

STRAVOVÁNÍ V PODMÍNKÁCH FRANCOUZSKÉ ARMÁDY

Vladimír PAVLÍK

Katedra vojenské hygieny Vojenské lékařské akademie J. E. Purkyně, Hradec Králové

Souhrn

Autor popisuje systém stravování v podmínkách francouzské armády. Podává informaci o zásadách zdravé výživy, stravovacích návycích, konzumaci ovoce, zeleniny a mléčných výrobků ve Francii. Popisuje zároveň systém francouzských stravních dávek, přípravy a podávání stravy ve francouzské armádě.

Klíčová slova: Francouzská armáda; Systém stravování; Zdravá výživa.

Conditions in the French Army Food Service

Summary

The author describes conditions in the French Army food service. He informs us about the knowledge of healthy nutrition, the consumption of fruits and vegetables, and of milk and dietary habits in France. He describes food rations in the French Army and the preparation and serving of food.

Key words: French Army; Food service; Healthy nutrition.

Úvod

V roce 2003 jsem měl možnost absolvovat Štábní školu ve Francii, v Compiègne. Tato škola, mimochodem povinná pro naprostou většinu francouzských důstojníků, připravuje vojáky pro práci ve štábních strukturách NATO. Mimo bohatý odborný program a pochopitelně i prohloubení znalostí ve francouzštině jsem se podrobněji zajímal o systém stravování a problematiku výživy francouzské armády obecně. Francouzská kuchyně a problematika výživy se v mnoha aspektech liší od našich národních zvyklostí. Z těch největších rozdílů musím uvést v neprospěch stravování v AČR nestále nízkou konzumaci zeleniny a ovoce s dopadem na množství konzumované vlákniny. Za další nešvar ve stravování naší armády považuji nedostačnou konzumaci mléka a mléčných výrobků, odrážející se v trvalém a všeobecném neplnění dávek vápníku.

I ve Francii se však za poslední roky zvyšuje procento obyvatel, kteří mají problémy související mimo jiné s příjmem potravy. Jedná se o problematiku nadváhy nebo dokonce obezity. I proto je pohled do zákulisí francouzské vojenské kuchyně zajímavý.

Výživa a stravování, obecný popis

Stravování studentů a zaměstnanců Štábní školy (École d'Etat Major, dále jen EEM) je zajištěno samoobslužnou restaurací s vlastní kuchyní, umístěnou ve středu celého komplexu školních budov. Jídelna je rozdělena do dvou pater. V prvním se stravují studenti, civilní zaměstnanci a vojáci do hodnosti kapitána včetně, ve druhém patře se stravují učitelé jednotlivých tříd od hodnosti majora výše a ostatní vyšší důstojníci. Tato jídelna je s obsluhou. Jídelna pro studenty pak funguje jako samoobslužná restaurace. Každý si hned u vchodu vezme táč, příbory, skleničku a bagetu. Následují chladicí pulty s nápoji, saláty, sýry, jogurty, dezerty a ovocem. Jako poslední jsou boxy s hlavním jídlem, kde stravu vydávají kuchaři. Poslední v řadě je pokladna, kde se platí magnetickou kartou. Vlastní jídelní část je prostorná, stoly jsou bez ubrusů a jako zámavost uvádím nepřítomnost dochucovadel a koření na stole. Ty je možno si vzít v samostatných zásobnících za pokladnou, kde jsou umístěny v praktických malých baleních.

Jídla jsou nabízena třikrát denně, obědy a večere jsou teplé, a to včetně víkendů. Jídelniček na týden se připravuje se 14denním předstihem. Mění



Obr. 1: Výdejní box EEM

se pouze obědy a večere, skladba snídaní zůstává stejná – sklenice džusu, teplý nápoj, malá bageta, máslo, džem nebo med. Velká nabídka ovoce je už při snídani a trvá potom celý den.

Skladba oběda v EEM

Oběd, v EEM hlavní a nejnavštěvovanější chod dne, je skutečnou přehlídkou francouzské kuchyně a hlavně rozmanitosti druhů potravin. Je to také bezkonkurenčně největší energetický příjem toho dne. Oběd se skládá z několika, ve srovnání se systémem v AČR z velkého množství chodů.

