



Питание в пешем походе

Лектор: Данько Екатерина
(Школа БУ-17)

Термины

Раскладка — это количество и ассортимент продуктов на каждый день похода.

Меню – ассортимент на каждый день.

Завпит - главный по тарелочкам. Человек, отвечающий за составление и исполнение раскладки.

Принципы питания

Питание в пешем походе должно обеспечить нормальную работу организма при увеличенных нагрузках.

Каким питание должно быть:

Калорийным

Хорошо усваиваемым

Несложным в приготовлении

Главная проблема

Наша задача – взять еды столько сколько нужно. Не слишком мало, чтобы были силы на прохождение маршрута. Не слишком много, чтобы не набить рюкзаки участников под завязку одной едой.

Основные продукты

Каши (сладкие и несладкие)

Макароны

Супы

Сладкое

Тушенка (сублимированное мясо)

Сыр, колбаса, консервы

и т.д. и т.п.

СТАРАЕМСЯ РАЗНООБРАЗИТЬ МЕНЮ!

Специальное питание

В нынешнее время при разнообразии товаров для туристов существуют марки специально приспособленной для походов еды «Каша из топора», «Гала-гала».

При подготовке к походу не лишним будет зайти к ним на сайт, посмотреть, что интересное там есть.

Что учитываем при разработке меню

Регион

Сезон

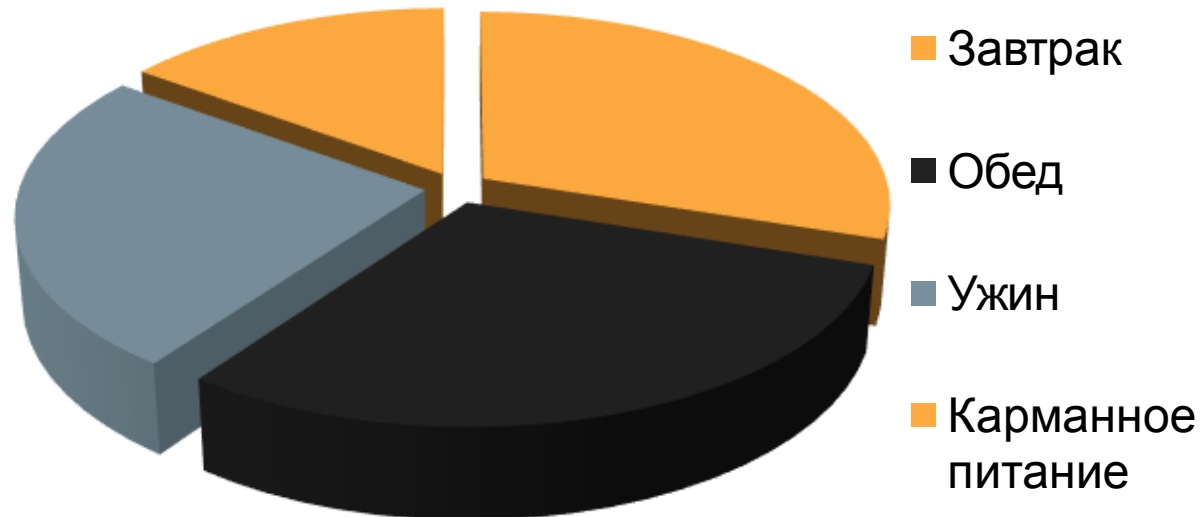
Длительность похода

Сложность маршрута

Приемы пищи

Завтрак, обед (перекус), ужин, карманное питание.

Продажи



Примерное меню

Завтрак

Пшенка с сушеной клюквой

Сладкие сухари

Чай

Обед

Суп

Колбаса

Сухари

Сникерс

Чай

Ужин

Макароны с мясом

Печенье чай

Карманка

Миндаль

Курага

Леденцы

Что учитываем при составлении раскладки

1. Аллергия
2. Вегетарианство
3. Религиозные убеждения
4. Вкусовые предпочтения

Завпит

Задачи завпита.

Общие: накормить группу, накормиться самому, сберечь большую часть нервов.

Специальные: составить раскладку, учесть мнение группы, продумать заброску, закупку и упаковку проуктов.

Завпит

До похода

Составляет раскладку, организует закупку.

Во время похода

Говорит дежурным о меню на день, следит за расходом продуктов.

После похода

Свободен как ветер.

Раскладка

Как правило циклическая, меню повторяется каждые 3-4 дня.

Завтрак

Рис 60—80	Овсянка 60-80	Пшенка, 60—80
Молоко сухое 20	Молоко сухое 20	Молоко сухое 20
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Чай	Чай	Чай
Баранки 50	Печенье 50	Вафли 50

Обед (перекус)

Колбаса копченая 60	Сыр 60	Сало 50
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Щербет 50	Халва 50	Козинаки 50
Сухофрукты 50	Сухофрукты 50	Сухофрукты 50
Печенье 50	Пряники 50	Баранки 50

Ужин

Макароны 60—80	Гречка 60 — 80	Кар. Пюр 60 — 80
Мясная начинка 30	Мясная начинка 30	Мясная начинка 30
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Чай	Чай	Чай

Закупка и упаковка

Закупка либо общая либо каждым конкретным участником по указаниям завпита. После покупки продуктов каждый необходимо распределить порционно (по приемам пищи), соответственно упаковать и маркировать.

В деле упаковки главное – **герметичность.**

Вес продуктов.

После составления раскладки суммируется общий вес продуктов и распределяется по участникам в зависимости от коэффициента и с учетом того снаряжения, которое будет нести участник.

Завпиту полезно иметь список того, кто и что несет.

Организация заброски.

Посередине маршрута как правило. Можно оставить в камере хранения в городе. Если есть знакомые в городе – у них. Раньше советские туристы могли организовать в горах/лесу, учебники до сих пор советуют так делать. Вариант осуществимый, но требует подготовки.

Ништяки

С собой как правило народ берет всевозможные ништяки. Общие – блинная мука и варенье на случай дневки. Индивидуальные – кто-то решит порадовать группу посередине маршрута до времени заныканными мармеладками.

Не увлекайтесь!