

ТЕМА № 8: . Харчування у спортивно-оздоровчому поході. Розробка меню

Забезпечення нормального харчування – одна з важливих умов успішного проведення походу. При цьому треба пам'ятати, що розрахунки, купівля та пакування продуктів харчування – все це повинно бути зробленим заздалегідь, задовго до початку походу.

При складанні меню необхідно враховувати вимоги, пропоновані до продуктів харчування для походу:

1. Висока калорійність (приблизно 2500-3000 ккал на одну людину в день для пішохідних походів першої категорії складності);
2. Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів – приблизно 1:1:4 (для категорійних походів з гірського туризму - 1:1,5:4,5);
3. Наявність різноманітних вітамінів;
4. Стійкість до псування при тривалому збереженні;
5. Розмаїтість (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій і т.п.);
6. Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-900 г сухих продуктів для однієї особи на один день походу);
7. Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упакуванні).

Якщо похід проходить по населеній місцевості, то з собою доцільно брати менше продуктів ніж заплановано на весь маршрут, так як запас продуктів можна поповнити та урізноманітнити.

При розробці меню походу складається добовий раціон (табл. 8.1). З урахуванням вказаних вимог складати меню зручніше на три-чотири дні (кратно кількості дням походу) і надалі повторювати його. Як правило, для пішохідних і гірських походів встановлюється дворазове гаряче харчування в день – сніданок і вечеря, на обід планується „сухий пайок”. Для готування перших страв в основному використовуються сублімовані (збезводнені) концентрати супів у пакетах чи брикетах. Для розмаїтості один раз у три-чотири дні готують молочні супи. Другі страви – це каші з різних круп: рисової, гречаної, пшеничної, манної; а також страви з різних макаронних виробів: ріжки, черепашки, макарони, вермішель.

Таблиця 8.1

Основні характеристики продуктів харчування

№	Назва продуктів	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Калорійність (Ккал)	Рекомендована норма на 1
---	-----------------	--------------	-------------	------------------	------------------------	-----------------------------

		На 100 грам продукту				особу (г)
Хлібобулочні вироби						
1.	Хліб пшеничний	8	1	52	230	320 (на день)
2.	Хліб житній	6	1	46	200	320 (на день)
3.	Сухарі	10	2	75	370	160 (на день)
4.	Печиво сухе	12	14	60	420	20
5.	Пряники	9	-	72	330	20
6.	Макаронні вироби	10	1	75	340	100
7.	Бублики	9	1	57	272	20
М'ясні вироби						
8.	Яловичина тушкована	17	18	-	230	50
9.	Свинина тушкована	15	35	-	380	50
10.	Тушкована курятина	20	4	-	110	50
11.	Паштет м'ясний консервований	10	12	-	174	20
12.	Паштет з печінки консервований	15	25	-	302	20
13.	Корейка копчена	11	47	-	460	30
14.	Ковбаса варено-копчена	18	36	-	420	30
Рибні вироби						
15.	Шпроти в маслі	17	32	-	360	30
16.	Риба в томаті	15	8	7	160	30
17.	Салака копчена в маслі	18	32	-	380	30
18.	Печінка тріски у власному соку	4	65	-	630	20
19.	Ікра чорна паюсна	34	16	-	290	10
Молочні продукти						
20.	Молоко сухе	38	1	50	350	20
21.	Молоко згущене з цукром	7	9	55	335	30
22.	Сир твердий жирний (50% жирності)	25	30	3	375	30
Жири						
23.	Масло пряжене	-	93	-	870	20
24.	Масло вершкове	-	80	1	730	20
25.	Соняшникова олія	-	94	-	880	За умов походу
26.	Сало	-	82	-	840	30
Крупи						
27.	Рис	8	-	78	350	80
28.	Гречана	13	2	68	330	80
29.	Пшенична	11	1	67	335	80
30.	Манна	11	-	73	320	60-70
31.	Вівсяна	12	6	65	340	60-70
32.	Кукурудзяна	8	4	65	340	
Вуглеводи						
33.	Цукор	-	-	100	410	60-70
34.	Мед	-	-	75	320	10

Продовження таблиці 8.1

35.	Карамель льодяникова	-	-	90	360	10
36.	Карамель з начинкою	-	-	83	330	10
37.	Карамель з	3	10	76	400	10

