

Питание в походе

лекция 6

Значение правильной организации питания в походе

- Питание = Энергия
+ строительный материал
- Неправильное питание =
 1. Проблемы со здоровьем
 2. Психологический дискомфорт
 3. Повышенный риск возникновения ЧП
 4. Невозможность продолжения похода

Обязанности завхоза (завпита)

- 1. Требуется знание основ правильного питания применительно к походам.
- 2. Составляет раскладку на поход, начиная с меню на каждый день и заканчивая списком продуктов к закупке. Руководит закупкой продуктов. Распределяет продукты для переноски участниками.
- 3. Указывает, что именно готовить каждый раз. Должен иметь информацию на любой момент о состоянии и местонахождении продуктового запаса. В случае нехватки продуктов производит корректировку раскладки.

Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность и усвояемость

- Энергозатраты в походе – 3-5 тыс. ккал/сутки и выше
- Критическая норма для похода 2,3-2,5 тыс. ккал/сутки
- Критическая норма для желающих похудеть 1,2 тыс. ккал/сутки
- **Калорийность некоторых продуктов:**
 - Крупы – 300...350 ккал/100 гр
 - Сахар – 405 ккал/100 гр
 - Карамель – 230 ккал/100 гр
 - Говядина тушеная – 220 ккал/100 гр
 - Сало соленое – 770 ккал/100 гр
 - Масло топленое – 874 ккал/100 гр

Состав пищевых продуктов: БЖУ

- **Белки** – основной строительный материал для организма, особенно ценны белки животного происхождения (организмом человека не синтезируются)
- **Жиры** – основной источник энергии в покое (1 гр жиров – 9,3 ккал)
- **Углеводы** - второй источник энергии, усваиваются организмом гораздо быстрее и с меньшими затратами, чем жиры; гораздо менее калорийны (1 гр – 4,1 ккал)

Соотношение БЖУ в суточном рационе

1:1:4 – пешие и водные походы летом

1:2:4 – зимние и сложные летние походы

1:0.7:4-5 – жаркий климат и высокогорье

Раскладка

- **Раскладка** – это количество и ассортимент продуктов на каждый день
- **«Плавающая раскладка»** - учет периодов похода:
 - ❖ Акклиматизация (меньше нормы, 2000-2500 ккал)
 - ❖ Основная часть маршрута (норма, 2500-3500 ккал)
 - ❖ Выход из района похода (увеличение калорийности, увеличение объема и качества, «подножный корм», закладка, 3000-4000 ккал)
 - ❖ Послепоходный период («яма желудка» в пути)

Составление раскладки

1. Составление нитки маршрута и графика движения, определение количества дней, ходовых дней и их видов.
2. Расчет количества З, О, У и П и их видов на весь поход (включая дни подъезда и отъезда).
3. Составление списка продуктов на 1 человека и(или) на группу на каждый ЗОУП
4. Расчет количества продуктов на весь поход, составление закупочной ведомости
5. Определение порядка закупки и фасовки продуктов, корректировка закупочной ведомости в соответствии с этим порядком.

Требования к весу продуктов

- Сплавы, базовые лагеря - до 2 кг в день на человека
- Несложные пешие походы, категорийные водные походы – до 1 кг
- Походы 2-4 к.с. – 600-800 гр
- Походы 5-6 к.с. - от 300-350 до 700 гр

Продукты для похода

Несложные (сплавы):

- Хлеб
- Крупы
- Овощи свежие
- Консервы (мясные, рыбные, молочные, овощные)
- Масло сливочное, паштеты, сыр

Сложные походы:

- Сухари
- Крупы и хлопья
- Овощи сушеные
- Супы из пакетов
- Сублимированное (самодельное) мясо
- Шоколад, халва
- Печенье, конфеты
- Масло топленное и растительное, майонез
- Сухое молоко
- Сало, копченая колбаса

Зимние

походы:

- То же что и в сложных походах +
- Фарш замороженный (фрикадельки)
- Окорочка куриные
- На новый год – пельмени 😊

