

V РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ОТКРЫТЫЙ ОНЛАЙН-СЕМИНАР  
РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ И МКК

# Организация питания в походе и после него

Калинина Ольга Борисовна  
МБОУ «Лицей №15» учитель информатики  
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ  
МБУДО «ДЮЦ «Галактика» ПДО

30.03-03.04.2026

г.Уфа, Республика Башкортостан

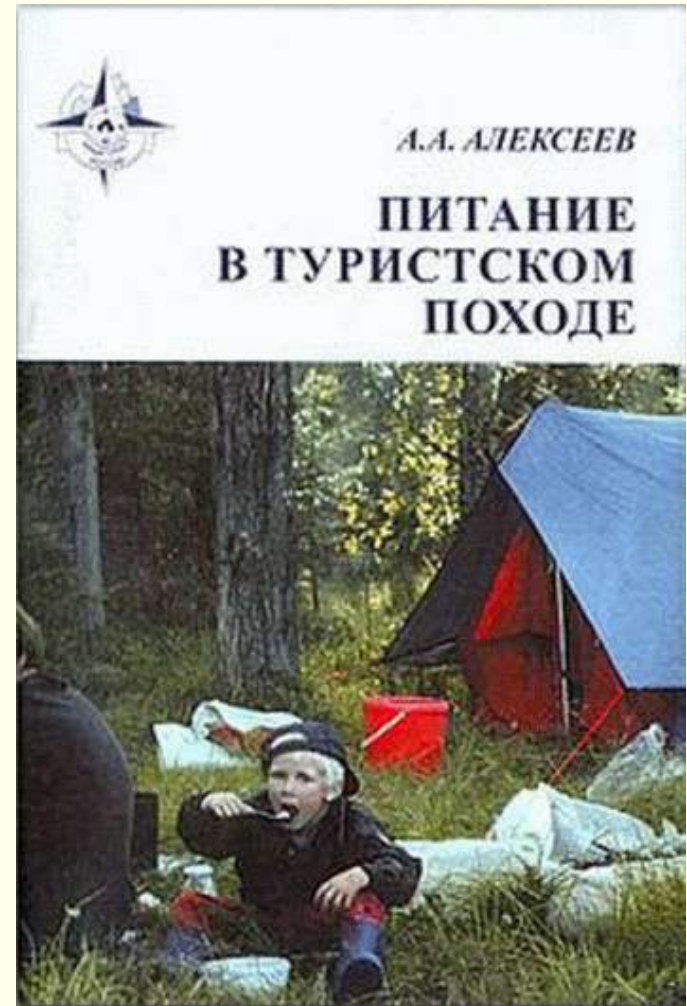
# Организация питания – один из важнейших этапов в подготовке похода

## Нужно учитывать:

- сложность маршрута,
- возраст участников
- тип похода
- автономность
- длительность
- погоду
- наличие дров
- питание в дороге (заброска/выброска)
- питание во время прохождения технически сложных участков маршрута
- питание на дневках
- вкусовые качества и разнообразие продуктов
- есть ли аллергия на продукты у членов группы



Несмотря на то, что, вопросами питанием многие десятилетия занимаются видные ученые и известные туристы, прийти к единому мнению им не удается. В литературе можно найти множество различных теорий. Поэтому каждому туристскому завхозу приходится полагаться на себя, учитывая, конечно, опыт и знания своих коллег. Только творческий подход делает туриста хорошим завхозом.



# Эмпирическая раскладка



## Оценка энергозатрат

- в полном покое на поддержание жизни человек расходует около 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела.
- Эти затраты называются основным обменом. Мужчины на основной обмен расходуют в среднем 1800 ккал в сутки, женщины — 1500. Дети, школьники растут и поэтому, имея меньшую массу, расходуют не меньше энергии, чем взрослые.