	шоколадно-горіховою начинкою					
38.	Цукерки шоколадні грильяз	5	27	62	515	10
39.	Шоколад чорний	6	35	50	545	20
40.	Шоколад молочний	6	40	45	555	20
41.	Халва	12	30	45	500	30
Овочі свіжі та консервовані						
42.	Картопля	2	-	17	80	150
43.	Цибуля	1	-	10	40	20
44.	Часник	6	-	6	45	10
45.	Ікра кабачкова	2	10	7	130	50
46.	Перець з овочами консервований	2	6	10	100	80
47.	Гриби білі сушені	30	13	30	360	10
Інші продукти						
48.	Фрукти сушені	2	1	65	235	5-10
49.	Курага	5	-	65	285	10
50.	Ізюм	2	-	70	290	10
51.	Чорнослив	2	-	65	270	10
52.	Яблука сушені	3	-	68	285	10
53.	Лимони	-	-	9	40	5
54.	Горіхи лісові	15	60	8	635	10
55.	Горіхи грецькі	14	56	11	620	10
Напої						
56.	Чай	-	-	-	-	3
57.	Кофе	-	-	-	-	5
58.	Какао	5	5	22	200	10
59.	Кисіль фруктовоягідний	-	-	17	70	10
Приправи						
60.	Сіль					10
61.	Перець чорний					2
62.	Лавровий лист					3
63.	Майонез	-	60	-	570	10
64.	Гірчиця	-	10	11	182	5

Складання меню і проведення розрахунків необхідної кількості продуктів проводиться наступним чином. Після аналізу маршруту: визначення приблизного часу, який планується, витрат на подолання шляху кожного дня, наявності складних ділянок і способів їх подолання, підбираються страви. Раціон харчування бажано зробити калорійним, з правильним співвідношенням поживних речовин, він повинен мати невелику вагу, а також бути різноманітним. Бажано обговорити меню на зборах всієї групи, перед тим, як проводити розрахунки. Проведення розрахунків виконується наступним чином: треба записати страви для даного дня, скласти таблицю в якій розділити страву на окремі продукти і підрахувати їх калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу (табл. 8.2). Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатнім, треба замінити продукти харчування на калорійніші або додати їх кількість.

В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного продукту харчування треба визначити суму всіх запланованих його застосовувань. Це дуже кропітка і відповідальна робота, тому її бажано виконувати не одній особі.

Таблиця 8.2

Розрахунок споживчої цінності і кількості продуктів харчування для походу

№	Найменування продуктів	Вага продуктів (для однієї особи)	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи	Вага продуктів (для групи гр.)
День перший.							
Сніданок							
1. Каша рисова на молоці з маслом, родзинками і цукром.							
2. Чай з печивом та сиром.							
1	Рис	40	140	3	-	31	
2	Молоко сухе	20	70	7	-	10	
3	Масло	10	73	-	8	-	
4	Родзинки	10	29	-	-	7	
5	Цукор	10	41	-	-	10	
6	Сухарі	50	111	4	5	23	
7	Заварка чаю	2	-	-			
8	Цукор	20	82	-	-	19	
9	Печиво	30	126	4	4	20	
10	Сир	15	56	4	5	-	
	Всього:	207	728	22	22	120	

Аналогічним чином розраховують раціон на весь похід.

Приготування їжі в похідних умовах (загальні кулінарні правила): Під час походу приготуванням їжі займаються всі туристи по черзі,

беззаперечно дотримуючись правил техніки безпеки при розпалюванні вогнища. Перш ніж користуватися казанком для варіння, потрібно натерти його дно ззовні мильним розчином або сирою глиною. Такий посуд легше відмивається від кіптяви.

Декілька правил:

- картоплю потрібно варити у підсоленій воді;
- м'ясо для супу починають варити в холодній воді майже до готовності, а вже потім додають картоплю та овочі;
- сіль в їжу кладуть по смаку, а для молочних та солодких страв - половину порції солі;
- м'ясні консерви потрібно додавати в суп вкінці його варіння;
- рис заливають холодною водою, доводять до кипіння, зливають гарячу воду, заливають холодною і знову доводять до кипіння і так декілька разів – рис отримують розсипчастим.

Воднево-соляний режим. Витрата води в організмі туриста

дуже значна при великих фізичних навантаженнях і досягає 3-5 літрів на добу. Приймати рідину під час походу рекомендується під час сніданку, обіду та вечері. На коротких привалах в сонячний день рекомендується прополоскати рот і горло водою але не пити. Добре ліквідує спрагу чай (чорний або зелений).

Якщо поблизу немає чистого джерела води, то воду потрібно кип'ятити, або додати в посуд з водою 2-3 кристалики перманганату калію і через 5-8 хвилин вода буде придатна для вживання.

Зберігання продуктів. Деякі продукти, особливо влітку, можуть почати псуватися. Щоб цього не сталося, слід створити їм умови охолодження, знезаражування й оточити ці продукти бактерицидним (наскільки це можливо) простором. Наприклад, вершкове масло періодично слід класти у проточну холодну воду. Поруч з копченостями, сиром, молочними продуктами і фаршем корисно створити фітонцидний ефект за допомогою часнику, цибулі, чорного перцю. Дуже гарним знезаражуючим засобом у лісі є мох сфагнум. Можна також використовувати лимонну кислоту, дуже слабкий розчин марганцівки. Слід тримати продукти у затінку. Взимку під час стоянок можна спорудити спеціальний холодильник у снігу. Але одне з найголовніших правил зберігання продуктів – це зберегти їх від вологи.