

Занятие № 9

Дата: 04.10.2021г.

Кружок: «Пешеходно (спортивный) туризм»

Педагог дополнительного образования: Лемишевская А.В.

Тема занятия: Питьевой режим на туристской прогулке.

Практические занятия:

Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.»

Здравствуйте ребята.

Тема занятия: Питьевой режим на туристской прогулке.

Практические занятия:

Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.»

Цель: Обеспечения безопасности и сохранения здоровья при употреблении воды из местных источников в походных условиях.

Задачи:

- 1.Ознакомить аудиторию со значением воды в организме человека.**
- 2.Познакомить с организацией питьевого режима в походных условиях и его значение.**
- 3.Познакомить со способами добывания воды в походных условиях.**
- 4.Познакомить со способами очистки и обеззараживания воды.**

Энергозатраты в походе

В городе и несложных пеших и водных походах мы тратим 2500-3500 ккал в сутки.



Химический состав пиццы

Основные компоненты пиццы, дающие энергию - это белки, жиры и углеводы. Эти компоненты по-разному усваиваются организмом и служат для разных целей.



Белки (Б)

Белки - основной строительный материал клеток. Наиболее ценен белок животного происхождения (содержит аминокислоты). Недостаток белков в рационе приводит к нарушению обмена веществ, снижению работоспособности, затрудняет адаптацию к походным условиям.



Жиры (Ж)

Жиры - основной источник энергии в покое и при малоинтенсивной работе. Участвуют жиры и в обменных процессах, так что пища, полностью лишенная жиров, неполноценна. В жирах, как и в белках, есть незаменимые вещества, поэтому в рационе надо предусмотреть растительные и животные жиры.



Углеводы (У)

Углеводы - основной источник энергии. Усваиваются быстрее, чем жиры, при этом затрачивается меньшее количество кислорода и практически не образуется вредных для организма веществ. Поэтому выгодно потреблять их при интенсивной работе.



Соотношение Б : Ж : У

Для несложных пеших и водных походах оптимальным считается соотношение 1:1:4



Режим питания

В несложном путешествии распорядок дня обычно предусматривает трехразовое горячее питание.

Проценты дневного рациона

- ▣ завтрак — 30%
- ▣ перекусы — 15%
- ▣ обед — 30%
- ▣ ужин — 25%



Завтрак

Завтрак должен обеспечить работоспособность в первой половине дня.

Утренние блюда должны легко усваиваться, быть приятными на вкус (например, в каши можно добавлять ванильный сахар или изюм) и небольшими по объему.



Перекусы

Перекус обычно состоит из любых богатых углеводами продуктов, которые можно положить в карман.



Обед горячий

Обед - предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородосодержащие продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, щербет, экстракты, соки) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы). Основные горячие блюда - супы, легкие каши.



Ужин

Должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить нас к следующему дню. Для этого хороши блюда, богатые белками и углеводами: супы, белые каши, мясо, сыр, макароны.

