

Главного глазами не увидишь



Школа начальной туристской
подготовки

Лекция: Питание.

Значение правильной организации питания в походе.



**Как полопаешь – так и
потопаешь.**

**Сытый турист — энергичный
турист!**

Две основные цели:

1. *Обеспечение организма необходимыми источниками энергии, (жиры, углеводы)*
2. *Обеспечение организма пластичными материалами, для построения и обновления тканевых и клеточных структур (белок)*



Расходование калорий.



Все необходимое количество энергии организм получает в результате переработки органических веществ – белков, жиров и углеводов, которые содержатся в пищевых продуктах.

Пища – энергетический и строительный материал для организма. Все процессы, протекающие в нем, так или иначе связаны с характером питания. От того, насколько правильно мы питаемся, зависит наше здоровье и продолжительность жизни.



Расходование калорий.



Основным источником энергии являются углеводы, которые дают 70-75% необходимой энергии.

Белки и жиры используются главным образом для пластических процессов, благодаря которым происходит формирование новых клеток, образование пищеварительных соков и других веществ, необходимых для правильного обмена веществ.

Участие белков и жиров в энергетическом балансе организма обычно составляет 25-30%..

БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ



Расходование калорий.



Питание должно быть сбалансированным, благодаря чему обеспечивается полное удовлетворение потребностей организма в пищевых и биологически активных веществах.

Принцип сбалансированности требует также, чтобы рацион был построен с учетом возраста, профессии, состояния здоровья, климатических условий и т.п.

По энергетической ценности принимается соотношение белков, жиров и углеводов 1:2,7:4,6, то есть на каждую белковую калорию должно приходиться 2,7 жировой в 4,6 углеводной калории.



Расходование калорий.



Значительная часть энергии расходуется на поддержание работы сердца, легких, эндокринной системы, постоянной температуры тела, органов, обеспечивающих жизнедеятельность организма, т. е. на так называемый основной обмен.

Основной обмен. Величина постоянная. Она составляет 1 ккал за 1 ч на 1 кг массы тела.

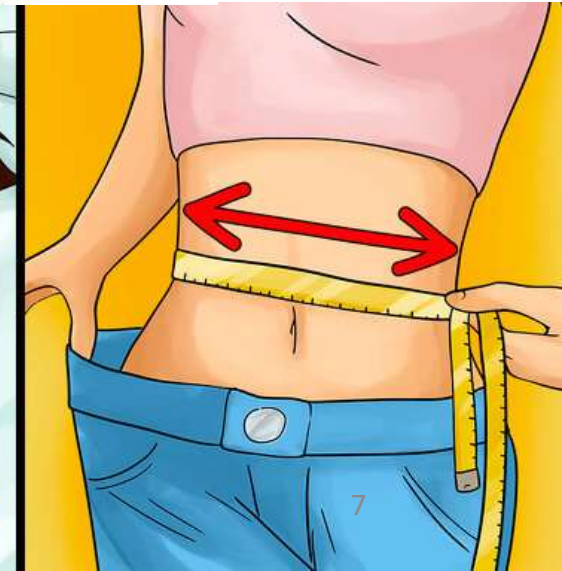
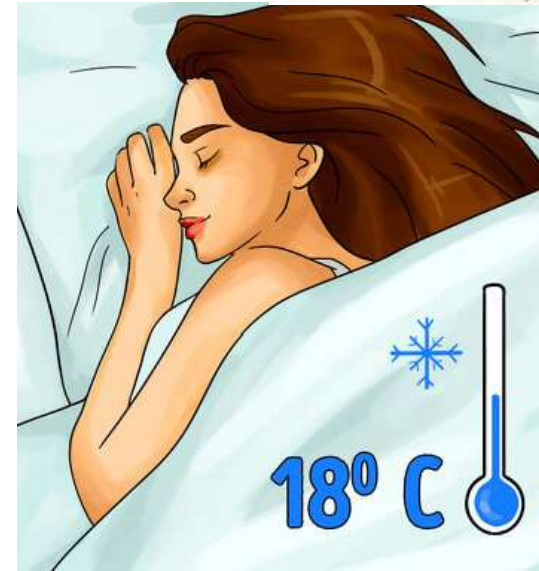


Расходование калорий.



