



Питание в походе

ПОДГОТОВИЛА: ГАРАЕВА
ГАЛИНА

Калорийность:

- ▶ Ежедневно: мужчины **3500** ккал, женщины — до **2500**
- ▶ ПВД в умеренных широтах и несложные пешки: **2500–3000** ккал в сутки
- ▶ Пешие I-III категории **3000-3500** ккал сутки
- ▶ Горные и лыжные **3500-5000** ккал
- ▶ Водные **3000** ккал

3000-3500 ккал – 850 г на человека (не более 1 кг)



Безопасная длительность похода (БДП).



Зависит от сложности похода, интенсивности нагрузок (графика движения), возраста, тренированности и опыта группы, и, конечно, питания

БЖУ. Белки:Жиры:Углеводы

- ▶ Для пеших и водных походов летом Б:Ж:У = 1:1:4
- ▶ В холодное время года Б:Ж:У = 1:2:3
- ▶ Горы Б:Ж:У = 1:0,7: 4



№	Продукт	Норма на чел. в день, гр	Ккал в 100 гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Усвояемость, %
1	Крупа гречневая	60-90	330	13	2	68	83
2	Крупа пшеничная	60-80	334	12	3	69,3	84
3	Крупа манная	40-70	320	11	0,7	73	85
4	Крупа овсяная	40-70	345	12	6	65	83
5	Крупа рис	60-90	330	6,7	0,9	72	79
6	Горох	60-70	310	20	2	51	73
7	Чечевица	40-60	296	16,2	16	50,2	68
8	Макароны	60-100	333	10,7	1,3	74,2	86
9	Хлопья картофельные	50-70	315	6,1	0	72,3	78
10	Супы сухие пакетированные	30-50	320	12	10	44	66
11	Тушенка говяжья	50-90	220	16	15	1	32
12	Тушенка свиная	50-90	349	15	32,2	0	47
13	Фарш	40-80	212	15,2	15,7	2,8	34
14	Паштет печеночный	40-70	335	11	31	3	45
15	Мясо сублимированное	20-40	565	60	36	0	96

Завтрак – 30%

Легкоусвояемая пища (углеводы):

- Различные каши с сахаром/сгущенкой/цукатами
- Макароны с томатной пастой/ сахаром

? Кофе и чай

x Мясо/тушенка

Обед - 30-35%

Легкоусвояемые углеводородосодержащие продукты + трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров

- сахар, шоколад, конфеты, сухофрукты, вафли, печенье, щербет
- + колбаса, сало, мясные и рыбные консервы, халва, орехи
- ? Различные супы + чай со сладостями



Ужин - 25%

Богатая белками и углеводами пища

- супы, крупы, мясо(тушенка), сыр, макароны

лук, чеснок, овощи

! чай + сладости-вкусняшки

Перекусы 10-15%

-леденцы, конфетки

-легкие каши (из пакетиков)

-шоколадки (!!!)

-печенье

-сухофрукты (финики 🍌)

Раскладка

- ▶ 1-3 день - 2300-2500 ккал в день. Это заведомо «голодный» паек. Норму продуктов можно рассчитать, умножив стандартные на коэффициент 0,8.
 - ▶ 3-6 дни - 2900-3200 ккал. Адаптация завершается, рацион необходимо постепенно увеличивать.
 - ▶ 6 -... дни - 3300-4000 ккал. Такая калорийность значительно меньше фактических энергозатрат, но организм за день может усвоить только ограниченное количество.
- + **учитываем маршрут!**

Завтрак

Рис 60—80

Молоко сухое 20

Масло 15

Сухари 15

Чай

Сахар 50

Конфеты 30

Баранки 50

Гречка 60—80

Мясная начинка 30

Масло 15

Сухари 15

Чай

Сахар 50

Конфеты 30

Печенье 50

Пшенка 60—80

Молоко сухое 20

Масло 15

Сухари 15

Чай

Сахар 50

Конфеты 30

Вафли 50

Обед (перекус)

