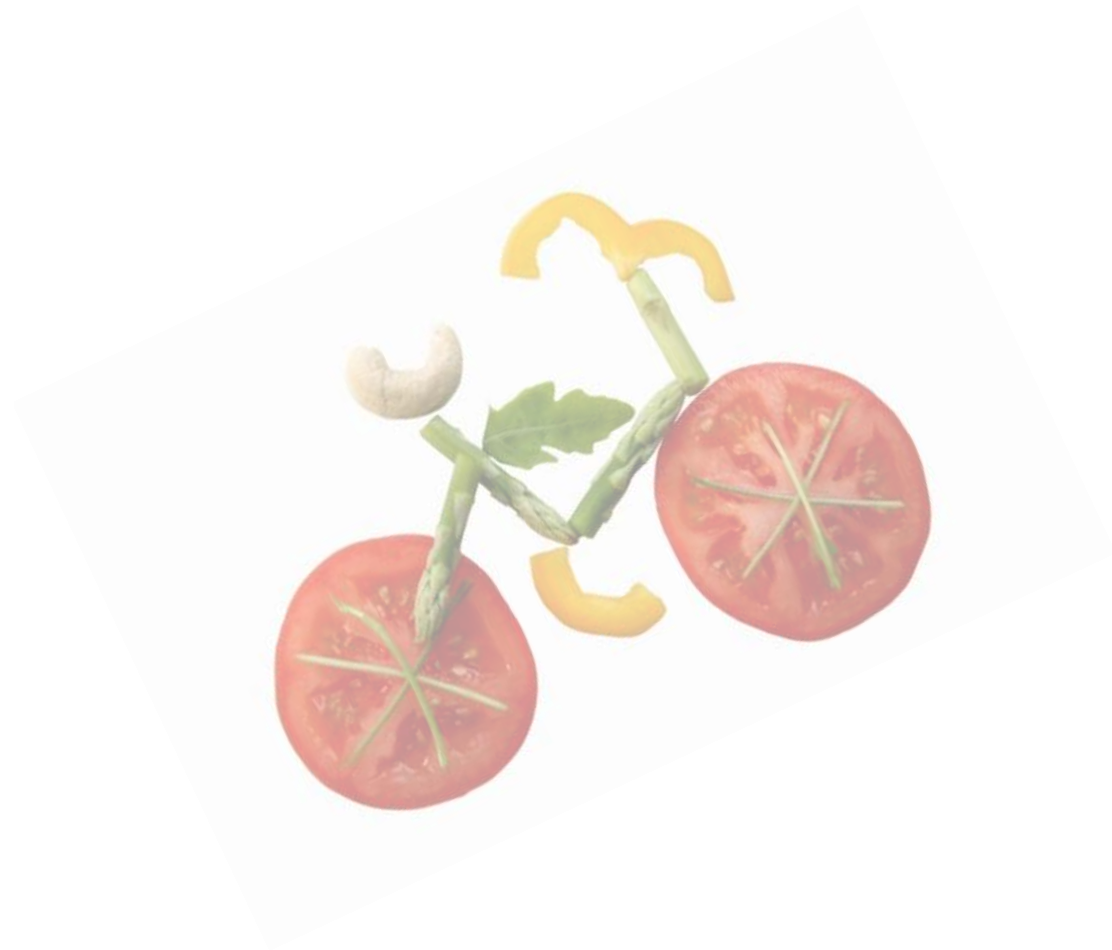




Питание в велопоходе

I-II категории сложности

Какой должна быть пища в походе?



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.)



