**Тема: Организация питания.**

**Задание: Основываясь на материале составьте раскладку продуктов питания для похода выходного дня (продолжительность 72 часа), для группы из 12 человек.**

**(программы для составления раскладок использовать разрешено)**

**Еда в походе: правильная организация питания в походе.**

Это отдельная глава для начинающего и профессионального туриста. На самом деле, «любая еда из холодильника» здесь точно не подойдет. Очень важно разобраться, какое питание необходимо в горном походе, а о какой лучше забыть на время путешествия.
**Организация питания в походе – целая наука.** Так называемая раскладка, то есть план питания, определяется такими факторами, как характер и место проведения похода, его длительность, состав участников и многими другими. Поэтому, собираясь в поход, важно правильно ответить на вопрос: **какую еду нужно брать именно в этот в поход**. Ведь от правильного рациона зависит хорошее настроение туристов и их общее самочувствие.

Как показывает практика, наиболее оптимальный вариант – это когда всеми **вопросами питания в походе** занимается один человек — завхоз. В его обязанности входит составление меню, подсчет и выбор необходимых продуктов и распределение обязанностей, связанных с приобретением продуктов питания для похода. Именно завхоз продумывает, что **взять в поход из еды**.
Составляя меню для **питания в горном походе**, завхоз должен помнить о наборе необходимой для человека калорийности и сбалансированности питания и, конечно же, об экономии места в рюкзаке и его веса. Итак, **как же правильно подобрать идеальные с точки зрения калорийности продукты для горного похода? Как правильно составить примерную дневную раскладку в поход на человека?**
Согласно статистике, обычный мужчина, который ведет малоподвижный образ жизни, расходует около 2300 ккал в день, женщина — 1800 ккал. Когда вы подниметесь горы, эта цифра значительно увеличится. К каждому значению необходимо прибавить по 1000 ккал. На первый взгляд кажется, что можно расслабиться, прихватить с собой тортики и газировки… Но! Это не работает. **Раскладка в поход — это умение взять и полезное, и нужное.**

Еда в походе на костре

**Какую еду брать в поход?**

**Во-первых,** продукты должны быть богаты углеводами: простыми (сахар, шоколад, печенье, изюм), которые в считанные секунды отдают сахар в кровь, и сложными (овсяная каша, гречка, зерновые хлебцы), которые благодаря долгому расщеплению способствуют притуплению чувства голода. Многие туристы предпочитают быстрые углеводы — их можно взять с собой в больших количествах из-за малого веса.
**Во-вторых,** нельзя забывать о белках, которые поддерживают функционирование мышц и придают им сил. Однако здесь нужно быть осторожным: если белка слишком много, повышается кислотность в крови. Это значит, что насыщение кислородом мышц становится сложнее. При этом белок из мяса популярностью среди горных туристов не пользуется, так как мясо тяжелое и быстро портится. Многие туристы до сих пор таскают с собой тушенку в жестяных банках, но это не лучший вариант, так как КПД таких консервов очень низкое из-за веса упаковки. **В наших походах мы используем высокотехнологичные консервы в реторт-упаковке, которая значительно легче обычных банок.** Альтернативным вариантом получения белка является сушеное мясо, сырокопченая колбаса, **сублимированные продукты** и бобовые (горох, чечевица и т.д.)
**В-третьих,** для нормального функционирования организма необходимы жиры. Рекомендуется выбирать ненасыщенные жиры — орехи, семечки и др. так как животные жиры плохо усваиваются во время сильных физических нагрузок.
**В-четвертых,** каждый уважающий себя походник помнит о важности витаминов, в особенности витамина С. Так, сладкий чай с лимоном – хорошее средство от горной болезни и отличный способ избавиться от симптомов начинающейся простуды.
И конечно же вода — это классическое «топливо» для организма. Она способствует поддержанию нормального давления, насыщает энергией и утоляет жажду. Рекомендуется выпивать не менее 1-2 литров в день.
Важно не забывать и о необходимости разнообразия рациона, поскольку, наряду с удовлетворением элементарных физиологических потребностей человека, **еда в походе** должна удовлетворять и его психологические потребности: желание употреблять в пищу разнообразную и вкусную еду.