# ЭНЕРГОЗАТРАТЫ В ДВИЖЕНИИ

Виды деятельности	Энергозатраты
Тпокой (кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.)	1 Ккал/час на 1 кг массы тела
Ходьба по ровной дороге	200—240 ккал
Ходьба с 10-15 кг рюкзаком	400 ккал/час
Подъем с 20 кг рюкзаком по склону крутизной 20°	500—600 ккал/час
Ходьба на лыжах по целине с грузом 30 кг	500 ккал/час
Подъем по склону на высоту 100 метров по тропе	100-150 ккал/час
Подъем по склону на высоту 100 метров по снежному склону	170-200 ккал/час
Спуск по склону по тропе на 100 метров	25-50 ккал/час
ТВД	2500-3500 ккал/сутки
Пеший поход 1-3 к.с.	3000-3500 ккал/сутки

# Расчет энергозатрат в зависимости от вида туризма и категории сложности, ККал

Вид туризма	Категория сложности маршрута					
	I	II	III	IV	V	VI
Водный	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Пешеходный	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лыжный	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Горный	4030	4420	4810	5330	5850	6500

Зная энергетическую ценность продуктов и предстоящие энергозатраты, можно рассчитать количество продуктов, необходимых для похода.

**Основные компоненты пищи, дающие энергию - это белки, жиры и углеводы. Эти компоненты по-разному усваиваются организмом и служат для разных целей.**



### **УГЛЕВОДЫ**

Основной источник энергии



### **БЕЛКИ**

Строительный материал



### **ЖИРЫ**

Защитник тела и источник энергии

## **КАКИЕ ФУНКЦИИ В ОРГАНИЗМЕ ВЫПОЛНЯЮТ**

- обеспечивают энергией физическую и умственную активность
- предотвращают использование мышечной ткани и тканей других органов тела в качестве источника энергии
- поддерживают здоровье ЖКТ и других систем

- незаменимы для роста и регенерации клеток
- важны для производства гормонов и ферментов
- могут быть использованы в качестве источников энергии в отсутствии альтернатив
- транспортируют различные вещества в организме

- помогают усвоению жирорастворимых витаминов (А, D, Е и К)
- защищают органы от перепадов температуры и повреждений
- формируют запасы энергии
- участвуют в обмене веществ

## **ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ**

Крупы, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, бобовые, картофель

**Обработанные продукты:** конфеты, выпечка, соки и сладкие напитки

Мясо, птица, бобовые и соевые продукты, яйца, молочные продукты, рыба и морепродукты, крупы, орехи и семена

**Ненасыщенные:** растительные масла, орехи и семена, авокадо, маслины, рыба

**Насыщенные:** мясо, сливочное масло и сыры, другие молочные продукты

**Очень важную роль в сбалансированном питании играет соотношение Б, Ж, У**

<b>Виды походов</b>	<b>Б:Ж:У</b>
Пеший и водный летние походы	1:1:4
Походы в холодное время года и летние походы в северных широтах	1:2:3
Сложные походы в холодное время года и сложные летние походы в северных широтах	1:3:4
Горные походы. Кавказ	1:0,7:4
Горные походы. Средняя Азия на высотах более 4000 м	1:0,7:5
Походы в регионах с жарким климатом	1:0,7:5

# Плавающая раскладка

В первые дни похода организм туриста попадает в непривычные условия и начинает перестраиваться на новый режим работы. Поэтому в первые дни похода снижается аппетит

На основной части маршрута в отдельные, штормовые дни нагрузки достигают 6-8 тыс.ккал. В такой день стоит увеличить только количество легкоусвояемых углеводов. А вот на следующий день, можно добавить жирной и тяжелой пищи, увеличить калорийность рациона.

При выходе из района нагрузки падают, акклиматизация давно прошла, запасы организма уже частично израсходованы. Все это приводит к повышенному аппетиту.



