

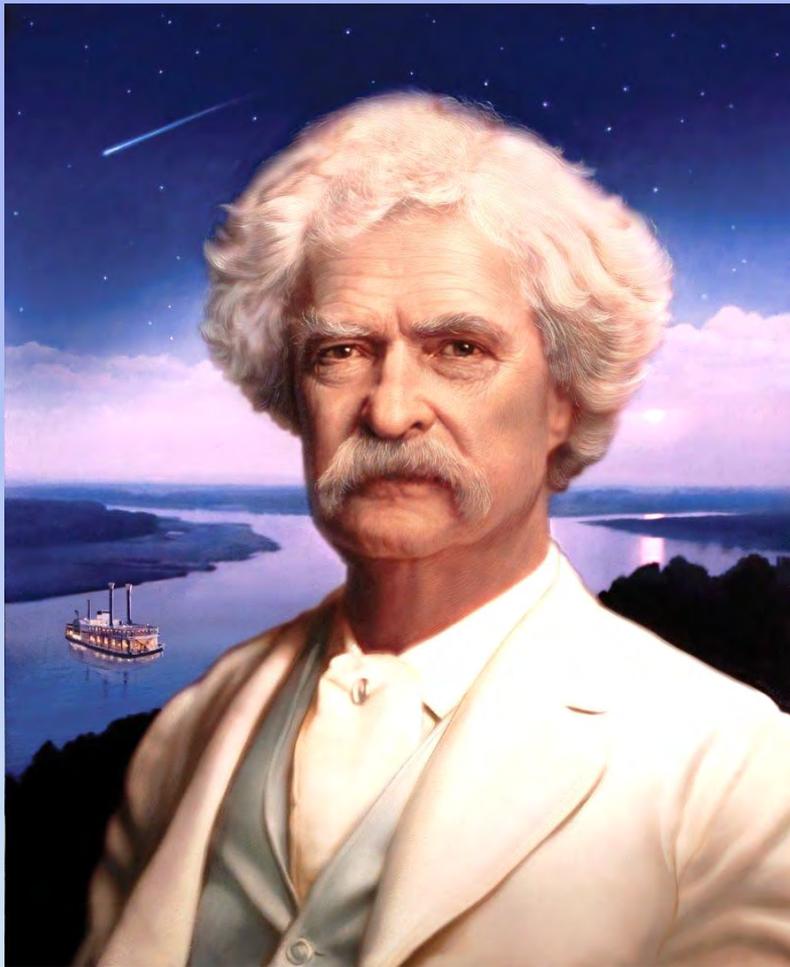


*ГАУ ДО Республиканский детский
образовательный центр туризма*

Питание в водном походе



*Корнилов В.А.,
Педагог доп. образования
ГАУ ДО РДОЦТ*



«Секрет успеха в жизни заключается в том, чтобы есть то, что вам нравится, и позволить пище бороться внутри»

Марк Твен



ГАН ДО РАДОЦ

Тема лекции: *Питание в водном походе*





Завхоз

Героем нашего сегодняшнего обзора будет именно Завхоз, так как без него в команде никак, именно от него в конечном счёте зависит, насколько сытно и вкусно вы будете питаться на маршруте.

Итак, вас выбрали Завхозом и первое, что нужно сделать — это составить

Раскладку





Расчёт калорийности питания в водном походе



- На длительный поход, байдарочный сплав 3 категории сложности (Карелия, Урал), или велопоход по сложнопроходимому рельефу (броды, песчаники) — 3500 килокалорий в день
- На степенные водные походы и поход 1 к.с. – 2500-3000 ккал. в сутки





Питание в водном походе



Особое внимание уделяем продуктам, богатым жирами (сало, копчёная колбаса, масло, сыр) — их в походе всегда не хватает, а жирные кислоты необходимы организму для питания клеток





