

Основные принципы составления продуктовой раскладки в походе.

У начинающих туристов всегда возникают вопросы: какие продукты взять в тот или иной поход, не испортиться ли еда в течении выхода, брать ли с собой консервы и т. д. Разумеется, собираясь на однодневную прогулку, можно без всякой науки обойтись бутербродами и вареными яйцами. Если вы начинаете с небольших маршрутов, допустим с похода выходного дня с одной ночевкой, то можно не задумываться и брать, что угодно.

Основные сложности начинаются при более длительных походах, и тогда необходимо составлять продуктовую раскладку.



Основные принципы составления продуктовой раскладки:

1. Продукты питания не должны испортиться во время похода.
2. Запасов должно хватить на весь поход.
3. Питание должно обеспечивать организм необходимой энергией.
4. Питание должно быть достаточно разнообразным.
5. Провиант должен быть по возможности небольшим по весу и объему.

К продуктам длительного хранения относятся такие сухие продукты: крупы, сухари, макароны, орехи, сушеные овощи и фрукты, сахар, вяленое мясо и т.д. Так же долго хранятся продукты с большим содержанием сахара: шоколад, конфеты, леденцы. Консервы тоже часто берут в походы, хотя у них есть минус – металлическая упаковка и жидкость внутри. Уверенно можно брать с собой сырокопченую колбасу.



Бывают ситуации, когда очень хорошо выручают продукты быстрого приготовления (например, лапша в пакетах, картошка, овсяная каша, супы и т. п.). Такой провиант имеет два больших плюса: минимальные затраты сил и времени, фиксированные порции, которые не нужно отмерять.

Количество продуктов питания для похода обычно рассчитывается по формуле: кол-во продуктов питания умноженное на количество приемов пищи в день (обычно 3) и умножается на число походных дней.

Качество продуктов питания рассматривается с учетом: калорийности, содержания белков, жиров, углеводов. Известно что калорийность дневного рациона школьника 14-15 лет в условиях города около 2500 ккал, а туриста-лыжника составляет от 3500-4000ккал, но опять же это зависит от сложности и длительности похода и потребность может меняться. Разница так же есть и в потреблении белков, жиров, углеводов.

Если обычное соотношение 1:1:4, то в зимнем походе 1:2:5. Увеличение углеводов вызывается тем, что они служат основным источником быстрого поступления энергии в организм, а это в зимних условиях, когда требуется в короткий срок поддержать силы человека, имеет первостепенное значение.



Для несложного лыжного похода можно подобрать рацион из обычных продуктов, который почти компенсирует все суточные энергозатраты, и будет весить около 1 кг сухих продуктов на человека в день. В зависимости от категории похода вес суточного рациона сокращается до 400г на человека.

Режим питания в лыжных походах может быть разным. Он зависит от времени совершения путешествия, тактики и привычек группы.

Чаще всего мы используем двухразовое горячее питание, и перекус в большой обеденный привал в сухом виде и с чаем из термосов, заправленных во время завтрака. В промежутках мы используем «карманное питание» для поддержания энергии. Такой режим мотивируется стремлением максимально использовать светлое время для движения группы.

Существует различные методы расчета необходимого количества продуктов. Самый простой из них:

1. составить меню с учетом пожеланий группы и повторяемостью, например через 4 дня;
2. подсчитать калорийность и вес каждого дневного рациона на человека в соответствии с нормами;
3. подсчитать общее количество продуктов каждого вида на весь поход;
4. составить список продуктов для закупки каждому участнику.

Ниже мы приведем для примера трехдневное меню на группу из 10 человек.

Походное меню на 10 человек

У жин	Макароны с мясом (макароны – 800г, тушенка – 2б, приправы (специи, соль, зажарка) сухари- 1б., кетчуп-0,5п(188г.) Чай/сахар – 10 пак./250г, печенье – 300г
За втрак	Каша молочная пшеничная – 500г, сгущ. молоко 1,5б , масло100, сухари 1б. Чай/сахар – 10пак./250г, печенье – 300г, сыр 200
У жин	Плов (рис – 700г, тушенка 2б, приправы (специи, соль, зажарка) томат-паста -80г, чеснок – 0,5головки. сухари- 1б. ,кетчуп-0,5п(188г.) Чай/сахар –10пак./250г, пряники – 300г
За втрак	Каша молочная рисовая – 500г, сгущ. молоко 1,5б , масло100, сухари- 1б. Чай/сахар – 10 пак./250г, печенье – 300г, сыр 200



Осталось подсчитать продукты каждого вида и расписать по участникам, учитывая стоимость и вес продуктов.

Обратите внимание, что в меню нет в первый день завтрака и в третий день нет ужина, так как они запланированы дома.

Кроме завтрака и ужина нужно каждому участнику самостоятельно собрать себе перекус с учетом своих пожеланий. В него должны входить высококалорийные и продукты. К примеру: орехи, сухофрукты, сало, колбаса сырокопченая, сыр, шоколад, конфеты. Перекус нужно расфасовать по пакетикам на три дня.

Составление раскладки требует серьезного подхода, чтобы в случае какого-либо недочета завхозу не пришлось бегать от голодных участников.

Есть простое правило: **чтобы поход прошел хорошо, нужно на его организацию потратить времени в два раза больше, чем длится сам поход.**

