

**Планирование питания
туристов во время
туристических походов и
поездов**

- При организации питания во время туристических походов и экскурсий питание туристов может быть организовано на предприятиях общественного питания в соответствии с предварительной договоренностью или путем развертывания полевого продовольственного пункта собственными силами и средствами.
- Для успешного выполнения данной задачи необходимо наличие технических средств транспортировки, хранения пищевых продуктов и приготовления пищи. Требуется также специальная подготовка и опыт работников питания. Как и в стационарных условиях, в обязательном порядке составляется меню - раскладка пищевых продуктов

меню-раскладка,

это документ, регламентирующий режим питания коллектива в течение определенного периода времени, содержащий распределение блюд по отдельным приемам пищи с указанием массы, содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности используемых продуктов питания.

- Анализ меню-раскладки позволяет оценить содержание основных ингредиентов питания (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ) в рационе, его калорийность и сбалансированность, режим питания, чередуемость и повторяемость блюд, соотношение плотных и жидких, кислых и пресных блюд,

Правила составления меню-раскладки:

1. в течение дня блюда не должны повторяться;
2. в течение дня не рекомендуется использовать для приготовления различных блюд один и тот же пищевой продукт;
3. блюда с высокой энергетической ценностью и блюда, возбуждающие деятельность нервной системы, должны включаться в рацион в первую половину дня, а нейтральные блюда – во вторую половину;
4. в ежедневном рационе питания соотношение плотных и жидких блюд должно быть как 2:1;
5. ежедневно в рацион питания включаются продукты питания, являющиеся источником полноценного белка;
6. ежедневно в рацион питания включаются свежие фрукты (либо сухофрукты) и овощи.
7. необходимо чередовать крупяные и овощные гарниры, свежие и консервированные продукты;
8. в течение недели необходимо чередовать пресные блюда с кислыми.
9. в течение недели блюда могут повторяться не более 2 раз.

- В ее составлении участвуют – шеф – повар, заместитель руководителя по хозяйственной части и диетсестра.
- Меню – раскладка утверждается руководителем туристическо – оздоровительного учреждения. Оформляются 3 экземпляра меню – раскладки: одним из них руководствуется повар, занимающийся приготовлением пищи, экземпляр меню – раскладки вывешивается в вестибюле предприятия питания, третий экземпляр хранится в документах предприятия.

Энергозатраты в зависимости от вида туризма,
рельефа местности, характера движения, состояния пути

Характер движения	Затраты энергии, ккал
1 ч ходьбы по ровной дороге с грузом 10 кг со скор. 4 км/ч	До 200
1 ч движения вверх по склону крутизной 10° со скор. 2 км/ч	До 250
1 ч движения вверх по склону крутизной 10° со скор. 4 км/ч	До 350
1 ч движения на лыжах по целине с грузом 30 кг	До 600
1 ч езды на велосипеде со скоростью 8 км/ч	До 200
1 км ходьбы по ровной дороге	До 50
1 км ходьбы по ровной снежной укатанной дороге	До 60
1 км ходьбы по горизонтальной части открытого ледника	До 70
Подъем по склону на 100 м (по высоте) по тропе	До 100
Подъем по снежному склону на 100 м (по высоте)	До 170
Спуск по склону по тропе на 100 м (потеря высоты)	До 25

