

A woman wearing a silver bicycle helmet and a bright red jacket is leaning over a bicycle. She is positioned in front of a light-colored brick wall. The bicycle has a purple water bottle mounted on the frame and a black saddle. The woman is looking towards the camera with a slight smile. The background is a uniform brick wall.

# Питание в велопроходе

I-II категории  
сложности

## Какой должна быть пища в походе:

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



**Калорийность** – энергетическая ценность, ккал - количество энергии, получаемой организмом при усвоении продукта питания.

**На что тратится энергия человека:**

1. жизнеобеспечение в относительном покое – 2500кКал/день;

2. Движение по маршруту – 300-600кКал/час.

(при езде со скоростью 10км/ч – 300ккал/час;  
15км/ч – 450ккал/час;  
20км/ч – 600ккал/час.)



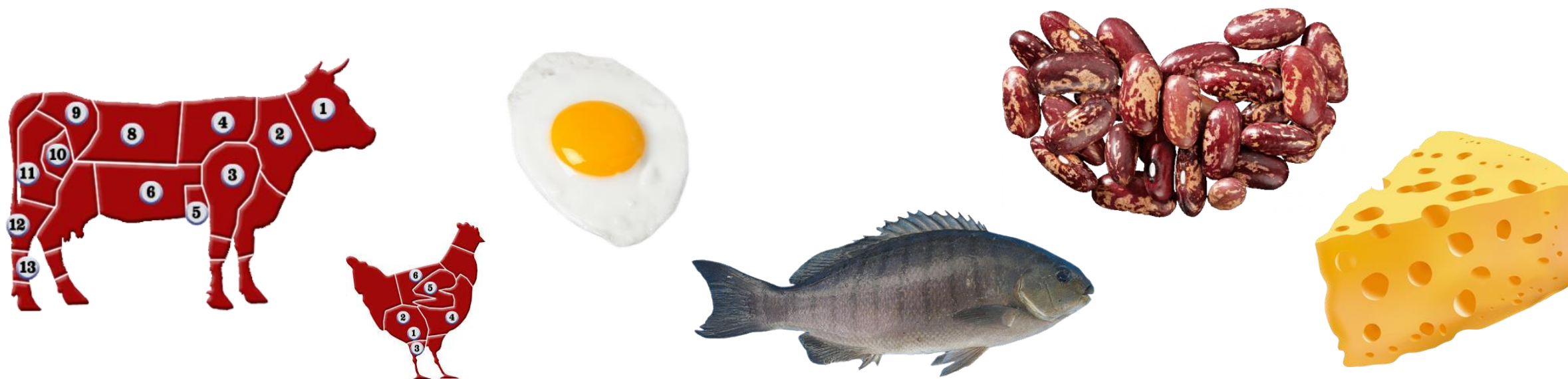
Теоретически дневные затраты равны 4500ккал/день.

Из чего состоят продукты питания:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Пищевые волокна
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода



- **Белок** – строительный материал мышечных тканей.



- **Жиры** - наиболее ёмкий источник энергии.

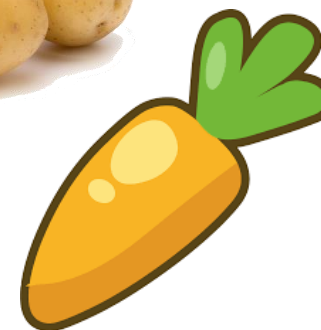
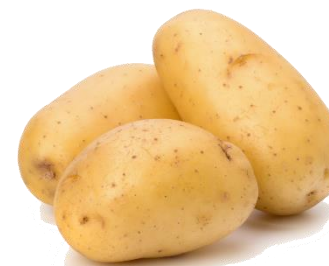


- **Углеводы** - основной источник энергии для организма.

- простые (быстрое усвоение)



- сложные (медленное усвоение).