Колбаса копченая 60

Сухари 15

Щербет 50

Сухофрукты 50

Печенье 50

Корейка 60

Сухари 15

Халва 50

Сухофрукты 50

Пряники 50

Сало 50

Сухари 15

Козинаки 50

Сухофрукты 50

Баранки 50

Ужин

Рожки 60—80

Мясная начинка 30

Масло 15

Сухари 15

Томат 5

Чай

Сахар 50

Итого: 640—680

Суп овощной 60—80

Мясная начинка 30

Сухари 15

Сыр 50

Чай

Сахар 50

Итого: 680—720

Суп рисовый 60—80

Мясная начинка 30

Сухари 15

Чай

Сахар 50

Вафли 50

Итого: 660—700

Меню					
День	Завтрак	Обед	Ужин		
0	-	-	макароны+тушенка+ чай с печеньем	30 апреля	
1	каша рисовая со сгущенкой + чай/кофе с печеньем	хлеб с сыром, колбасой + чай + вафли+ орешки	каша гречневая с тушенка + чай + бутерброд с джемом	1 мая	11
2	каша овсяная с с изюмом и черносливом + чай/кофе + печеньем	консервы рыбные с хлебом + чай + батончик+ финики	макароны с тушенкой + чай + вафли	2 мая	18
3	каша ячневая с цукатами/изюмом+ чай/кофе+ хлеб с джемом	колбаса с хлебом + чернослив +курага+финики	суп с тушенкой + чай + печенье	3 мая	18
4	рис со сгущенкой + чай/какао + печенье	ветчина с хлебом+ чай + печенье+финики	макароны с рыбой+ чай с вафлями	4 мая	9
5	каша овсяная+цукаты + чай/кофе + печенье	колбаса с хлебом + курага, чернослив + чай	гречка с тушенкой + чай + вафли	5 мая	14

№	Наименование	К-во на чел	К-во приемов	Общий вес	Вес уп	Кол уп	Чел
1	Гречка	85	1	510	900	0,6	6
2	Макароны	110	1	660	450	1,5	
3	Ячка	65	1	390	900	0,4	
4	Пшенка	70	0	0			
5	Рис	75	1	450	900	0,5	
6	Овсянка	65	1	390	400	1,0	
7	Колбаса	50	1	300	800	0,4	
8	Ветчина консервированная	100	1	600	400	1,5	
9	Сосиски	60	0	0	500	0,0	
10	Рыбные консервы	100	2	1200	250	4,8	
11	Тушенка	150	2	1800	330	5,5	
12	Хлебцы	6	0	0	150	0,0	
13	Хлеб(свежий на месте)	100	4	2400	400	6,0	
14	Сгущенка	30	1	180	800	0,2	
15	Джем	20	1	120	300	0,4	
16	Сыр	10	1	60	1000	0,1	
17	Чай Зеленый(на утро)	2	0	0	50	0,0	
18	Чай Черный(день-вечер)	2	8	72	100	0,7	
19	Кофе(пакетики раст.)	18	1	108	18	6,0	
20	Сухофрукты(цукаты)	30	1	180	420	0,4	
21	Изюм		1	0	1000	0,0	
22	Чернослив		1	0	1000	0,0	
23	Пюре картофельное		0	0	300	0,0	
24	Финики	70	0	0	500	0,0	
25	Орехи		1	0			
26	Курага		1	0	1000	0,0	

Продукты

- ▶ ПВД: мясо/мясные консервы, рыба/ рыбные консервы, сырые овощи (+ фрукты), батон/хлеб, варенье
- ▶ Категорийные походы: сушеные овощи, сухофрукты, сухари, сублимированное мясо, мясные и рыбные консервы, колбаса, сало