Продукт	Количество усвояемых веществ в 100 г продукта, г			Количество калорий в 100 г продукта
	белки	жиры	углеводы	
Хлеб				
ржаной	5,5	0,6	39,3	190
пшеничный	6,9	0,4	45,2	217
Картофель свежий	1,0	0,1	13,9	63
Свекла	1,3	0,1	8,1	39
Капуста				
свежая	0,9	0,1	3,5	20
квашеная	0,7	0,3	0,4	15
Огурцы				
свежие	0,4	0,1	1,1	10
соленые	0,2	0,1	0,7	6
Лук репчатый	0,9	0,1	7,5	36
Помидоры свежие	0,5	0,1	2,8	15
Говядина средняя	16,0	4,3	0,5	105
Куриное мясо	16,0	4,1	0,9	108
Молоко цельное	3,1	3,5	4,9	66
Сыр голландский	25,0	30,0	2,4	391
Яйцо	10,7	10,1	0,5	140
Судак свежий	10,4	0,2	—	44
Сельдь соленая	10,8	9,1	—	129
Бульон				
мясной	1,21	0,32	0,41	9
грибной	1,25	2,25	17,75	63
Белые грибы				
сушеные	33,0	13,6	26,3	22,4
маринованные	31,5	3,5	29,6	116,7

Рацион — порция пищи на определенное время, например, на день.

Меню — набор продуктов или блюд.

Режим питания — распорядок приема пищи.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИЩЕВЫМ ПРОДУКТАМ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ПОХОДЕ

- 1. Легкость и калорийность.**
- 2. Быстрота и несложность приготовления.**
- 3. Пригодность в течение всего похода и транспортабельность.**
- 4. Вкусовые качества.**

Основные вопросы для проведения мероприятий по подготовке и организации питания:

- *место приема пищи;*
- *характеристика объекта питания;*
- *количество довольствующихся;*
- *возрастной и половой состав;*
- *национальная принадлежность и приверженность к национальным традициям в области питания;*
- *характер и продолжительность туристических мероприятий;*
- *экологические, климато – географические и погодные условия.*

- Различные формы физической деятельности, их интенсивность и длительность существенно влияют на расход энергии. Но эти затраты в зависимости от условий и воли человека могут значительно увеличиваться или уменьшаются.
- Так, при ходьбе в среднем темпе с рюкзаком массой до 15 кг энергии расходуется в 5 раз больше, чем при покое, при ходьбе на лыжах со скоростью до 10 км/ч без рюкзака — в 10 раз больше.
- В отдельных случаях при выполнении длительной и тяжелой работы, с которой сталкиваются туристы при проведении сложных походов, суточный расход энергии может достигать до 8 000 ккал.
- Изменение интенсивности обмена веществ и энергии происходит не только при выполнении физической работы, но и под влиянием эмоций и метеорологических факторов — температуры и влажности воздуха, силы ветра, барометрического давления и т. п. Многочисленные исследования показывают, что затраты энергии человека, находящегося в состоянии покоя на больших высотах, аналогичны затратам человека, совершающего достаточно интенсивную работу в условиях долины.

- Энергетические затраты зависят также и от подготовленности организма к выполнению данной работы, от его тренированности. Ясно, что при выполнении одинаковой работы расход энергии у тренированного туриста будет ниже, так как химические процессы в мышцах у него протекают более экономично, что, в свою очередь, обеспечивает более умеренную деятельность органов дыхания и кровообращения.
- Существует следующая система коэффициентов энергозатрат по видам туризма: если затраты энергии в пешеходных путешествиях принять за 1, то для лыжных они составят 1,2, для горных—1,5 и для водных — 0,7 исходной величины.

- Продумывая состав рациона на период путешествия, нужно не только учитывать суммарное количество белков, но и давать оценку их качеству. Установлено, что для обеспечения удовлетворительных соотношений аминокислот в рационе последний должен содержать не менее половины белков животного происхождения.
- Из растительных продуктов, употребляемых в походах, наиболее ценные белки содержат гречка, фасоль, картофель сушеный, ржаной хлеб и рис; из продуктов животного происхождения — мясо, рыба, яичный порошок, паштет мясной, рыба вяленая, сыр, сухое молоко, сырокопченая колбаса.
- При приготовлении пищи необходимо сочетать продукты, обеспечивающие хорошее усвоение белка: молочные и мясные блюда с приправой из крупяных. Например, гречневая каша с молоком.

