

Питание в походе

Миронов Алексей Николаевич

Значение питания в походе

- Достижение целей похода
- Сохранение здоровья
- Получение положительных эмоций

Выбор продуктов для похода

- Калорийность
- Продолжительность хранения
- Удобство транспортировки
- Трудоемкость приготовления
- Доступность
- Цена

Сколько мы едим?

Личное	14	39%
Бивачное	1,5	4%
Специальное	5	15%
Продукты (20дн 700гр)	14	42%
	33,5	

Что влияет на раскладку?

- Климатические условия
- Маршрут
- Стратегия и тактика прохождения маршрута (Хара-Мурин 5')
- Распределение физических нагрузок
- Возможность пополнения продуктов
- Предпочтения участников
- Возраст участников
- Продолжительность адаптации к нагрузкам

Нормы продуктов.

Контрольные цифры:

- Калорийность 3300 ккал/день
 - (жиры-9 ккал/гр; углеводы – 4 ккал/гр)
- Сахар 100 гр/день, крупы 60-100гр.
- Сухой вес на день
 - Спортивная раскладка 650 гр/день
 - Не хочу голодать 800 гр/день
 - Мы себе ни в чем не отказываем... 1кг

Режим питания.

Сколько раз есть?

Горячее готовить?

- Завтрак + Ужин
- Завтрак + Обед + Ужин
- Кто когда и что хочет
- Совсем ничего не есть

Хранение и упаковка продуктов

- «Дышащая» упаковка :
сыр, колбаса, сало, хлеб, лук, чеснок
- Герметичная упаковка:
крупы, сахар...
- Фабричная упаковка :
часть супов, кисели (недостаточна
прочность пакетиков)
- Проветривание : сливочное масло

Упаковку делать дома!

Питьевая вода

- Воду КИПЯТИТЬ!
- Обеззараживание воды
 - Специальные таблетки
 - Марганцовка (3-5 кристалликов на литр)

Организация дежурств

- Дежурство парами
 - Один дежурный + дровяная команда
 - Каждый готовит сам!
-
- Когда передавать дежурство?
 - Кто понесет «дежурный мешок»?

Что считать?

- Средний вес раскладки на человека в день.
- Количество продуктов для закупки
- Меню на каждый день похода
- Комплект продуктов на каждое дежурство (на дежурного)

Как научиться делать раскладку?

- www.google.ru , www.yandex.ru
- Советы бывалых завхозов
- Книги по туризму, отчеты
- Собственный опыт
 - Составление раскладки
 - Эксперименты
 - Собственные наблюдения
 - Сбор и анализ пожеланий и замечаний
 - Корректировка норм и меню



Работа завхоза

Подготовка

- Планирование и изучение маршрута
- Разработка раскладки
- Закупки, планирование дежурств, распределение продуктов.
- Контроль упаковки

Проведение похода

- Контроль расходования продуктов
- Необходимые корректировки меню
- Собственные наблюдения, сбор замечаний

После завершения

- Написание раздела отчета
- Анализ замечаний
- Корректировка раскладки

Советы завхозу

- Каков стол – таков и поход
- Будь готов к экспериментам на себе!
- Не клади яйца в одну корзину
- Пусть лопнет презренное брюхо, чем сгинет общественный харч!
- Проглот – первый помощник ленивого завхоза.
- Раньше сядешь (за раскладку) – легче выйдешь

Приложения:

- Расчет раскладки
- Полезные советы
 - 01-66,69,73
 - 02-85,86,87
 - 02-69