

Питание в горном походе. Составление продуктовой раскладки



Лектор: Качалкин Дмитрий

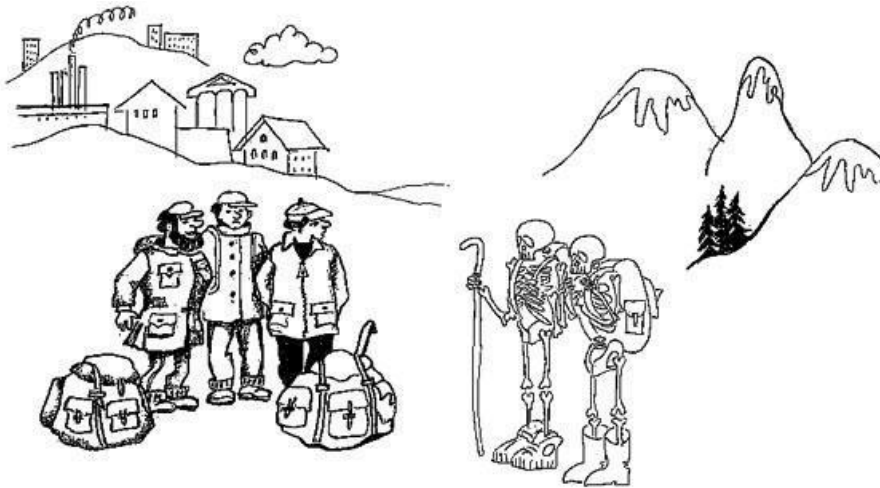
План лекции

1. Особенности питания в горном походе.
2. Требования к организации питания.
3. Стратегия питания. Основные типы и принципы составления продуктовой раскладки.
4. Роли участников группы в организации питания.
5. Добыча и очистка воды. Питьевой режим.
6. Приготовление пищи в походе.



Особенности питания горном походе

1. В походе мы тратим гораздо больше энергии, чем в городе.
2. Дефицит калорийности в силу необходимости снижения веса рюкзака.
3. Тяжелые физические нагрузки в условиях кислородного голодания.
4. Смена привычного питания и водно-солевого (питьевого) режима.
5. Условия высокогорья и связанные с этим технические (трудности в приготовлении пищи) и психологические трудности (конфликты).
6. Климатические и метеорологические особенности:
 - Пониженное атмосферное давление.
 - Пониженное давление кислорода.
 - Влажность (дождь), низкие температуры (снег и град), ветер.
 - Время суток (темнота).



Требования к организации питания в горном походе

1. Калорийность питания (энергозатраты).
2. Сбалансированность питания.
3. Минимальный вес продуктов.
4. Быстрота и простота приготовления продуктов.
5. Разнообразие и вкусовые качества продуктов; гастрономические пристрастия. Медицинские и индивидуальные (физиологические) непереносимости участников похода.
6. Качество, упаковка, хранение и транспортировка продуктов.
7. Дневной рацион питания.

Калорийность питания (энергозатраты)

- **Расход энергии зависит от массы тела и тренированности:** чем лучше подготовлен организм к нагрузкам, тем меньше траты энергии. Следовательно, КПД – выше!
- **Расход энергии в покое** 1500 – 2500 ккал
- **Расход энергии в горных походах** 3500 – 6500 ккал
- Если питание в походе восполняет более чем $\frac{2}{3}$ энергозатрат участников, это считается допустимым и не сказывается серьезным образом на работоспособности и здоровье туристов. Следовательно, дефицит калорийности неминуем, но резерв есть всегда!
- В походе небольшой категории сложности общая калорийность питания должна составлять **2200-2500 ккал.**, при **550-750 ккал.**



Сбалансированность питания

1. Для сбалансированного питания необходимо «правильное» соотношение белков, жиров и углеводов (**БЖУ**).
- **Белки** — основной строительный материал.
 - **Жиры** — основной источник энергии в покое и при мало интенсивной работе.
 - **Углеводы** — основной источник энергии.
2. Для «обычной жизни», а также для несложных и непродолжительных походов нормально соотношение **БЖУ–1:1:4**.
 3. В горах в воздухе не хватает кислорода и для адаптации организма требуется больше белков и углеводов, а меньше жиров.
 4. Оптимальным соотношением для Кавказа **БЖУ – 1:0,7:4**.

Минимальный вес продуктов

Питание должно быть максимально легким по удельному весу (обычно это достигается путем усушки или сублимации) продуктов



Быстрота и простота приготовления продуктов

Быстрота и простота приготовления продуктов является одной из особенностей приготовления пищи в условиях горного похода.

1. Продукты быстрого приготовления (пропаренные, проваренные).
2. Расфасованные и промаркированные продукты для удобства приготовления.



Разнообразие и вкусовые качества продуктов

1. Разнообразное и продуманное меню.
2. Чередование вариантов блюд (4 и более).
3. Вкусовые добавки (масло, сухое молоко, кетчуп, горчица); сушеные овощи (паприка, чеснок, морковь, томат); специи (петрушка, укроп, перец).



Качество, упаковка, хранение и транспортировка продуктов



1. Качество продукта (соотношение цены и качества).
2. Длительный срок хранения (сыр твёрдых сортов, сырокопчёная колбаса, сухари, сушёные овощи)
3. Герметичность упаковки (полиэтилен пакеты, пластиковые бутылки, упаковочный скотч).
4. Усиление упаковки для хрупких и крошащихся продуктов (вафли, сухари, печенье).
5. Использование заводской упаковки (колбаса, сыр).
6. Конфеты, печенье, пряники, вафли, сухари посчитаны по количеству участников похода.
7. Крупы и сыпучие продукты расфасованы по весу.
8. Все упаковки должны быть подписаны: «завтрак», «обед» («перекус»), «ужин»; название продукта (гречневая, кукурузная) масса или количество.