# Режим питания

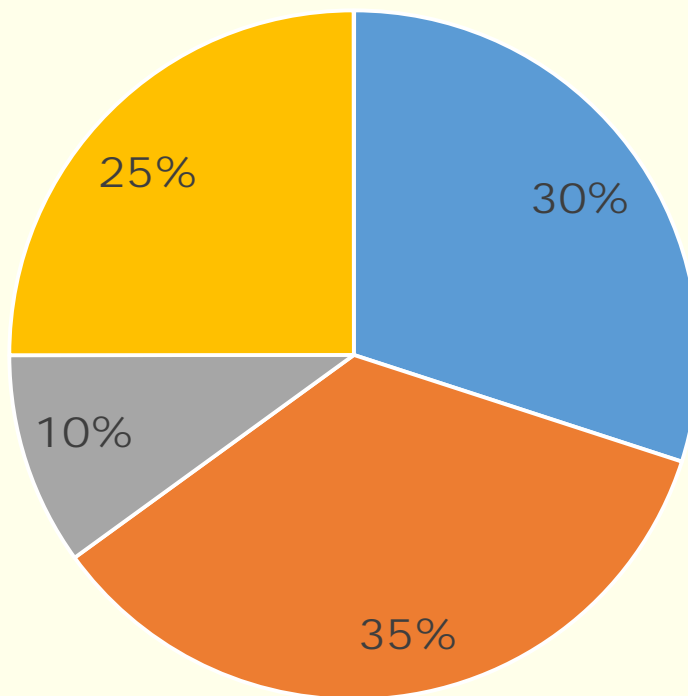
*Обязательно два раза горячее питание.*

Поэтому хотя бы завтрак и ужин должны быть горячими.

Если позволяет время и количество топлива, можно приготовить и чай.

Поскольку туристы всегда голодны, а работать приходится много, "дотянуть" до перекуса, а потом до ужина бывает тяжело. Уже через 2-3 часа после завтрака все мысли - о еде. Для того, чтобы скрасить эти часы, желательно брать с собой так называемое карманное питание. Его дежурные раздают с утра, и каждый ест когда хочет.





■ Завтрак ■ Обед ■ Перекус ■ Ужин

На завтрак надо выделить 30% калорийности. Он должен обеспечить работоспособность до обеда. Поэтому завтрак должен быть не только калорийным, но и хорошо усвояемым, небольшим по объему и, очень важно, приятным на вкус.

На обед или перекус тратят 30-35%. Здесь нужно сочетание легкоусвояемых продуктов для быстрого восстановления потраченных сил (сахар, вафли, щербет, соки) и трудноусвояемых жирных продуктов (колбаса, сало, халва), которые будут медленно окисляться до ужина.



Карманное питание служит для быстрого подкрепления а также помогает обманывать чувство голода. В него выделяют углеводные продукты - печенье, конфеты, сухофрукты. Кислые конфеты и сухофрукты помогают также от пересыхания рта. На это уходит 10-15% суточной калорийности.



На ужин остается 25% калорийности. Он должен компенсировать дневные энерготраты. Здесь хороши белковые и углеводные продукты: мясные и молочные каши, макароны, супы. Т.к. вечером обычно есть время, можно спокойно и обстоятельно пить чай. Чаю должно быть много, хорошо бы к нему достать чего-нибудь вкусного: печенья, пряников: Тогда вечернее чаепитие расслабляет, снимает физическое и эмоциональное напряжение.



# Как составлять раскладку

1. С помощью существующих программ, например, Outdoor Food Ration Calculator:

<https://pohod.ru/material/prgrskl/index.html>

2. С помощью программы EXCEL

3. Вручную

День пути	Дата	ЗОУ	Основное блюдо	Доп. Питание	Напиток	К чаю	Перекус
1.Приезд	30.07.2024	Завтрак	Геркулес, сух. молоко, соль, сахар	Хлеб белый, колбаса	Чай, кофе, лимон	Конфеты	Галеты, сыр, шоколад
		Обед	Мясной, вермишель, тушенка, соль	Хлеб черный, колбаса, лук, чеснок	Чай, лимон	Сушки	
		Ужин	Гречка, тушенка, соль	Хлеб черный, лук, чеснок	Чай, лимон	Сл. сухари	
2.Сплав	31.07.2024	Завтрак	Рис, сух .молоко, соль, сахар	Хлеб белый, сыр	Чай, кофе, лимон		
		Обед	Гороховый, колбаса, горох, соль	Хлеб черный, лук, чеснок	Чай, лимон	Пряники	
		Ужин	Макароны, тушенка, соль	Хлеб черный кетчуп, сыр, лук, чеснок	Чай, лимон	Конфеты	
3.Сплав	01.08.2024	Завтрак	Гречка, сух .молоко, соль, сахар	Сухари, колбаса	Чай, кофе, лимон	Сушки	
		Обед	Харчо, рис, томатная паста, тушенка, соль	Сухари, паштет, лук, чеснок	Чай, лимон	Сл. сухари	
		Ужин	Кар. пюр, тушенка, соль	Сухари, лук, чеснок	Чай, лимон	Печенье	
4. Сплав	02.08.2024	Завтрак	Пшеника, сух. молоко, соль, сахар	Сухари, колбаса	Чай, кофе, лимон	Халва	Галеты, колбаса, шоколад
		Обед	Куриный, вермишель, тушенка, соль	Сухари, лук, чеснок	Чай, лимон, кисель	Пряники	
		Ужин	Рис, тушенка, соль, салат, масло подсолн., горошек, капуста	Сухари, лук, чеснок	Чай, лимон	Конфеты	