При подсчете общего числа энергозатрат за сутки затраты на основной обмен считаются отдельно только на период сна. Например, если сон участников похода составляет 8 ч в сутки, то затраты энергии на основной обмен здесь равны (для мужчин): $1 \text{ ккал} \cdot 8 \text{ ч} \cdot 70 \text{ кг} = 560 \text{ ккал}$.

Во все виды работ и отдыха в оставшиеся 16 ч в сутки энергозатраты на основной обмен входят составной частью. Так, если затраты энергии при ходьбе по ровной дороге со скоростью 4 км/ч с рюкзаком массой 10 кг за 1 ч составляют 200 ккал, то это означает, что 70 ккал составили затраты на основной обмен, а 130 ккал – непосредственно на физическую работу – ходьбу.



Расходование калорий.

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.



Расходование калорий.



Отдых на маршруте при чистом 7,5-часовом ходовом времени (весьма напряженный режим движения) составляет 2ч – 6 малых привалов по 10 мин и 2 больших привала по 30 мин. За это время организм затрачивает около **250** ккал.

Работы по организации и снятию бивака занимают до 1,5 ч (**250** ккал).

Еда на биваке (ужин и завтрак) продолжается 1 ч (**120** ккал).

Работы на биваке: заготовка дров, устройство кухни, водоснабжение, переодевание, сушка снаряжения, ведение дневника, разбор итогов прошедшего дня и постановка задачи на следующий день и т. п. – длятся около 3,5 ч (**500** ккал).

Вечерний и утренний туалет-0,5 ч (**60** ккал).

Если суммировать энергетические затраты на ***основной обмен, специфически динамическое действие пищи и затраты при отдыхе на маршруте***, получится величина **2000** ккал.

Расходование калорий.



В лыжном походе значительно больший вес рюкзака, чем в летнем пешем походе, вызванный дополнительным количеством личного имущества (коврик под спальный мешок, запасные теплые вещи, рукавицы, бивачная обувь), общественного снаряжения (утепленная палатка, печь, увеличенное количество бензина при походах по безлесным районам), большой объем работ по устройству бивака в условиях глубокого снега, большая сложность передвижения (необходимость постоянного тропления лыжни, дополнительная весовая нагрузка – до 5 кг за счет лыж) – и все это в условиях постоянной отрицательной температуры, что требует от организма дополнительных затрат энергии для поддержания температуры тела на уровне 37 °С,- приводят к большим, чем в пешем летнем походе, энергетическим затратам.

Расходование калорий.



В горном походе специальное личное снаряжение (ледоруб, кошки, карабины, пояс, обвязка).

Вес общественного снаряжения значительно больше (основные и вспомогательные веревки, скальные молотки, крючья, карабины и т. п.).

Как и лыжные, горные походы, особенно высоких категорий сложности, проходят в условиях глубокого снега, низких температур, отсутствия воды.

Но характер горных препятствий требует при их преодолении не только более высокой тактической подготовленности, но и больших физических усилий.

Кроме того, турист в высокогорье постоянно находится в условиях сухого, разреженного, с низким содержанием кислорода, воздуха.

Расходование калорий.



Доктор медицинских наук, мастер спорта по туризму Ю. Шальков предложил следующую систему коэффициентов энергозатрат по видам туризма: если затраты энергии в пешеходных путешествиях принять за 1, то для лыжных исходов они составят 1,2, для горных-1,5 и для водных – 0,7 исходной величины.

Что же касается зависимости энергозатрат от категории сложности походов, то считается, что каждая последующая категория сложности сопровождается увеличением затрат (от базового – пешеходного вида туризма) на 500 ккал.

С учетом указанных выше коэффициентов можно вывести величины затрат энергии для походов различной категории сложности и по другим видам туризма.

Расходование калорий.



Соотношение белков, жиров и углеводов:

Для пеших и водных походов летом в средней полосе оптимальным считается соотношение Б:Ж:У = **1:1:4**.

В холодное время года, а в районах вечной мерзлоты и летом, много тепла расходуется на сохранение температуры тела. Поэтому увеличивается расход жиров. Соответственно возрастает их доля и в сбалансированном рационе. Оптимальное соотношение в этом случае принимает вид 1:2:3, а в сложных походах — 1:3:4.