Питание в водном походе





Углеводы



(овощи, крупы, сухофрукты, сладости) — источник энергии





Питание в водном походе



Питание в водном походе





Режим питания в походе

Завтрак и ужин обычно готовятся на костре или горелке в любом походе

Если поход водный, то возможно днём

сделать перерыв на обед в час-полтора: сварить полноценный суп или уху, приготовить овощной салат, компот или кисель





Расчёт веса продуктов для похода



- Обычно личные вещи (спальник, одежда, КЛМН, аптечка, инструменты, гаджеты) весят от 6 до 10 кг.
- Двух-трёхместная палатка весит 2-4 кг.
- Общественная аптечка весит около 1.5 кг.



Питание в водном походе

В водном походе эта проблема не так критична, большую часть пути груз едет на судне — но и здесь стоит учитывать длительность подходов и вероятность обносов, когда вам придётся нести на себе не только рюкзаки, но и суда



Меню

	1 день	2 день	3 день
Завтрак	Каша рисовая на молоке Бутерброд с сыром и колбасой Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты	Каша овсянка на молоке Бутерброд с сыром и колбасой Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты	Каша гречневая Бутерброд с сыром и колбасой Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты
Обед	Борщ с тушенкой Салат овощной Компот Хлеб Пряники	Суп рыбный Салат овощной Кисель Хлеб Пряники	Щи с тушенкой Салат овощной Компот Хлеб Пряники
Перекус	Сок, чай Фрукты Карамель	Сок, чай Фрукты Карамель	Сок, чай Фрукты Карамель
Ужин	Гречка с тушенкой Салат овощной Чай, печенье, конфеты	Макароны с тушенкой Салат овощной Чай, печенье, конфеты	Рис с рыбными консервами Салат овощной Чай, печенье, конфеты

Меню

	1 день	2 день	3 день
зав тра к	Каша рисовая Бутерброд с сыром Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты	Каша овсянка Бутерброд с сыром Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты	Каша гречневая Бутерброд с сыром Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты
обе д	Борщ с тушенкой Салат овощной Компот Хлеб Пряники	Суп рыбный Салат овощной Кисель Хлеб Пряники	Щи с тушенкой Салат овощной Компот Хлеб Пряники
по лд ни к	Сок Фрукты Шоколад	Сок Фрукты Шоколад	Сок Фрукты Шоколад
уж ин	Гречка с тушенкой Салат овощной Чай, печенье, конфеты	Макароны с тушенкой Салат овощной Чай, печенье, конфеты	Рис с рыбными консервами Салат овощной Чай, печенье, конфеты



Питание в водном походе



Расчёт и закупка продуктов

- Для расчёта количества продуктов на группу в сети существует множество таблиц
- Можно сделать собственную, исходя из предпочтений туристской группы
- Например простая таблица в Excel заносим в неё необходимые для того или иного блюда, пропорции продуктов на заданное число

людей — в крайнем правом столбце получаем количество продукта, которое необходимо закупить



Перечень (список) продуктов согласно меню

№ п/п	Наименование	Кол-во на 10 чел. (г., шт.)	Цена (сумма) Средняя цена за кг., шт.*	№ п/п	Наименование	Кол-во на 10 чел.	Цена (сумма) Средняя цена за кг., шт.*
1	Рис	1200	150	21	Тушенка говяжья	6 б.	150
2	Гречка	1200	150	22	Тушенка свиная	6 б.	150
3	Овсянка	500	50	23	Консервы рыбные	8 б.	100
4	Макароны	1500	50	24	Специи		
5	Печенье	1500	150	25	Огурец	3000	250
6	Пряники	1500	150	26	Томаты	3000	250
7	Хлеб (черный подовый)	3000	100	27	Кетчуп	500	200
8	Хлеб (белый)	3000	100	28	Майонез	500	200
9	Сахар	3000	100	29	Свекла	1000	50
10	Соль	1000	10	30	Сок яблочный	20 шт. (200 г.)	30
11	Чай	250	100	31	Сок томатный	10 шт. (200 г.)	30
12	Какао	500	250	32	Сухофрукты	1000	400
13	Карамель	1000	500	33	Сухари	1000	100
14	Капуста	3000	80	34	Мука	1000	100
15	Морковь	3000	80	35	Сгущенка	6 б.	150
16	Картофель	3000	80	36	Шоколад	6 пл.	100
17	Лук	1000	50	37	Изюм	500	400
18	Чеснок	500	250	38	Сухое молоко	1000	
19	Масло растительное	1000	150	39	Уксус	500	
20	Сыр голандский	1000	600	40	Вода минеральная	30 л.	50



