

Организация питания



В ЛЫЖНОМ ПОХОДЕ



Раскладка в походе должна быть:



- питательной;
- вкусной;
- разнообразной;
- привычной;
- хорошо храниться;
- просто готовиться;
- легкой (по весу);
- компактной.

На что тратится энергия:

- Энергозатраты без движения по маршруту (жизнеобеспечение и постройка лагеря)
1500-2500 ккал/сутки
- Движение по маршруту
500-1000 ккал/час

Итого: 3500-7000+ ккал в сутки*



* Расход энергии зависит от возраста, пола и тренированности

Белки/Жиры/Углеводы:

Б **Белков**

- Мясо
- Рыба
- Птица
- Яйца
- Бобовые
- Молочные продукты

Ж **Жиров**

- Рыба (жирная)
- Сало
- Орехи
- Сливочное масло
- Нерафинированные масла первого отжима

У **Углеводов**

- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Картофель
- Мед

1 : 2 : 5



Режим питания:

- Горячий завтрак
≈1100 ккал
- Горячий обед
≈900 ккал
- Горячий ужин
≈1100 ккал
- Карманное питание (перекусы)
≈300 ккал

Горячее питье ≈2 лхч/день

+ Нелишнем будет добавить ВИТАМИНЫ



Режим питания:

- Горячий завтрак ≈ 1100 ккал

Основное - углеводы быстрые и медленные (должно равномерно гореть до обеда). Белки немного, жиры немного.

- Горячий обед ≈ 900 ккал

Углеводы и белки равномерно, жиры чуть больше

- Горячий ужин ≈ 1100 ккал

Белки и жиры можно побольше

- Карманное питание (перекусы) ≈ 300 ккал

Быстрые углеводы

- Горячее питье в термосе



Раскладка – какая бывает:

- Групповая

Все едят одно и то же;

- Индивидуально-групповая

Часть позиций общая (например, основное блюдо), часть берется индивидуально (карманное питание, сахар, сухари);

Организация питания:

- Трехразовое горячее питание с костром/печкой

Завтрак, обед, ужин готовятся на костре/печке

- Трехразовое горячее питание с термосом

Завтрак, ужин готовятся на костре/печке

Обед заваривается утром в термос

- Трехразовое, комбинированное

Завтрак, ужин готовятся на огне. Обед перекусный



Раскладка – вес:

- 500 -600* гр - легкая
- 600-700 гр - нормальная
- 700-800 - большая
- Больше 800 гр съесть можно легко, а вот усвоить трудно



Калорийность, БЖУ:

- Актуально всегда! Зависит от региона, сезона, продолжительности;
- Посчитать один раз стоит всем для понимания, что откуда берется!

* Сухого продукта



Выбор продуктов:

- *Разнообразие и простота;*
- *Личные предпочтения завхоза и участников;*
- *Трудоемкость приготовления;*
- *Стоимость.*



Что делать если кто-то что-то не ест?

- Искать аналоги и договариваться!
- Считать БЖУ!!!



А, если я вегетарианец?

- Искать советы предшественников;
- Считать БЖУ!!!;
- В смешанной группе -откладывать основное блюдо до закладки мяса .



колбаса



сыр



пеммикан



топленое
масло



Составляем раскладку:

Определяем параметры раскладки

- Вес/калорийность;
- Набор продуктов;
- Материальные и временные ресурсы ;
- Зависимость от маршрута.

Подобрать инструменты для расчета и хранения информации

- Специальный калькулятор;
- Готовая раскладка или своя таблица (Excel и т.д).

Взять и написать

- «Стандартный день»;
- Варианты;
- Сходимость.

Показать результат группе/руководителю, скорректировать по итогам



«Стандартный день»:

Неизменяемые продукты (каждый день одни и те же)

- Чай/кофе, сахар, соль, карманное питание и т.д.;

«Разблюдовка» по приемам пищи

Завтрак

- Каша
- Бутерброд
- Сладкое

Обед

- Суп
- Бутерброд
- Сладкое

Ужин

- Каша
- Бутерброд
- Сладкое

Вариации «стандартного» дня

- Чередование блюд;
- Раскладка пишется на 4-5 дней потом повторяется;
- Первые два дня в начале похода раскладка чуть меньше обычной.



«Стандартный день»:

Завтрак -30%

Овсянка, рис, пшено,
кукурузная кр., ячка
+ молоко+засыпка

Чечевица, рис,
макароны, карпюр
+ плавленый сыр

Сыр, с/к колбаса

Сухари, галеты, крипы

Сладкое к чаю

Чай\кофе\какао + сахар

Сахар в кашу, соль,
специи, добавки в чай

Обед-15-20%

Сало, бекон, с/к колбаса

Сухари, галеты, крипы

Сладкое
(индивидуальная
упаковка)

Горячее (суп/чай)

Перекусы-10-15%

Орехи, карамель,
шоколад,
энергетические
батончики. Соленая
перекуска

Ужин-30-40%

Гречка, макароны, рис,
карпюр, чечевица

Тушенка, пемикан,
сухое\сублимированное
мясо

Сало, бекон, с/к колбаса

Сухари, галеты, крипы

Сладкое к чаю

Чай + сахар

Соль, специи,
добавки в чай



Продукты:

Общие (повторяются каждый день)

- Чай (черный, зеленый, фруктовый...), кофе, какао и т.д.
- Сахар, соль, специи
- Сухари (черные/белые), хлебцы (Finn Crisp и подобные)
- Карманное питание - сухофрукты, орехи, леденцы энергетические батончики, и т.д. Можно включать кальмаров, сушеную рыбу, орешки в обсыпке для разнообразия.

