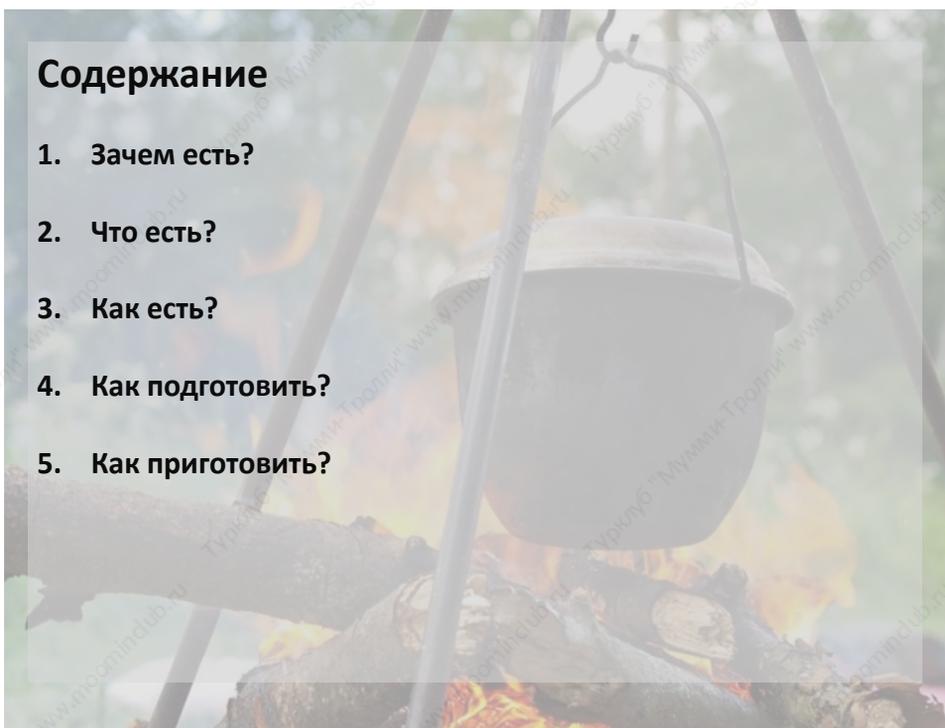




Питание в Спортивном походе

Содержание

1. Зачем есть?
2. Что есть?
3. Как есть?
4. Как приготовить?
5. Как приготовить?



Основные требования к еде в походе

- ✓ Еда – одно из основных впечатлений о походе
Помни об этом!

- ✓ Срок хранения продуктов
- ✓ Легкость продуктов
- ✓ Калорийность

Вид туризма	Коэффициент	Категория сложности путешествия					
		низшая			средняя		
		высшая	VI	V	IV	III	II
Водный	0,8—0,9	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Пешеходный	1,0	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лыжный	1,2	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Горный	1,3	4030	4420	4810	5330	5850	6500

Основные требования к еде в походе

- ✓ Сбалансированность

Белки



Жиры



Углеводы



Характер похода	Б	Ж	У
Несложные пешие и водные походы	1	1	4
Горный, лыжный поход 1-2 к.с.	1	2	3
Высокогорные походы (Кавказ)	1	0,7	4
Высокогорные походы (Азия)	1	0,7	5

Какие продукты пригодны для похода?

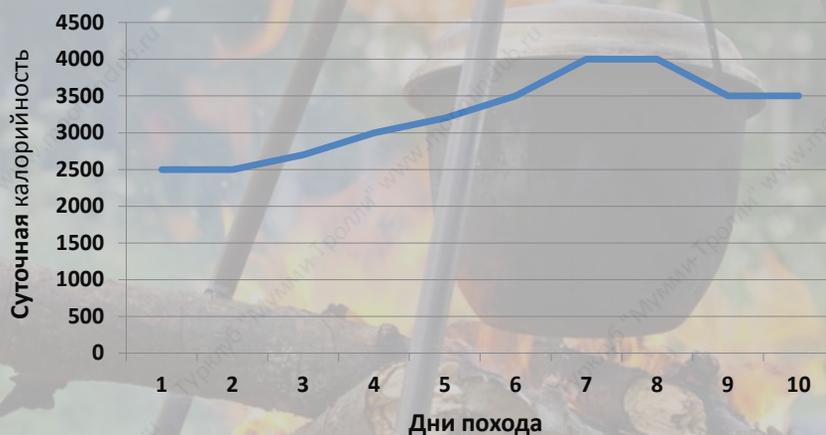


Режим питания

Режим питания	Калорийность питания, %				
	Горячее питание			Сухой паек	
	Завтрак	Обед	Ужин	Малый привал	Большой привал
3-разовое горячее + 1 сухой паёк	30	30	30	10	—
3-разовое горячее + 2 сухих пайка	30	20	30	10	10
2-разовое горячее + 1 сухой паёк на малом привале	50	—	40	10	—
2-разовое горячее + 1 сухой паёк на большом привале – то, что годится для воды	35	—	40	-	25
2-разовое горячее, два сухих пайка	30	—	25	10	35

Режим питания

Примерная шкала увеличения калорийности для пешеходного похода 2 к.с.



Подготовка продуктов

- ✓ Составление меню и продуктовой раскладки

$$1 \text{ человек} \times 1 \text{ день} = 500 \text{ гр.}$$

- ✓ УТВЕРЖДЕНИЕ МЕНЮ – ЭТО АД НАЧПРОДА!

Подготовка продуктов

- ✓ Правила упаковки продуктов



Приготовление продуктов

Приготовление пищи должно занимать минимум времени



- ✓ 0,5 л. на 1 чел.
- ✓ минимум 2 шт.



Техника безопасности

На этом все. Приятного аппетита