První, co si každý francouzský voják a potažmo každý Francouz na táč položí, je předkrm (entrée). Jsou to v podstatě rozmanité druhy zeleniny upravené na různé způsoby – zde jsem v největší míře viděl mrkev, papriku, kukuřici, fazole, kousky ryb, naopak málo cibule a okurek. V sezóně není nouze o čerstvé jahody nebo rajčata. K předkrmu se přiklusuje bílá bageta, tu ostatně Francouzi jedí naprosto ke všemu a při každé příležitosti. Z hlediska objemu bohatý předkrm vyvažuje absenci polévky. Za celou dobu 5 měsíců jsem ve Francii neměl polévku ani jednou, a to ani při návštěvách u mých francouzských přátel v různých částech země. Přitom v nabídkách restaurací jsem polévky viděl, ale nikdy

u žádného hosta v restauraci na stole. Polévky sice běžně ve Francii existují, ale záleží zřejmě na krajiných zvyklostech.

Po předkrmu přichází čas na hlavní jídlo. V EEM jsou k obědu nabízeny vždy dva druhy masa a k tomu několik příloh, vše jde různě kombinovat. Nabídka druhů masa je velmi široká, vždy dvakrát týdně je v nabídce rybí maso, dvakrát týdně bílé maso a jednou týdně nenajdete v nabídce ani hovězí ani vepřové. Skladba příloh je také zajímavá a hodně se liší od našich poměrů. Ze sedmi dnů v týdnu jsem třikrát napočítal situaci, kdy byly jako přílohy nabízeny pouze luštěniny nebo dušená zelenina. Francouzi neznají knedlíky, vedle již zmiňovaných luštěnin a zeleniny stojí vysoko v žebříčku brambory na různý způsob a rýže, často smíchaná s plody moře. Z hlediska racionální výživy správný trend rovnováhy nebo spíše převahy ostatních druhů masa nad tradiční dvojkou vepřové–hovězí narušují ve Francii víkendy. V pátek odpoledne odjíždí drtivá většina studentů domů a ve škole zůstávají jenom službu konající důstojníci a zahraniční studenti. Přesto jsou obědy, ale i večere podávány teplé. Skladba je však velmi jednotvárná, co se výběru masa týče. Ve velké míře je podáváno hovězí maso ve formě tzv. krvavých steaků, což je v podání místních kuchařů vlastně polosyrový steak s milimetrovou povrchovou vrstvičkou uvařeného masa.

Po zvládnutí hlavního chodu není oběd zdaleka u konce. Velmi oblíbený je ve Francii sýr. Francouzi zkonzumují za rok téměř 25 kg sýrů na hlavu, což je řadí na první místo v EU. V nabídce vojenské kuchyně je několik druhů tvrdého, velmi dobrého sýru. V restauracích je běžné, že po hlavním chodu koluje po stole velký dřevěný tác s minimálně pěti druhy sýrů, kde si každý může vybrat podle libosti. Každý z vojáků má dále k dispozici jednu porci 125g jogurtu – tyto jogurty jsou povětšinou ovocné, s nižším obsahem tuku.

Dalším chodem je dezert, zde zastoupený pudingem, koláčem nebo sladkým zákuskem. Stejně jako sýr, neodpustí si Francouzi ani tuto kratochvíli. Místo dezertu může figurovat v nabídce miska s jahodami nebo hroznovým vínem. Pod pojmem dezert (dessert) si ovšem Francouzi představují nejenom zákusek nebo moučník, ale prostě jakýkoli závěrečný chod, v tomto případě tedy například i porci ovoce.

Na závěr oběda si každý strávnick dopřeje jednu porci ovoce, zde hlavně jablka, hrušky, citrusové plody a hroznové víno. Konzumace ovoce není omezena množstvím, ale většinou si klienti berou jeden kus ovoce, který pak sní během odpoledne.

Nabídka nápojů je také velmi široká, v ceně oběda je láhev balené vody, několik druhů ovocných džusů, z alkoholických nápojů třetina piva průměrné kvality a dva druhy levného stolního vína, které se nehodí na nic jiného než na zahnání žízně, svým přátelům bych ho ve svém vinném sklepe rozhodně nenabízel. Nejvíce jde na odbyt právě balená stolní voda, která také stojí ve větším balení na každém stole.