Питание в водном походе



Норма продуктов в водном походе



Продукт	Порция, г (шт)/чел	г (шт) на группу 8 чел. в день	Кол-во приемов пищи	Итог вес, г (шт)
макароны	100	800	2	1600
гречка	70	560	2	1120
рис	50	400	2	800
геркулес	30	240	2	480
борщ	60	480	2	960
картошка	150	1200	1	1200
тушенка	80	640	6	3840
колбаса	50	400	3	1200
сыр	50	400	3	1200
чеснок	15	120	5	600
кетчуп	10	80	6	480
майонез	10	80	6	480
соль	2	16	12	192
сахар	20	160	8	1280
сгущенка	30	240	2	480
джем	20	160	1	160
чай	2	16	12	192
печенье	20	160	9	1440
пряники	20	160	3	480
хлеб	50	400	12	4800
конфеты	5	40	12	480
огурцы	100	800	4	3200
томат	100	800	4	3200
капуста	100	800	2	1600
масса расчетная общая, г	31464			
масса расчетная на человека, г	3933			



Посуда для похода

- Каждый берёт с собой КЛМН — кружку, ложку, миску, нож
- котелок для горячей пищи нужно брать из расчёта объёма — 1 литр на человека (если в группе 8 человек — нужен либо большой 8-литровый котёл, либо два четырёхлитровых)
- Удобно, если крышка котла будет сковородкой — можно обжарить что-то, даже блинчики сделать!



Питание в водном походе



Упаковка продуктов для похода

- Перед стартом все сыпучие и текучие продукты лучше упаковать в пластиковые банки и бутылки с завинчивающейся крышкой
- Если несёте крупу в пакетиках — пакеты должны быть очень плотные, желательно двойные





Распределение продуктов



между участниками похода

- На упаковку и распределение продуктов тоже лучше потратить вечер перед походом
- Проверенная временем удобная система — упаковка продуктов по дням «1 пакет — один день»
- Исключение составляют продукты, которые необходимо упаковывать особенно тщательно, например, масло, а в жару — шоколад





Обязанности завхоза в походе



- во-первых, ведает распределением дежурств и следит, чтобы каждое поручение неукоснительно выполнялось;
- во-вторых, проводит все раздачи;
- утреннюю раздачу конфет, орехов и сухофруктов (они обычно выдаются на весь день, чтобы можно было насыпать в карман и грызть по пути).



Ягоды, грибы...

Наличие такой подкормки на маршруте — весьма приятный бонус во взрослом походе, витаминная добавка к питанию, но в походе с детьми в раскладке мы их никак не учитываем,