# Требования к продуктам для похода

- Сохраняемость
- Легкость транспортировки (не хрупкое, не ломкое, не мнется)
- Легкость и калорийность
- Не портятся от влаги и жары
- Вкусовые качества
- Быстрота и несложность приготовления в походных условиях
- калорийные, хорошо усвояемые
- выдерживающие и мороз, и жару.

# Ответственный за питание – завхоз

В самостоятельном походе у каждого туриста есть своя походная должность. Одна из самых ответственных –

**ЗАВХОЗ** (заведующий питанием), он назначается руководителем группы.

В задачи завхоза входит:

- составить меню на каждый день,
- сделать раскладку питания на весь поход,
- организовать упаковку продуктов,
- распределить продукты участникам и на месте стапеля по катамаранам,
- составить график дежурств,
- выдавать продукты дежурным,
- контролировать расход продуктов на маршруте,
- проводить инвентаризацию продуктов во время похода.

Как видим задачи непростые и их немало. Поэтому на маршруте еще назначают **ПОМОЩНИКА ЗАВХОЗА**.

## При составлении меню необходимо учитывать следующее:

- Меню привязывается к графику похода (питание на запасной день; питание в дороге (заброска-выброска); питание на дневках; питание во время прохождения технически сложных участков маршрута).
- Разнообразию и вкусовым качествам. Однообразие надоедает и влияет на микроклимат в группе (раздражительность).
- Пожелания участников (у кого-то может быть аллергия или не едят какие-то продукты).

# Раскладка

это количество и ассортимент продуктов на каждый день.

Сначала расписывается меню на 3-4 дня, затем рассчитывается по нормам сколько и каких продуктов потребуется на 1 человека и умножается на количество участников похода.

Эти 3-4 варианта меню будут повторяться циклично в течении всего похода. Значит, надо рассчитать сколько раз будет готовиться то или иное блюдо и, таким образом, определить количество продуктов на весь поход.

День пути	Дата	ЗОУ	Основное блюдо	Доп. Питание	Напиток	К чаю	Перекус
1. Приезд	30.07.2024	Завтрак	Геркулес, сух. молоко, соль, сахар	Хлеб белый, колбаса	Чай, кофе, лимон	Конфеты	Галеты, сыр, шоколад
		Обед	Мясной, вермишель, тушенка, соль	Хлеб черный, колбаса, лук, чеснок	Чай, лимон	Сушки	
		Ужин	Гречка, тушенка, соль	Хлеб черный, лук, чеснок	Чай, лимон	Сл. сухари	

# Нормы расхода некоторых продуктов на человека в день

Каши (крупы)		Хлебные изделия и сладости	
Продукт	Норма на человека в день, г	Продукт	Норма на человека в день, г
гречневая	60 — 80	хлеб черный	100 — 200
овсяная	40 — 70	хлеб белый	70 — 150
пшеница	60 — 80	сухари черные	30 — 60
рис	60 — 80	сухари белые	40 — 70
горох	60 — 80	печенье	40 — 70
чечевица	40 — 60	баранки, сушки	40 — 70
макаронь	100	вафли	40 — 80
манная	40 — 70	сахар	80 — 120
сухой картофель	50 — 80	карамель	20 — 50

Правильная упаковка продуктов имеет очень большое значение. Продукты не должны рассыпаться, намокнуть, заплесневеть, раскрошиться.

В условиях водного похода мы применяем следующие виды упаковок:

Вид тары	Вид продукта
Пластиковые бутылки 1,5-2 л (желательно с большим горлышком)	крупы, соль, сахар, подсолнечное масло
Пластиковые бутылки 5 л	макаронные изделия, чай
Полиэтиленовые пакеты с обмоткой скотчем	супы, печенье, пряники, конфеты, сушки, сладкие сухари, вафли
Сухари (черные и белые)	бумага для выпечки/тетрапаки (коробки из под сока) и скотч



# Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Упаковка продуктов занимает важную часть подготовки к походу, она должна обеспечить сохранность продуктов в течение всего похода. В этом мероприятии участвует вся команда.