Závěrem této kapitoly lze tedy konstatovat, že nabídka oběda ve francouzské vojenské kuchyni je velmi pestrá a splňující kritéria racionální výživy.

Skladba večeře v EEM

Pro skladby večeří platí obdobné zásady jako pro obědy. Je zachována možnost výběru předkrmů, hlavního jídla, mléčné porce, ovocné porce a tekutin. Porci večeře je připravována zhruba polovina, protože stálí zaměstnanci školy se stravují doma. Večer je tedy strava připravena pouze pro studenty školy. Jediným podstatným rozdílem je omezený výběr z hlavního jídla, kdy zůstává jeden druh masa a dva druhy příloh, z toho jedna příloha je vždy pouze dušená zelenina nebo luštěniny. Již jsem se zmínil, že o víkendech jsou sice ve škole zajištěny teplé večeře, ale prakticky se jedná buď o nedostatečně tepelně opracované steaky, nebo o hotová roz-

mražená jídla, která je nutno před konzumací přehřát v mikrovlnné troubě. Pro zajímavost uvádím ještě ceny, které byly jednotné pro oběd i pro večeři – studenti včetně zahraničních platili 4,75 euro za jedno jídlo. Je třeba poznamenat, že večeře probíhá zcela jinak ve vojenské kuchyni a jinak v domácích podmínkách. Ve vojenském prostředí jídelny se Francouzi dlouho nezdrží, event. dávají čas od času přednost restauraci ve městě. Doma naopak trvá vlastní posezení u večeře mnohem déle, zachovává se tradiční postup ve výběru pokrmů a je jakýmsi setkáním rodiny jednou za den.



Obr. 2: Večeře v EEM

Energetická hodnota stravy

V podmínkách AČR jídlo a potraviny musí odpovídat stravním dávkám a přídávкам potravin, jejich energetickým normám a výživovým hodnotám podle vyhlášek č. 266/1999 Sb., č. 269/1999 Sb. a č. 272/1999 Sb. Naturální stravování tvoří podle náročnosti vykonávaného vojenského zaměstnání dva druhy stravních dávek. Jedná se o základní stravní dávku a stravní dávku pro výsadkáře. Hodnota základní stravní dávky v AČR je 14 560 kJ, pro výsadkáře o více než 3000 kJ vyšší (2).

Ve francouzské armádě jsou rovněž energetické hodnoty stravy upraveny podle míry náročnosti vojenské profese. Rozlišují se tři základní kategorie. Pro sedavá zaměstnání platí rozmezí energetického příjmu mezi 10 500–12 500 kJ. Pro aktivity středního stupně potom energetické hodnoty do výše 14 500 kJ. Pro velmi intenzivní aktivity je stanoven strop ve výši 17 600 kJ.

V případech francouzských důstojníků studujících v EEM platí energetické hodnoty přibližně odpovídající naší stravní dávce SD 1.

Je třeba ovšem upozornit na dva aspekty, které

mohou celé počítání postavit na hlavu. Za prvé, v systému francouzského vojenského stravování prakticky neexistuje omezení, jaké množství stravy si můžete odnést. Energetický příjem toho kterého vojáka se tedy velmi liší v závislosti na tom, co si vybere ze široké škály pokrmů. Za druhé, většina vojáků se večer stravuje v domácích podmínkách, kde se skladba stravy pochopitelně liší, záleží na krajinných a rodinných zvyklostech a podobně.

Závěrem této části lze tedy říci, že energetická hodnota stravy v podmínkách francouzské armády se významně neliší od hodnot v AČR. Rozdíly jsou ovšem ve skladbě a preferenci jednotlivých druhů potravin.

Diskuse a závěr

Kvalita stravování vojsk má přímý vliv na zdravotní stav, fyzickou a duševní připravenost pro plnění náročných vojenských úkolů. V podmínkách francouzské armády se vhodně uplatňuje trend jedné z nejrozmanitějších světových kuchyní. Podmínky racionální výživy zde splňuje jak velký a pestrý výběr stravy, tak dále velká nabídka ovoce a zeleniny, dostatek mléčných výrobků a tekutin. Ve srovnání s Českou republikou mají Francouzi vyšší spotřebu sýrů a mléčných výrobků obecně, vyšší spotřebu ovoce a zeleniny. Spotřeba potravin v ČR sice v podstatě nevybočuje z průměrné úrovně států EU, ale mezi jednotlivými státy jsou značné rozdíly ve spotřebě rostlinných a živočišných potravin dané především stravovacími zvyklostmi dané oblasti, klimatickými podmínkami a v neposlední řadě propagací zdravé výživy. V neprospěch obyvatel České republiky hovoří nadále nadměrný příjem tuků, dále nízký příjem vápníku, který souvisí s poměrně nízkou spotřebou mléka a mléčných výrobků, a konečně nízký příjem ovoce a zeleniny (3).

