

Походная еда



Сегодня на уроке

1

Поговорим о том, как правильно составить рацион для туристского похода.

2

Вспомним некоторые съедобные и ядовитые грибы, которые могут встретиться во время похода.

3

Познакомимся с некоторыми правилами, которые помогут избежать пищевых отравлений и расстройств желудка.

4

Поговорим о групповом снаряжении, которое используют туристы для приготовления пищи в полевых условиях.

Туризм — это
еда, еда и ещё
раз еда!

А остальное —
подходы к ней!









Любой туристский поход связан с физической нагрузкой.



Любой туристский поход связан с физической нагрузкой.

A top-down view of a campfire cooking station. Two black metal pots are suspended over a fire pit. The pot on the left contains a pasta dish with penne, carrots, and mushrooms. The pot on the right contains a tomato-based soup or stew with pasta. The fire pit is surrounded by large grey rocks and a large charred log. In the background, there is a stack of cut firewood. The scene is set outdoors in a natural, rocky environment.

В походе надо хорошо питаться.

Продовольственный
рацион определяется,
прежде всего,
продолжительностью
и сложностью похода.



В однодневном туристском походе иногда можно обойтись без варки пищи и пройти день, как иногда выражаются туристы, «на бутербродах».



Если ребята явятся на вокзал, имея по два куска хлеба с тоненькими ломтиками копчёной колбасы или сыра, этого не хватит для молодых людей, проведших день в движении на свежем воздухе.



Выражение «пройти день на бутербродах» означает только намерение отправляющихся в поход не варить полного обеда.



В походе надо хорошо питаться.

В поход не следует брать скоропортящиеся продукты питания.



Хлеб



Какао



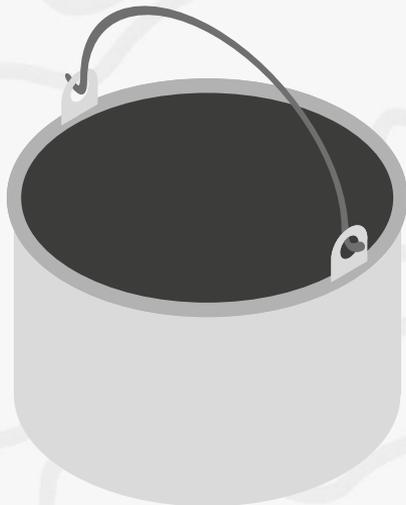
Кофе



Сахар



Соль



Чай



На бивуаке все взятые из дому продукты складывают вместе и устраивают общий стол.



Руководителю группы ни в коем случае не следует поворачивать дело так, чтобы каждый из ребят сидел за чаем со «своим куском хлеба».

A group of children, dressed in winter jackets and hats, are gathered in a forest. Some are sitting on the ground, while others are standing. They appear to be having a picnic or a break, with some holding cups and others eating. The ground is covered with fallen leaves, and the trees are bare, suggesting a late autumn or winter setting.

Ни в коем случае не следует поворачивать дело так, чтобы каждый сидел за чаем со «своим куском хлеба».



Общий стол в походе
воспринимается
просто и естественно.





К рациону многодневных туристских походов предъявляется ряд требований.

Требования к рациону в многодневном походе:

1

Калорийность.

Наименование продукта	Количество ккал на 1 кг	Наименование продукта	Количество ккал на 1 кг
Хлеб ржаной	1900	Пшено	3500
Хлеб пшеничный	2600	Сахар	3900
Сухари ржаные	3000	Конфеты	3500
Печенье	3900	Шоколад	4800
Масло сливочное	7800	Изюм	2600
Сыр голландский	3900	Курага	2150
Сыр плавленый	2150	Колбаса копчёная	5500
Молоко сухое	4800	Колбаса варёная	2050
Молоко сгущённое	3400	Ветчина	2500
Крупа гречневая	3100	Сосиски	1950
Крупа овсяная	3300	Сало-шпиг	6150
Макаронные изделия	3450	Картофель свежий	650
Бобовые	2800	Овощи разные	350
Рис	3300	Яблоки сухие	2200

Во время летнего путешествия человек
затрачивает в день около 3500 ккал.



