Организация питания в туристском походе.

Комиссарова А.В.

Для того, чтобы идти по маршруту, нести рюкзак, рубить дрова, думать и любоваться природой, человеку постоянно приходится расходовать энергию. Получает ее наш организм из пищи.

Дома, пока мы молоды и относительно здоровы, думать о правильном питании почти не приходится.

Иное дело в походе, где нет ни магазинов, ни холодильников, ни столовых, а физические нагрузки довольно велики. Тут неизбежно возникает вопрос: сколько и каких продуктов взять на маршрут.

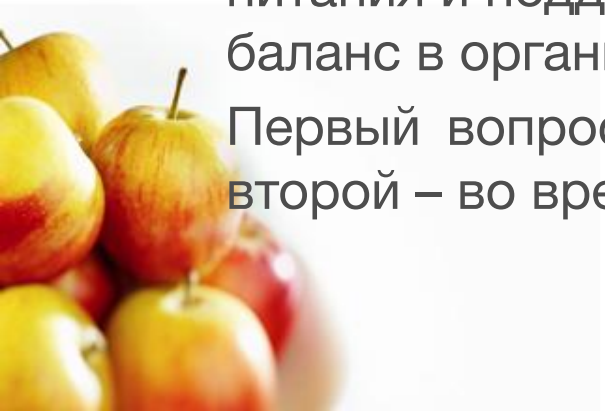
Туристская мудрость гласит: «Как полопаешь, так и потопаешь», но в тоже время от количества продуктов напрямую зависит вес поклажи туриста, которую нести ему самому.

Меню похода – это набор продуктов или блюд запланированных для приготовления и употребления в пищу туристами на каждый походный день.

Рациональная организация питания в походе принципиально требует решения двух следующих задач.

1. необходимо выбрать ассортимент продуктов, удовлетворяющий требованиям конкретного похода и составить адекватную условиям похода продуктовую раскладку.
2. следует установить оптимальный режим походного питания и поддерживать необходимый водно-солевой баланс в организме туристов.

Первый вопрос решается на этапе подготовки к походу; второй – во время проведения похода.



Теперь обратимся к основным компонентам пищи, которые усваиваются нашим организмом:

белкам, жирам и углеводам.

Белки — основной строительный материал. Из них синтезируются структурные элементы клеток и тканей, вырабатываются гормоны, ферменты и другие регуляторы обмена веществ.

Основные источники белков в походе – мясо и мясопродукты, рыба, сухое молоко и сливки, сыр, соевые продукты, горох, фасоль.

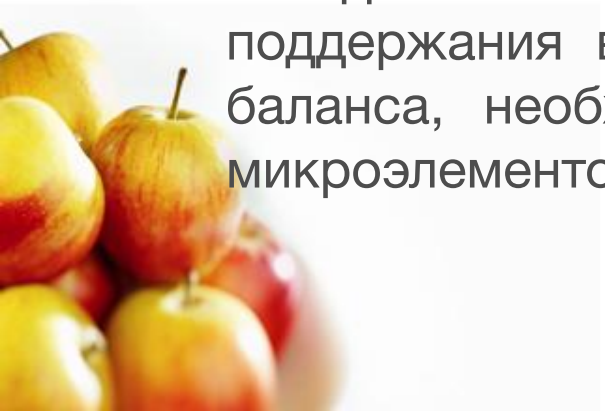
Жиры — основной источник энергии в покое и при малоинтенсивной работе. Участвуют жиры и в обменных процессах, так что пища, полностью лишенная жиров, неполноценна. В жирах, как и в белках, есть незаменимые вещества, поэтому в рационе надо предусмотреть растительные и животные жиры.

Основные источники жиров в походе – свиное сало, корейка, сырокопченая колбаса, жирные сорта сыра, растительное и животное масло, халва, сухие сливки и молоко.

Углеводы — основной источник энергии. При окислении углеводов практически не образуется веществ, вредных для человека, поэтому при интенсивной работе выгодно потреблять именно их. Усваиваются углеводы быстрее и с меньшими затратами кислорода, чем жиры.

Основные источники углеводов в походе – сахар, конфеты, халва, хлебобулочные изделия, различные крупы и макаронные изделия, картофель.

При составлении продуктовой раскладки многодневного похода нельзя не учитывать и необходимость поддержания в организме необходимого водносолевого баланса, необходимость поступления с пищей важных микроэлементов, биологически активных веществ.