Завтрак

- Молочная каша (рис, пшено, геркулес, гречка, кус-кус)
Хорошо чередовать молочные и немолочные каши. Манку исключить.
- Сухое молоко + сухофрукты + масло сливочное (топленое)
- Сыр или колбаса с/к • Сладкое к чаю



Продукты:

Обед



- Суповые концентраты - «Суп-письмо» (фирма «Русский продукт», Магги и т.д.);
- Сублимированные супы («Гала-гала», «Каша из топора», Trek'n'Eat, Mountine house)
- Готовые супы фирмы Yelli или аналоги (время варки не более 25 мин!!!)

Самосборные супы;



- Сало, колбаса с \к;
- Сладкое.



Продукты:

Ужин

- Каша – рис, гречка, карпюр, макароны, чечевица, булгур, перловка, ячка ;
- Мясо тушеное в ламистрах или реторт-пакетах, пеммикан, домашние «сублиматы», сублимированные продукты;
- Сухие «овощи» (морковь, лук, чеснок, томаты, петрушка, укроп, паприка, грибы и т.д.) ;
- Свежий чеснок, при замерзании не теряет своих вкусовых качеств, в отличии от лука ;
- Сало, колбаса с \к и т.д.;
- Сладкое.



Нестандартные продукты:

Пеммикан - аналог тушенки. «Дегидрированное» мясо в сале;

- + полностью натуральный продукт;
- + хорошо храниться;
- + высококалорийный.

- требует времени на готовку;
- Умение готовить пеммикан!

Фасовка на маршрут: порционно на прием пищи в тетрапаки (пластиковые бутылочки от йогурта не подходят зимой!!!).

В тару укладывать плотно!



Нестандартные продукты:

Тушенка в мягкой упаковке

1. Говядина натуральная м.п. завод Микоян (ламистр)
2. Говядина тушеная фирма Кронидов (ретор-пакет)

- + хорошо храниться;
- + соотношение цена качество (при оптовой закупке);
- + малый вес упаковки;
- + упаковку можно сжечь;
- боится проколов.
- дубеет на морозе
- Тяжелее, чем пеммикан или сухое



- Купить много, фактически, можно только в магазине при заводе.



- Заказывать из Питера, т.к. в Москве дорого.



Нестандартные продукты:

Сушеное мясо/рыба/птица/фарш

Аналог сублимированного покупного мяса или фарша.

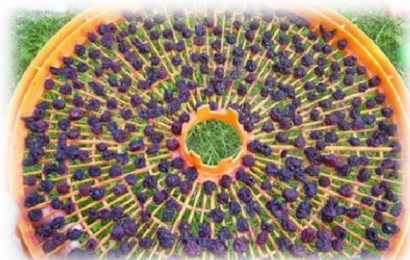
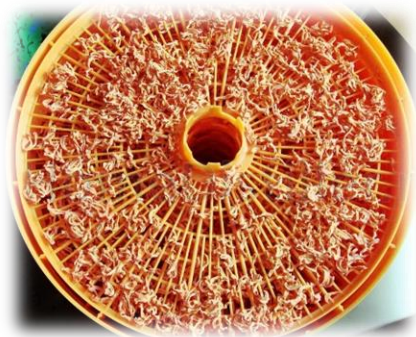
- + полностью натуральный продукт;
- + хорошо храниться;
- + высококалорийный;
- + вкусовое разнообразие.
- требует времени на готовку;
- Умение готовить сушеное мясо и фарш!
- Боится воды.

Фасовка на маршрут: в пакет или тетрапак



Нестандартные продукты:

Сушеные овощи/фрукты/ягоды



- Сделать самим;
- Купить в Ашан;
- Территория странствий;
- Озон/WildBerries\ ЯндексМаркет;
- Гала-гала;
- Каша из топора;
- Дом Мёда.

Сушеные добавки в чай\кофе



Сушеные супы:

То из чего готовится суп на кухне в городе, то сушеное и засыпается в кан в походе!

Борщ дома*:

- Свекла - 30 гр
- Капуста - 100 гр
- Картошка (фасоль) - 60 гр
- Морковь - 30 гр
- Лук - 30 гр
- Зелень - 20 гр
- Мясо с косточкой - 80 гр
- Помидоры - 50 гр
- Перец красный - 30 гр
- Специи

400 гр vs 60 гр

Борщ в походе*:

- Свекла сушеная - 4 гр
- Капуста сушеная - 4 гр
- Картошка (фасоль) сушеная - 20 гр
- Морковь сушеная - 1 гр
- Лук сушеный - 1 гр
- Зелень сушеная - 1 гр
- Мясо сушеное/сублимированное/тушеное - 15-60 гр
- Помидоры сушеные - 8 гр
- Перец красный сушеный - 6 гр
- Специи

* - на человека



Сублимированные продукты:

1. Ингредиенты для готовки;
2. Готовые блюда.



