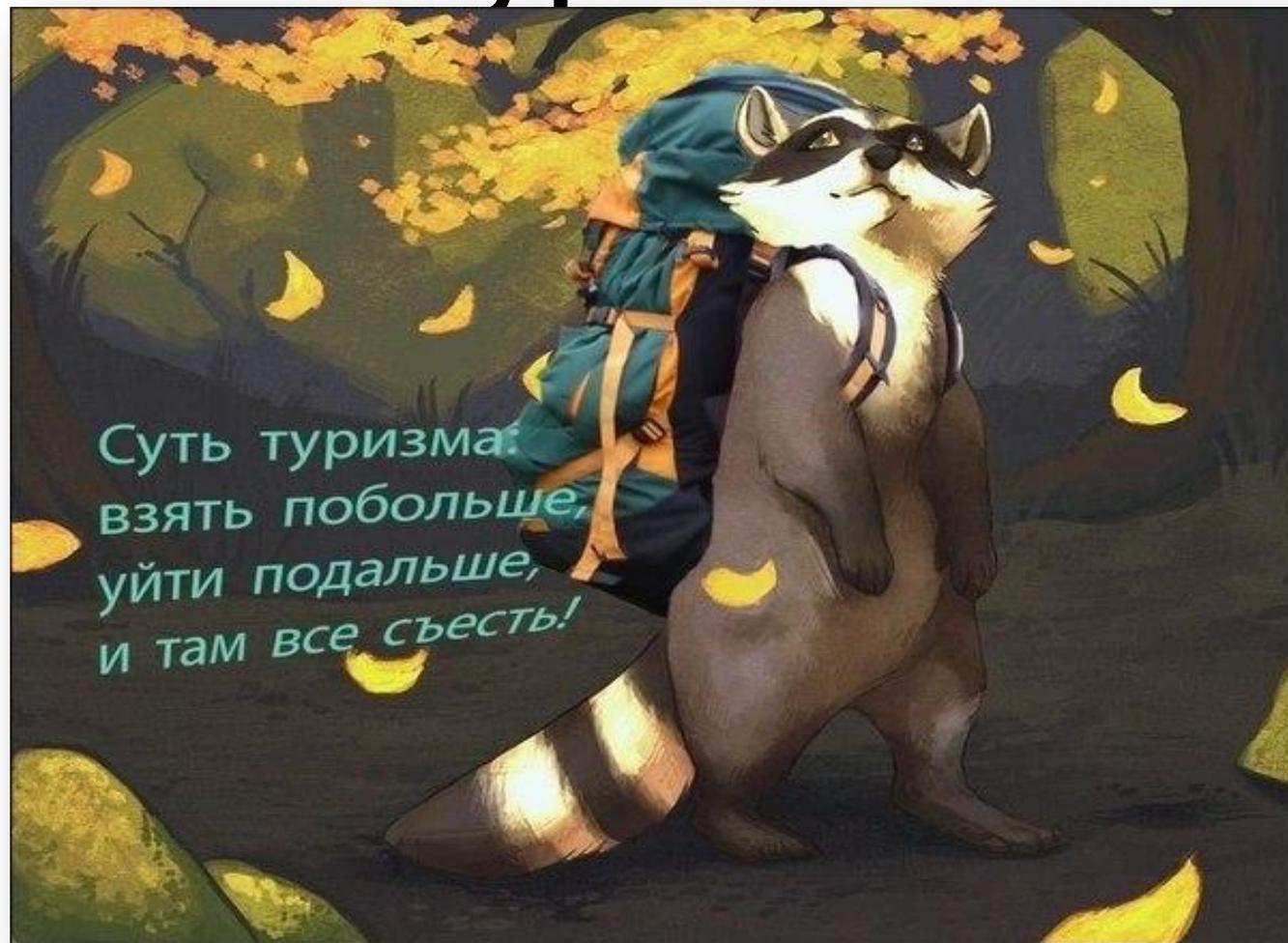




# Организация питания в туризме.

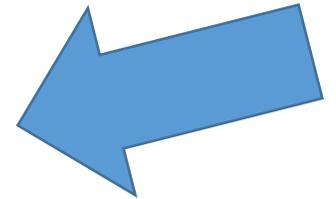


Лекционка.  
Докладчик: Руслан  
Гайфутдинов



# Питание в зависимости от видов туризма

- Виды туризма (походы) по способу передвижения и рельефу (самые популярные)
- Пешеходные
  - Горные
  - Водные
  - Велосипедные
  - Лыжные





Life-trip.ru

**Завтрак** (как правило  
каши)  
**Личка** опционально  
(сникерсы сухофрукты)



**Обед** (Суп)

# Что это?



**Ужин** (Второе с мясом)



www.pilgrim.lv

**Раскладка** – определенный режим питания на маршруте, составленный с учетом физических нагрузок, пожеланий участников, климата, рельефа, светового дня и т.д.  
**Перекус** колбаса, сыр, сухофрукты/ козинаки, чай, хлеб/сухари



# Главные принципы организации питания

Питание на маршруте должно отвечать следующим принципам:

- Покрывать энергетические затраты организма на физ. нагрузки
- Быть регулярным и разнообразным.
- Учитывать особенности маршрута: рельеф, климат. условия, продолжительность похода
- Учитывать предпочтения и бюджет участников похода



В зависимости от климатических условий, продолжительности светового дня, сложности и длительности пребывания в автономных



(с)Уцелею.Ру - wWw.Uceleu.Ru - Всё о выживании...