Из чего состоят продукты питания:

- Пищевые волокна
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода



## Что происходит при длительных физических нагрузках:

Расход  
углеводов  
(энергия)



Расход жиров  
(энергия)

Рост мышц

обезвоживание

Дисбаланс  
минеральных  
веществ





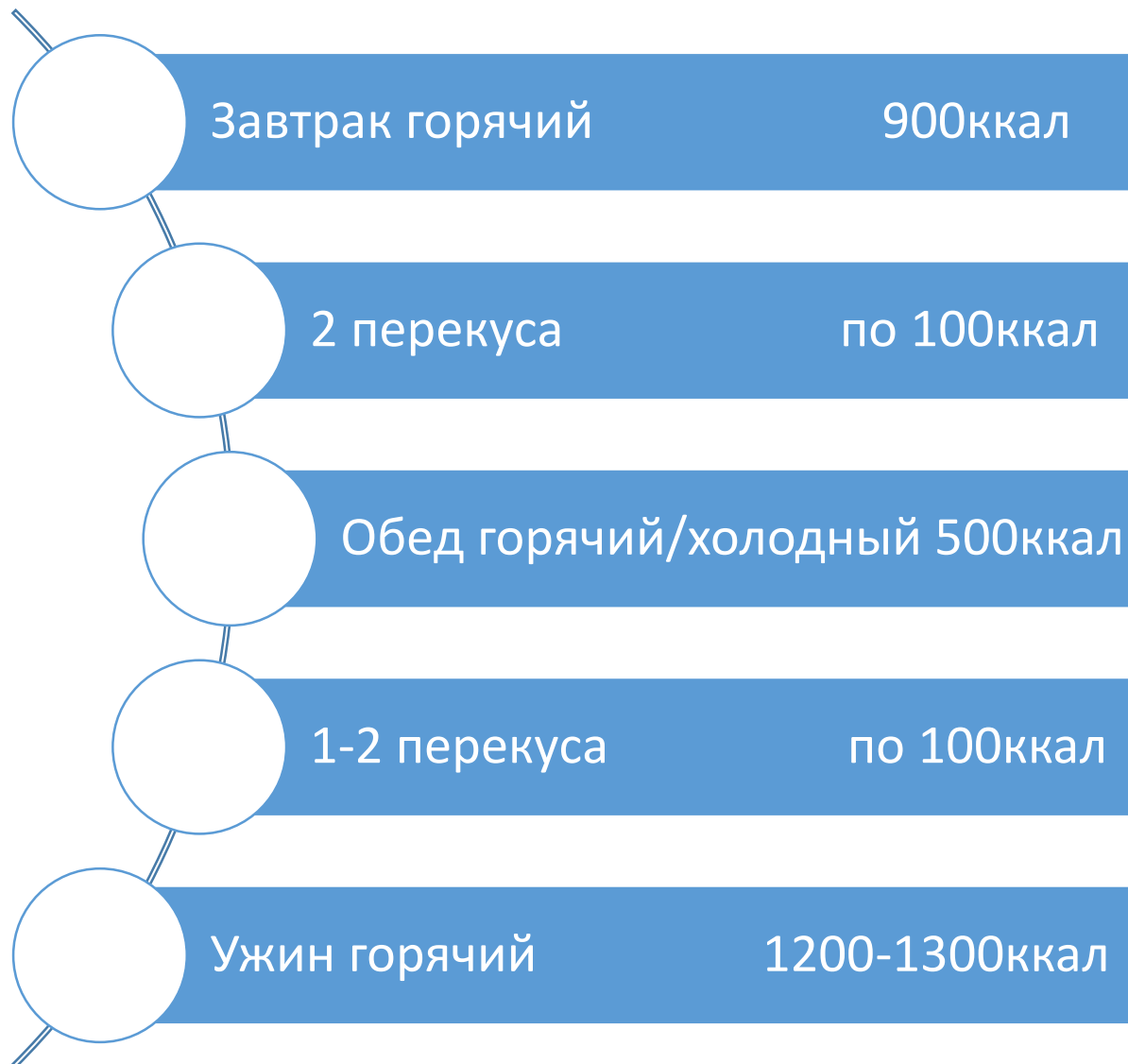
## Что же делать?

1. Учитываем калорийность рациона
2. Учитываем соотношение БЖУ (1:1:4)
3. Применяем быстрые углеводы
4. Пьем не много, но часто
5. Пьем минеральную воду/изотоник.



## Режим питания

3000ккал



# Расчёт и организация питания в походе

Акт первый – предпоходный. Действующие лица: завхоз.



