



СЕВЕРНЫЙ  
АРКТИЧЕСКИЙ,  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ М. В. ЛОМОНОСОВА

# Питание в туристском походе

Выполнила:  
студентка 5 курса ВШППиФК

гр. 333403

Макурина Валерия  
Андреевна

# Значение правильного питания в походе

- ✓ Белки
- ✓ Жиры
- ✓ Углеводы
- ✓ Витамины
- ✓ Минеральные соли
- ✓ Вода





**Питание во время экзамена или 5-дневного периода**

<b>Вариант 1 (1, 3, 5-й дни)</b>	<b>Норма на 1 чел., г</b>	<b>Вариант 2 (2-й, 4-й дни)</b>	<b>Норма на 1 чел., г</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
Рис	80	Гречка	80
Тушенка	50	Тушенка	50
Сухари (хлеб)	15	Сухари (хлеб)	15
Чай	4	Чай	4
Сахар	50	Сахар	50
Конфеты	30	Конфеты	30
Пряники	50	Печенье	50
<b>Обед (перекус)</b>		<b>Обед (перекус)</b>	
Сало	50	Колбаса копченая	50
Сыр	50	Шпроты	30
Сухари	15	Сухари	15
Сахар	50	Сахар	75
Сухофрукты	50	Халва	50
Баражки	50	Сухофрукты	50
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Суп овощной	60	Суп рисовый	60
Рожки	70	Пшено	80
Молочко студе	20	Молочко	20
Каша	10	Чай	10
Сухари	15	Сухари	15
Сахар	50	Сахар	50
Печенье	50	Вафли	50



# Меню



# Варианты организации

## ПИТАНИЯ

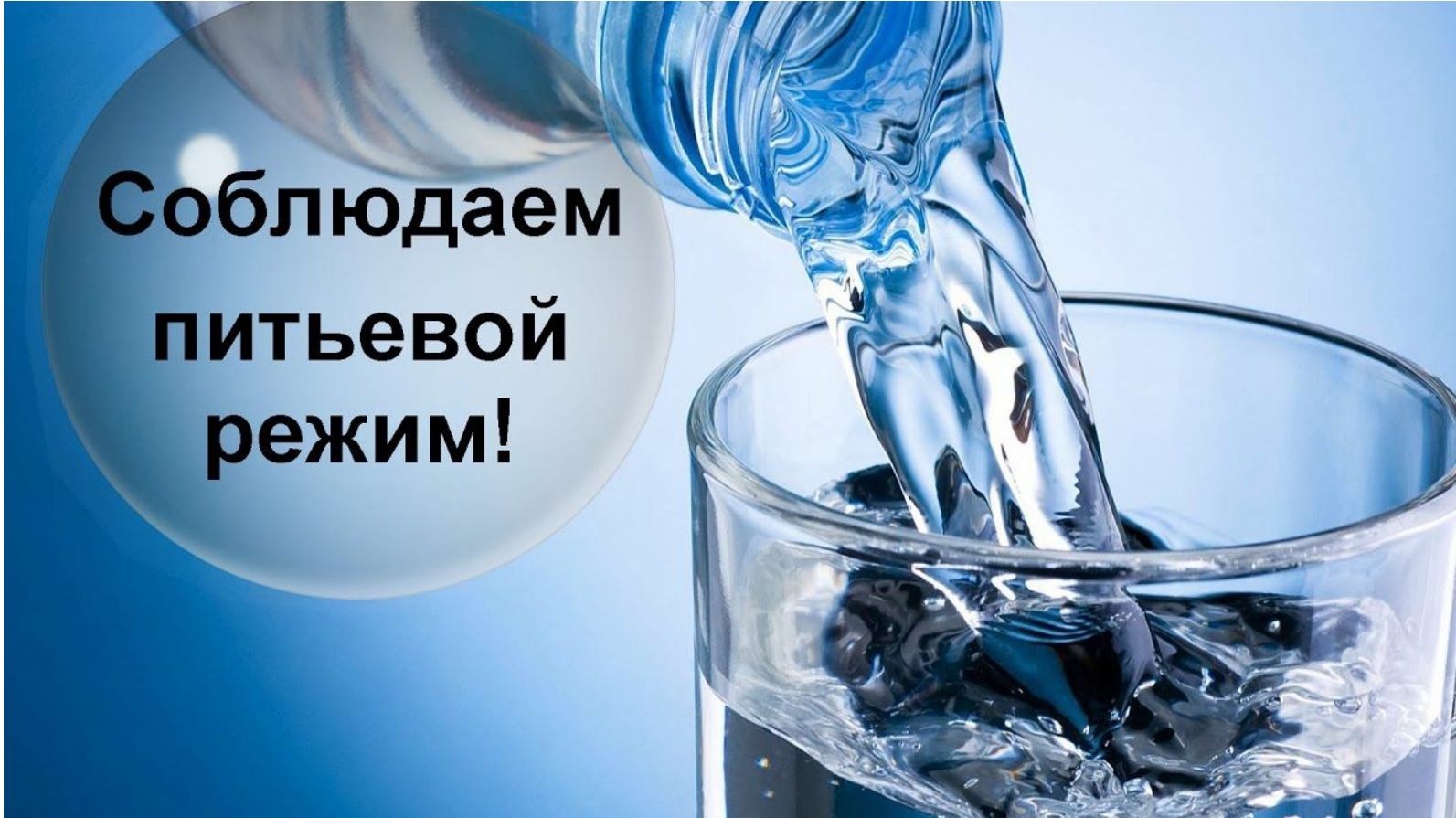
Взрослые, дети  
старше 13 лет

- Завтрак
- «Карманное питание»
- 3—5 переходов (по 30—50 минут)
- Обед или перекус
- 3—4 перехода
- Ужин

Дети младше 13 лет

- Завтрак
- «Карманное питание»
- 3—4 перехода (по 30—50 минут)
- Обед
- 1 – 2 перехода
- Ужин

# Питьевой режим на туристской прогулке, в походе.

A close-up photograph of clear water being poured from a glass bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a dynamic splash and ripples in the glass. The background is a soft, light blue gradient.

**Соблюдаем  
питьевой  
режим!**



# Питьевой режим

- Турист во время похода потребляет от 2 до 5.
- Зимой иметь термосы из расчета 0,75–1 л жидкости на человека.



# Обеззараживание воды

- «Пантоцид»
- Кристаллики марганцовки
- Профильтровать воду, вырыв на низком берегу водоема (лучше в песке) неглубокую ямку