В горах плохо усваиваются жиры, так как высотность меняет состав крови (мало кислорода), поэтому идеальное соотношение – 1:0,7:4/5

Расходование калорий.



В походах выходного дня и некатегорийных многодневных походах он существенно не отличается от уровня энерготрат городских жителя в его повседневной жизни (ок. 3500 ккал у мужчин и 2800 ккал у женщин).

В походах до 3 КС (кроме походов на транспортных и плавсредствах) он возрастает до 4000 ккал, а в более сложных походах может достигать 5500 — 6000 ккал (в отд. дни до 8000 ккал).

Расходование калорий.



Таблица 1. Расчет энергетических затрат в зависимости от вида туризма и категории сложности путешествия (ккал)

Вид туризма	Коэффициент	Категория сложности путешествия					
		низшая		средняя		высшая	
		I	II	III	IV	V	VI
Водный	0,8—0,9	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Пешеходный	1,0	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лыжный	1,2	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Горный	1,3	4030	4420	4810	5330	5850	6500

Калорийность питания в путешествии.



Опыт проведения походов показывает, что рацион питания массой 1 кг даже при включении достаточного количества сублимированных (в данном случае – облегченных) продуктов с трудом обеспечивает калорийность, равную 4 000 ккал. Вместе с тем затраты энергии в походах высших категорий сложности по ряду видов туризма равны или даже превышают 6 000 ккал в сутки, и, следовательно, масса продуктов питания составляет здесь 1,2-1,5 кг.

В лыжном путешествии V усложненной категории сложности, имеющем продолжительность 20 дней, масса одних только продуктов при условии полного восполнения энергозатрат (6000 ккал в сутки, что соответствует массе рациона 1,5 кг) составляет 30 кг. Общая же масса рюкзака превышает 45 кг.



Компенсировать энергозатраты за счёт пищи, возможно лишь в походах до 3 КС. В сложных походах из-за необходимости ограничивать массу рюкзака приходится уменьшать пищевой рацион. **В этих случаях недостаток калорий восполняется организмом за счёт внутренних резервов, жировых отложений.**

Калорийность питания в путешествии.



«500 и ни грамма больше!»

Таблица 3 Дефицит энергии, возникающий при суточном рационе 500 г

Вид Туризма	Категория сложности путешествия					
	I	II	III	IV	V	VI
	6 дней	8 дней	10 дней	13 дней	16 дней	20 дней
Водный	480	720	960	1690	2050	2500
	19	25	32	41	50	55
	2880	5760	9600	21970	32800	50000
Пешеходный	1100	1400	1700	2100	2500	3000
	35	41	46	50	55	60
	6600	11200	17000	27300	40000	60000
Лыжный	1720	2080	2440	2920	3400	4000
	46	50	55	59	63	66
	10320	16640	24400	37060	54400	80000
Горный	2030	2420	2810	3330	3850	4500
	50	55	58	62	66	70
	12180	19360	28100	42900	61600	90000



Калорийность питания в путешествии.



Таблица 4. Рекомендуемая масса суточного рациона питания, допускающая дефицит не свыше одной трети в восполнении всех произведенных энергозатрат (ккал)

Вид туризма	Категория сложности путешествий					
	I	II	III	IV	V	VI
	6 дней	8 дней	10 дней	13 дней	16 дней	20 дней
Водный	1650	1810	1970	2460	2700	3000
	425	450	500	620	675	750
Пешеходный	5000	7300	10000	16000	22000	30000
	2070	2270	2470	2740	3000	3300
	520	570	620	690	750	825
Лыжный	6200	9000	12500	18000	24000	34000
	2480	2720	2960	3280	3600	4000
	625	680	740	800	850	1000
Горный	7500	11000	15000	21000	29000	40000
	2700	2950	3210	3550	3900	4350
	675	740	800	880	980	1100
	8000	12000	16000	25000	31000	43000

Калорийность питания в путешествии.



