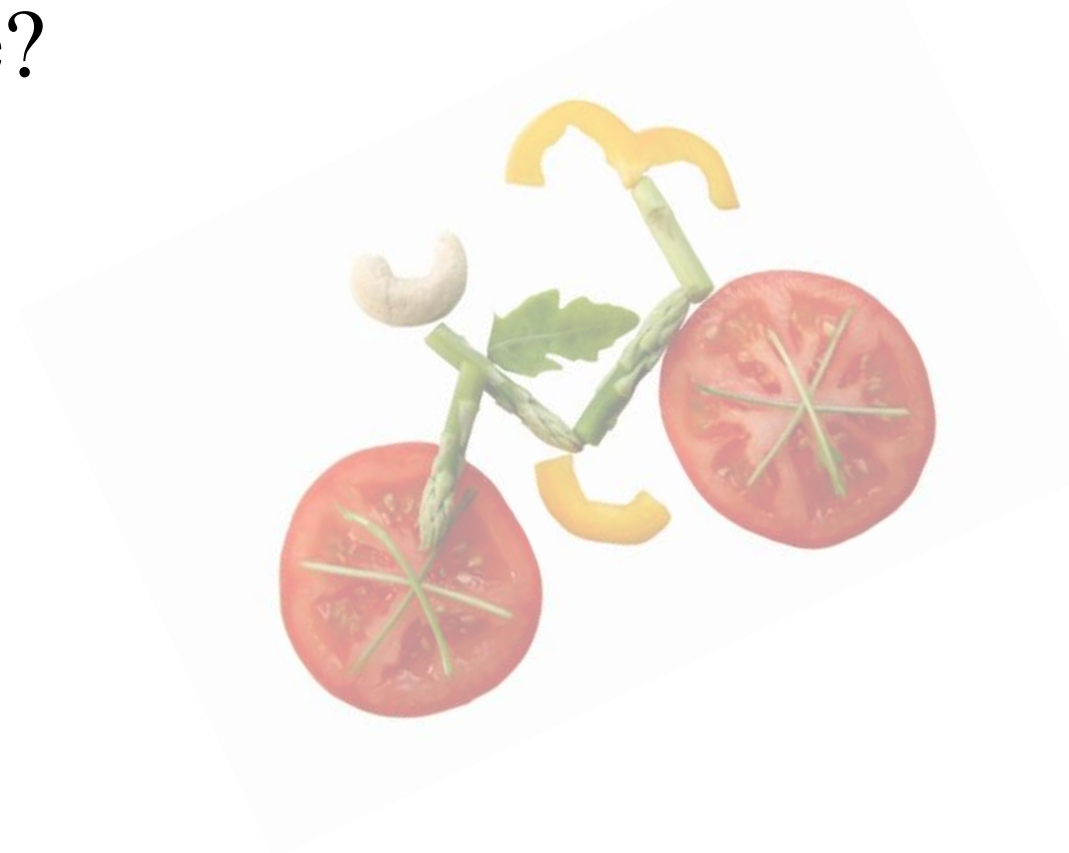




Питание в велопоходе

I-II категории сложности

Какой должна быть пища в походе?



Какой должна быть пища в походе:

- питательной
- вкусной
- разнообразной
- привычной
- хорошо храниться
- просто готовиться
- лёгкой (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.)



Теоретические средние дневные затраты энергии равны 4500ккал/день.

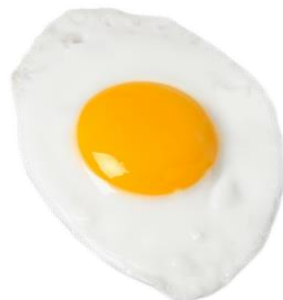
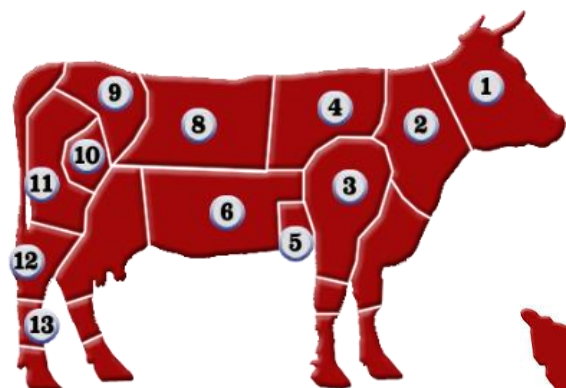