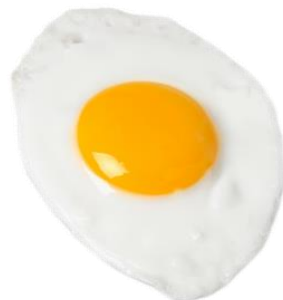
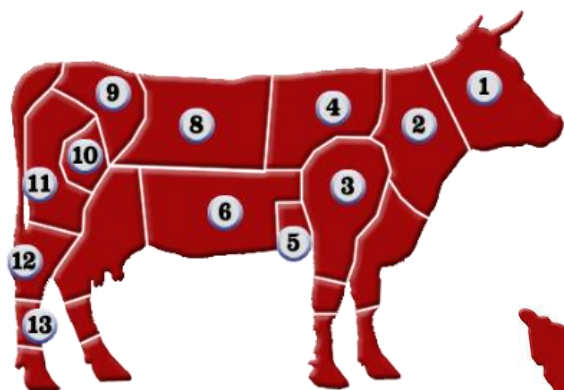
Теоретически дневные затраты равны 4500ккал/день.

Из чего состоят продукты питания:

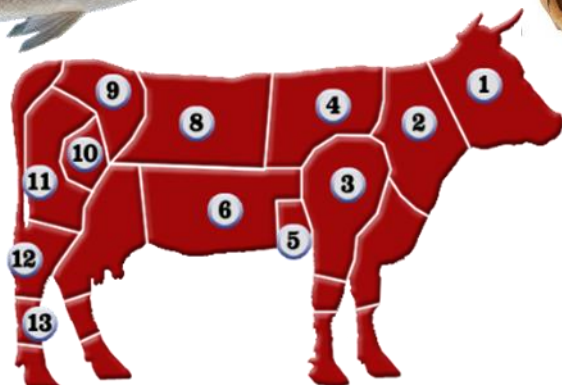
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Пищевые волокна
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода



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



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

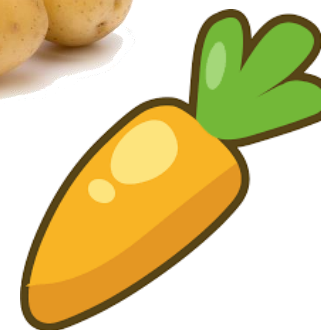
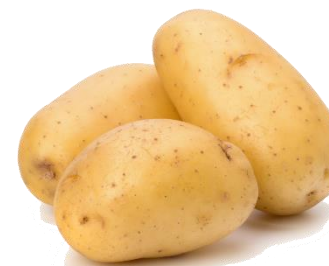


- **Углеводы** - основной источник энергии для организма.

- простые (быстрое усвоение)



- сложные (медленное усвоение).



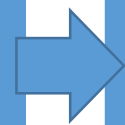
Из чего состоят продукты питания:

- 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.



Расчёт и организация питания в походе

Акт первый – предпоходный. Действующие лица: завхоз.



группа	на 1 чел	на группу	на 1 чел	на группу
1	7,31	02,4	02,4	22,4
2	напитки	на 1 чел	на группу	на 1 чел
3	Овсяные хлопья "Торумес"	0	0	0
4	чечевица красная	0	0	0
5	рис	0	0	0
6	Макаронные изделия	70	480	0
7	Макаронные изделия	0	0	0
8	Масло растительное	0	180	700
9	Масло сливочное	0	0	0
10	Соль	30	70	3
11	Специи	0	0	0
12	Чай	0	0	0
13	Сахар	0	0	0
14	Сладости	0	0	0
15	Сладости	0	0	0
16	Сладости	0	0	0
17	Сладости	0	0	0
18	Сладости	0	0	0
19	Сладости	0	0	0
20	Сладости	0	0	0
21	Сладости	0	0	0



