

# Питание в походе



# От вашего сытого желудка зависит:

- Работоспособность
- Здоровье
- Настроение



# Завхоз — человек, отвечающий за ваше питание в походе.

Завхоз:

- Составляет, рассчитывает меню,
- Назначает
- Выдает
- Знает, сколько и чего



Не стоит портить отношения с завхозом! :)

# Меню

- От цели выхода
- От времени года
- От категории выхода
- От состава группы



**Меню должно быть сбалансированным и разнообразным и покрывать расход энергии и восстанавливать силы.**

# Раскладка

- Базовая
- Модульная
- Промежуточная
- Н.З. (+2)



**Продуктов должно хватить на всех, но и лишними они не должны быть.**

# Упаковка



**Правильная упаковка уменьшает вес и увеличивает скорость приготовления.**

# Главное

- Меню должно быть сбалансированным и разнообразным.
- Продуктов должно хватить на всех, но и лишними они не должны быть.
- Правильная упаковка уменьшает вес, объем и увеличивает скорость приготовления.
- При составлении раскладки для экспедиции учитывают : план экспедиции, сроки, место нахождения, кол-во человек.



Вопросы???????





Спасибо за внимание!