Очень важно, чтобы использованную упаковку можно было легко уничтожить, не нанося вреда природе. Поэтому металлический банки мы обжигаем и закапываем, тем самым срок их утилизации существенно сокращается. Если банки не успеваем обжигать, то забираем их с собой, во время дневки утилизируем. Бумажный мусор сжигаем, пластик собираем в мешки и увозим с собой.



При упаковке продуктов в пластиковые бутылки, на каждой бутылке подписывается несмываемым маркером вес продукта. Супы расфасовываются по несколько штук одного типа (для приготовления супа на один обед) и перематываются скотчем.

Печенье, пряники, конфеты, сушки, сладкие сухари, вафли рассчитываются поштучно для каждого туриста и упаковываются в прочные полиэтиленовые пакеты. Потом эти упаковки, также, как и суп складываются в герметичные бочки с крышкой, и завхоз подписывает, где и какие продукты находятся.





Продукты упакованы. Каждая калория на своем месте

Так как хлеба хватает на 2-3 дня, то в многодневном автономном походе используют сухари (черные и белые). Сухари рассчитываются на все дни похода (с некоторым запасом) из расчета 1 белый и два черных сухаря в день на каждого туриста. Сухари все сушат и упаковывают дома. Здесь, конечно нужен опыт, чтобы сухари не ломались, не крошились и не плесневели. Наш опыт показывает, что удобно упаковывать сухари в бумагу для выпечки и перематывать скотчем. Важно на бумаге подписывать белые это сухари или черные. Скотч нужно выбирать без запаха. На стапеле все сухари собираются и упаковываются в большие гермомешки по 100 литров.



Каждый день у нас в рационе должны быть колбаса и сыр.



Копченая колбаса хорошо храниться в пластиковых бочках, в гермомешках, что нельзя сказать про сыр. Через 2-3 дня похода он плесневеет, несмотря на разные способы его хранения. Но мы нашли выход из этой ситуации, купили вакуумную установку и теперь режем сыр на ежедневные порции и упаковываем в вакуум. Сыр прекрасно хранится все время похода.

В качестве дополнительного источника жиров мы раньше мы брали сало в кусках, но при теплой погоде его очень неудобно резать.

Поэтому теперь мы дома проворачиваем сало через мясорубку (иногда с чесноком) и упаковываем в вакуумные пакеты. Получается очень вкусно и питательно.

Сушеную морковь, чернослив, курагу нам выдают вместе с продуктами в нашем Детско-юношеском центре «Галактика»

Так как при сплаве на катамаране вопрос веса снаряжения и продуктов не стоит остро, то мы покупаем овощи: картофель, капусту, морковь, свеклу, лук, чеснок по месту прибытия в населенный пункт, откуда нас забирают заказанные машины на место стапеля.

Если приезжаем ночью, когда магазины закрыты, то просим водителей купить овощи по списку, который им высылаем.



При подготовке похода продукты распределяются по рюкзакам туристов из расчета 7,5 кг на юношей, 5 кг на девушек.



По прибытии на место стапеля все продукты собираются из личных рюкзаков и складываются в мешки из-под рам и катамаранов. В это время завхоз с помощником записывает в какой таре какая еда хранится и на каком катамаране она поедет. Этот момент очень важен, так как в противном случае очень долго приходится искать нужные продукты.



# Питание на маршруте

Еду готовят дежурные. Ужин, завтрак, обед – одно дежурство. Обычно дежурят по три человека, два имеющих достаточно большой опыт приготовления пищи на костре и один менее опытный.



Обычный походный день выглядит так. За полчаса до общего подъема встают и начинают готовить завтрак дежурные. После подъема все участники похода не ждут завтрак, а сделав зарядку, начинают собирать вещи; дежурные не стоят у костра, и тоже собираются, сменяя друг друга. Когда завтрак готов, сборы временно прекращаются.



Каждый день на завтрак у нас предусмотрены молочные каши. Для их приготовления нужно использовать сухое молоко, которое разводят теплой кипяченой водой в отдельной миске и заливают в кан, когда каша почти готова. Засыпать в кан манную крупу надо при непрерывном помешивании, чтобы не образовались комки. Манная каша варится около 5 минут.