Что брать?

1. «Каша из топора»;
2. «Гала-гала»
3. Trek'n'Eat,
4. Mountine house и т.д



- + Легкие;
- + Просто и быстро готовить;
- + Большой ассортимент;

- Стоимость(((

Закупка и упаковка:

Дома

- *Все вместе*

- + относительно быстро;
- + контроль покупки всех продуктов;
- + весело;
- большой бардак дома у одного человека.

- *Индивидуально*

- + быстро;
- + небольшой хаос у одного человека;
- не очень понятно, что конкретно купили.

Очень удобно заказывать через интернет-магазины типа Утконос, Сбер-маркет, ОзонFresh и .т.д. с доставкой, где пакуемся 😊

На месте

Не допускать хаоса, четко распределить закупку и развесовку продуктов!

Не забывать!

- Несколько распечаток раскладки;
- Весы/маркер;
- Пакеты и скотч для упаковки.



Упаковка:



А, все равно лучше, чем на работе!

Упаковка:

- Фасовать по продуктам порционно:
1 упаковка = 1 прием пищи (есть исключения)
- Взвешивать с точностью до 10 г на одну упаковку
(точность для продукта по походу в целом - 100 г)
- Подписать: продукт, приём пищи, вес, часть маршрута



Упаковка:

Упаковка – защита от механических повреждений и промокания (даже зимой!).

Во что паковать?

Скотч + пакеты для заморозки

- + дешево и сердито;
- + функционально;
- + легко утилизировать.
- занимает время.



Бутылки с широким горлом

- + дешево и сердито;
- + функционально;
- занимает много места;
- трудно утилизировать.

Вакуумный упаковщик

- + компактно
- + легко утилизировать
- нужно иметь вакууматор;
- требует навыка;
- специальные пакеты
- требуют обмотки скотчем



Упаковка:

- крупы - пакет для заморозки + скотч
- колбаса, сало - бумага/тряпка/фольга, только потом в пакет или вакуум! (Если упаковка уже вакуумная - не нарушать!!!)
- чеснок - бумага, потом в пакет!
- сухари - бумага (тетрапак)!+скотч+пакет
- хрупкое - плотно!
- Пластиковые герметичные банки \бутылки с широким горлом для специй, соли, чая
- сахар: рафинад -обклеить скотчем. Сахар-песок пересыпать в пластиковую бутылку
- Топленое масло -паковать на 1 прием пищи!



Распределение:

- Равномерное уменьшение веса рюкзаков;
- Каждому участнику полный ассортимент продуктов;
- Учитывать не только вес, но и объем;
- Начинать распределение с тяжелых категорий;
- При распределении работать совместно со снаряженцем.



Распределение:

Раскладка

700 гр чел \ день

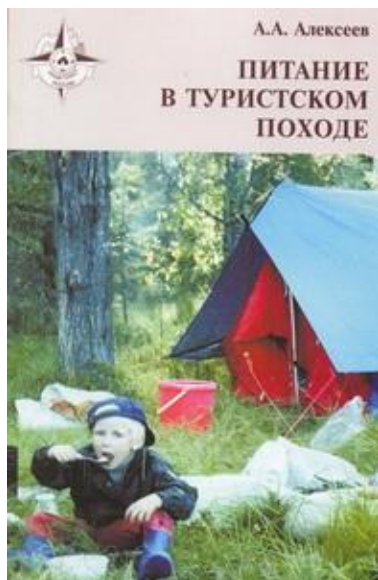
Распределение по участникам

	День 1	День 2	День 3	День n+1
Участник 1	гречка, сыр	мармелад, сухари	пряники, крипы	макаронь, крипы
Участник 2	суп, сало	карпюр, сыр	шоколад, крипы	гречка, крипы
Участник 3	сахар, колбаса	макаронь, крипы	суп, сало	печенье, крипы
Участник 4	макаронь, крипы	печенье, крипы	сало, сухари	суп, колбаса
Участник k+1	мармелад, сухари	суп, сало	рис, сыр	сахар, колбаса
Вес, гр	700*(k+1)	700*(k+1)	700*(k+1)	700*(k+1)

Кто-что несет, вносится в основную раскладку



Почитать:



Алексеев А. А.
Питание в
туристском
походе



В. Шимановский
В. Ганопольский
Питание в
туристском
путешествии



Э. Колеман
Питание для
выносливости



К.А. Розенблюм.
Питание
спортсменов

Домашнее задание:

Составить раскладку для лыжного похода

- 4 ходовых дня;
- 8 участников;
- Трехразовое горячее питание;
- Вес раскладки на человека 700* гр;
- БЖУ 1:2:5**;
- Стремимся к калорийности 3500 ккал .

* Погрешность 5-7% допустима

** Погрешность 10% допустима





Вопросы?