Энергетические затраты организма
должны быть возмещены за счёт
питания.



Требования к рациону в многодневном походе:

1

Калорийность.

Наименование продукта	Количество ккал на 1 кг	Наименование продукта	Количество ккал на 1 кг
Хлеб ржаной	1900	Пшено	3500
Хлеб пшеничный	2600	Сахар	3900
Сухари ржаные	3000	Конфеты	3500
Печенье	3900	Шоколад	4800
Масло сливочное	7800	Изюм	2600
Сыр голландский	3900	Курага	2150
Сыр плавленый	2150	Колбаса копчёная	5500
Молоко сухое	4800	Колбаса варёная	2050
Молоко сгущённое	3400	Ветчина	2500
Крупа гречневая	3100	Сосиски	1950
Крупа овсяная	3300	Сало-шпиг	6150
Макаронные изделия	3450	Картофель свежий	650
Бобовые	2800	Овощи разные	350
Рис	3300	Яблоки сухие	2200

Требования к рациону в многодневном походе:

2

Правильное
соотношение
жиров, белков и
углеводов.

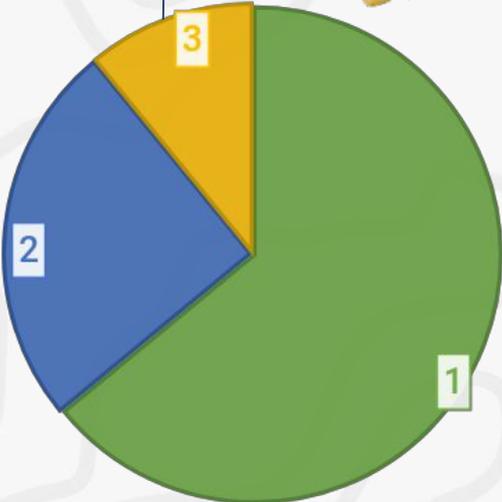




~60 г
жиры

~120 г
белки

~500 г
углеводы



Норма дневного рациона туриста

**В пище обязательно должны содержаться
витамины и минеральные соли.**





A close-up photograph of two black metal pots with lids cooking over a campfire. The pots are supported by a simple metal tripod stand. Bright orange and yellow flames are visible at the base of the pots, with some blue smoke rising from the fire. The scene is set outdoors at night or dusk, with dark rocks and a blurred background of trees and a tent structure. The lighting is dramatic, with the fire providing the primary light source.

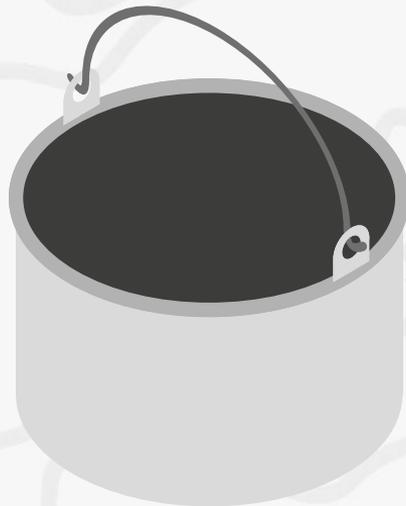
Еда в походе должна быть вкусной.

Бульонные кубики

Сухие овощи



Сухие супы



Приправы

Коренья





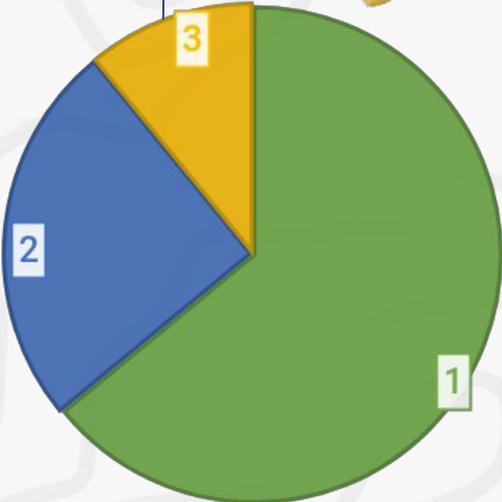




~60 г
жиры

~120 г
белок

~500 г
углеводы



Норма дневного рациона туриста



Каким бы вкусным и питательным ни был составленный рацион его достоинства будут зачёркнуты, если его вес выйдет за пределы допустимых норм.