Расчёт и организация питания в походе

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

Разгрузка
участников



приготовление
и раздача пищи



прием
пищи

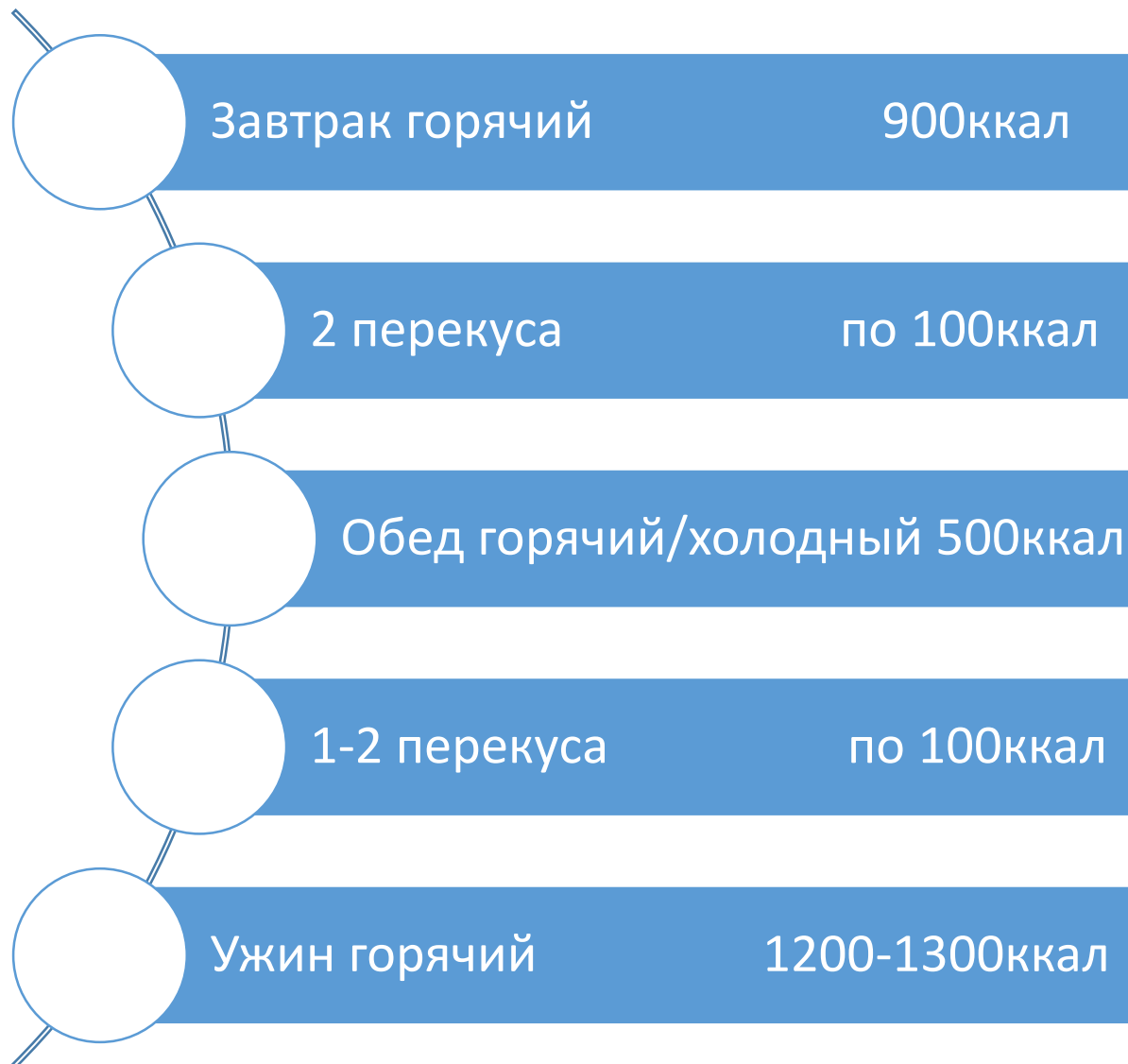


утилизация
отходов



Режим питания

3000ккал



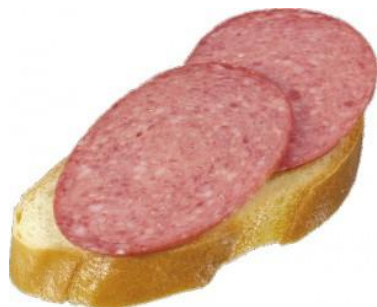
Составление меню и раскладки

Пример меню:

Завтрак:



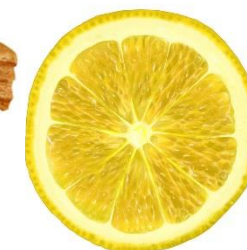
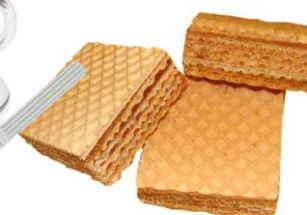
Обед (холодный):



Перекусы (Зрза):



Ужин:





Приятные неожиданности в расчет не берутся...