В то же время существуют альтернативные диеты

- Сухофрукты: финики, чернослив, фиги, изюм, абрикосы + миндаль, грецкий, кедровый и бразильский орех, + семечки подсолнуха и тыквы, соевые бобы, (Морские экспедиции Жак Пирара)
- Мед и грецкие орехи (спортсмены полярники Карелии и Ленинграда) Похудели лишь на 1 кг больше, чем люди питавшиеся обычным способом
- Пимиканы. Жиро-белковые: обезвоженное мясо, сало, жир, яйца. Углеводно-белковые: сгущенное молоко, печенье, орехи.
- Монокаши с маслом, медом, и специями.



Химический состав продуктов питания.



Белки:

Белковый минимум, то есть количество белка в пище, которое покрывает лишь расходы энергии при основном обмене на обновление тканей, составляет 1,5 г на килограмм массы в сутки, то есть при массе 70 кг человек должен ежедневно получать порядка 100 г белка, но это лишь минимум.

В нормальных условиях белки должны составлять 11—13% суточной калорийности. При повышенном обмене веществ, в том числе при большой физической нагрузке в сложном походе потребление белка увеличивается более чем в 1,5 раза. Взрослый участник такого похода должен потреблять в сутки до 170—200 г белка, что составляет до 15% суточной калорийности.



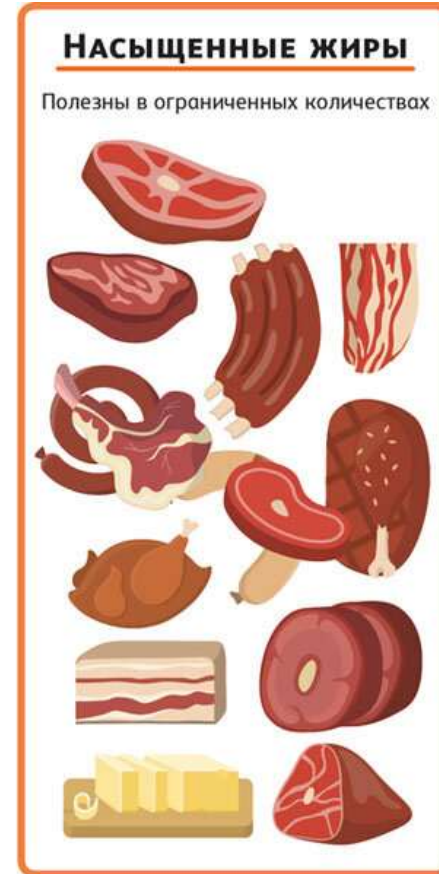
Химический состав продуктов питания.



Жиры:

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%.



Химический состав продуктов питания.



Углеводы:

Углеводов потребляется примерно в 4 раза больше, чем белков и жиров. При обычном питании на долю углеводов приходится около 55% суточной калорийности рациона.

Энергетическая ценность углеводов, как и белков, составляет на 1 г 4 ккал. Углеводы крайне необходимы для нормальной работы мышц, сердца и печени.

Благодаря им поддерживается необходимая концентрация сахара в крови. Если сахара будет не хватать, то разовьётся гипогликемия.



Химический состав продуктов питания.



Таблица 5. Химический состав и калорийность основных продуктов питания

Наименование продуктов	Усвояемая съедобная часть из 100 г продукта, г			Калорийность, ккал.
	Белки	Жиры	Углеводы	
Хлебобулочные изделия				
Хлеб ржаной	5,1	1,0	42,5	204
Хлеб пшеничный, грубый	6,9	0,4	45,2	217
Хлеб пшеничный, лучший	5,8	0,5	56,1	268
Булки городские	7,9	1,9	53,0	270
Батоны	7,5	1,0	49,5	240
Сухари ржаные	7,7	1,3	64,1	306
Сухари пшеничные	10,5	1,2	68,5	335
Сухари дорожные	10,1	1,0	69,0	340
Галеты «Поход»	12,7	—	68,8	334
Баранки, сушки	8,6	0,5	56,8	272
Печенье сухое	12,0	14,6	58,4	424
Печенье сахарное	9,9	9,8	67,7	408
Пряники	8,9	—	72,5	334

Все данные приведены в расчете на 100 г съедобной части продукта, освобожденного от отходов при холодной кулинарной обработке (например, картофель, очищенный от кожуры, мясо без костей и т. д.).

Химический состав продуктов питания.