Вес суточного рациона на одного человека должен быть в пределах 900–1200 г.



Чем продолжительнее поход, тем больше приближается рацион к нижнему пределу (900 г).





Чем короче, тем больше
можно увеличивать вес
продовольственного рациона.



Рекомендации по закупке продуктов:

1

Не следует брать скоропортящиеся продукты.



Рекомендации по закупке продуктов:

2

Покупая продукты,
всегда обращайте
внимание на срок их
годности.



Если банка с консервами вздулась или разгерметизировалась, её содержимое нельзя употреблять в пищу.



Рекомендации по закупке продуктов:

2

Покупая продукты, всегда обращайте внимание на срок их годности.

Как выбрать качественные рыбные консервы

Признаки некачественной продукции

Маркировка отсутствует или плохо читается



Ржавчина, коррозионные черные пятна на банке

Поврежденная упаковка, подтеки или вздутия

Информация на этикетке:

- наименование продукции;
- дата производства;
- состав и пищевая ценность;
- информация об изготовителе;
- срок годности;
- условия хранения;
- масса нетто.

Рекомендации по закупке продуктов:

3

Не надейтесь на
подножный корм.





Рекомендации по закупке продуктов:

4

Запасаясь продуктами, рассчитывайте, чтобы их хватило на весь поход.



Опытные туристы берут с собой в многодневные походы дополнительный запас продуктов на один-два дня.



Дополнительный запас продуктов
не даст голодать в случае
непредвиденных обстоятельств.



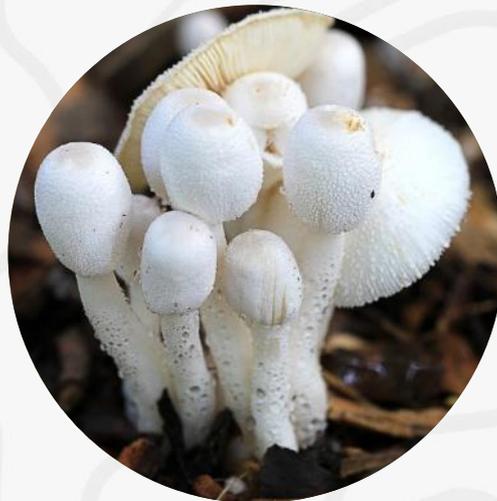
Употребляйте в пищу только те грибы и ягоды, в съедобности которых твёрдо уверены.



Виды грибов



Съедобные



Неядовитые



Ядовитые

Грибы —

царство живой природы, объединяющее эукариотические организмы, сочетающие в себе некоторые признаки как растений, так и животных.



A close-up photograph of three mushrooms with reddish-brown, slightly convex caps and thick, light-colored, vertically ribbed stems. The mushrooms are growing in a forest setting with green foliage and brown leaves in the background. The lighting is natural, highlighting the texture of the mushroom caps and stems.

Белый гриб (боровик)

Белый гриб —

самый колоритный представитель царства грибов. Многие его считают самым питательным, вкусным и душистым грибом.





По калорийности белый
гриб заменяет мясо.

Желчный гриб —

несъедобный из-за горького вкуса трубчатый гриб, который в молодом виде можно спутать с белым грибом и другими боровиками (иногда его путают с подберёзовиками).



Желчный гриб





Желчный гриб

Подосиновик (осиновик, красноголовик) —

общее название для нескольких видов грибов рода Лекцидум. Отличаются оранжево-красной (иногда белой) шляпкой и посинением мякоти гриба на срезе.