группа	наименование	7-31 дек	01-02 янв	03-04 янв	05-06 янв	07-08 янв	09-10 янв
1	другие продукты						
2	чай						
3	Овсяные хлопья "Торумес"						
4	чечевица красная						
5	рис						
6	Макаронные изделия						
7	Масло растительное						
8	Масло сливочное						
9	Сухари пшеничные						
10	Лед 500г порциями						
11	Соль каменная						
12	Соль поваренная						
13	Соль калийная						
14	Специи						
15	Сахар						
16	Печенье						
17	Пюре картофельное						
18	Пюре гороховое						
19	Пюре фасолевое						
20	Пюре кукурузное						
21	Пюре пшеничное						



## Расчёт и организация питания в походе

Акт второй – походный. Действующие лица: завхоз+ все участники похода

Разгрузка  
участников



приготовление  
и раздача пищи



прием  
пищи



утилизация  
отходов



# Составление меню и раскладки

Пример меню:

**Завтрак:**



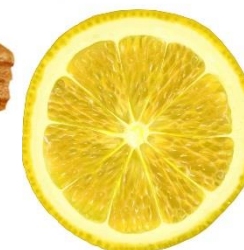
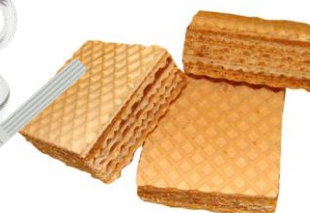
**Обед (холодный):**



**Перекусы (Зрза):**



**Ужин:**



## Составление меню и раскладки

После того как меню объявлено и одобрено участниками, составляется **раскладка**. Раскладка – это перечень продуктов и их количество, необходимых для приготовления питания на имеющуюся группу.

Наименование продукта	Норма г./чел.	В 100г продукта			Калорийность Ккал. в 100г.	Калорийность Ккал./чел.	Вес на 10 чел.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
пшено	60	12	2,9	69,3	334	200	600
----	---	---	---	---		----	---
<b>Итого за прием</b>		<b>32,6</b>	<b>46,3</b>	<b>190,56</b>		<b>1100</b>	<b>1980</b>
					---		
<b>Итого за день</b>		<b>1</b>	<b>: 1</b>	<b>: 4</b>		<b>≈3000 ккал/чел</b>	<b>700г. ±</b>