Дневной рацион питания

- Завтрак – 30%
- Карманное питание – 10 - 15% (50 – 100 гр.)
- Обед (перекус) – 25%
- Ужин – 35%



Стратегия питания. Основные типы и принципы составления продуктовой раскладки

Работа с группой (опрос):

1. Пищевые предпочтения.
2. Индивидуальные (медицинские) непереносимости продуктов.
3. Наличие вегетарианцев.

Работа с руководителем (получить вводную информацию по походу):

1. Соотношение продуктовой раскладки и графика физических нагрузок на маршруте по дням (нитку маршрута с характером препятствий).
2. Вес будущей раскладки (легкая 400-450 гр., средняя 500-550 гр. и калорийная от – 600 гр.).
3. Наличие и график заброски.
4. Согласовываем с медиком применение витаминно-минеральных добавок на маршруте.
5. График горячих обедов и перекусов.
6. Составляем меню на запасные дни.
7. Оформляем полученную раскладку.
8. Выносим на обсуждение группы.

По графику нагрузок намечаем **рацион на каждый день** - составляем меню, прикидываем его калорийность. Для удобства меню может повторяться циклами через 3—4 дня. Однако меню должно зависеть прежде всего от **условий маршрута**, а не от очередности в цикле, на маршруте в реальных условиях может все измениться.

Роли участников группы в организации питания

Руководитель:

- Назначает завхоза.
- Устанавливает вес раскладки.
- Выдает завхозу «план» маршрута для составления раскладки.
- Контролирует своевременность и правильность составления раскладки, закупку продуктов, распределение продуктов по рюкзакам.

Медик:

- Согласует с завхозом и руководителем использование в походе витаминов, минеральных добавок и т.д., организует их закупку.

Участник при предпоходной подготовке:

- Высказывает мнение по набору продуктов в рационе.
- Обязательно сообщает завхозу о наличии пищевой аллергии.
- Участвует в закупке, фасовке и упаковке продуктов.

Участник в походе:

- Несет свою часть продуктов.
- Дежурит.

Дежурные:

- Один-два (реже три) участника, которые вместе готовят еду на всю команду. Как правило все в команде распределяются заранее, кто с кем дежурит. Меняются обычно через сутки.



Завхоз

На этапе предпоходной подготовки:

- Планирует питание в походе (составляет раскладку).
- Согласует раскладку с руководителем (вес, дневки, режимы питания) и участниками (набор продуктов).
- Согласует с медиком витаминно-минеральные добавки.
- Поручает участникам закупку продуктов либо организуется совместная закупка продуктов.
- Организует совместную расфасовку и упаковку приобретенных продуктов.
- Составляет план размещения продуктов по рюкзакам.

Непосредственно в походе:

- Отдает распоряжения дежурному о меню и сообщает у кого из участников находятся необходимые продукты.
- Контролирует равномерный выход продуктов на маршруте.
- Экономит продукты или выдает в зависимости от ситуации.

Добыча и очистка воды. Питьевой режим



- В ненаселенной горной и таежной местности можно брать воду из ручьев и рек, снежников и ледников.
- Имеющиеся источники воды к утру могут замерзнуть, поэтому лучше запастись водой с вечера.
- Воду из других источников необходимо обеззараживать и обезвреживать длительным кипячением, добавками марганцовокислого калия, йодом или другими препаратами.
- Общее количество потребляемой жидкости должно увеличиваться в зависимости от интенсивности и объема нагрузки, температуры воздуха.
- Объем потребляемой жидкости при этом может составить от 2 до 5 л. на человека в день.
- Наиболее эффективным способом возмещения потери жидкости является дробное потребление воды небольшими порциями по 50-150 мл. во время коротких привалов.
- Пить воду с витаминно-минеральными добавками.
- Во время ужина следует возместить потерю жидкости организмом в объеме до 350-400 мл.
- Напитки: чай разных сортов и цветов (черный, красный, зеленый), компот (из сухофруктов, сушеных ягод), кисель.

Приготовление пищи

На газу:



На костре:



На жидком топливе:



Приложение 1. Пример раскладки на выход (1 день, 8 человек)

	продукты	грамм на человека в день
Завтрак	рис	60
сгущенка	1 банка на 8 человек	
курага в кашу	10	
соль на все время	300 гр в баночке	
сыр	50	
хлеб	1 багон на 8 человек	
сушки сладкие	40	
чай на все время	200 гр на 8 чел на 2 дня	
сахар в чай на все время	1 кг на 8 чел на два дня	
Обед	суп (сухой)	1 пачка на 2 человек
засыпка (вермишель)	10	
сухие овощи в суп	10	
колбаса	50	
тушёнка	1 банка в суп	
хлеб черний	1 багон на 8 человек	
вафли	40	
сахар в чай	10	
Ужин	макаронны	100
тушенка	1 банка на 4 чел	
лук	1 луковица на 8 чел	
хлеб черний	1 багон на 8 человек	
пряник тульский	65	
кетчуп	1 упаковка	

● Вывод

Завхоз – это отдел мозга
руководителя, который
занимается организацией питания
в походе

Хороший завхоз

- ▣ обладает крепкими нервами и не обижается на шутки
- ▣ творческая натура: все время в поиске чего-нибудь вкусненького
- ▣ умеет считать как минимум на калькуляторе
- ▣ не вегетарианец, не солнцеед, не ... и т. д. и т. п.
- ▣ не идет в поход с целью похудеть

Спасибо за внимание!