

Практична робота № 6. Організація харчування в туристичному поході

План

1. Вимоги до продуктів харчування
2. Енергетичний баланс організму людини
3. Методика організації харчування
4. Підготовка харчування до транспортування

Мета: навчитися розробляти меню та перелік продуктів харчування для ступеневого туристичного походу.

Обладнання: таблиці добових норм калорійності та ваги продуктів харчування, калькулятор.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

1. Вимоги до продуктів харчування

Забезпечення нормального харчування – одна з важливіших 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.

Харчовий раціон визначається перш за все тривалістю та складністю походу. Так, харчування в поході вихідного дня може бути без приготування гарячих страв. Харчування у багатоденних походах може організовуватись за різними схемами (рис. 1).

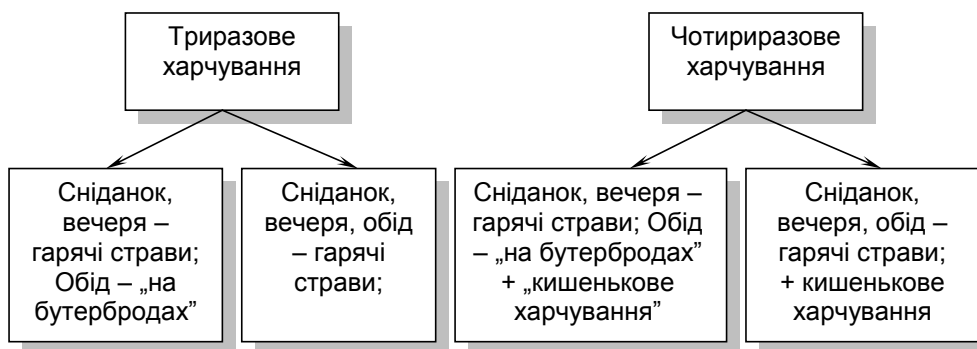


Рис. 1. Схеми організації харчування в багатоденних походах

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

1. Висока калорійність (приблизно 3500 – 4000 ккал на одну людину в день для пішохідних походів).
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.д.).
6. Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-1200 г сухих продуктів для однієї особи на один день походу).
7. Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упаковці).

2. Енергетичний баланс організму людини

Різноманітні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на витрати енергії. Проте ці витрати в залежності від умов і волі людини можуть значно збільшуватися або зменшуватися.

Зміни інтенсивності обміну речовин і енергії відбуваються не тільки при виконанні фізичної роботи, вони змінюються і під впливом емоцій та метеорологічних факторів: температури і вологості повітря, сили вітру, атмосферного тиску тощо. Так витрати енергії людини, яка знаходиться в стані спокою на великій висоті, аналогічні витратам людини, яка здійснює інтенсивну роботу на незначних висотах в долині.

Енергетичні витрати залежать також від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренуваності, тобто чим вища тренуваність організму, тим менше витрат енергії.

Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу – рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом з продуктами харчування. Фізичне навантаження і витрати енергії у туристичному поході значно збільшуються. Навіть в умовах нескладного маршруту ці витрати становлять щодня на кожну людину 3500 – 4000 кал. Основне джерело енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Участь білків та жирів у енергетичному балансі організму звичайно складає 25-30%.

3. Методика організації харчування

При розробці меню походу складається добовий раціон. З урахуванням вказаних вимог скласти меню зручніше на три-чотири дні (кратне 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 блюд 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. Не обов'язково другі блюда планувати з м'ясом, тим більше що тушковане м'ясо має низьку калорійність, а велику вагу.

У категорійні походи, як правило, не беруть свіжі овочі, крім цибулі і часнику, тому що вони мають велику масу й об'єм при низькій калорійності. Їх з успіхом замінюють сушеними овочами, або свіжими овочами, придбаними на маршруті для разового використання.

Треті страви – це традиційний туристичний чай, компот із сухофруктів, какао на молоці, киселі фруктові, молоко і т.д. Для готування молочних страв використовують згущене і сухе молоко або молочні суміші для дитячого харчування, що мають досить високу калорійність і містять велику кількість різних вітамінів.