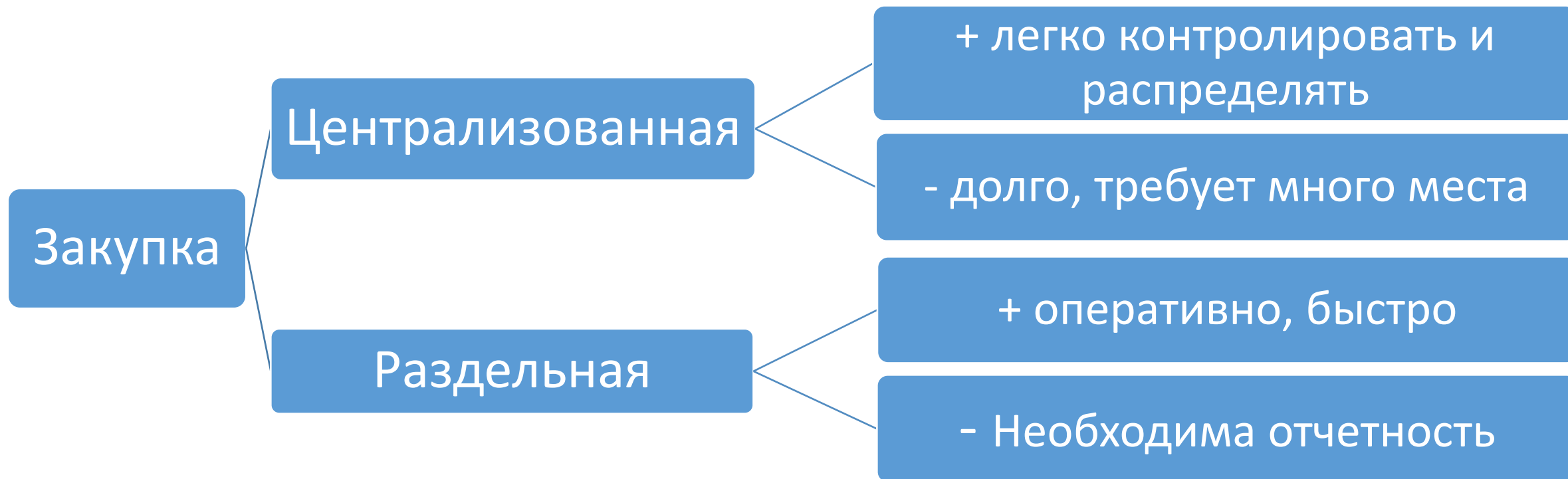


Норма(г)/100 x ккал в 100гр. = калории от этого продукта  
 Пшено: 60г/100 x334 = 200,4ккал



Приятные неожиданности в расчет не берутся...

## Закупка продуктов



Планируйте **закупки на маршруте** в крупных сетевых магазинах.  
Имейте запас продуктов на 1-2 приема пищи.



## Упаковка продуктов

- Крупы, макароны, сухое молоко, сгущенное молоко.



- Чай, кофе, какао, сахар-песок



- Сушеное мясо, сушеные овощи, специи, сухофрукты и орехи на перекус



**Всё подписываем!!!**

## Результат не качественной упаковки



**Упаковывайте продукты тщательно!**

## Распределение продуктов по участникам

Принципы распределения:



1. Вес у всех одинаковый.
2. Будет равномерно убывать
3. Продукты разнородные

## Дежурство



Как не ошибиться  
в пропорциях и  
времени?  
Примерные  
пропорции для  
простейших блюд.

### Пропорции на 100 г крупы

-  — вода, молоко или бульон, мл
-  — соль, г



## Выбор продуктов. Альтернативы.



Тушенка в жестяной банке:  
- Лишний вес тары,  
требующий  
утилизации



Тушеная говядина в ламистрах:  
+ Мясо куском  
+ легкая утилизируемая тара



Сублимированное мясо:  
+ легкое  
- долго делается



Свежий хлеб:  
+ вкусный  
- храниться не долго  
- трудно сохранить целым



Сухари:  
+ легче свежего хлеба  
+ более калорийные



Хлебцы (FinnCrisp):  
+ легче сухарей  
- дороже хлеба



Молоко пастеризованное:  
- не надежная упаковка  
- Хранится не долго  
- тяжелое



Молоко сгущеное с сахаром:  
+ более концентрированное чем молоко  
+ хорошо хранится



Сухое молоко (сливки):  
+ более компактно, чем сгущеное  
+ легкое



Колбаса вареная:  
+ сравнительно не дорогая  
- Хранится не долго

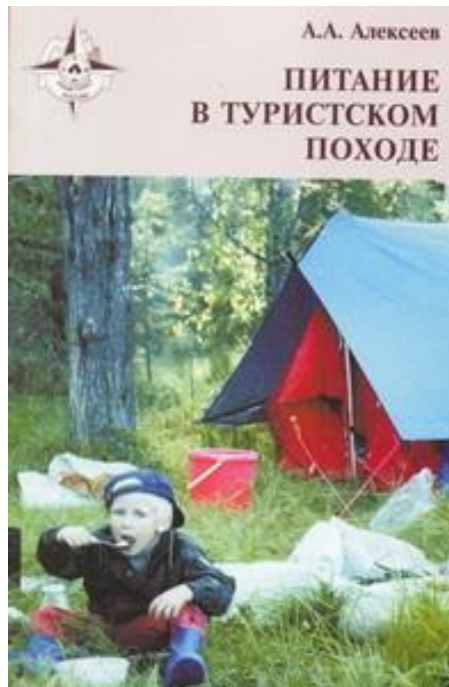


Колбаса варено-копченая:  
+ сравнительно не дорогая  
- Хранится не долго



Колбаса сыро-копченая

## Рекомендуемая литература



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 меню и рассчитать раскладку

на 3 полных дня

Обед холодный

10 человек

Соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

Ориентировочный вес раскладки 700гр./чел.

Калорийность дневной раскладки 3000ккал./чел.





ВОПРОСЫ?