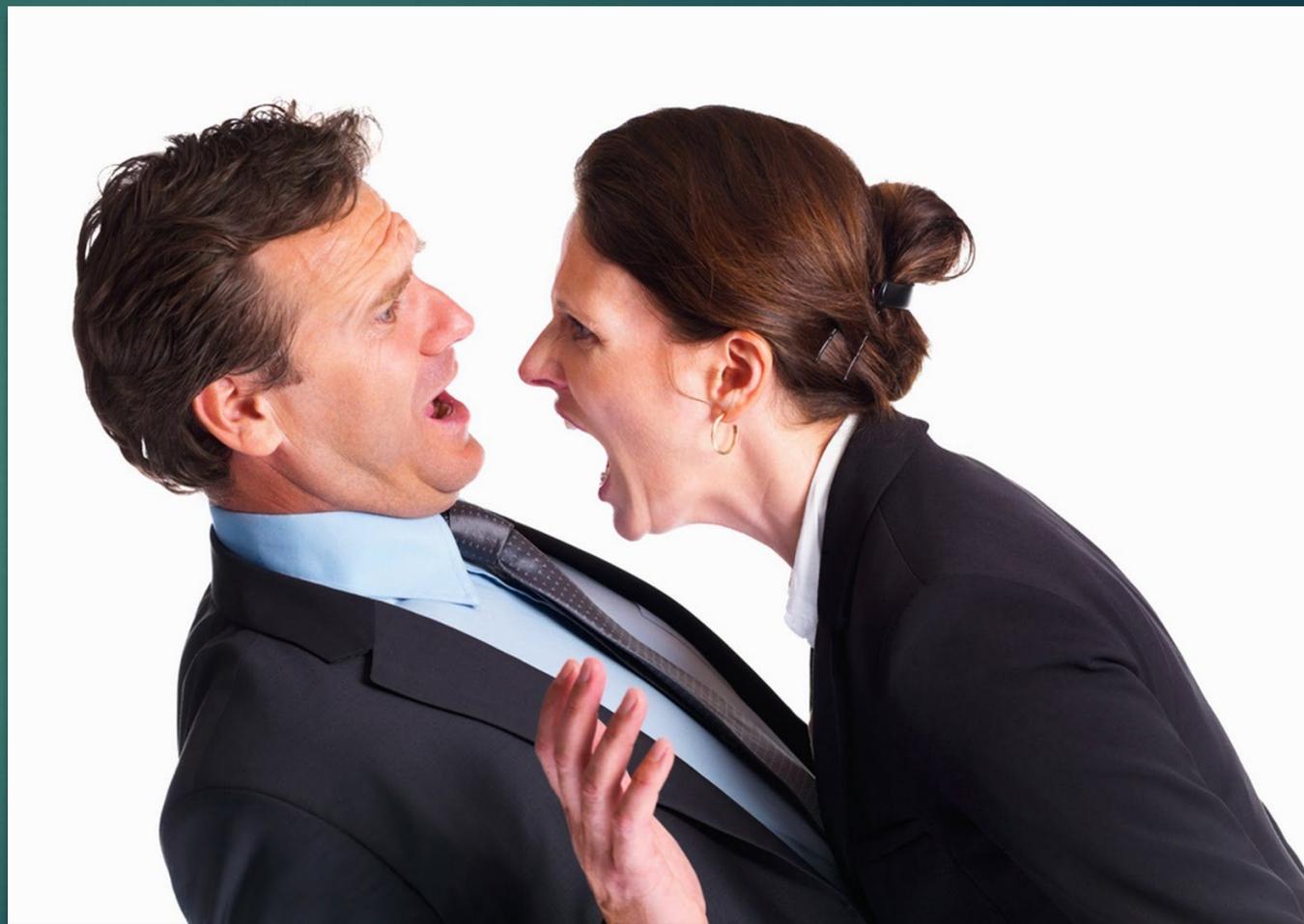


Советы: 1. Осознай ответственность!



2. Побеседуй с Руководителем

- ▶ длительность маршрута
- ▶ даты прохождения характеризующих препятствий
- ▶ дневки, периоды заброски и выброски



3. Опроси участников

- ▶ аллергия, непереносимость продуктов
- ▶ симпатии и антипатии в еде



...вегетарианцы

- ▶ выясни степень строгости
- ▶ обсуди замену мяса/рыбы/молочного



4. Твори!

- ▶ разнообразие
- ▶ не более 1 кг на человека
- ▶ адекватность нагрузкам



5. Набросай раскладку

- Помни: **ЗАВТРАК - 30%** , **ПЕРЕКУС - 30 -35%**, **УЖИН - 25%** калорийности.
- Первые дни - **пониженный аппетит**, на 4 -ый день похода – жор
- В сложные штурмовые дни - максимум «быстрых» углеводов, жирная тяжелая пища желательна на следующий день.
- **Витамины!**

6. Закупить и расфасовать

- ▶ НЕ один! (бери помощников)
- ▶ Расфасовка по дням (дежурным): ужин-завтрак-обед



ВАЖНО!



В ПОХОДЕ!

- ▶ Завхоз – НЕ повар!
- ▶ Удобный список раскладки
- ▶ Контроль расхода продуктов



7. Неучтёнка

- ▶ Ученные неучтенки
- ▶ Вкусняшки-сюрпризы
- ▶ Местные деликатесы



Вопросы?

