

# Обеспечение питанием

# автономного существования человек оказывается перед выбором.



- Научиться находить  
и использовать  
дары природы



- Погибнуть от  
истощения

# План выживания

- **Разделить запасы продовольствия на части.**
- **Уменьшить физическую активность**
- **Полноценный отдых**
- **Избегать температурного дискомфорта.**

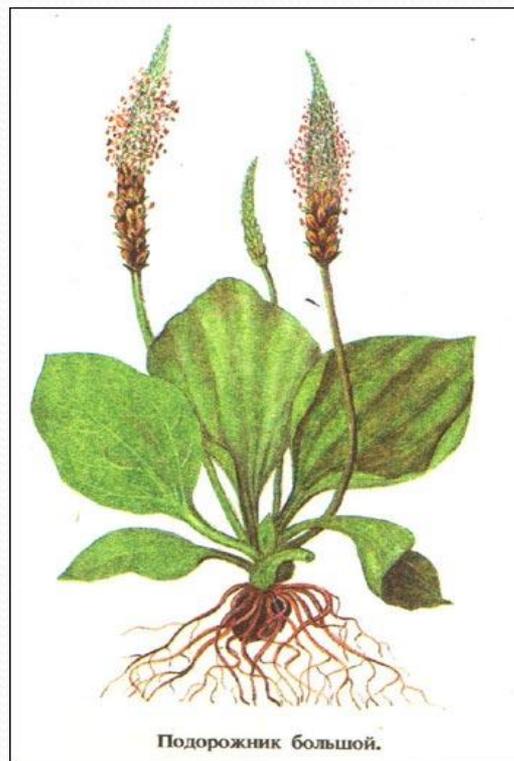
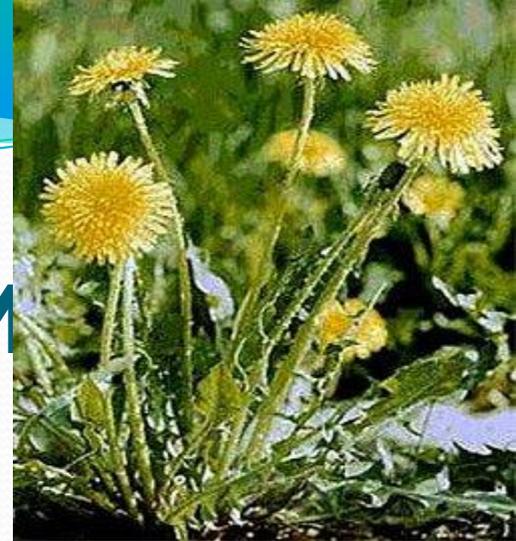
# Питание из резервов природы

- Лишайники
- Саранча
- Кузнечики
- Лягушки
- Ящерицы
- Змеи



# Съедобные растения

- - Крапива
- - Одуванчик
- - Подорожник
- - Сныть
- - Черемша
- - Рогоз
- - Желуди
- - Иван-чай



Подорожник большой.



Издавна человек употребляет в пищу грибы, лесные ягоды и плоды, орехи и дикорастущие съедобные травы, растения и овощи - щавель, черемшу, тмин, цикорий, эстрагон



Черемша



Тмин





**Цикорий**



**Эстрагон**





**Щавель**



**Ревень**

# . Съедобные растения

- - Сосна
- - Берёза
- - Лещина
- - Земляника
- - Рябина
- - Клюква
- - Малина
- - Черника



# Ядовитые растения

- Белладонна
- Волчье лыко
- Дурман
- Вороний глаз
- Болиголов



# Советы

- В пищу лучше использовать растения, собранные до цветения
- Если период цветения начался, собирайте только верхние листья
- В тени растения более сочные
- Нижние части растения тщательно мойте
- Если растение выделяет млечный сок – не употребляйте его в пищу

# Питание из резервов природы. Грибы

- - Белый (боровик)
- - Подосиновик
- - Маслёнок
- - Рыжик
- - Лисички



# Ядовитые грибы

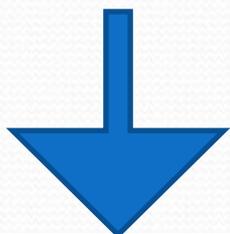
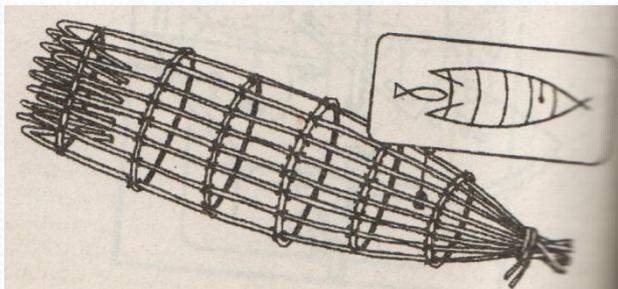
- Бледная поганка
- Мухомор



## **К нетрадиционным видам питания относятся:**

- Пресмыкающиеся (змеи, ящерицы)**
- Пресноводные (моллюски, (улитки))**
- Насекомые (жуки, саранча, кузнечик, муравьи)**
- Ракообразные (раки) и т.д.**
- Кольчатые черви (дождевой червь)**

# Рыбалка по принципу верши из пластиковой бутылки



# Приготовление пищи

- На углях, обмазав глиной
- На раскалённых камнях
- Под костром, завернув в лопух
- На вертеле
- На углях, завернув в лопух



# Изготовление посуды

- Консервные банки
- Стеклянные бутылки
- Береста
- Углубление в камне
- Фольга
- Раковина
- Кости, рога, клыки животных
- Слюда