Из чего состоят продукты питания:

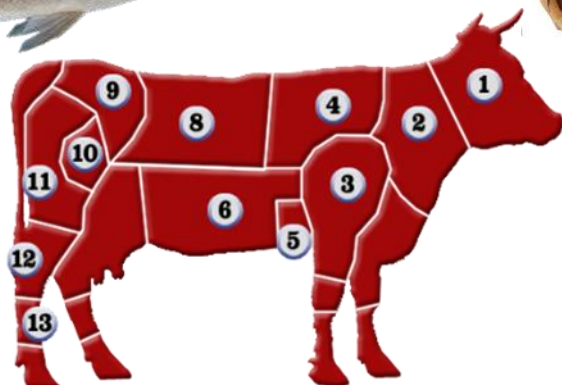
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Пищевые волокна
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода



- Белок – строительный материал мышечных тканей



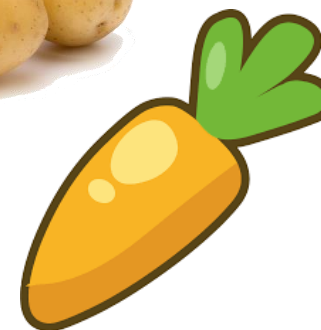
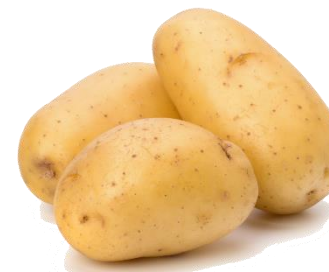
- Жиры – наиболее ёмкий источник энергии



- **Углеводы** – основной источник энергии для организма
простые (быстрое усвоение)



сложные (медленное усвоение)



Из чего ещё 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 (раз в час)
4. Пьём не много, но часто (раз в 20-30 минут)
5. Пьём минеральную воду/изотоник
6. Едим пока не голодны, пьём пока нет жажды
7. Помним о гипогликемии («бонк»)
8. После окончания движения по маршруту в первые 30-40 минут употребляем быстрые углеводы



Расчёт и организация питания в походе

Акт первый – предпоходный. Действующие лица: завхоз.



группа человек	7/31.дек	02.январь	03.январь	04.январь	05.январь	06.январь	07.январь
1	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
2	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
3	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
4	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
5	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
6	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
7	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
8	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
9	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
10	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
11	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
12	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
13	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
14	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
15	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
16	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
17	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
18	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
19	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
20	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу
21	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу	на группу



