia
NC	Narodowe Centrum
MI	Ministerstwo
NO	Narodowa Organizacja
NSRF	Narodowy System Rynkowy (Narodowy Rynek Wewnętrzny)
OG	Organizacja Gospodarcza
OSB	Organizacja Bezpieczeństwa
OPZ	Organizacja Przemysłu Żywności
OZ	Organizacja Żywności
PAL	Program Aktywnej Lekcji (Program Aktywności Pracy)
PIH-CASZ	Program Inicjatyw – Centralny Aktywizacji i Inicjatyw (Program Inicjatyw Aktywizacji i Inicjatyw)
PIL	Program Inicjatyw i Inicjatyw