Таблица 6. Размеры несъедобной части пищевых продуктов

Наименование продуктов	Несъедобная часть, % от общей товарной массы продукта
Горох, фасоль	0,5
Ядрица, рис, пшено, перловая, ячневая крупы, «Полтавская», «Артек»	1,0
Геркулес	—
Овсяная	1,5
Гречневый продел	2,0
Твердые сыры	3,0—4,0
Мягкие сыры	1,0—2,0
Плавленые сыры	0,5
Колбасный копченый сыр	4,0
Брынза, сулугуни	—
Капуста белокачанная	20
Капуста цветная	25
Картофель	28
Лук репчатый	16
Морковь	20

Химический состав продуктов питания.



Таблица 7. Суточное потребление микро- и макроэлементов в условиях сложного путешествия

Наименование минеральных веществ	Суточное потребление
Макроэлементы	
Кальций	2,0
Магний	0,75
Натрий	6,0
Фосфор	4,0
Калий	4,0
Железо	0,02
Микроэлементы	
Иод	0,0002
Медь	0,0025
Фтор	0,001
Цинк	0,015
Кобальт	0,0002
Марганец	0,010

Химический состав продуктов питания.



Таблица 8. Суточное потребление витаминов в нормальных условиях и в сложном путешествии

Наименование витамина	Необходимое количество, мг	
	Нормальные условия	Условия сложного путешествия
А—ретинол	1,0	1,5
В1—тиамин	2,5	4—5
В2—рибофлавин	3,0	4—5
В6—пиридоксин	3,0	4—5
В15—пангамовая кислота	2,0	5—6
С—аскорбиновая кислота	110,0	1 000—2 000
Е—токоферол	15,0	25,0
РР—никотиновая кислота	25,0	35—40

Состав суточного рациона туриста.

Мясные продукты Составляют до 25—30% веса всего рациона. Играют важную роль в весовых характеристиках продуктов питания. Большую часть мясных продуктов желательно иметь сублимированными, что позволит при том же весе рациона повысить калорийность питания. Энергетическая ценность 100 г говяжьей тушёнки – 200 ккал, так как в ней 68% воды, а в сублим. мясе – всего 4 % воды, и 556 ккал

Крупы В питании туристов обеспечивают 15—25% общей калорийности рациона. По калорийности крупы почти не отличаются друг от друга, поэтому при выборе отдельных круп выигрыш в весе не получится. Мало они (за исключением бобовых) отличаются и содержанием белков, жиров и углеводов. Лишь по содержанию незаменимых аминокислот наибольшую ценность представляют гречка, рис и овсянка.

Грибы и ягоды: рацион из грибов и ягод может покрыть лишь незначительную часть энергозатрат даже при умеренной физической работе

Таблица 5. Химический состав и калорийность ягод и грибов (на 100 г продукта)

Наименование	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Ягоды					
Брусника	87,0	0,7	—	8,6	40
Голубика	88,2	1,0	—	7,7	37



Организация и режим питания на маршруте.



Таблица 3. Распределение суточного рациона питания по калорийности в зависимости от режима питания

Режим питания	Калорийность питания, %				
	Горячее питание			Сухой паек	
	Завтрак	Обед	Ужин	Малый привал	Большой привал
3-разовое горячее + 1 сухой паёк	30	30	30	10	—
3-разовое горячее + 2 сухих пайка	30	20	30	10	10
2-разовое горячее + 1 сухой паёк на малом привале	50	—	40	10	—
2-разовое горячее + 1 сухой паёк на большом привале – то, что годится для воды	35	—	40	-	25
2-разовое горячее, два сухих пайка	30	—	25	10	35

Завтрак

Его назначение – создать энергетический запас в организме для поддержания возможно более длительного работоспособного состояния в процессе наиболее продолжительной части рабочего дня, так как основной объем физической нагрузки в туристском путешествии падает на период между завтраком и обедом. Завтрак должен быть высококалорийным-порядка 30% общей калорийности суточного рациона, легкоусвояемым, небольшим по объему, богатым сахаром, фосфором, витаминами С и В12, веществами, возбуждающими деятельность нервной системы. Калорийность завтрака 1 250- 1 700 ккал в зависимости от сложности туристского путешествия.