Расчёт и организация питания в походе

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

Разгрузка
участников



Приготовление
и раздача пищи



Приём
пищи

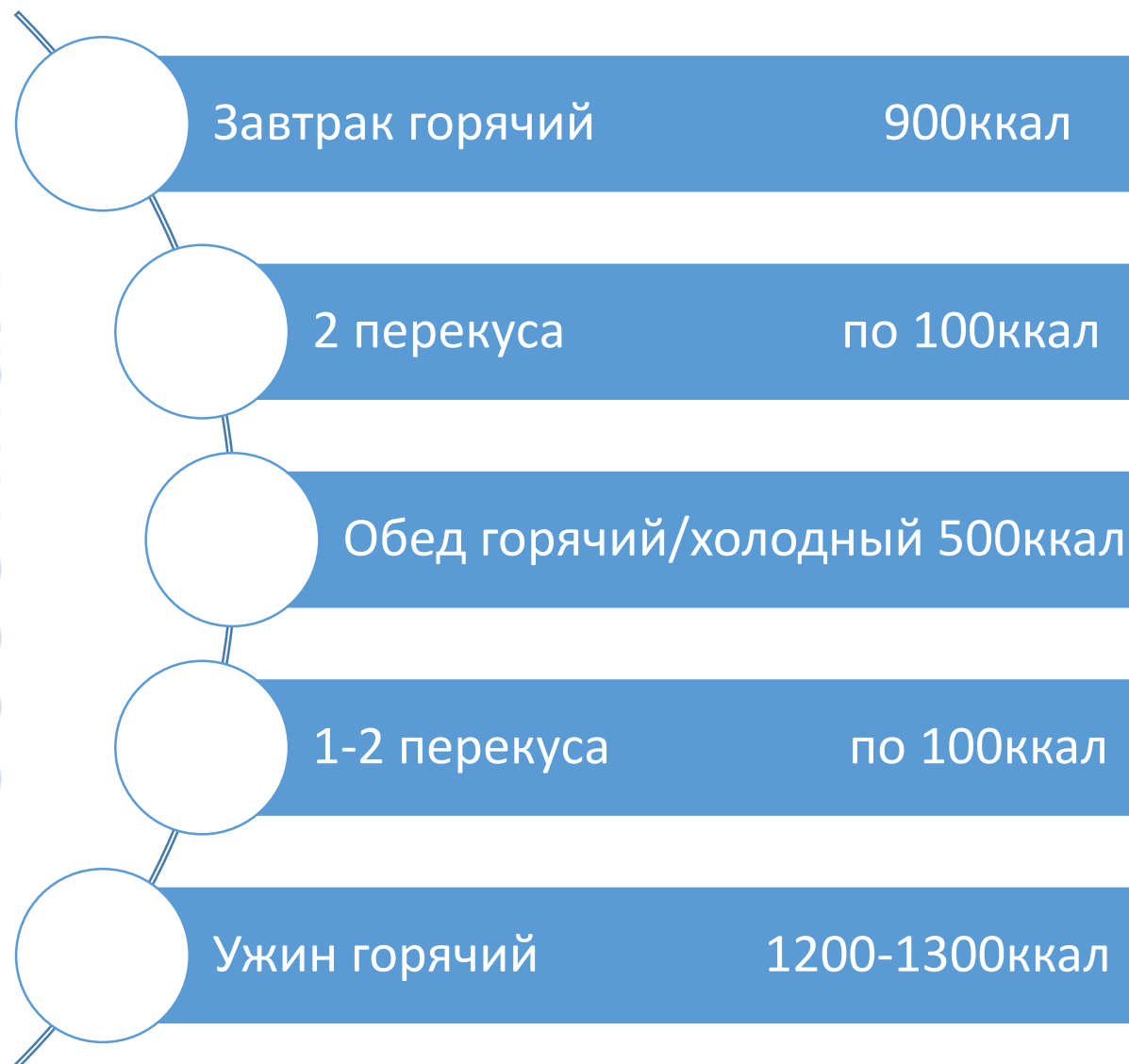


Утилизация
отходов



Режим питания

3000ккал



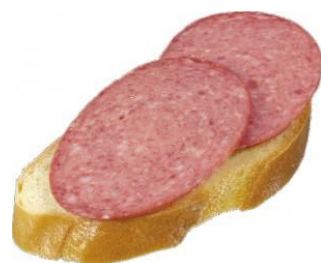
Составление меню и раскладки

Пример меню:

Завтрак:



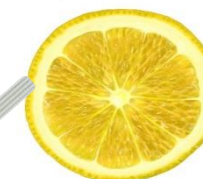
Обед (холодный):



Перекусы (3-4 раза):



Ужин:





Приятные неожиданности в расчёт не берутся...

Составление меню и раскладки

Обычно меню пишется на четыре дня, а затем циклически повторяется.

После того как меню объявлено и одобрено участниками, составляется **раскладка**.