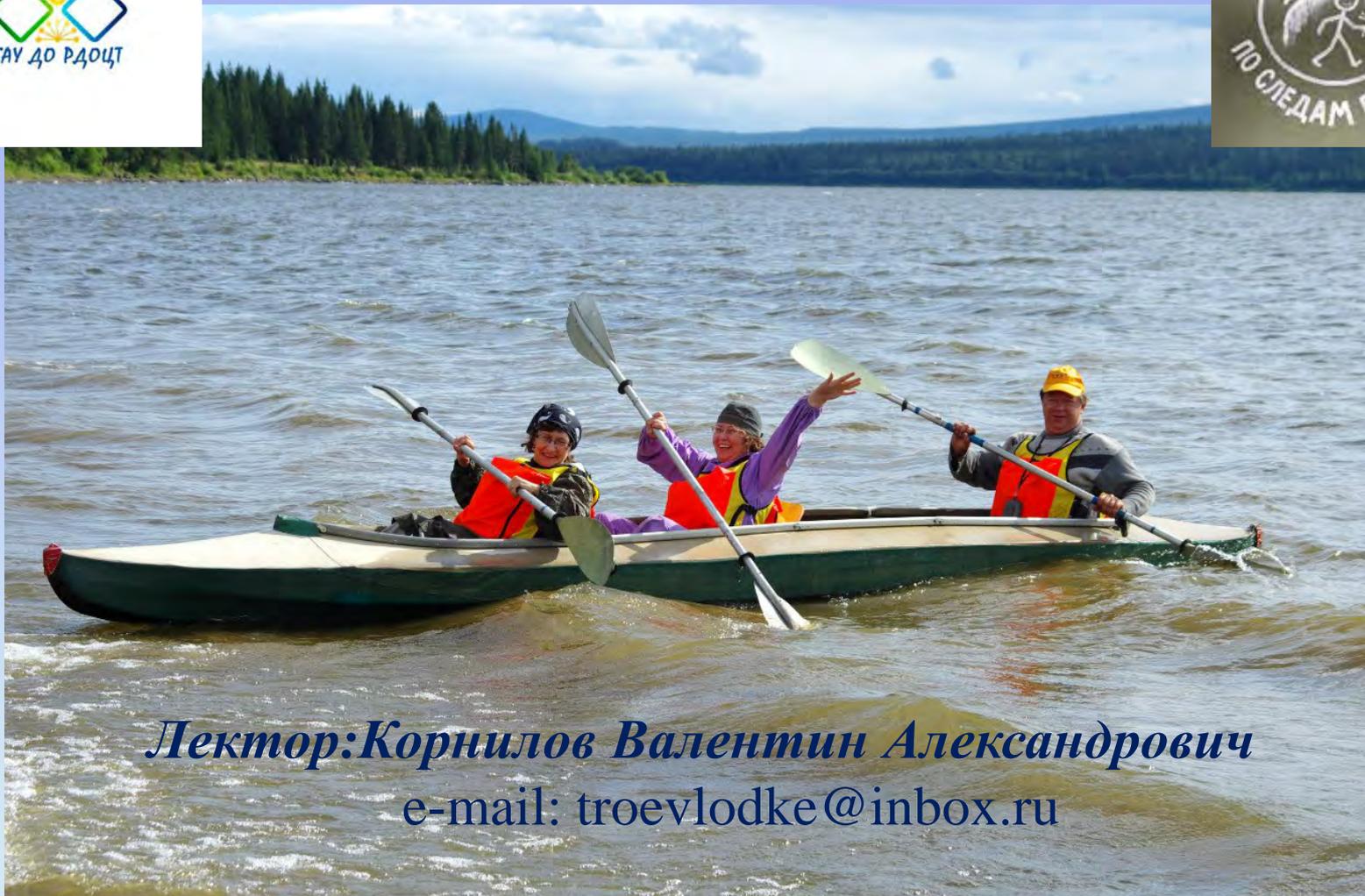


ЗАПРЕЩАЕТСЯ!!!