Составление меню и раскладки

После того как меню объявлено и одобрено участниками, составляется **раскладка**. Обычно меню пишется на четыре дня, а затем циклически повторяется.

Раскладка – это перечень продуктов и их количество, необходимых для приготовления питания на имеющуюся группу.

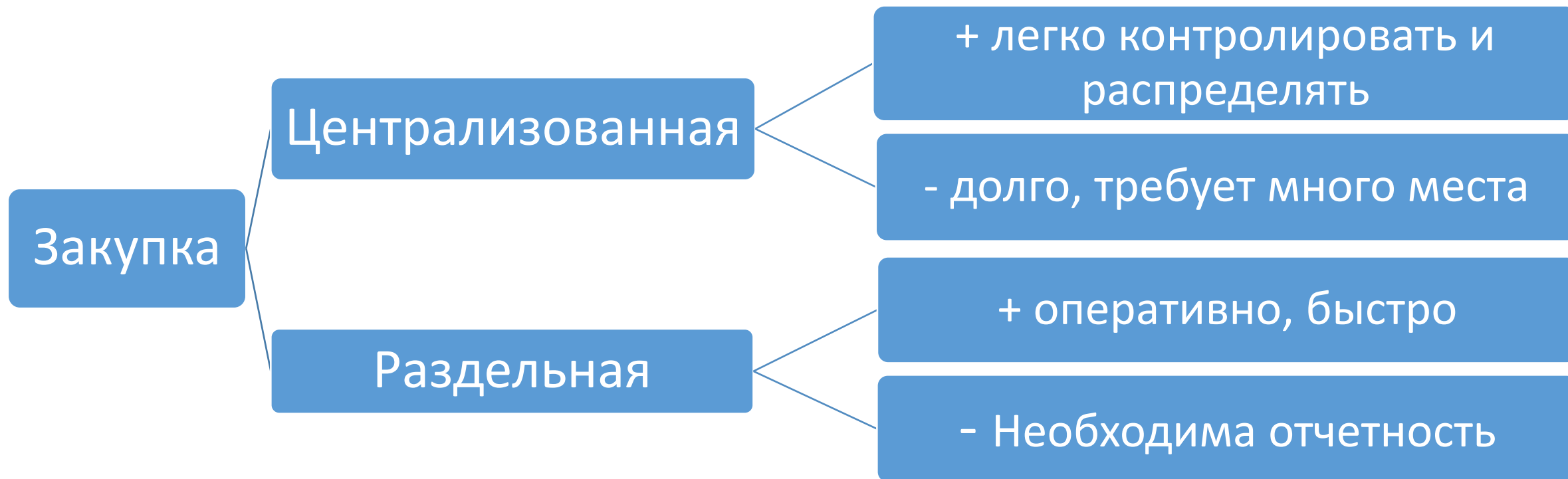
Наименование продукта	Норма г./чел.	В 100г продукта			Калорийность Ккал. в 100г.	Калорийность Ккал./чел.	Вес на 10 чел.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
пшено	60	12	2,9	69,3	334	200	600
----	---	---	---	---		----	---
Итого за прием		32,6	46,3	190,56		1100	1980

Итого за день		1	: 1	: 4		≈3000 ккал/чел	700г. ±



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

Закупка продуктов



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

Упаковка продуктов

Крупы, макароны, сухое молоко, сгущённое молоко



Чай, сахар, соль



Все 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



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

Как не ошибиться
в пропорциях и
времени?

Примерные
пропорции для
простейших блюд.