Соотношение белков, жиров и углеводов (**Б:Ж:У**) имеет большое значение. Для пеших и водных походов летом в средней полосе (куда мы с вами ходим чаще всего) оптимальным считается соотношение

Б:Ж:У = 1 : 1 : 4

Зная оптимальное соотношение компонентов и массу продуктов, можно рассчитать калорийность рациона. Так, для пеших походов калорийность рациона (Q) массой 100 г не может превышать следующее значение:

$$Q = \frac{1 \cdot 4{,}1 + 1 \cdot 9{,}3 + 4 \cdot 4{,}1}{1+1+4} \cdot 100 = 497 \text{ кал.}$$

Требования предъявляемые к продуктам туристами.

1. Продукты должны быть легкими и калорийными.
2. Нужно брать такие продукты, которые можно приготовить быстро и несложно.
3. Продукты должны быть не скоропортящимися (долгого хранения) и легко транспортируемыми.
4. Продукты и блюда, приготовленные из них должны быть вкусными и разнообразными.

Дневной рацион питания

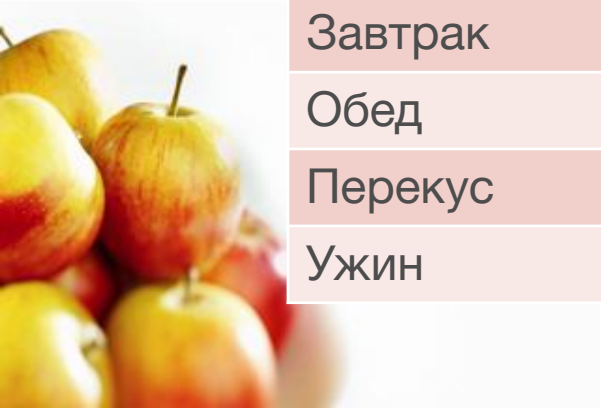
Рацион — порция пищи на определенное время, например, на день.

Меню — набор продуктов или блюд.

Режим питания — распорядок приема пищи.

Распределение суточного рациона и время приема пищи.

Прием пищи	Распределение суточного рациона, %	Время для приема пищи.	Суточная норма продуктов на одного человека, гр
Завтрак	30	7 – 8	125 - 200
Обед	30	12 - 13	150 - 240
Перекус	15	16	25 - 40
Ужин	25	18 - 19	200 - 320



Завтрак.

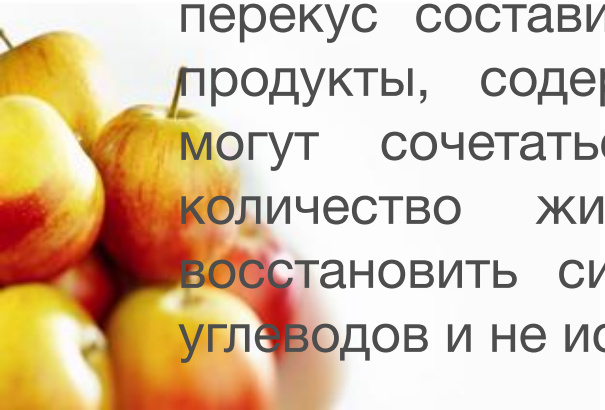
Завтрак в походе предназначен для создания энергетического запаса в организме на самый насыщенный отрезок «рабочего» дня, поэтому завтрак должен быть высококалорийным (около 30% от общей дневной калорийности раскладки), но при этом меню должно включать легко усваиваемые блюда.

К таким блюдам относятся, например, разнообразные сладкие молочные каши (углеводное питание) с добавлением изюма, кураги, чернослива. Сладкий чай (кофе или какао) дополняется печеньем, сыром, сливочным маслом, и пр.

Обед.

Горячий обед (или большой перекус с горячим чаем) – восполняет дефицит энергетических затрат, образовавшийся после предыдущего движения по маршруту и создает определенный энергетический запас для дальнейшего движения. В походе он обычно состоит из двух горячих блюд: густого супа и горячего напитка (по характеру это в целом жидкая пища, способная быстро освободить желудок). На такой прием пищи отводится так же около 30% суточной калорийности питания.

В условиях короткого дня и недостатка времени горячий обед заменяют большим перекусом с горячими напитками. Такой перекус составит 20–25% калорийности. Легко усваиваемые продукты, содержащие повышенное количество углеводов, могут сочетаться с продуктами, содержащими большое количество жиров. Такое сочетание позволит быстро восстановить силы и получить «быструю энергию» за счет углеводов и не испытывать голода до ужина.

