

# Принципы организации питания в походе



## Хороший турист – сытый турист!

Завхоз – «должность» в походе, ответственный за составление меню и походной раскладки

Раскладка – список необходимых для приготовления пищи продуктов



## Энергозатраты в походе

Вид туризма	Коэффициент	Категория сложности путешествия					
		низшая	средняя			высшая	
		I	II	III	IV	V	VI
Водный	0,8—0,9	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Пешеходный	1,0	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лыжный	1,2	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Горный	1,3	4030	4420	4810	5330	5850	6500

# Требования к продуктам питания

- \* Срок годности
- \* Вес
- \* Калорийность
- \* Сбалансированность питания (БЖУ)



# Белки, жиры, углеводы и их соотношение в полноценном рационе

Из чего состоят продукты, которые мы употребляем в пищу, и зачем они нужны

1:1:4



Поступающие с едой питательные вещества – белки, жиры и углеводы – несут энергию для поддержания жизнедеятельности, а также пластический материал для построения и обновления клеток и тканей

Продукты с преобладающим содержанием:



## Белков

- Мясо
- Рыба
- Птица
- Яйца
- Бобовые
- Молочные продукты



## Жиров

- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



## Углеводов

- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Картофель
- Мед

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, рекомендуемое диетологами:





## Режим питания

---

- Трехразовое горячее питание (ЗОУ)
- Двухразовое горячее питание с 1-2 перекусами (ЗПУ, ЗППУ)

### **Распределение калорийности суточного рациона:**

- Завтрак – 35 %
- Обед – 30-40 %
- Ужин – 25-35%

### **Примерный распорядок в походе:**

- Подъем, завтрак
- 3-5 переходов по 40-50 минут
- Обед (перекус)
- 4-7 переходов по 40-50 минут
- Остановка на ночевку и ужин

# Принципы организации питания в спортивном походе:

## ✓ Составление меню и раскладки

- **Завтрак:**
  - Каша (овсянка, рис) либо хлопья, которые заливаются кипятком;
  - Сгущёнка (ГОСТ);
  - Сухофрукты в кашу;
  - Хлебцы, сыр;
  - Чай, кофе;
- **Перекусы:**
  - Копчёная колбаса, сыр, хлебцы;
  - Шоколад, протеин или мюсли в батончиках;
  - Сухофрукты, орехи, козинаки;
  - Изотоник;
- **Обед и ужин:**
  - Крупа или макароны;
  - Тушёнка (ГОСТ) или сушёное/вяленое мясо;
  - Кронидов;
  - Чай, кофе.

# Оформление раскладки

Продукт	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры г/чел	Угл-ды г/чел	Ккал/ чел	Вес на группу
<b>Завтрак</b>						
Пшено	60	7,2	0	42	200	600
Изюм	20	0,5	0	13	52	200
Сахар (каша)	15	0	0	15	60	150
Сух. молоко	15	5,7	0,15	7,5	53	150
Сыр	40	9	8	0	104	400
Хлеб пшеничн.	60	4,6	0,7	15	216	600
Сахар (чай)	15	0	0	15	60	150
Печенье	30	3,6	3	18	123	300
Чай	3	0	0	0	0	30
<b>Итого:</b>	<b>258</b>	<b>30,6</b>	<b>8,85</b>	<b>125,5</b>	<b>868</b>	<b>2580</b>
<b>Перекус ...</b>						
<b>Обед ...</b>						
<b>Ужин ...</b>						



- ✓ График дежурств (по экипажам судов, по палаткам) распределяется на основании раскладки.
- ✓ Правила упаковки продуктов
- ✓ Вес «пайки» на одного человека в сутки – от 400 до 750 гр.
- ✓ Работа завхоза приходится на предподходный период, при системе дежурств завхоз контролирует только общие продукты, типа чая, соли, сахара и т.п.

# Особенности приготовления пищи в походных условиях:

- ✓ Подбор посуды по количеству людей (0,5л на человека, не менее 2-х котлов) + по типу готовки (костер или горелки).
- ✓ Для установки котлов на костер берутся тросик или таганок.



- ✓ Набор для мытья котлов: жесткая мочалка, сода, поварешка, перчатки и т.д.
- ✓ Все туристы в спортивном походе, в отличие от клиентов тура, должны иметь опыт приготовления пищи различными способами.

# Способы приготовления пищи в походе



- ✓ Нужны дрова, пилы, топоры, таганки, тросики...
- ✓ Подходит только для лесистой местности
- ✓ Время на заготовку дров



- ✓ Нужно топливо (газ, бензин и т.д.) в зависимости от похода и группы...
- ✓ Подходит для любой местности
- ✓ Высокая цена горелок

# Водно-солевой режим в походе

- \* В зависимости от интенсивности нагрузок, физической подготовки и климата, туристу необходимо от 3 и более литров воды в день.
- \* В жару и при тяжелой работе выгоднее пить часто, но помалу.
- \* Можно добавлять в воду лимонную кислоту, изотоник.
- \* Обильное, либо недостаточное питье нарушает солевой баланс: обильное снижает содержание соли в крови, а недостаточное – увеличивает.
- \* Зимой необходим термос, а летом – фляга с водой, чаем, 0,7 – 1 л на человека.
- \* При добывании воды из талого льда и снега в воду можно добавлять глицерофосфат и сахар или глюкозу с аскорбинкой. (Снег есть нельзя!)



# Техника безопасности на походной кухне

- ✓ Должны использоваться всегда сухие варежки и длинные мешалки. Поварешка должна быть металлической, не бояться температуры, быть прочной, чтобы можно было снимать котлы ей как крюком.
- ✓ Заводские консервы должны открываться специальными открывалками, а не ножом, чтобы не порезаться и не тупить нож. Стропорез не является способом открывания банок.
- ✓ Следить за костром, чтобы искры не попадали на одежду, палатки, тент, трава и мох вокруг не горели.
- ✓ Нельзя лить горячее через край, разливать чай в термосы нужно поварешкой или кружкой.
- ✓ Личная посуда туристов – металлическая или из пищевого пластика, у металлической должны быть не нагревающиеся ручки.



## Употребление в пищу «даров природы»



- ✓ Добыча даров природы не должна препятствовать движению группы
- ✓ При сборе грибов и ягод собираются только те, которые известны
- ✓ Чрезмерное употребление «травок» влияет на артериальное давление, может вызвать сердечно-сосудистые осложнения
- ✓ Только форелевые и хариусовые виды рыбы можно есть слабосольными



# Употребление в пищу продуктов, закупленных у местного населения

- \* Нужно понимать, что даже в сельских магазинах, а не только у частных, могут продаваться специфические продукты, к которым у местного населения есть привычка, а у вас привычки может не быть.
- \* Особенно осторожно относиться к молочным, мясным продуктам, спиртному, рыбе. Вы не знаете, как эти продукты изготавливались и хранились.
- \* Овощи и фрукты тщательно моются.
- \* Самое безопасное – хлеб и выпечка, если она не с мясной (рыбной) начинкой.
- \* Особая осторожность – с айранами, сметаной, сыворотками, квасами и иными продуктами естественного брожения.
- \* Без необходимости не покупайте их у самодельных торговцев, на сомнительных рынках или в сельских лабазах.



**Вкусных походов;)**