Продукты **НЕ** для похода

- Молочные продукты: свежее молоко, кефир, йогурт, сметана, творог и т.п.
- Вареная колбаса, курица, мясо, рыба и т.п.
- Свежие и вареные яйца
- Любые продукты в стеклянных банках
- Торты и пирожные (если только поход не на 1 день)
- Прочие скоропортящиеся продукты

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

Нормы закладки основных продуктов

Едим	Продукт	Вес на 1 чел., гр	Примечание
Завтрак	Крупа	60...70	Если манка – 50 гр
	Сухое молоко	15...20	
	Соль	3	
	Сахар	40	
	Изюм	10...20	
	Масло топленое	10...25	Зимой можно обычное
	Сыр	30...40	Необязательно
	Сухари	15	4 шт. по 1/4
	Чай, кофе	2	
	Сладости («шок», «степ», медунок)	25...35 (или 2 конфеты)	

Нормы закладки основных продуктов

Едим	Продукт	Вес на 1 чел., гр	Примечание
Обед: есть варианты – горячий или холодный (перекус)			
Обед горячий	Суп пакетный	30	1 пакет на 3 чел.
	Макароны (или другая досыпка) в суп	15...30	
	Лук, чеснок, майонез	10...15	
	Сухари	30	4 шт. по 1/4
	Мясо (тушенка)	30...40	тушенки – больше!
	Чай	2	

Нормы закладки основных продуктов

Едим	Продукт	Вес на 1 чел., гр	Примечание
Обед: есть варианты – горячий или холодный (перекус)			
Обед холодный (перекус)	Сухари	30	4 шт. по 1/4
	Мясное (с/к мясо, колбаса, сало)	35...50	два вида чередуются
	Лук, чеснок (свежие), горчица, аджика, хрен (в тубиках)	10...15	чередуются
	Zuko	1 пак. на 5...6 человек и 1,5 л	
	Сладости (халва, печенье)	25...50	два вида чередуются
Дополнительно - на день	Карамель	15...20	(по 3-7 шт. на человека)

Нормы закладки основных продуктов

Едим	Продукт	Вес на 1 чел., гр	Примечание
Ужин	Крупа, макароны (или суп – по типу горячего обеда)	70...80	картофельное пюре 50
	Соль	2	
	Сухари	20...30	4 шт.
	Лук, чеснок, майонез	10...15	
	Мясо (тушенка)	30...40	тушенки – больше!
	Чай	2	
	Сахар	60-100	норма на день
	Сладости (на усмотрение группы)	25...35	

Требования к разнообразию питания в походе

- Разные виды круп (пшено, рис, греча, геркулес, кукурузная, пшеничная, ячневая, горох, чечевица – «КЧП»); «быстрые» и «медленные» крупы
- Разные виды супов (борщ, щи, рассольник, с рисом, с вермишелью, суп-гуляш, с грибами и т.п.; «Приправыч»)
- Подбор заправки и досыпки для каждого вида супа
- Разные виды напитков (чай, кофе, какао, компот и т.д.)
- Разные виды сладостей (печенье, вафли, шоколад, халва, щербет и т.д.)
- Разные виды колбасы, сала, шоколада, сухарей, конфет
- Разнообразные специи и дополнительные продукты (горчица, аджика, сухие соусы и т.п.)
- Сюрпризы
- Дары природы

Различные способы фасовки и транспортировки

Типы фасовки

- По видам продукции
- По дням
- По «трапезам»

Виды упаковки

- Пластиковые
- Полиэтиленовые
- Картонные

- Завтраки (крупа, молоко, изюм, карамель, шоки) – по дням; нескольким участникам
- Супы + досыпки к супам (прикрепить!)
- КЧП, рожки (+ молоко к пюре – прикрепить!)
- Мясо (нескольким участникам; в «одноразовые» контейнеры)
- Сухари (нескольким участникам; в коробки из-под сока)
- Сало, колбаса
- Сахар (нескольким участникам; в бутылки); соль
- Майонез (в бутылки)
- Масло (герметичные контейнеры)
- Печенье, халва (нескольким участникам; умотать скотчем!)
- Перевальные шоколадки (в большом походе)
- Мука (в бутылку), растительное масло
- Специи, лимонная кислота, Zuko, кофе