- Жиры
Пластический материал и источник энергия в организме. От наличия жиров во многом зависит интенсивность и характер многих процессов, протекающих в организме, связанных с обменом и превращением, а также усвоением пищевых веществ. Жиры — наиболее компактный концентрат энергии: 1 г жира при окислении дает 9,0 ккал, то есть значительно больше, чем дают белки и углеводы.
- Минимальная предельно допустимая норма жиров, обеспечивающая выживание человека, составляет 10% общей энергетической ценности рациона. В нормальных условиях средняя потребность взрослого человека в жире составляет 80—100 г в сутки, или 33% суточной энергетической ценности рациона. Потребность в жире изменяется в зависимости от климатических условий: в северной климатической зоне она определена в размере 38—40% калорийности рациона, в средней зоне — 33% и в южной—27—28%.
- В условиях сложного туристского путешествия требуется рацион питания с особо высокой калорийностью. Поэтому количество жиров увеличивается до 160—175 г, а в отдельные дни, когда затраты энергии доходят до 8 000 ккал, то и до 200 г жиров в сутки.

- Углеводы
Если в нормальных условиях потребление углеводов составляет 400—500 г в сутки, то при совершении сложных путешествий оно возрастает до 700—750 г. Усвояемость углеводов достаточно высока: в зависимости от пищевого продукта и характера углеводов она колеблется от 85 до 99% (овощи—85%, картофель—95%, хлеб и крупа—94—96%, молочные продукты—98%, сахар-99%).
- В организме углеводы задерживаются недолго, а запасы их невелики. При больших физических нагрузках, когда расход энергии не покрывается углеводами пищи и углеводными запасами, в тканях организма начинается усиленное использование энергетических возможностей белков и жиров.

- **Дневной рацион питания**

- Теперь рассмотрим общие правила питания в походе.
- 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 (например, в каши можно добавлять ванильный сахар, а в макароны — томат) и небольшими по объему. Если предстоит тяжелая работа, не стоит утром пить кофе или какао — они поднимают артериальное давление. На карманное питание в спортивных походах надо отвести 10—15% калорийности суточного рациона. Оно обычно состоит из любых богатых углеводами продуктов, которые можно положить в карман или лучше в специальный перекусный мешок

- На обед или перекус должно приходиться 30—35% суточной калорийности питания. Здесь предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородосодержащие продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, щербет, экстракты, соки) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы, халва).
- Такое сочетание продуктов позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы за счет углеводов, а с другой — не испытывать голода до ужина.

- 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, белые каши, мясо, сыр, макароны. Поскольку вечером спешить некуда, позаботимся о том, чтобы ужин прошел спокойно и обстоятельно. Не надо забывать про лук, чеснок, томат и другие приправы. Вечернее чаепитие — настоящий обряд, снимающий эмоциональные перегрузки. Поэтому чая должно быть много, и к нему хорошо припасти чего-нибудь вкусного.
- Очень много зависит от объема горячих блюд. Он должен быть достаточным, но не чрезмерным. Съесть много жидкой каши или супа трудно, даже если калорийность рациона мала. Вряд ли придется по вкусу и слишком густая каша.

Продукты для похода

- Теперь поговорим о том, чем же питаются туристы. Для походов выходного дня годятся любые продукты, которые не испортятся до конца маршрута.
- В короткие походы нет смысла брать концентраты и крупы — свежие овощи и фрукты куда вкуснее. Увлечение кашами и супами из пакетиков оправдано только зимой, когда трудно чистить картошку и резать овощи.
- Собираясь в несложные многодневные походы летом, надо выбирать прежде всего те продукты, которые не испортятся на жаре. Творог, сметана, вареная колбаса уже на вторые сутки могут подвести, вареные яйца приобретут неприятный запах на третьи сутки, особенно если хранить их в полиэтилене.
- Хорошо взять с собой рыбные и овощные консервы, а также различные варианты мясных консервов с овощами. В походы выходного дня можно брать сырые овощи.

