

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ



Занятие 1

*педагог дополнительного образования ГАУДО БОЦДЮТнЭ
Чан Галина Васильевна*

Питание в походе выходного дня

В походах выходного дня обычно устраивают одно-двухразовое питание. Нет необходимости готовить пищу на костре. В однодневные походы принято брать с собой перекусы, приготовленные дома. Однако когда выезд слишком ранний, а приезд намечается поздний, целесообразно поделить еду на три раза. Для питания в однодневных туристских походах нужно брать доброкачественные продукты, которые могут сохраняться в течение суток. Все продукты должны быть упакованы в полиэтиленовые пакеты и ли пластиковые контейнеры.

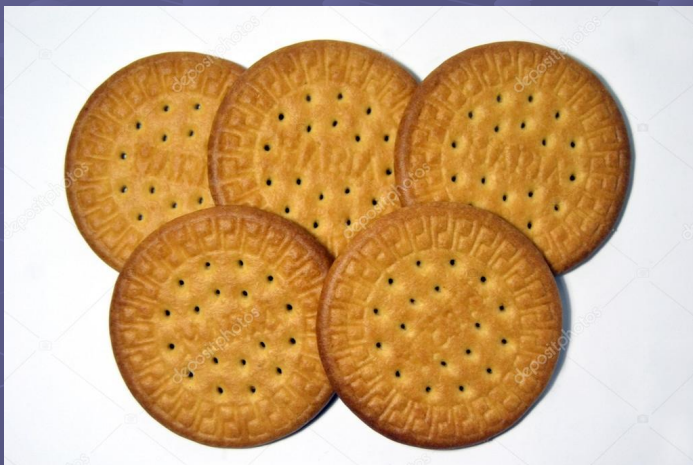


В походы выходного дня рекомендуется брать с собой: бутерброды с сыром, копченой колбасой или мясом, «горячие бутерброды», отварные яйца.



Кондитерские изделия

Печенье, сухари, бублики – выбор очень большой, пойдут любые изделия главное чтобы они не крошились в рюкзаке.



Фрукты и сухофрукты



В однодневный поход берут твердые, не перезревшие фрукты – яблоки, груши.

Фрукты перед походом необходимо тщательно промыть, обсушить, положить в полиэтиленовый мешочек.



Незаменимы в походе сухофрукты - курага, чернослив, яблоки, изюм, финики, дыня, ананасы и орехи – фундук, миндаль. В них содержатся все необходимые человеку вещества – углеводы, белки, жиры.

Эти продукты быстро утоляют голод, восполняют потраченную энергию, а главное они вкусные и занимают мало места в рюкзаке.

Сладости

В походе сладости рассматривают не только как вкусный продукт, но и источник пополнения энергии. Обычно сладости употребляют на небольших привалах для восстановления сил и поднятия настроения. Не каждую сладость можно брать в поход, а только ту, которая не растает при высокой температуре, будет держать форму, принесет пользу организму. К таким продуктам относятся: карамель, шоколадные батончики (Сникерс, Марс, Натс), халва, фруктовые батончики.



Напитки



Какой турист откажется от горячего ароматного чая? Но в однодневном походе редко планируют приготовление чая на костре, большую часть времени отводят на пешеходную часть похода.

В однодневный поход, обычно берут готовый заваренный чай в термосе, также можно взять соки и обязательно питьевую воду. Опытные туристы имеют две емкости с водой, приблизительно по 1 литру каждая, это дает возможность пополнять запас воды на маршруте.



СЧАСТЛИВОГО ПУТИ