Еда в походе: тушенка в мягкой-реторт упаковке

**Приготовление еды в походе**

При планировании питания в походе важно продумать и сам процесс приготовления еды. В большинстве случаев пищу готовят на костре или горелке. Однако такие факторы, как дождь, отсутствие поблизости дров, запрет на разведение костров, например, в заповедниках, ограниченный объем бензина или газа для горелки, делают приготовление пищи проблематичным, поэтому нужно заранее просчитать количество газа, места стоянок и розжиг для сырых дров. Либо включить в меню сублимированные продукты, которые не нужно готовить, а достаточно просто залить горячей водой, что сэкономит время и газ (дрова).

Еда в походе: сублимированный борщ

**Посуда для похода**

У каждого участника похода должна быть кружка, ложка, миска и нож. Это универсальная формула, которая действует во всех путешествиях. Что касается котлов, то здесь все зависит от количества человек. В старой школе туризма рекомендуется рассчитывать так: на каждого человека по 0.7 литра. То есть, если в компании 6 человек, то котел нужен 4х литровый. Новые технологии позволяют использовать интегрированные системы приготовления пищи (jetboil, MSR, fire-maple). В совокупности с использованием сублиматов это позволяет брать всего лишь одну систему с литровым котелком на 5-6 человек и гораздо меньше газа (из-за экономичности таких систем), что в итоге очень положительно сказывается на весе группового снаряжения.

**Сублимированные продукты для похода**

Мы уже несколько раз упоминали сублимированные продукты. Давайте разберемся, что же это такое.
Многие туристы старой школы относятся к такому формату питания скептически, мол, это все не настоящее, непонятно, как это сделали…и т.п.
На самом деле, сомнения легко развеять — нужно всего лишь понять процесс создания «необычной» еды.

**Сублиматы** — это продукты, из которых удаляют воду путем сублимации. Сначала она замораживается, потом сушится в вакууме. Отметим, что бОльшая часть полезных элементов сохраняется, а в использовании консервантов нет необходимости. В технологии приготовления сублимированного питания нет большого секрета. А недоверие возникает исключительно по незнанию.
Бытует мнение, что сублимированная еда не такая полезная, как обычная, которая приобретается в продуктовых магазинах. Но давно доказано, что в сублиматах сохраняется больше полезных компонентов, чем, к примеру, в сушеных грибах или ягодах.
**По сравнению с классической раскладкой, сублимированная еда обладает целым рядом преимуществ.** Сублимированные продукты мало весят, быстро готовятся, они полезны, привычны и разнообразны, можно легко рассчитать порцию и после их приема отпадает необходимость мыть посуду.
**Вывод: купить сублиматы и добавить к себе в раскладку — это хорошая и, главное, полезная идея!**

Дневная примерная раскладка в поход на человека с сублимированной едой от компании Harchi включает трехразовое питание и гарантирует, что при каждом приеме пищи будет горячее блюдо:
**Завтрак:** это заряд энергии на целый день. Он должен быть насыщен сложными углеводами, чтобы чувствовать себя комфортно до обеда. Вариант: сублимированая каша с фруктами (овсяная, банановая, пшенная, чиа пудинг) , кофе или чай, бутерброд с сыром, печенье, шоколад;
**Обед:** в обед мы намеренно избегаем быстрых углеводов, так как они могут вызвать неприятные ощущения в желудке. Вариант: сублимированный суп (чечевичный, гороховый, борщ, и т.д.), хлебцы или галеты, сыр;
**Ужин:** мы должны пополнить все запасы энергии потраченные за ходовой день и восстановить силы организма. Вариант: сублимированное второе блюдо (гречка и рис с мясом, овощи с мясом, кус-кус с овощами, паста с мясом и грибами и т.д.), чай, печенье, шоколад;
Между основными приемами пищи можно делать короткие перекусы овсяными батончиками, сухофруктами или конфетами. Главное не переборщить и во всем соблюдать меру.
Подобный вариант раскладки позволяет снизить вес еды в походе до 300 граммов на человека в день, что в 3 раза меньше привычной раскладки. А также экономить время и силы на приготовлении пищи.
Рацион нужно корректировать в зависимости от пожеланий туриста. Если есть одно и то же каждый день, велика вероятность, что питание быстро надоест и перестанет приносить удовольствие, поэтому мы используем [в своих походах](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1591598966052824-623091860002962680600246-production-app-host-vla-web-yp-149&text=https%3A//mwtravel.ru/travel-all/&utm_source=turbo_turbo) больше 20 вариантов сублимированных блюд и высокотехнологичные консервы в реторт упаковке.