Организация и режим питания на маршруте.



Обед

Его цель – восполнить возможный дефицит энергетических затрат, образовавшихся в организме в результате несоответствия между большой интенсивностью работы на маршруте, требующей до 2 500 ккал и более, и общей калорийностью завтрака (примерно 1 400 ккал) и сухого питания на большом привале через 3 ч движения после завтрака (порядка 500 ккал), а также на малых привалах через 45-50 мин движения (около 100 ккал). Обед также должен быть достаточно плотным-до 30% общей калорийности суточного рациона, содержать высокий процент животных белке г), большое количество углеводов и жиров. На обед следует относить основную массу пищи, содержащую наиболее трудноусвояемые продукты, богатые клетчаткой и наиболее долго задерживающиеся в желудке. Калорийность обеда 1000-1700 ккал в зависимости от сложности маршрута.



Организация и режим питания на маршруте.



Ужин

Его задача – как можно в большей степени восстановить затраченную за прошедший рабочий день энергию и подготовить организм к движению по маршруту на следующий день. Необходимо, чтобы ассортимент продуктов, включаемых в ужин, способствовал восстановлению тканевых белков и пополнению в организме углеводных запасов. Калорийность ужина должна составлять 30% общей калорийности суточного рациона. На ужин не следует употреблять продукты, долго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и деятельность желудочно-кишечного тракта. Калорийность ужина до 1 700 ккал.



Организация и режим питания на маршруте.



Водно-солевой режим в походе

В зависимости от интенсивности нагрузок, физической подготовки и климата, туристу необходимо от 3 до 10 и более литров воды в день. 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 нельзя, это приводит к тепловым ударам и обезвоживанию.

Обильное, либо недостаточное питье нарушает **солевой баланс**: обильное снижает содержание соли в крови, а недостаточное – увеличивает. Зимой необходим термос, а летом – фляга с водой, чаем, 0,7 – 1 л на человека.

Как и что пить:

- малыми глотками,
- добавить в воду лимонную кислоту, шипучий концентрат.
- чай, лучше зеленый.
- вода с конфетами или сухофруктами.
- не пить до исчезновения чувства жажды, так как вода всасывается в кровь через 10—15 минут после питья.



Организация питания.



В водном путешествии, если в маршрут не включены длинные пешие переходы, кол-во продуктов может быть увеличено. Это позволяет включить в рацион муку, растит. масло, рыбные и овощные консервы, картофельную муку, томатный соус и др.



Организация питания.



В **горном путешествии** из-за огранич. массы рюкзака набор продуктов строго лимитируется; большинство продуктов берут в сублимированном (обезвоженном) виде, сокращают кол-во сухарей, круп и увеличивают долю высококалорийных углеводных и белковых продуктов. Поскольку на высоте нередко пропадает аппетит, рекомендуется добавлять в пищу лимонную кислоту, специи (горчицу, перец), томатную пасту, острые приправы (Аджикю). Из других продуктов хорошо себя зарекомендовал яичный порошок сублимированный творог, чернослив, курага, изюм, халва, щербет..



Организация питания.



В лыжи походе уменьшение кол-ва и увеличении калорийности продуктов достигаются введением в рацион большего, чем лето кол-ва жиров /масло, шпиг, сухие сливки/.

Из суточного кол-ва калорий на завтрак должно приходиться ок. 30%, на т. н. карманное питание (сухофрукты, конфет галеты, печенье), которое выдаётся утром для употребления на коротких привалах, 10 — 15%, на обед (или т. н. пер кус) — 30 — 35%, на ужин — 20 — 30%. Режим питания, т.е. Время и количество приёмов пищи, интервалы между ними следует по возможности строго регламентировать. В походе желательно трехразовое горячее П.



Хранение продуктов.



Важное значение в туристском путешествии имеет правильная организация хранения продуктов питания. Для каждого вида продуктов установлены сроки хранения, продукты даже одной и той же партии выработки будут по-разному вести себя в условиях севера или юга.

При хранении продуктов наиболее распространенными ошибками являются: использование продуктов, не предназначенных для хранения в данных условиях, а также несоблюдение требований по герметичности упаковки.

Подготовка и упаковка продуктов питания.