A close-up photograph of a white mushroom with a thick, textured stem and a smooth, slightly domed cap. The mushroom is growing on a log covered in vibrant green moss. The background is softly blurred, showing dry leaves and twigs on the forest floor.

Подосиновик белый



Подосиновик

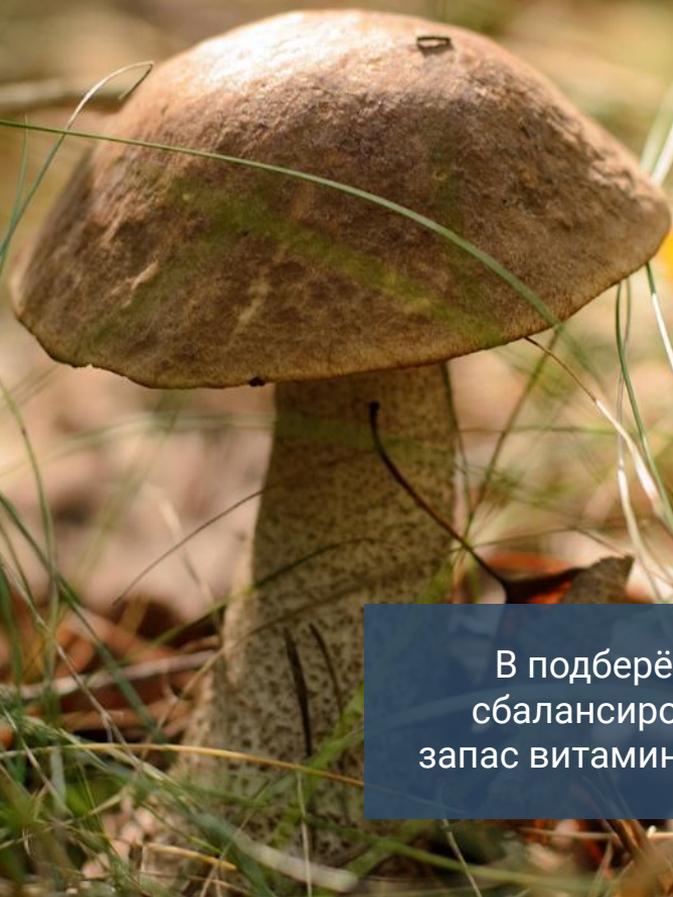


Подосиновик

Подберёзовик —

общее название для группы видов грибов рода Лекцидум. Отличаются неяркой, коричневых оттенков окраской шляпки, мякоть на срезе не всегда окрашивается.





В подберёзовиках содержится хорошо сбалансированный белок, достаточный запас витаминов и минеральных веществ.

Благодаря пищевым волокнам
подберёзовик впитывает, а потом выводит
из организма различные токсины.





Подберёзовик белый

Все подберёзовики относятся к съедобным грибам и незначительно различаются по пищевым качествам.

Лисичка обыкновенная —

вид грибов семейства лисичковых. Растёт в основном в лиственных и хвойных лесах. Грибы имеют слабый аромат и вкус абрикосов.





Лисички

Лисички — один из лучших растительных источников витамина D₂.





Лисички содержат восемь незаменимых аминокислот, витамины А, В₁, РР и микроэлементы (медь, цинк).

Ложная лисичка

растёт на почве в хвойных и мелколиственных лесах, на лесной подстилке, на гниющей хвойной древесине. В России считается условно-съедобным грибом, требующим длительной предварительной обработки, или же несъедобным из-за неприятного вкуса грибом.





Лисички ложные

Сыроежка —

род пластинчатых грибов семейства Сыроежковые. Большинство грибов этого рода съедобны.





В России встречается около 60 разновидностей сыроежек, буквально всех цветов радуги.

Бледная поганка —

смертельно ядовитый гриб из рода мухоморов. Цвет шляпки бывает от почти белого до серовато-зелёного, но с возрастом шляпка становится более сероватой.



Сыроежка сине-зелёная

Сыроежки распознают по прямой ножке без «юбочки», отсутствию вольвы и клубневидного утолщения.





