



Правила питания во время походов и выхода на природу



ПИЛА



Т



САНИ



ПИТАНИЕ



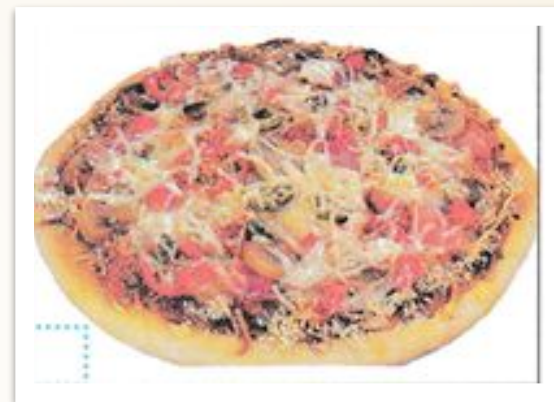
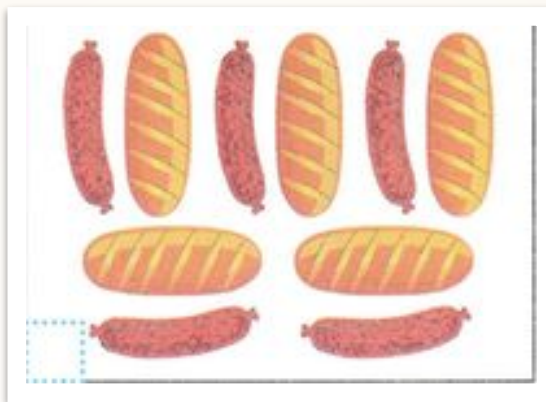
ПИТАНИЕ



Как правильно питаться во время похода?

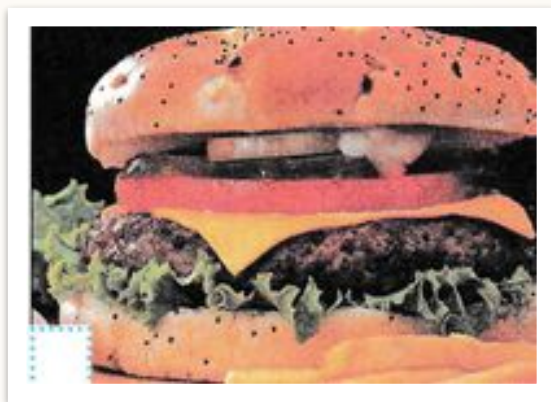


Взять с собой в поход...





Взять с собой в поход...





Надёжным другом туристов в походе являются консервы



Консервы (от лат. слова «сохраняю») — пищевые продукты, которые были подвергнуты консервированию и/или упаковке с целью длительного хранения без порчи.







Список еды, которую необходимо брать с собой в поход

Основные:

- Крупы: гречневая, рисовая, чечевица, геркулес
- Хлебцы
- Тушенка в вакууме либо сушеное мясо
- Чай
- Соль, сахар



Список еды, которую необходимо брать с собой в поход

Дополнительные:

- Твердый сыр
- Кофе
- Сырокопченая колбаса
- Сухое молоко
- Шоколад (предпочтительно горький)
- Батончики энергетические
- Леденцы. Печенье
- Орехи, сухофрукты
- Макароны