Легкие – 600-750 г.



Нормальные 750-800



Тяжелые 830 г – для изысков, ПВД и нерациональных.





# От физических затрат калорийность:



Соотношение белков, жиров и углеводов ( по продуктам в раскладке) - **1:1:5** . Средняя калорийность - **1 грамма – 5-7 Ккал.**

Маршруты 5-6 к.с. Сложные зимние походы, горы летом от 5 тыс. м. 4000 - 6000 Ккал

ПВД (поход выходного дня – 2000-2500 Ккал



Маршруты 1-2 к.с. Летом, начало осени 2500-3500 Ккал



Маршруты 2-5 к.с межсезонье Горы летом от 3 тыс. м. 3500 – 4500 Ккал



# Питание в походе Завтраки:



## Молочные каши

- Крупы
- Рисовая
- Пшено
- Дружба
- Кукуруза
- Геркулес
- Гречка
- Овсянка



Источник жиров:  
Топленое масло (сливочное) или просто сливочное – 10 гр / чел.



- крупы 50-70 г./чел.
- Сгущенка 1 банка на 7-8 человек
- Сухое молоко 15г/чел



Мясные каши иногда (для тяжелых переходов)



Может выдаваться дневная шоколадка с урезом в крупах





# Питание в походе: **Обед: традиционно суп**



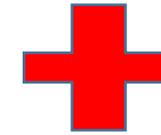
2 шт. – норма



Чай или компот



- Вермишелевый
- Борщ
- Щи
- Рисовый с рыбными консервами
- Харчо
- Чечевичный
- Гороховый
- Перловый (опц.)
- Составляющая главная 20 г/ чел**



**Супер суп 1 уп. -4 человека или глутамат натрия (кубик 5 гр. / чел.)**



**Овощевой набор:**  
На группу в 8 чел. (в скобках суш. Овощей)  
Морковь 1шт ( 5-7г/чел)  
Лук 1-2 шт ( 5-7г/чел)  
Картошка (5-6 шт. (12-13 г/чел.)



**Мясо сушеное 12-20 г/чел для всех мясных приемов**

Тушенка/консерва  
1б./4 чел – 330г.  
Йола- высший сорт



Сало при больших физ. нагрузках в походах 7-21 дней (ист. Жира) = 15 г.



# Питание в походе: Перекус

25-30 г/чел →



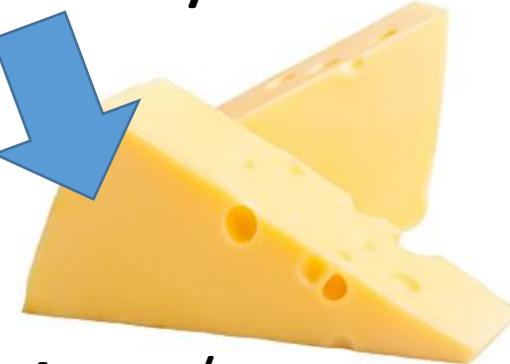
Сухофрукты  
или козинаки



Сухофрукты 30-40 г.  
в сумме чел./раз.  
Курага  
арахис  
Грецкий орех



30-40 г/чел



3-4 шт./чел



1 шт. – норма

1 л. чая – 3-4 человека



30-40 г./чел



день.

БОНПАРИ

Шоколадка 30-50 г/чел.  
Сникерс 45-50 г / чел





# Питание в походе: **Ужин –второе или суп.**



Гречка (70 г)  
Макароны (80-110)  
Картошка (азу)  
Рис с карри (70 гр)



Ленивые голубцы  
(капуста+ мясо+рис)  
Пшеничная каша  
(70-80 г)  
Чечевичная каша  
(70 гр.)



1 долька  
чел/раз

1шт норма. (10 гр.)



1 ушенка/консервы  
(рыбные) 1б./4 чел  
– 330г.

Вечерний кисель или какао 1 раз в 5-6 дней. 15 гр./ чел раз



Майонез, кетчуп( томатный порошок) 7 г.  
/чел раз норма.  
Горчица 3 г. Чел./ раз норма.





# Режим питья и витамины.

- В день 1.5- 3 л./чел в зависимости от нагрузки и клим. условий
- Пить во время приемом пищи обязательно каждый прием пищи 300-500 мл. ( в основном чай)
- Бутылка (никаких фляжек – они тяжелые) для дневных переходов (пластик /0,5-1 л) для питья.
- Не пить талую воду во время перехода! Подсаливать (соль, карбонат кальция).
- В местах где пасется КРС(крупный рогатый скот) не пить не кипяченую воду – обеззараживание! 2-3 кристаллика КМн марганцовка
- Витамины 2-3 шт. аскорбинки 1 шт. ундевит – день / чел.
- Шипучка – 1 упаковка поход, чтобы сходить



Норма потребления соли 10 -25 г. чел день ( всегда с запасом)



# Специи

Суммарно не более 200-400 гр.  
Группа из 8-10 чел. На ходовых  
8- 14 дней

Глутамат натрия  
для поднятия  
настроения 3-5  
гр. День.





# На природе всегда вкуснее!