Вечерний чай - снимает эмоциональные перегрузки - чая должно быть много



Нормы закладки основных продуктов, на 1 чел в сутки

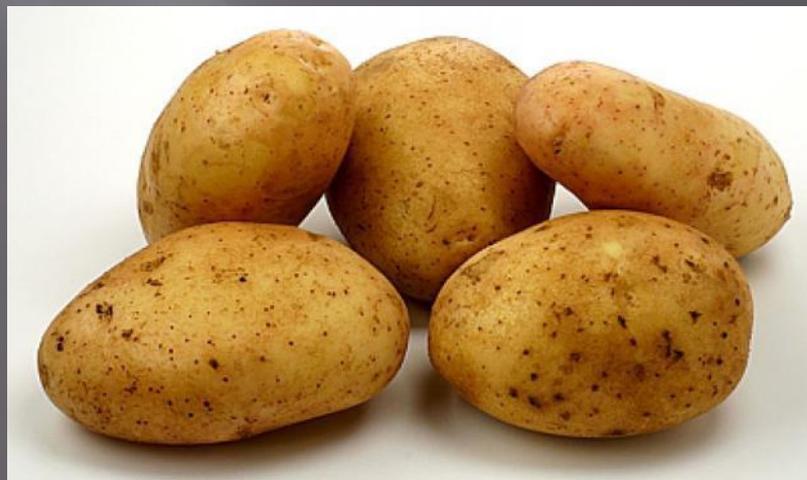
- Крупы (молочные каши) - 50-70гр
- Крупы (мясные каши) – 60-80 гр
- Макаaronные изделия – 60-100гр
- Молоко сухое - 15-40гр
- Сыр – 30-70гр
- Яичный порошок – 10-50 гр
- Тушенка говяжья – 50-100гр
- Колбаса сырокопченая 40-70гр
- Сало - 30-50 гр
- Консервы рыбные - 30-80 гр
- Сухофрукты - 50-70 гр
- Орехи грецкие - 20-30 гр
- Шоколад – 30-70 гр
- Печенье 40-70 гр
- Сахар - 80-120гр
- Соль – 10гр
- Сухари белые – 40-70 гр

Основные требования к продуктам

▣ 1. Легкость и калорийность.

По возможности, надо выбирать те продукты, у которых больше съедобная часть или выше процент усвояемости.

Например, для свежего картофеля - 23 % и 96 ккал, а для сушеного ≈ 78 % и 315 ккал.



Основные требования к продуктам

▣ 2. Быстрота и несложность приготовления.

На сложные кулинарные рецепты в походе времени нет.

Поэтому лучше не рисковать продуктами и вместо запеканки или гурьевской каши приготовить манную кашу с изюмом, ванилином или корицей, а легко пригорающую вермишель заменить грубыми, но зато надежными рожками.



Основные требования к продуктам

- ▣ 3. Пригодность в течение всего похода и транспортабельность

В походы не берутся скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбаса вареная)

Сохранность и транспортабельность многих продуктов зависит от прави



Составление меню

- ▣ Приготовление пищи должно занимать как можно меньше времени.
- ▣ Калорийность рациона должна быть не ниже 3000 Ккал на человека в день
- ▣ Пес раскладки не должен превышать 900 г. на человека в день



Способы расфасовки продуктов

- ❑ Крупы, макароны, сахар, остальное сыпучее – бутылки ПЭТ или упаковки Tetra Pak (из-под молока или сока)
- ❑ Колбаса, сыр, сало – х/б мешочки
- ❑ Сухари – х/б мешочки, пакет пэт
- ❑ Печенье, вафли, пряники – упаковки Tetra Pak (из-под молока или сока).
- ❑ Расходный материал – скотч широкий



Водно-солевой режим

На поддержание обмена веществ и испарение через кожу и легкие нам в обычных условиях требуется всего лишь $2 \approx 2,5$ л воды в сутки. До 1,5 л воды должно поступать в организм с питьем и горячими блюдами. Вода нужна не только для обмена веществ, но и для стабилизации температуры тела.

При интенсивной работе и в жаркую погоду организм охлаждается, испаряя часть влаги. Поэтому, в зависимости от интенсивности нагрузок, физической подготовки и климата, туристу необходимо от 3 до 5 и более литров воды в день.



Как и что пить:

- ▣ малыми глотками,
- ▣ добавить в воду лимонную кислоту, шипучий концентрат.
- ▣ чай, лучше зеленый.
- ▣ вода с конфетами или сухофруктами.
- ▣ не пить до исчезновения чувства жажды, так как вода всасывается в кровь через 10 – 15 минут после питья.



Спасибо за внимание

- Домашнее задание: Запишите чтобы вы взяли с собой в поход.
- Если возникнут вопросы, пишите на электронную почту alemishevskaya@mail.ru или звоните по телефону +38(071)351-80-74, я всегда буду рада вам помочь!