Раскладка – это список продуктов и их количество, необходимое для приготовления пищи на 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 приём		32,6	46,3	190,56		1100	1980

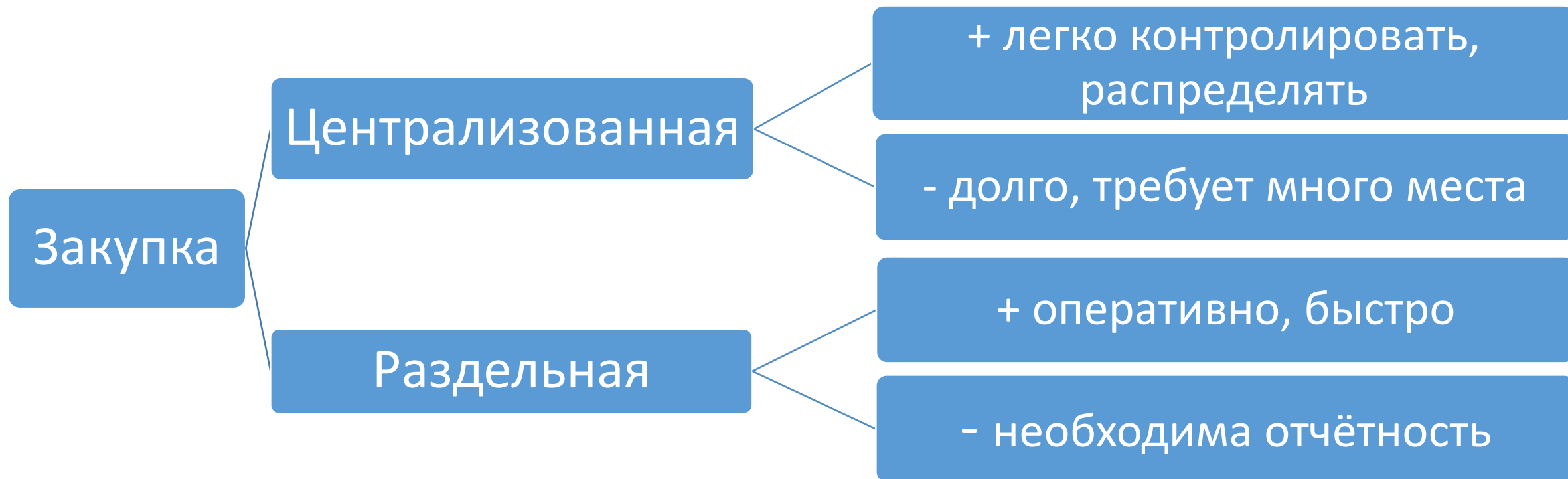
Итого за день		1	: 1	: 4		≈3000 ккал/чел	700г. ±

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 приёма пищи.



Упаковка продуктов

Крупы, макароны, сухое молоко, сгущённое молоко



Чай, сахар, соль



Всё подписываем!!!

Результат не качественной упаковки



Упаковывайте продукты тщательно!

Распределение продуктов по участникам

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

Дежурство



Выбор продуктов. Альтернативы



Тушёнка в жестяной банке:

- лишний вес тары, требующий утилизации



Тушёная говядина в ламистрах:

- + мясо куском
- + лёгкая утилизируемая тара



Сублимированное мясо:

- + лёгкое
- долго делается



Свежий хлеб:

- + вкусный
- хранится не долго
- трудно сохранить целым



Сухари:

- + легче свежего хлеба
- + более калорийные



Хлебцы (FinnCrisp):

- + легче сухарей
- дороже хлеба



Молоко пастеризованное:

- не надёжная упаковка
- хранится не долго
- тяжёлое



Молоко сгущённое с сахаром:

- + более концентрированное, чем молоко
- + хорошо хранится



Сухое молоко (сливки):

- + более компактное, чем сгущённое
- + лёгкое



Колбаса варёная:

- + сравнительно не дорогая
- хранится не долго



Колбаса варёно-копченая:


- + сравнительно не дорогая
- хранится не долго




Колбаса сыро-копченая:

- + хорошо хранится
- дорогая

Пропорции на 100 г крупы

 — вода, молоко или бульон, мл

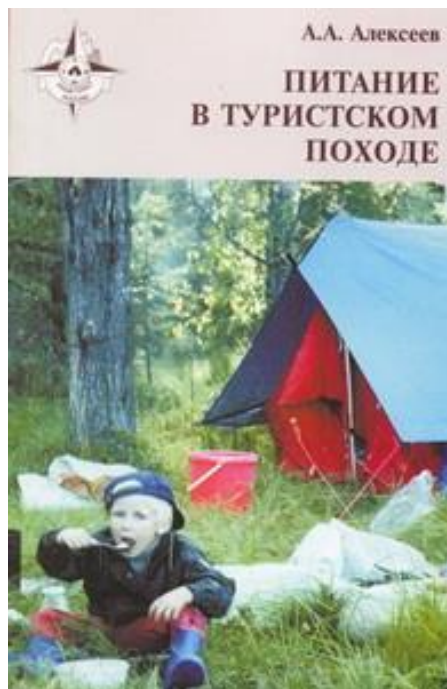
 — соль, г

Как не ошибиться
в пропорциях
и времени
приготовления?

Примерные
пропорции для
простейших блюд.



Рекомендуемая литература



А. А. Алексеев
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

Группа 10 человек

Соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

Ориентировочный вес раскладки 700-800гр./чел.

Калорийность дневной раскладки 3000ккал./чел.



Пример раскладки на день

День 1	Вес (гр)	На 100 гр				на порцию				ккал/чел за прием
		Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак										
Овсяные хлопья	700	11,9	5,8	65,4	345	83,3	40,6	457,8	2415	
Молоко сгущённое	500	7,2	8,5	56	315	36	42,5	280	1575	
Цукаты ананас/папайя	100	1	4	83	360	1	4	83	360	
Соль	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сухари пшеничные	400	11,2	1,4	72,4	331	44,8	5,6	289,6	1324	
сыр российский	400	23,4	30	0	371	93,6	120	0	1484	
Чай	30	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сахар	100	0,3	0	99,5	374	0,3	0	99,5	374	
Печенье Юбилейное мол. С глазурью	400	7,7	21,5	63,5	475	30,8	86	254	1900	
										943,2
Обед										
хлеб ржаной	400	4,7	0,7	49,8	214	18,8	2,8	199,2	856	
Колбаса сырокопченая	400	20,9	47,8	0	514	83,6	191,2	0	2056	
Вафли Коровка с шок. Начинкой	500	7	30	58	530	35	150	290	2650	
										556,2
Перекусы										
1-до обеда										
Финики сушеные	100	2,5	0,5	69	290	2,5	0,5	69	290	
Арахис	100	26,3	45,2	9,7	548	26,3	45,2	9,7	548	
Изюм кишмиш	100	2,3	0	71,2	279	2,3	0	71,2	279	
										111,7
2-до обеда										
Миндаль	100	18,6	57,7	13,6	645	18,6	57,7	13,6	645	
Финики сушеные	100	2,5	0,5	69	290	2,5	0,5	69	290	
Цукаты ананас/папайя	100	1	4	83	360	1	4	83	360	
										129,5
3-после обеда										
Сникерс (мини)	200	8,1	26,7	57	503	16,2	53,4	114	1006	
Пастила белёвская	100	1	0	73	296	1	0	73	296	
										130,2
Ужин										
Гречка ядрица	800	12,6	2,6	68	329	100,8	20,8	544	2632	
Сублимированное мясо	500	73	20	0	474	365	100	0	2370	
Соль	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
Специи	10	0	0	0	0	0	0	0	0	
Овощи сушеные	100	20	4	65	380	20	4	65	380	
Сухари пшеничные	400	11,2	1,4	72,4	331	44,8	5,6	289,6	1324	
Чай	30	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сахар	150	0,3	0	99,5	374	0,45	0	149,25	561	
Халва в шоколаде	500	14	33	48	560	70	165	240	2800	
Пряник тульский	460	4	0	65	280	18,4	0	299	1288	
										1135,5
Итого сумма:	7820					1117,05	1099,4	4042,45	30063	
Итого на человека:	782					111,705	109,94	404,245	3006,3	

1 : 1 : 4



ВОПРОСЫ?