Для приготовления пищи после того, как вода закипела, нужно убавить костер, иначе еда пригорит и будет трудно помешивать в котле. Для этого дрова немного раскидывают по сторонам и непрерывно мешают еду.

Когда каша готова, сливают оставшуюся воду и добавляют разведенное молоко, снова ставят кашу на небольшой огонь и мешают. Через 3 мин каша готова.



Супы варятся быстро, поэтому выкипание воды здесь большой роли не играет. Для супов необходимо около 400 г воды на человека. При приготовлении супов, мы пользуемся рекомендациями на упаковке супов. Чтобы супы не были очень жидкими добавляем вермишель или рис (зависит от вида супа) и картофель почищенный и разрезанный на кубики.



На ужин варится каша (рис, гречка), или макароны, или картофельное пюре с тушенкой. Чай с вкусняшками и лимоном.



Во время утренних сборов завхоз должен объявить будет ли сегодня перекус или полноценный обед и собрать продукты для обеда в специальную герму, так называемую «дежурку».

Перекус готовят дежурные, раскладывают по пакетам и раздают на катамараны. Туда могут входить сухари, колбаса, сыр, сало, паштет, конфеты, печенье, шоколад, сухофрукты.



## Водно-солевой режим

В походе необходимо поддерживать водно-солевой баланс. Хорошо утоляет жажду холодный чай, лучше зеленый. Поэтому наши дежурные вечером и утром кипятят лишние каны с водой и делают больше чая, чтобы туристы смогли наполнить свои бутылочки кипяченой водой или чаем. Эти запасы очень нужны на маршруте.



На дневках можно готовить блюда, которые требуют длительной готовки. Например, борщ, кисель, оладышки.



В качестве витаминов мы используем овощи, на обед и ужин обязательно режем лук и чеснок, а в чай добавляем лимоны. Часто готовим компот, кисель и варенье из ягод



На дневках завхоз проводит инвентаризацию продуктов

**Подножный корм** – это дары природы, рыба, ягоды, грибы, травы для чая. Они вносят разнообразие в походное питание



Наверное, в каждой группе есть ребята, которые любят ловить рыбу. Наши рыболовы не только ловят, но прекрасно ее готовят и даже моют сковородки, что очень ценится дежурными.



Грибы - ценный источник белка, но надо, чтобы при приготовлении грибов обязательно был взрослый, который хорошо разбирается в грибах. Их можно жарить, варить суп, солить и мариновать. Очень вкусное дополнение к пище.



Ягоды (черника, морошка, голубика, брусника) пользуются у нас большой популярностью. Ягоды черники или варенье к утренней каше заставляют даже самых ленивых встать пораньше и набрать ягод к завтраку.

Но подножный корм невозможно рассчитать заранее. Может не клевать рыба, из-за засухи не будет грибов, из-за поздних морозов, не будет ягод.





Иногда подножный корм бывает и таким

Экватор похода, его окончание и день рождения отмечаются приготовлением торт-урода.

Рецепт прост: размятое печенье перемешивается со сгущенкой, иногда украшается ягодами.

Это самое долгожданное лакомство в походе!



Когда остаются резервные дни, желающие занимаются кулинарными изысками: кто варит варенье, кто печет оладышки, а кто-то готовит фокачо с провансальскими травами.



Поход подходит к концу. Руководители могут выдохнуть. Все хорошо, продуктов хватило, голодных нет!

Но тут, **ВНИМАНИЕ!!!**

Именно в конце похода, когда туристы получают доступ к магазинам могут случиться желудочно-кишечные неприятности.



## **Внимание!**

**После похода очень осторожно нужно отнестись к поеданию фруктов и овощей, молочных продуктов.**

**Желудок привыкает к походной стерильной пище и возможны очень сильные расстройства**



## Информация о лекторе

- ✓ МБОУ «Лицей №15» г. о. Мытищи, учитель информатики
- ✓ [school15.edummr.ru](http://school15.edummr.ru)
- ✓ МБОУ «ДЮОЦ «Турист», ПДО
- ✓ [www.dc-tur.ru](http://www.dc-tur.ru)
- ✓ Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодёжи, ПДО
- ✓ <https://mosobl-centerdo.ru/>

Калинина Ольга Борисовна

ВК: <https://vk.com/olkalinkao>

- ✓ E-mail: [olkalinka@yandex.ru](mailto:olkalinka@yandex.ru)