Бледная поганка

Шляпки у сыроежки и поганки схожи по цвету и форме, поэтому полагаться на этот признак нельзя.

Один гриб бледной поганки способен
отравить несколько человек.





Бледная поганка

Признаки отравления проявляются через несколько минут после приёма пищи.

Отравление бледной поганкой протекает очень тяжело (довольно часто со смертельным исходом).



Мухомор —

род микоризообразующих пластинчатых грибов семейства Аманитовые. Большинство мухоморов несъедобны или сильно ядовиты, есть опасные, смертельно ядовитые виды, которые иногда путают со съедобными грибами.





Мухоморы

Гриб содержит сильный яд, и признаки отравления проявляются через 20 минут после приёма пищи.



Если найденный гриб похож на ядовитый или вы сомневаетесь в его съедобности, лучше такой гриб не берите.



Требования к рациону в многодневном походе:

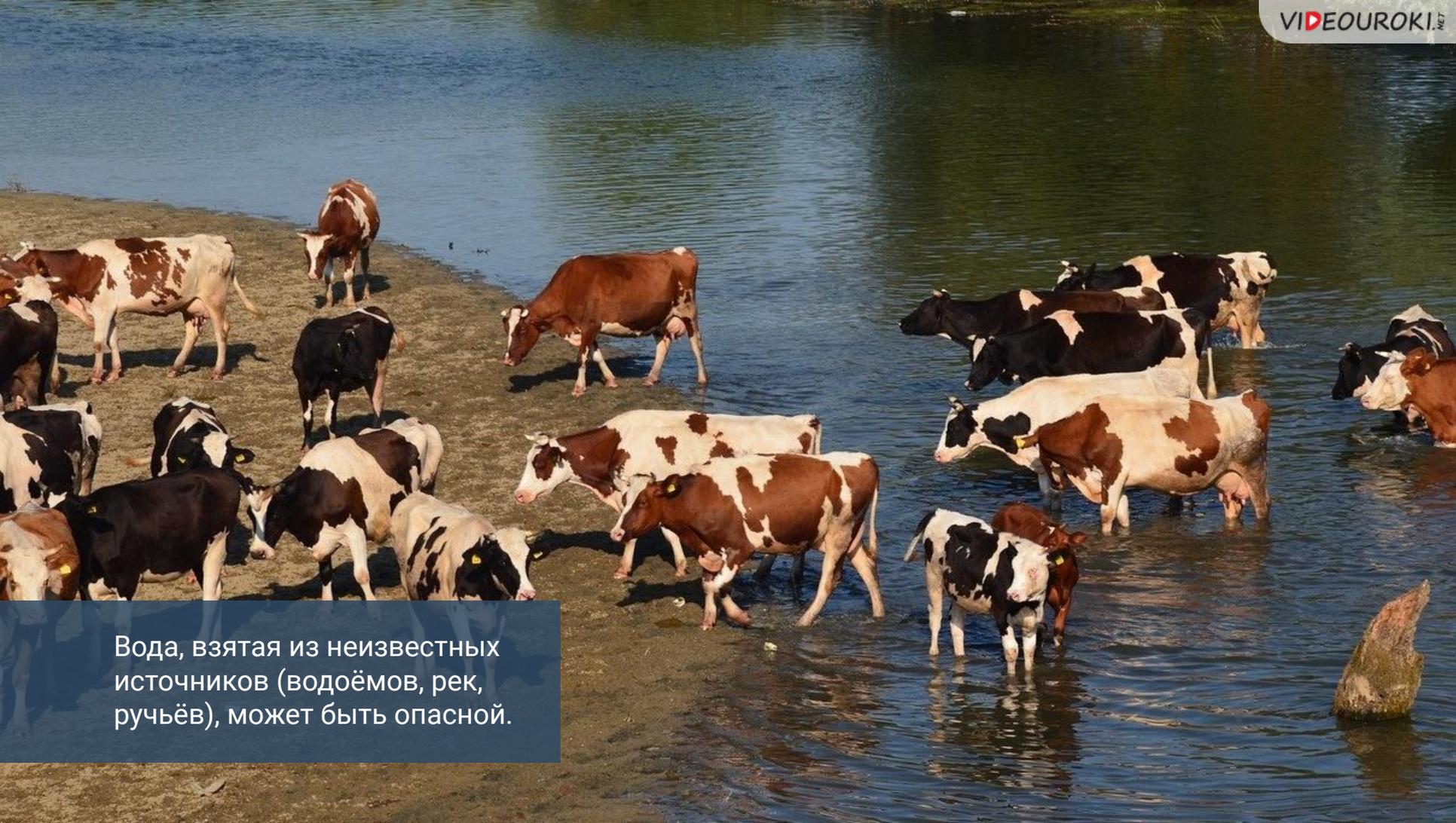
3

Не следует
использовать воду
из неизвестных
источников.



Вода, взятая из неизвестных источников (водоёмов, рек, ручьёв), может быть опасной.





Вода, взятая из неизвестных источников (водоёмов, рек, ручьёв), может быть опасной.



Если вода имеет запах, мутная, содержит какие-то взвеси, то её не следует употреблять.

Требования к рациону в многодневном походе:

4

Тщательно упакуйте продукты, чтобы избежать их порчи или намокания.





The image shows five large, clear plastic bottles used for storing dry food. From left to right: the first bottle is filled with light-colored beans; the second is filled with yellow elbow macaroni and has a small white label with blue text; the third, fourth, and fifth bottles are filled with white rice. A white funnel is placed on top of the third bottle. The bottles are arranged on a dark surface, possibly a table, in front of a window with a grid pattern. A dark blue text box is overlaid at the bottom left of the image.

Для хранения сыпучих продуктов в походе можно использовать пластиковые бутылки.

