

Разработка учебного кейса по теме:

«Приготовление обеда в ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ»

Введение:

Туристический поход – долгожданный отдых на природе. Как правило, к походу готовятся заранее: подбирают соответствующую походным условиям одежду, необходимый инвентарь и посуду, покупают продукты. Организация питания в однодневном походе довольно проста, поскольку можно обойтись и без варки пищи, подкрепляясь взятыми из дома бутербродами и чаем из термоса. А если в походе захотите побаловать себя обедом с костра, то нужно подготовиться.



Цели и задачи урока:

изучив данный УЭ, вы сможете:

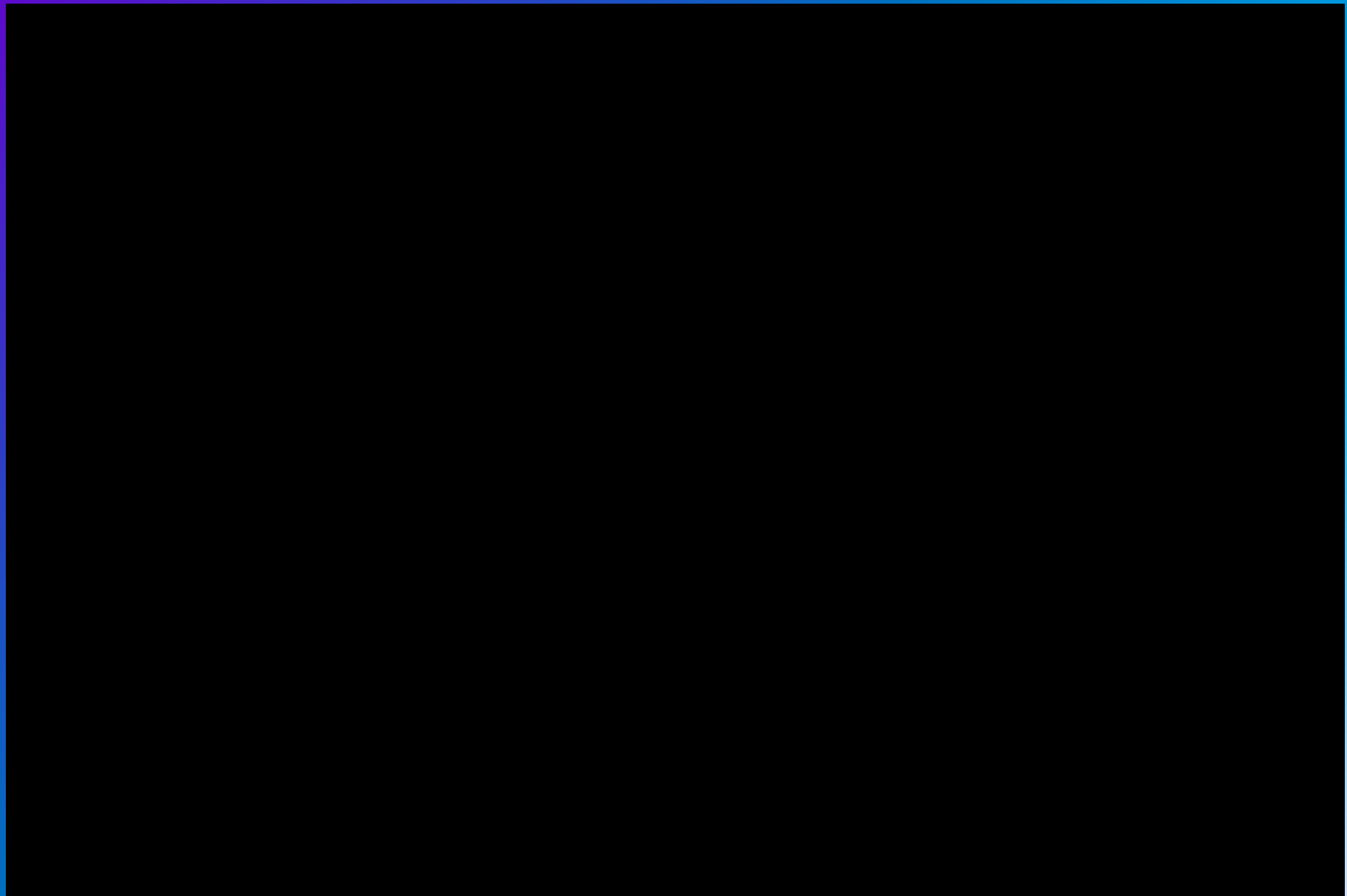
- ❖ получить общие сведения о правилах выбора места отдыха с природными источниками воды;
- ❖ узнаете, как обеззараживать воду в походных условиях;
- ❖ познакомиться со съедобными дикорастущими травами;
- ❖ воспитать в себе дисциплинированность, самостоятельность, внимательность по соблюдению правил безопасности на отдыхе;
- ❖ научитесь готовить блюда из продуктов для похода на природу.