Naopak Francouzi se spolu s ostatními přímořskými státy mohou pochlubit vysokou spotřebou ovoce a zeleniny. Na tzv. francouzském paradoxu (tj. překvapivě nízký výskyt kardiovaskulárního onemocnění při vysoké spotřebě potravin) se vedle výživových faktorů podílí jistě i vysoká konzumace červeného vína, které obsahuje flavonoidy, zejména pak antokyany, třísloviny aj. (1).

I ve Francii ale narůstá počet osob, které bojují s nadváhou nebo obezitou. V roce 2003 žilo v zemích galského kohouta 30,3 % osob s nadváhou a 11,3 % osob s obezitou, to znamená, že více než 5 milionů Francouzů je obézních. Průměrná hmotnost obyvatele se od roku 1997 do roku 2003 zvýšila o 1,7 kg

(5). Nemám k dispozici údaje ve francouzské armádě, jenom osobní zkušenost. Po dobu půl roku jsem měl možnost žít s 200 francouzskými důstojníky ve věku od 32–40 let. Neviděl jsem u nich jediný příznak obezity, osob s nadváhou bylo minimum. Opačným extrémem byly hodnoty BMI u důstojníků z Afriky. Tito zástupci bývalých francouzských kolonií byli, navzdory neutěšené hospodářské situaci svých zemí, živeni diplomaticky řečeno nadměru dobře. Vedle jistě správných stravovacích návyků Francouzů a vhodné skladby pokrmů z vojenské kuchyně zde důležitou roli hrála velká pohybová aktivita. V osnovách školy byly povinné týdně 4 hodiny sportu velké intenzity, převažovala jízda na kole a míčové sporty, dále sportovní klání, např. 10km orientační běh, který byl povinný i pro vedení školy včetně náčelníka v hodnosti generálmajora, štíhlého sportovního pána. Je tedy nutno vedle případné úpravy vojenských stravovacích dávek v našich podmínkách zvýšit i energetický výdej (4).

Výživa hraje významnou úlohu pro udržení dobrého zdravotního stavu, proto je optimalizace nutričního stavu považována za důležitou podmínku plnohodnotného vykonávání specifického zaměstnání vojenských profesionálů. Zabezpečení jejich dobré fyzické a psychické zdatnosti je důležitým předpokladem dosažení vysoké bojové připravenosti i v extrémních podmínkách. Malá exkurze do systému vojenského stravování ve francouzské armádě nám může posloužit jako vodítko pro optimalizaci nutričního stavu v podmínkách AČR.

Literatura

1. LUGASI, A. – BLAZOVICS, A. Cardio-protective effect of red wine. *Orv. Health*, 1997, no. 16, p. 673–678.
2. Kolektiv autorů. *Sborník příspěvků z konference na téma: Perspektivy rozvoje stravování v AČR do roku 2010*. Vyškov, 2000.
3. ŠTIKOVÁ, O. Vývoj spotřeby potravin, nutričního hodnocení a stravovacích zvyklostí. *Výživa a potraviny*, 2003, č. 1, s. 12–14.
4. HRABĚ, J. Hotové pokrmy v bojových dávkách potravin armád NATO. *Výživa a potraviny*, 2003, č. 6, s. 162–164.
5. PEREZ, M. Les Français sont de plus en plus gros. *Le Figaro*, le 18 juin 2003. p. 11.

Korespondence: Mjr. MUDr. Vladimír Pavlík, Ph.D.
Katedra vojenské hygieny
Vojenská lékařská akademie J. E. Purkyně
Třebešská 1575
500 01 Hradec Králové
e-mail: pavlik@pmfhk.cz

Do redakce došlo 30. 1. 2004