- **Водно-солевой режим.**
- Пить или не пить на маршруте, а если пить, то когда и сколько — вот проблема номер один во всех летних походах в жаркую пору. Еще острее в зимних походах стоит вопрос, где взять воду для питья.
- На поддержание обмена веществ и испарение через кожу и легкие нам в обычных условиях требуется всего лишь 2—2,5 л воды в сутки. Часть необходимой воды образуется в организме в результате окислительных процессов, часть содержится в пище, но этого мало. До 1,5 л воды должно поступать в организм с питьем и горячими блюдами.
- Вода нужна не только для обмена веществ, но и для стабилизации температуры тела. При интенсивной работе и в жаркую погоду организм охлаждается, испаряя часть влаги. Поэтому, в зависимости от интенсивности нагрузок, физической подготовки и климата, туристу необходимо от 3 до 10 и более литров воды в день.
- Выпитая вода не вся испаряется через кожу. Часть ее выводится с мочой. Причем если выпить сразу литр воды, только 60 % ее пойдет на обеспечение терморегуляции, остальные 40 % будут выведены с мочой. Но если выпивать по 100—150 мл каждый час, то до 90 % воды превратится в пот. Другими словами, в жару и при тяжелой работе выгоднее пить часто, но помалу.

- Не пить в течение дня, как это рекомендуется в некоторых изданиях, не менее вредно, чем пить в неограниченных количествах, поскольку это может вызвать обезвоживание организма и сопутствующие ему снижение работоспособности и тепловые удары.
- Удобнее всего пить на малых привалах, которые обычно делают у источников воды. При этом лучше пить маленькими глотками или через трубочку, добавляя в кружку лимонную кислоту, различные экстракты и сухие соки, спортивные напитки, фруктовые сиропы. Хорошо зарекомендовали себя «шипучки». Их легко приготовить из лимонной кислоты и соды с различными добавками. Хорошо утоляет жажду холодный чай, лучше зеленый, а также раствор концентрированного томатного сока или томатной пасты. В крайнем случае, можно пить воду с конфетами, сахаром или заедая ее сухофруктами.

- Даже на больших привалах и на биваке не пейте до исчезновения чувства жажды. Вода всасывается в кровь через 10—15 минут после питья, и только тогда исчезает жажда. Слишком обильное питье не утоляет жажду, а, наоборот, нередко провоцирует ее усиление.
- Определенный эффект в борьбе с жаждой дает подсаливание воды, но при тяжелой физической работе в жару злоупотребление солью снижает потоотделение, нарушая терморегуляцию и провоцируя тепловые удары и сердечную недостаточность.

- А как быть, если источников воды на пути мало? В несложных походах по средней полосе в нежаркий период обычно хватает обильного питья за завтраком и ужином и некоторого количества воды в обед (перекус). В жаркие дни придется нести воду во флягах из расчета 0,7—1 л на человека. Жажду может вызвать пересыхание слизистой оболочки рта (ложная жажда). Чтобы избавиться от этого, можно сосать кислые конфеты и сухофрукты.
- В зимних походах во время движения взять воду негде, но если пить только два раза в день — утром и вечером, неизбежно обезвоживание. Поэтому запас воды в термосах в зимних походах просто необходим.
- В горах, особенно в районах с жарким климатом, потери влаги достигают 7—10 л в основном за счет испарения через легкие из-за увеличения объема легочной вентиляции. При этом приходится предусматривать в рационе до 5 л различных напитков, упоминавшихся ранее.

- В ходе туристической поездки питание туристов организуется путем выдачи сухого пайка или использования бортовых комплексных наборов готовых блюд.
- Туристическо – оздоровительное учреждение может иметь подсобное хозяйство, включающее молочный скот, птицеферму, прудовое, тепличное хозяйство и огород. Наличие подсобного хозяйства позволит в значительной мере улучшить качество и разнообразить питание.
- Питание является одной из основных услуг в индустрии туризма. Учитывая высокий уровень конкуренции для его успешной организации требуются новые концептуальные решения.

- СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !