

Организация питания в походе и после него

Калинина О.Б., г.Мытищи,
Московская область

(Слайд 1). Представление лектора

(Слайд 2). Одним из самых не простых этапов подготовки похода является вопрос о питании.

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
- Есть ли аллергия на продукты у членов группы

(Слайд 3).

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.

(Слайд 4). Эмпирическая раскладка

Иногда бывает, что идя в ПВД, завхоз не следует никакой науке, а составляет список продуктов, исходя из "домашнего" жизненного опыта. Правда, в таком случае что-то не съедается, а чего-то не хватает, но никто с голода не умирает. Но в более сложных походах, где вес рюкзака и самочувствие участников играют немаловажную роль, такой подход уже не годится, т.к. то, что не съедается, приходится зря тащить, а что-то более полезное останется дома. Для того, чтобы этого избежать и разработана специальная наука.

(Слайд 5). Оценка энергозатрат

Основное назначение питания всем понятно: из еды мы получаем энергию, которую тратим на то, чтобы идти, нести рюкзак, сохранять тепло, даже спать. Сколько энергии мы расходует? Но мы не лежим весь день в покое, а при движении расходует больше энергии.

(Слайд 6). ЭНЕРГОЗАТРАТЫ В ДВИЖЕНИИ

Сидя - 1.5, стоя - 1.6 ккал в час на 1 кг. При ходьбе по ровной дороге - 3, с рюкзаком 10-15 кг - 6. Турист с рюкзаком 20 кг, поднимаясь в горку крутизной 20° тратит около 8 ккал в час на кг массы тела, или 500-600 ккал в час. Расход энергии

при движении зависит не только от массы, но и от физической подготовки: чем она лучше, тем меньше энергии требуется.

(Слайд 7). Энергозатраты в походе

Из таблицы мы можем видеть, сколько Ккал расходуется в походах в зависимости от сложности и вида похода. Мы видим, что меньше всего калорий тратится в водном походе, так как там тяжелый груз несет сплавное судно.

Вид туризма	Категория сложности маршрута					
	I	II	III	IV	V	VI
<i>Водный</i>	<i>2480</i>	<i>2720</i>	<i>2960</i>	<i>3690</i>	<i>4050</i>	<i>4500</i>
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.

(Слайд 8). Основные компоненты пищи, дающие энергию - это белки, жиры и углеводы. Эти компоненты по-разному усваиваются организмом и служат для разных целей.

Белки - основной строительный материал клеток.

Жиры - источник энергии в покое и при слабых нагрузках. Также участвуют в обменных процессах. Важны и животные, и растительные жиры.

Углеводы - основной источник энергии. Поэтому выгодно потреблять их при интенсивной работе. Самый известный углевод - сахар - содержится в крови человека. При работе мышцы получают энергию за счет его окисления. Если нагрузка очень длительная, содержание сахара в крови падает, что вызывает чувство усталости мышц. В таких случаях несколько кусочков сахара или сладкий напиток помогают быстро восстановить силы, т.к. сахар всасывается в кровь очень быстро.

(Слайд 9). Виды деятельности и соотношение БЖУ

Соотношение белков, жиров и углеводов (Б:Ж:У) имеет большое значение в походе. Табл

Для водных походов летом в средней полосе оптимальным считается соотношение Б:Ж:У = 1 : 1 : 4, а в сложных походах — 1:3:4.

(Слайд 10). Плавающая раскладка

В первые дни похода организм туриста попадает в непривычные условия и начинает перестраиваться на новый режим работы. Обычно нет аппетита.

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, если есть возможность, можно добавить жирной и тяжелой пищи, увеличить

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

(Слайд 11). Режим питания.

Два раза в день горячее питание, хотя бы завтрак и ужин должны быть горячими. 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.

(Слайд 12).

На завтрак обычно рекомендуют давать около 30% калорийности суточного рациона. Составляя меню на завтрак, надо помнить, что он должен обеспечить работоспособность в первой половине дня. Поэтому утренние блюда должны легко усваиваться, быть приятными на вкус. В наших походах мы готовим молочные каши.

(Слайд 13). На *обед* или *перекус* должно приходиться 30—35% суточной калорийности питания. Здесь предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородсодержащие продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, халва) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы).

(Слайд 14). 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.

(Слайд 15). На ужин остается 25% калорийности. Он должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить нас к следующему дню. Для этого хороши блюда, богатые белками и углеводами: супы, каши, мясо, сыр, макароны.

(Слайд 16). Как составлять раскладку

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

С помощью программы EXCEL

Вручную

Исходя из плана похода: составляется план питания по дням, учитываются штурмовые дни, дневки.

(Слайд 17). 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
- 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

(Слайд 18). Ответственный за питание – завхоз

В самодеятельном 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.

(Слайд 19). 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.
- Разнообразие и вкусовые качества. Однообразие надоедает и влияет на микроклимат в группе (раздражительность).
- Пожелания участников (у кого-то может быть аллергия или не едят какие-то продукты).

(Слайд 20). 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.

(Слайд 21). 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
пшеничная	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
макаронны	100	вафли	40 — 80
манная	40 — 70	сахар	80 — 120
сухой картофель	50 — 80	карамель	20 — 50

(Слайд 23).

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.

Правильная упаковка продуктов имеет очень большое значение. Продукты не должны рассыпаться, намокнуть, заплесневеть, раскрошиться. В условиях водного похода мы применяем следующие виды упаковок:

(Слайд 24).

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.

(Слайд 25). 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.

(Слайд 26). Фото упакованных продуктов

(Слайд 27). 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.

(Слайд 28). 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.

(Слайд 29). 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.

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»

(Слайд 30). При подготовке похода продукты распределяются по рюкзакам туристов из расчета 7,5 кг на юношей, 5 кг на девушек.

(Слайд 31). 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.

(Слайд 32). 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.

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.

Во время сборов завхоз должен объявить будет ли сегодня перекус или полноценный обед и собрать продукты для обеда в специальную герму, так называемую «дежурку», а дежурные приготовить перекус и раздать его на катамараны.

(Слайд 33). 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.

(Слайд 34). 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.

(Слайд 35). 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.

(Слайд 37). На ужин варится каша (рис, гречка), или макароны, или картофельное пюре с тушенкой. Чай с вкусняшками и лимоном.

(Слайд 38). 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.

(Слайд 39). 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.

(Слайд 40). На дневках можно готовить блюда, которые требуют длительной готовки. Например, борщ, кисель, оладышки.

(Слайд 41). 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

(Слайд 42). На дневках завхозу нужно провести инвентаризацию продуктов, посмотреть не начало ли что-то портиться. Это очень непростое занятие и завхозу помогают остальные туристы.

(Слайд 43). *Подножный корм – это дары природы, рыба, ягоды, грибы, травы для чая. Они вносят разнообразие в походное питание.*

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.

(Слайд 44). 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.

(Слайд 45). 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.

(Слайд 46). 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.

(Слайд 47). Иногда подножный корм бывает и таким

(Слайд 48). 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!

(Слайд 49). Когда остаются резервные дни, желающие занимаются кулинарными изысками: кто варит варенье, кто печет оладышки, а кто-то готовит фокачо с провансальскими травами.

(Слайд 50). 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.

Отъедание на рынках, не переусердствовать. Внимание! После похода (а также во время его), очень осторожно отнестись к поеданию фруктов и овощей. Желудок привыкает к походной стерильной пище, и возможны очень сильные расстройства.

(Слайд 52). Спасибо за внимание!

(Слайд 53). Информация об авторе