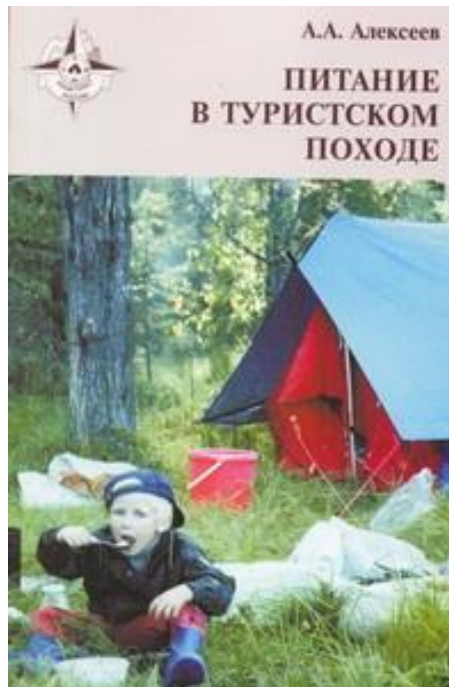
Пропорции на 100 г крупы

 — вода, молоко или бульон, мл

 — соль, г



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.



Пример раскладки на день

Наименование продуктов	Норма на 1 чел. (г)	Ккал на 100 г	Ккал на 1 порц.	Белки на 100 г	Жиры на 100 г	Угле-воды на 100 г	Количество про-дукта на группу (11 чел.) в г
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ 16.07 (ужин), 20.07, 24.07, 28.07							
Завтрак (841 Ккал)							
Овсянка	80	345	276	11,9	5,8	65,4	880 (10 чел.)
Цукаты в кашу	20	301	60,2	2	1	71	220
Сухое молоко (или сгущенка)	20 (30)	475 (315)	95 (94,5)	25,6 (7,2)	25 (8,5)	39,4 (56)	220 (330)
*Пшено быстрого приготовления (замена овсянки 1 участнику)	60	340	204	8	2,5	71	60 (1 чел.)
Хлеб пшеничный	40	254	101,6	7,7	2,4	53,4	440
Творожный сыр	40	216	86,4	6	20	3	440
Печенье Юбилейное с шоколадом	30	490	147	7	23	63	330
Сахар (в чай и кашу)	20 (+15 на кашу)	374	74,8	0	3	99,5	220 (+165)
Чай черный (или какао/кофе на выбор)	3	0	0	0,1	0	0	33
Соль	2	0	0	0	0	0	22
общий вес							3030 г
Обед (холодный) (443,1 Ккал)							
Хлеб ржано-пшеничный	40	214	85,6	4,7	0,7	49,8	440
Сырокопченая колбаса	40	514	205,5	20,9	47,8	0	360 (9 чел.)
*Сыр плавленый в лепестках (для 1 вегетарианца + 1 участник)	35	226	79	24	13,5	23,8	70 (2 чел.)
Зефир в шоколаде	50	304	152	0,8	0	78,5	385
общий вес							1255 г



Ужин (1062,5 Ккал)							
Гречка	75	329	246,75	12,6	2,6	68	825
Сушеное мясо (или тушенка)	40 (80)	474 (232)	189 (185)	73 (16,8)	20(18,3)	0 (0)	400 (800)
Сушеные овощи	10	380	38	20	4	65	110
Фасоль в томатном соусе	50 (вегану - 150 гр. остальным по 50 гр.)	78,4	39,2	5,5	0,4	13,2	650
Хлеб ржаной	25	230	57,5	7,5	1	48	275
Мармелад	50	293	146,5	0,4	0	76,6	550
Шоколадные батончики	30	520	156	11	30	50	330
Чай черный	3	0	0	0,1	0	0	33
Сахар (в чай)	20	374	74,8	0	3	99,5	220
Соль	2	0	0	0	0	0	22
Чеснок (по желанию)	2	143	2,86	6,5	0,5	29,9	22
Кетчуп (по желанию)	20	95	19	1	0,1	23	220
Майонез (по желанию)	15	619	92,85	0,3	67	2,4	165
Специи в ассортименте							
общий вес							3822 г
<i>*Вес продуктов на день 8107 г, т.е. 737 г приходится на одного участника группы</i>							



ВОПРОСЫ?

