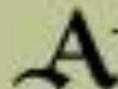


Питание в походе



Суть туризма:
взять побольше,
уйти подальше
и там все съесть!

 Atkritka.com



Пища

- Белки, жиры, углеводы, микроэлементы
- Энергия в результате расщепления
- Строительный материал – продукты распада (в основном аминокислоты)

Энергетический обмен

- Цикл Кребса (трикарбоновых кислот)
- Кислородный распад глюкозы
- Бескислородный распад

Ценность продуктов

- Энергозатраты (3-5 тыс. килокалорий в сутки, в пике до 8 тыс)
- Энергетическая
- Пищевая (Пропорция 1Б;0,7-1Ж;3-5У)
- Зольность

Стратегия питания

- ПВД (одно-двухдневные)
- Категорийные – нужны расчеты $X*N*M$ – количество продуктов на поход, Где X – нормограммы в день на человека, N – кол-во дней, M - кол-во человек

Сложные расчеты либо в Excel, либо в специальных программах

Требования к питанию:

- питание должно быть разнообразным
- питание должно соответствовать типу дня (день заезда, обычный ходовой, ходовой с нагрузкой (переноска груза), перевальный день, день отдыха (дневка), полудневка.
- питание должно быть легко и быстро приготавливаемым
- питание должно быть максимально легким по удельному весу (обычно это достигается путем усушки или сублимации)

Группы продуктов (условно)

- КРУПЫ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МУКА
- КОНСЕРВЫ (МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ и ОВОЩНЫЕ)
- ЖИРЫ
- ВЫПЕЧКА (ПЕЧЕНЬЕ, СУХАРИ)
- ПРИПРАВЫ (специи, соль)
- ОВОЩИ и иные СУБПРОДУКТЫ и СУХОФРУКТЫ
- СЛАДОСТИ (КОНФЕТЫ и САХАР)
- МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСЫ, САЛО, РЫБА)
- Молочные продукты и подобное (СЫР, СУХОЕ МОЛОКО, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ТОПЛЕННОЕ МАСЛО)
- НАПИТКИ (КОМПОТНАЯ СМЕСЬ, КИСЕЛЬ, КАКАО, КОФЕ, ЧАЙ)

Стратегии подготовки

- Просто упаковка:

Достоинства: гибкость графика питания

Недостатки: трудности учета и распределения

- Фасовка дома по дням с планом питания

Достоинства: легко распределяются

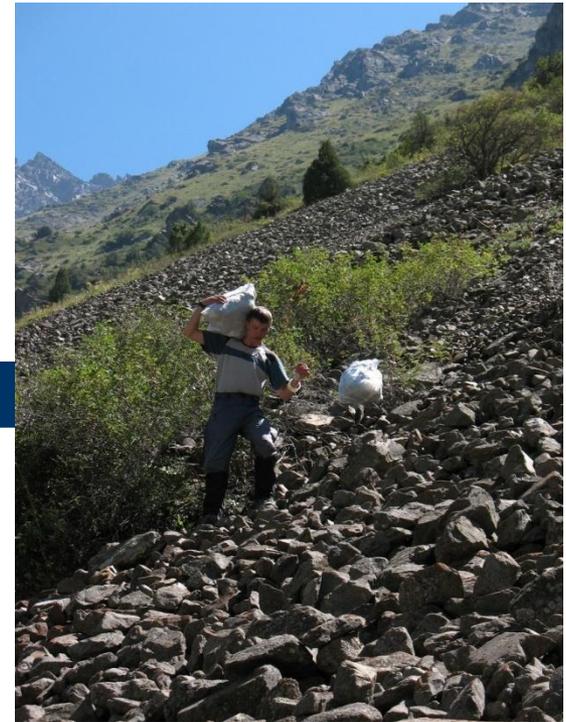
Недостатки: нет гибкости графика

Фасовка и упаковка

- Полиэтилен с герметизацией
- Пластиковые бутылки (крупы, сахар, масло)
- Сублиматы белковые
- Сублиматы овощей