На обіди, як відзначалося вище, може плануватися «сухий пайок» – сало, копчені чи напівкопчені ковбаси, сир твердий і т.д.; для розмаїтості додають небагато рибних чи овочевих консервів. Часто використовують халву, овочеві і фруктові концентровані соки.

Крім продуктів, які необхідні для організації триразового харчування, ще планують і готують до походу, так зване «кишенькове харчування». Сюди входять: ізіум, сухофрукти, льодяники, карамельки, полівітаміни і т.д. Ці продукти завідувач харчуванням видає невеликими порціями на малих привалах або зранку кожному туристу, який самостійно визначає коли і скільки з'їсти.

Дуже важливий етап підготовки харчування до походу – проведення розрахунків кількості продуктів. Складання меню і проведення розрахунків необхідної кількості продуктів проводиться наступним чином. Після аналізу маршруту: визначення

приблизного часу, який планується витрати 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 не велику 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 одного дня, скласти таблицю (табл. 1) в якій розділити страву на окремі продукти і підрахувати їх калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу.

Таблиця 1.

Розрахунок споживчої цінності і кількості продуктів харчування для походу

Назва продуктів	Вага продуктів(для одної особи) (г)	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи	Вага продуктів для групи (г)
День перший. Сніданок.						
1.Каша рисова на молоці з маслом, ізюмом і цукром.						
2.Чай з печивом та сиром.						
Рис	40	140	3	-	31	
Молоко сухе	20	70	7	-	10	
Масло	10	73	-	8	-	
Ізюм	10	29	-	-	7	
Цукор (каша+чай)	30	123	-	-	29	
Сухарі	50	111	4	5	23	
Заварка чаю	2	-	-	-	-	
Печиво	30	126	4	4	20	
Сир	15	56	4	5	-	
всього	207	728	22	22	120	

Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатнім, треба замінити продукти харчування на калорійніші або збільшити їх кількість. В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного продукту харчування на весь похід треба визначити суму всіх запланованих його застосовувань.

Завдання 1. Користуючись таблицями добових норм калорійності та ваги продуктів харчування скласти меню добового раціону ступеневого походу на одну особу витримавши умови: добова вага на особу коливається в межах 800-1200 г, калорійність – 3500-4000 ккал. Завдання оформити у вигляді таблиці.

Методичні вказівки: спочатку продумати та записати страви для сніданку. Потім записати всі продукти, які потрібні для приготування (воду не писати). Користуючись таблицями, записати вагу кожного продукту та вирахувати калорійність (в таблиці калорійність подана на 100 грам продукту). Сіль записати один раз в будь-який прийом їжі.

Меню добового раціону ступеневого походу на одну особу

№	Найменування продукту	Вага (г)	Калорійність (ккал)
Сніданок			
1.			
	Всього - 40-35%		
Обід			
1.			
	Всього - 30-40%		
Вечеря			
1.			
	Всього - 30-25%		
	Разом - 800-1200г.; 3500-4000ккал.		

Завдання 2. Скласти перелік продуктів харчування для ступеневого походу, що розроблений в практичній роботі №5 (кількість днів походу та чоловік), заповнивши таблицю.

Методичні вказівки: в колонку «вага на 1 особу» записати всі продукти, які використовувались в розробленому меню (слідкувати, щоб продукт був записаний один раз). В колонку «вага на групу» записуємо вагу, яку отримали в результаті множення ваги з першої колонки на кількість осіб в групі. В останню колонку записуємо вагу, яку отримали в результаті множення ваги з другої колонки на кількість днів походу.

Перелік продуктів харчування для ступеневого походу на __ дні на групу __ чоловік

№	Найменування продукту	Вага на 1 особу (г)	Вага на групу (г)	Вага на __ дні
	разом			

Контрольні питання

1. Назвіть вимоги до продуктів харчування.
2. Яка добова норма ваги продуктів харчування на одну особу.
3. Яка добова норма калорійності продуктів харчування на одну особу.
4. За якими принципами складається меню у туристичному поході?
5. Особливості підготовки харчування до транспортування