Описание ситуации. Подготовка к походу

Отправляемся в поход.
Кто и что с собой возьмет?
Вкрутую сваренные яйца,
Бутерброды с колбасой,
Небольшой кусочек сыра
И бутылочку с водой.
Колбасу, кусочки хлеба,
Мы пожарим над костром.
Вот и праздничные блюда.
Угощайтесь всем столом.



**Такое ли
меню должно
быть в
походе?**



Задача:

Проанализировать, как можно пополнить свои знания при приготовлению пищи в походе.

Уточнение задания:

Составить в тетради меню на один день, рассчитанное на 3-х человек из рекомендуемых продуктов для похода.

Контекст задания:

Подберите и изучите информацию о правилах приготовления пищи на природе.

Выясните, каким образом влияет приготовленная в походе пища на здоровье человека.

Изучите рецепты блюд, рекомендуемых для приготовления на природе.

Рекомендуемый походный режим питания:

- Трехразовое горячее питание.
- Разнообразиие продуктов.
- Рациональное и сбалансированное питание.



Посуда, инвентарь и вспомогательные средства для приготовления обеда в походе:

- сумка-холодильник
- термос
- шампуры и вертела
- походный котелок
- кухонный нож
- небьющаяся и не окисляющаяся посуда (тарелки, стаканчики, вилки и ложки)
- разделочная доска





Для приготовления обеда в походных условиях нужно знать:

- расчёт количества и состава продуктов для похода;
- обеспечение сохранности продуктов;
- соблюдение правил санитарии и гигиены в походных условиях;
- кухонный и столовый инвентарь, посуда для приготовления пищи в походных условиях;
- природные источники воды;
- способы обеззараживания воды;
- способы разогрева и приготовления пищи в походных условиях;
- соблюдение мер противопожарной безопасности;
- экологические мероприятия.

Выбор места для отдыха:

- ✓ **Выбрать удобную полянку, внимательно ее рассмотреть, желательно, чтобы не было муравейников.**
- ✓ **Костер для приготовления пищи разводят с подветренной стороны. Для приготовления ухи необходимо, чтобы пламя костра было не коптящим и не высоким; для шашлыка необходимы угли, для картофеля – зола.**
- ✓ **Место отдыха должно быть недалеко от водоема (озеро, река, ручей, родник).**
- ✓ **Окопать место для костра.**
- ✓ **Выкопать яму для мусора.**



Приготовление обеда в походных условиях.

Вот примерный расчет продуктов питания в походе на день на одного человека (в граммах):

- хлебобулочные изделия - 700;
- мука и макаронные изделия - 200-220;
- мясные консервы - 100 – 230;
- жиры - 50;
- сахар - 50;
- овощи - 500;
- чай, кофе - по 10;
- соль, перец, лавровый лист.



Использование воды в походе:

- ❖ Воду можно брать из колодцев и родников, природных водоемов - чистых рек и озер.
- ❖ Не рекомендуется употреблять воду в сыром виде.
- ❖ Обеззараживать воду путем кипячения или фильтрации через угольные фильтры.



Съедобные дикорастущие травы:

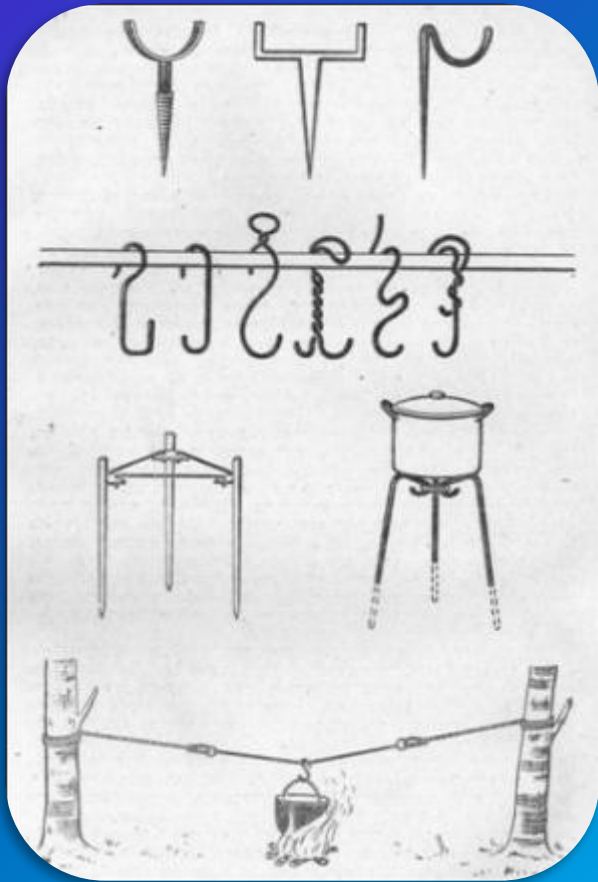
- крапива
- ЛИСТЯ МОЛОДЫХ
одуванчиков
- подорожник
- СНЫТЬ
- молодые
подземные побеги
пырея и мокрицы



Правила употребления растений:

- ❑ Никогда не употреблять незнакомые вам растения.**
- ❑ Никогда не срывать для еды травы, растущие у обочин дорог, железнодорожных магистралей, в садах, парках городов и расположенные ближе 20 километров от города.**

Приспособления для приготовления пищи на костре



Типы костров:

Рис. 1. Типы костров: а — «колодец»; б — «шалаш»; в — «звездный»; г, д и е — «табжный»; ж — «нодья».



Правила поведения в лесу:

- **Никогда не поджигайте сухую траву. Поджоги сухой травы – настоящая катастрофа для птиц, зверей и насекомых. Сгорают семена трав и деревьев.**
- **Запрещается самовольная порубка, а также повреждение топорами и другими режущими предметами растущих деревьев, кустарников и обламывание веток.**
- **Берегите лес. Помните, что зелёная растительность - единственный поставщик кислорода в атмосферу.**
- **Чтобы места пользования не потеряли свою красоту, не оставляйте мусора на месте вашей стоянки.**



Правила безопасности при варке пищи на костре:

- Ведра и котелки, висящие над огнем, передвигать или снимать, нужно только предварительно надев рукавицу.
- Нельзя работать у костра без одежды, защищающей тело от ожогов.
- Нельзя ставить посуду с горячей едой на землю рядом с людьми. Ведра с приготовленной пищей должны либо висеть ближе к стойке (не над огнем), либо стоять на земле у самой стойки, “на виду”, либо размещаться на специально установленной перекладине на видном месте.
- Необходимо постоянно следить за костром.



Безопасность туристических походов и оказание первой помощи.



В походе (на протяжении всего маршрута) каждый обязан строго соблюдать санитарно – гигиенические правила, делать всё необходимое для профилактики пищевых отравлений, простудных заболеваний, различного рода травм. В случае необходимости туристы оказывают пострадавшему первую помощь, используя походную аптечку и подручные средства.

Приготовление обеда в походе:

- Рецепт сборного салата.
- **Продукты:** мелко порубленные молодые листья одуванчика, крапивы, подорожника и сныти - всего три горсти, зеленый лук, огурец и помидор.
- Технология приготовления салата
- Овощи порезать мелко и перемешать с зеленью. Заправить приправой. Соль использовать не рекомендуется.



Так же рекомендуемое меню в походе:

Щи походные

- **Продукты:** картофель, сардельки, морковь, лук, крапива, специи.



Макаронны по-флотски

- **Продукты:** макаронны, тушенка мясная, специи.



Вопросы для самопроверки:

1. Какую посуду и инвентарь необходимо взять в поход?
2. Как правильно выбрать место отдыха?
3. Как правильно пользоваться костром при приготовлении ухи, шашлыка, картофеля?
4. Как правильно обеззараживать воду?
5. Назовите дикорастущие травы, которые можно употреблять в пищу.

Ссылки на картинки:

- <http://kamen-cho.narod.ru/lecuy.htm>
- http://pohodik.com/v_pohodik/koster.php
- <http://www.ufatur.ru/html/posuda.html>
- <http://ledi.belki.info/interesnoe-o-krapive/>
- <http://www.vokrugsveta.ru/news/10142/>

***Спасибо за
внимание!***