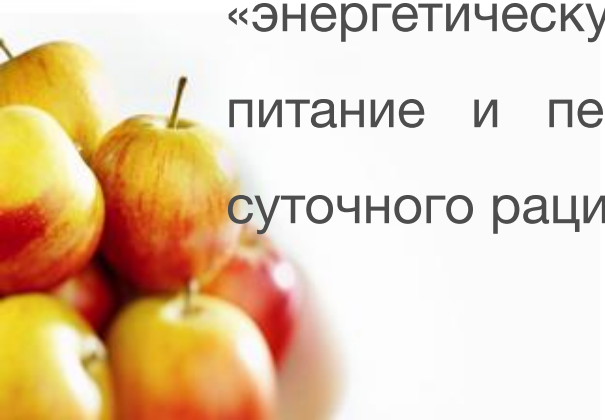


Ужин.

Задача ужина – восстановить затраченную организмом за день энергию и создать определенный «запас прочности» на последующий день. На ужин вполне можно употреблять длительно переваривающиеся продукты. Во время сна поступающая «от ужина» энергия согревает туриста. Поэтому непременной частью ужина являются белки животного и растительного происхождения. Ужин составляет около 25–30% суточной калорийности.

Перекус.

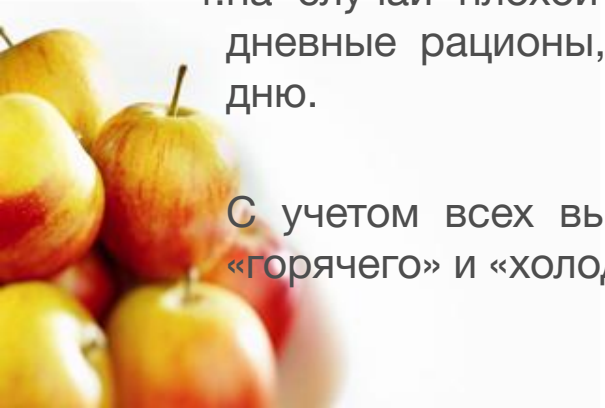
Для пополнения энергетических запасов на маршруте, режим питания может предусматривать перекус сухим пайком на большом привале и обязательно участникам похода на день выдается «карманное» питание. В состав карманного питания входят сухофрукты, орехи, конфеты, сушки, шоколад. Все эти продукты обогащены легко усваиваемыми углеводами и обеспечивают быструю «энергетическую подпитку». В совокупности карманное питание и перекус составляют 10–15% калорийности суточного рациона питания.



Составление меню.

Последовательность составления походного меню может быть следующей:

1. исходим из известной продолжительности похода и определяем цикличность питания.
2. определяем список вторых и первых блюд различной энергетической ценности. Определяем список напитков, хлебобулочных изделий и ассортимент продуктов, который наиболее целесообразно использовать для перекусов и в качестве карманного питания.
3. с учетом план–графика похода определяем дни преодоления сложных естественных препятствий, дни протяженных переходов и пр. Определяем дни похода, где питание должно отличаться от заложенного в обычном цикле: где оно должно быть усиленным, где невозможно будет придерживаться обычного режима питания, где есть условия для приготовления наиболее сложных блюд и т.д.
4. на случай плохой погоды или внеплановой дневки надо иметь резервные дневные рационы, заложенные в меню, но не привязанные к конкретному дню.



С учетом всех вышеперечисленных факторов, составляем походное меню «горячего» и «холодного» питания на каждый календарный день похода.

Транспортировка и хранение продуктов.

Стеклянной тары для транспортировки продуктов в походе не должно быть.

Для сыпучих продуктов используются холщовые и капроновые мешочки, которые герметизируют в полиэтиленовые мешки. Иногда в качестве тары для сыпучих используют полиэтиленовые бутылки различного объема, они гарантируют сохранность продуктов от намокания.

Топленое масло упаковывают в пластиковую тару с широким горлышком, сливочное масло еще заливают водой, в таком виде оно может храниться 20–25 дней со сменой воды через 2–3 дня.

Сало, колбасы заворачивают в хлопчатобумажную ткань. Сухари после сушки следует уложить в матерчатые мешки из расчета на группу на один день пути. Поверх натянуть полиэтиленовый мешок.