Распределение по участникам и учет расхода продуктов

- **Распределение по весу:**
 - Всем поровну
 - С учетом коэффициента
 - **Недопустимо:** один участник – **все** продукты одного вида (кроме мелочей)!
- **Учет:**
 - Карточки учета (в т.ч. «в голове»)
 - Учет участниками (самостоятельно)
 - Полный произвол (с ежедневной перекладкой)

Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления

На кило фарша (50% свинина, 50% говядина, фарш из магазина, то есть самому крутить не надо) берется 250-300 граммов топленого свиного жира (из магазина или вытопленный из нарезанного нутряного сала), столовая ложка соли, все это в кастрюлю и пусть часа полтора покипит на медленном огне. Время от времени помешивать. Как остынет, выложить на противень температуры, в одну сторону, в другую сторону морозилку.

... , **МОРКОВЬ**,
... **КОРОТ**

Сухари:

- буханка на 10-12 долек в длину
 - долька на 4 сухаря
 - высушить в вафельнице под прессом
 - досушить в духовке
- **Заправка (в любое время года)**

Продуктовое "НЗ" и "карманное питание"

- Продуктовое «НЗ» группы - на 1 сутки, в т.ч. обязательно – продукты не требующие варки (шоколад, сало, сухари, колбаса и т.п.)
- Личное «НЗ»
- Карманное питание: карамель, батончик/конфеты, орехи, сухофрукты (изюм, курага, чернослив) и др. + личная «зачка»

Приготовление пищи на костре

- Объем воды
- Зимой – топить воду, проталкивать
- В горячую или холодную воду?
- Готовые и сильно измельченные продукты – в последнюю очередь
- «Домашняя проверка»
- «Никто не забыт, ничто не забыто!»

Дежурство по кухне

- Дежурят по 1-3 чел. в течение суток
- С ужина до окончания перекуса
- Обязанности дежурных:
 - развести костер (примус),
 - набрать воды,
 - получить продукты,
 - приготовить еду,
 - разлить по тарелкам,
 - вымыть котлы,
 - вернуть оборудование и остатки продуктов тем, кто их транспортирует,
 - убрать за собой (группой) место приготовления и приема пищи;

Дары природы

- Салаты (горец, манжетка, лук + растительное масло + ЛК)
- Ягоды (компот; + сахар!)
- Соленые грибы (+ соль!)
- Маринованные грибы (в ЛК)
- Рыба (при наличии рыбака)
- Оленина (при наличии чумов)

Водно-солевой режим

Потребность организма в воде:

Обычные условия – 2-2,5 л воды

В походе - 3-5 л

Потеря воды организмом:

1% - жажда

5% - обморок

10% - смерть

Солевой баланс: 1 л пота = 5 гр соли

Восстановление баланса: «Регидрон», компоты, травяные чаи, сухие соки, лимонная кислота,

Простейшие способы очистки и обеззараживания воды

- Фильтрация (через ткань, грунт)
- Отстаивание
- Кипячение (не менее 5-10 минут)
- Перманганат калия
- Р-р йода
- Листья рябины

Питание в пути

- В ст (автомобиль, цивилизации, дкорты)
 - Дошираки, пюре
 - Колбаса, ветчина
 - Мясные и консервы
 - Хлеб
 - Майонез
 - Овощи (салаты)
 - Салаты в банках
 - Чай («хомяки»), сахар
- В п (Смета:
 - на маршруте ~ 70-100 руб/ч*д
 - в ПВД ~ 150 руб/ч*д
 - в пути ~ 250-400 руб/ч*д
- «пр (разной машине (нет кипятка))
 - Рыба, семечки, снеки
 - Что каждый себе докупит
- В э