Сохранение продуктов в походных условиях.

- до похода завхоз должен дать инструкции участникам по упаковке продуктов и проконтролировать.
- продукты, которые неудобно будет делить на порции в походе, делятся заранее (крупы рассыпаются по принципу «на одну варку», конфеты отсчитываются по штукам, сало и твердокопченая колбаса режутся на 1 прием пищи на группу).
- продукты, требующие дополнительной работы, например, сушка мяса, заранее распределяются в группе по людям.

Хранение продуктов.



Упаковка и тара:

- пластиковые бутылки, - тряпичные мешки, - полиэтиленовые пакеты с обмоткой скотчем.

Что брать в поход:

- сублиматы, крупа, мука, соль, сахар, сухофрукты, сухари, копчености, сало, восточные сладости, орехи, т/к колбаса, консервы, в т.ч. в пластиковых тубах, сухие супы, вермишель, подсолнечное масло, приправы.

В течение похода следить, чтобы в упаковки не попадала влага, отсыревшие продукты есть в первую очередь. В зимних походах многие продукты замерзают и их неудобно принимать в пищу без оттаивания, либо портятся от мороза.



Хранение продуктов.



Фасовка

по дням; по трапезам; индивидуальная

Завхоз составляет список с указанием кол-ва
продуктов и рюкзака в котором они находятся и
производит ежедневный учет



Особенности приготовления пищи в походных условиях.

- 1) Подбор посуды идет по количеству людей (0,5л на человека, не менее 2-х котлов) + по типу готовки (костер или горелки).
- 2) Для установки котлов на костер берутся крюки, тросик, таганок, ушки, проволочная сетка (зимой). Для всех котлов должны быть плотные крышки.
- 3) Для горелок следует использовать несколько тонкостенных котелков, литраж их зависит именно от мощности горелки.
- 4) Берется специальный набор для мытья котлов: жесткая мочалка, хозяйственное мыло, никакого «Фейри», который содержит поверхностно активные вещества и вреден для природы. Котлы с основными принадлежностями пакуются в специальный нейлоновый (чтоб не гнил) мешок.
- 5) Все туристы в спортивном походе, в отличие от клиентов тура, должны иметь опыт готовки на костре, так как необходимо постоянное помешивание, регулирование высоты котлов и их положения, регулирование жара костра. Важно отметить, что каши, макароны и т.п. варятся в большом кол-ве воды, излишек в конце сливается при помощи крышки и варежек.

Особенности приготовления пищи в походных условиях.



Техника безопасности на походной кухне:

- 1) должны использоваться всегда сухие варежки и длинные мешалки. Поварешка должна быть металлической, не бояться температуры, быть прочной, чтобы можно было снимать котлы ей как крюком.
- 2) заводские консервы должны открываться специальными открывалками, а не ножом, чтобы не порезаться и не тупить нож. Стропорез не является способом открывания банок.
- 3) следить за костром, чтобы искры не попадали на одежду, палатки, тент, трава и мох вокруг не горели.
- 4) нельзя лить горячее через край, разливать чай в термосы нужно поварешкой или кружкой.
- 5) личная посуда туристов – металлическая или из пищевого пластика, у металлической должны быть не нагревающиеся ручки.

Особенности приготовления пищи в походных условиях.



Употребление в пищу «даров природы» (дикорастущих, продуктов рыболовства и охоты).

- 1) Добыча даров природы не должна препятствовать движению группы (дневки, полудневки).
- 2) При сборе грибов собираются только те, которые известны как абсолютно съедобные и сладкие (не брать горькушки, волнушки, сморчки, свинухи, черные грузди и т.п.).
- 3) Помнить о том, что есть не просто поганки, а еще: ложные белые, ложные лисички и ложные опята.
- 4) В обязанности дежурного, если это не оговорено, чистка и приготовление грибов и рыбы, варка варенья не входит. При этом используются только запасные соль, сахар и масло, а не основные.
- 5) Существуют ядовитые ягоды (волчье лыко, вороний глаз), поэтому кустовые ягоды и плоды незнакомой природы лучше не употреблять вообще. Сбирать можно только известные.

Особенности приготовления пищи в походных условиях.

Употребление в пищу «даров природы» (дикорастущих, продуктов рыболовства и охоты).