Заброска

- Хорошо упакована
- Спрятана в приметном только для вас месте



Тактика питания: кто готовит

- Штатный повар или дежурные
- Дежурных лучше назначать парами
- Выгодно смену дежурства делать в обед.
(либо обед – это последняя готовка пары,
либо первая – новых дежурных)

Тактика питания: что готовить

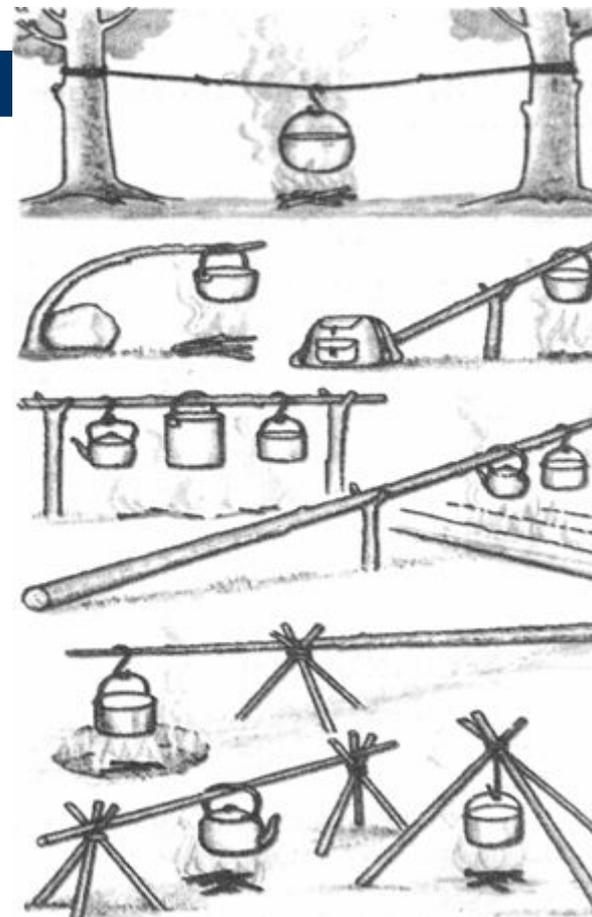
- **Информация о том, что готовить - либо в мешочке с продуктами дня, либо завхоз ее выдает непосредственно при передаче дежурства.**

Тактика питания: как готовить

- посуда (котелки, кастрюли, половники)
- источники тепла – примуса, газовые горелки, костер
- Вспомогательные аксессуары - экраны от ветра, ухватки, половники, досточки от ветра, открывашки для консервных банок.
- Кроме того очень удобны дополнительные пластмассовые миски – для разведения или растворения чего-то, а также мытья круп.

Костер для приготовления обеда

- Костер для приготовления обеда разлагают так, чтобы его **не** задувало, а **пламя ровно** обогревало котелок.
- Ведро, **котлы**, висящие над огнем, **надо** передвигать или **снимать в рукавице** или тряпкой, чтобы не обжечься



Способы размещения котелка над огнем

Приготовление пищи

- **Соль** кладите в пищу по вкусу. Ориентировочно **на кружку крупы** вам понадобится **чайная ложка соли**, для молочных и сладких каш — половина ложки. В концентратах супов, каш и тушенке уже есть соль.
- Каша до загустения варится (при помешивании) на сильном огне, а затем на слабом

Макаронные изделия

для варки бросают в кипящую подсоленную воду и варят: 8—10 мин — вермишель, 15— 2,0 мин — лапшу, 20—25 мин — рожки, макароны.

- Жидкость затем сливают.



Кисели, какао, смеси

- Кисели, молочные смеси, какао-порошок сначала разводят в миске, пока не исчезнут комочки, после чего варят.

Расходы топлива

- ГАЗ: На группу 6-8 человек расходуется 1,5 корейских газовых баллона в день.
- На бензине считается по 100 грамм на день на человека.
- Количество дров – ограничено только древесными ресурсами местности.