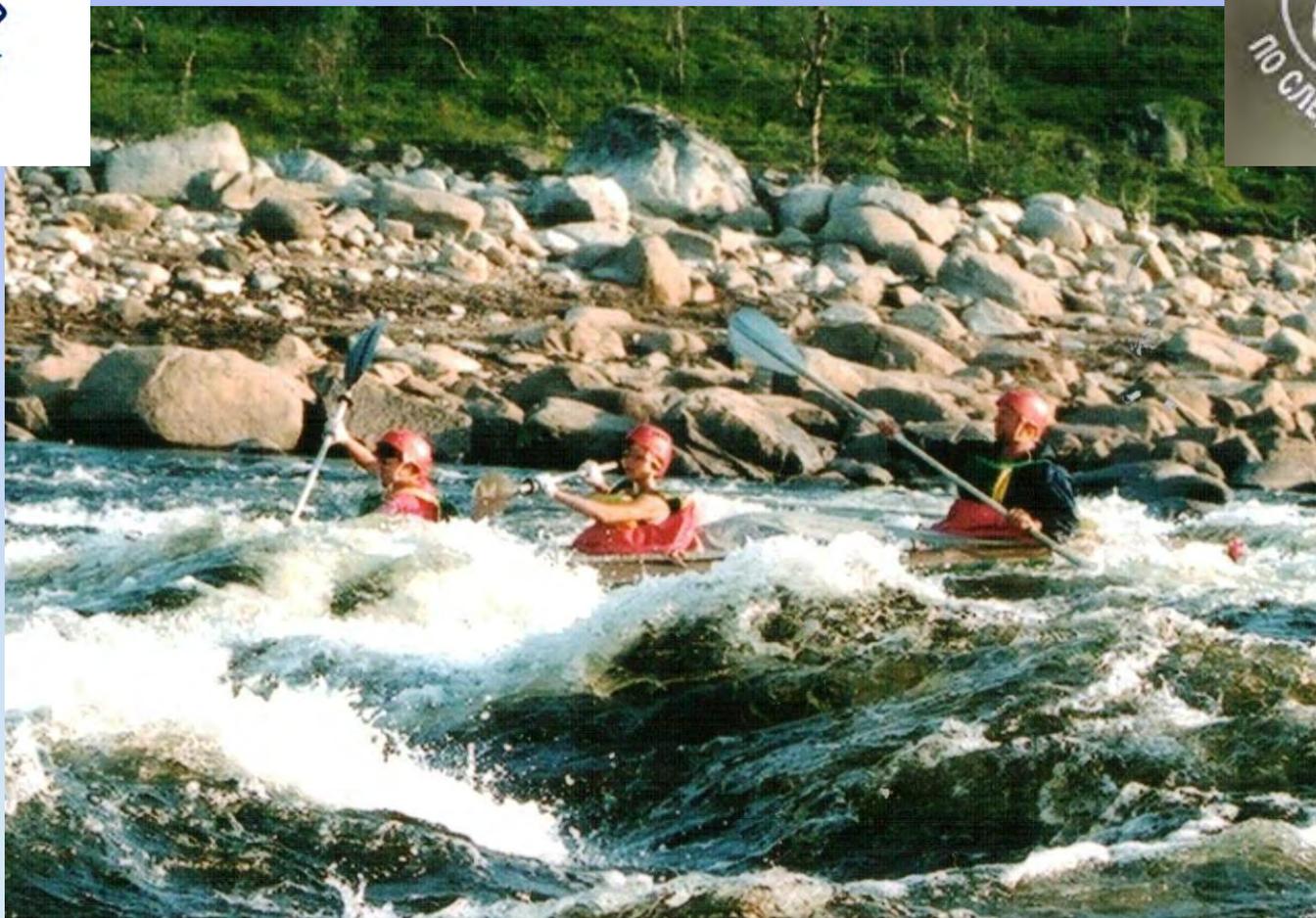


т/к «По следам предков»



Лектор: Корнилов Валентин Александрович
e-mail: troevlodke@inbox.ru

Новых горизонтов и интересных маршрутов!





Республиканский детский образовательный центр туризма



Наши контакты

**450076, Республика Башкортостан,
город Уфа, улица Гоголя, 34
Тел./факс (347) 273-26-04**

Наш сайт:

<https://bashrdct.ru/kalendar.html>

Наша группа в социальных сетях:

<https://vk.com/bashrdct>