6) Слишком большое употребление малины или брусники, смородины влияет на артериальное давление, может вызвать сердечно-сосудистые осложнения.

Злоупотребление чаями из листьев этих ягод может привести к расстройствам почек и мочевого пузыря.

7) Охота – очень специфический вид добычи, им занимаются охотники с соответствующими разрешениями. К тому же, охота имеет сезонность, поэтому браконьеров с собой не берем! Желаящие пострелять из пневматики по банкам пусть делают это на даче в свободное время.

8) Только форелевые и хариусовые виды рыбы можно есть слабосолеными. Остальная рыба требует термической обработки. Рыбы ловить не больше, чем нужно группе на маршрут, она должна обрабатываться сразу после ловли. Не ловить рыбу в местах, где ловля запрещена, иметь лицензию там, где она требуется.

Особенности приготовления пищи в походных условиях.

Употребление в пищу продуктов, закупленных у местного населения

Нужно понимать, что даже в сельских магазинах, а не только у частников, могут продаваться специфические продукты, к которым у местного населения есть привычка, а у вас привычки может не быть. Особенно осторожно относиться к молочным, мясным продуктам, спиртному, рыбе. Вы не знаете, как эти продукты изготавливались и хранились. Овощи и фрукты тщательно моются. Самое безопасное – хлеб и выпечка, если она не с мясной (рыбной) начинкой. Особая осторожность – с айранами, сметаной, сыворотками, квасами и иными продуктами естественного брожения. Без необходимости не покупайте их у самодельных торговцев, на сомнительных рынках или в сельских лабазах.

Особенности приготовления пищи в походных условиях.



Принципы организации питания в спортивном походе:

- продукты подбираются, взвешиваются, расфасовываются, упаковываются заранее дома по строго составленному меню (раскладке).
- распределяется график дежурств (по экипажам судов, по палаткам) по кухне на основании раскладки. Как правило, дежурные сами и везут, несут, покупают и упаковывают свои продукты. При аварии и потере рюкзака не произойдет трагичной потери продуктов.
- горячая пища - 2 раза в день (3 если позволяют условия). В остальное время продукты выдаются сухим пайком, чай можно выдать из термосов.

Особенности приготовления пищи в походных условиях.



Принципы организации питания в спортивном походе:

- калорийность продуктов должна соответствовать сложности похода (но чем сложнее поход, тем больше будет дефицит по калориям)
- 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; способ приготовления пищи (костер, горелки)).
- продукты закупаются долгохранящиеся, мало весящие и желательно малого объема.
- приготовление пищи должно занимать как можно меньше времени.
- рацион зависит от типа заброски-выброски, высотности, климатических особенностей.
- вес раскладки в зависимости от задач и сложности похода (пешая часть, обносы, волоки) может быть от 400г (сублиматы) до 750 г.
- работа завхоза приходится на предпоходный период, при системе дежурств завхоз контролирует только общие продукты, типа чая, соли, сахара и т.п.



Федерация оздоровительно-спортивного туризма Кировской области

Туристические клубы

- ХРАБРЫЕ СЛОНИКИ
- БУРЕВЕСТНИК
- ЦЕНТАВРИОН
- АЗИМУТ
- КАМЕЛОТ
- МАДАГАСКАР



ПАРТНЕРЫ

Главное управление МЧС РФ по Кировской области.

- На основании Соглашения о порядке взаимодействия и координации деятельности между ГУ МЧС РФ по КО и ФОСТКО

Министерство спорта Кировской области.

- Согласно календарного плана спортивных соревнований

КОГАУ ЦСП "Вятка-старт"

- Согласно календарного плана спортивных соревнований.

ПРОЕКТЫ

Туристский поход с проверкой туристских навыков

- gto.mctor.ru <https://vk.com/43gto>

Соревнования по ВИЖ и ПСР
"Вятский лось"

- <https://vk.com/vlos2019>

Слет «Дорогами истории»

- <https://vk.com/turslyot>

Сергей Васильевич Герасимов
Председатель

610002 г.Киров, ул. Казанская, 78
fostko@yandex.ru +7(8332)373-931
fostko.ru gto.mctor.ru
<https://vk.com/fostko43>