Если продукты были попорчены грызунами, их ни в коем случае нельзя употреблять в пищу, так как грызуны являются переносчиками инфекционных заболеваний.



Требования
к рациону в
многодневном
походе:

5

Нельзя брать с
собой продукты в
стеклянной таре:
она тяжёлая.







Требования к посуде для приготовления пищи:

1

В поход рекомендуется брать три различные ёмкости.



Желательно, чтобы на каждого человека в итоге приходилось 1,5—2 литра посудной ёмкости.

Требования к посуде для приготовле- ния пицци:

2

Кастрюли должны
входить друг в
друга.





К кастрюлям нужно приспособить проволочные дужки или металлические цепочки для подвешивания над огнём.

Требования к посуде для приготовле- ния пищи:

3

Котелки для похода
должны иметь
плоское дно.



Требования к посуде для приготовления пищи:

4

Для большой туристской группы целесообразно взять в поход вёдра.



Оцинкованные вёдра не рекомендуется брать из-за опасности отравления.





Эмалированные вёдра в поход лучше не брать, так как при неравномерном нагревании на огне эмаль может потрескаться и её кусочки могут попасть в пищу.

Требования
к посуде для
приготовле-
ния пицци:

5

Желательно иметь
в походе половник.



Требования к посуде для приготовления пиццы:

6

Желательно иметь кусок полиэтилена или клеёнки размером 1 x 1 м.





К числу предметов, обеспечивающих приготовление пищи, относятся также крюки для подвешивания вёдер и кастрюль, металлические рогульки, самодельные таганы и трос.



К числу предметов, обеспечивающих приготовление пищи, относятся также крюки для подвешивания вёдер и кастрюль, металлические рогульки, самодельные таганы и трос.



Выводы

Требования к посуде для приготовления пищи:

1

В поход рекомендуется брать три различные ёмкости.



Как избежать пищевого отравления:

- 1 Не используйте воду из неизвестных источников.
- 2 Не употребляйте в пищу продукты, испорченные грызунами.
- 3 Употребляйте в пищу только те грибы и ягоды, в съедобности



Требования к посуде для приготовления пищи:

1

В поход рекомендуется брать три различные ёмкости.

