

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»  
ГО Карпинск Свердловская область

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от «26» мая 2021г.  
Протокол № 9

Методическая разработка  
**«Как организовать питание в походе»**

*Составил:*  
Бобылева И.О.  
педагог дополнительного образования  
первая квалификационная категория

Данная разработка предназначена для педагогов, занимающихся начальным этапом подготовки обучающихся на занятиях.

Дана информация по закреплению темы:

«Основы туристской подготовки».

**Цель:** Овладение навыками начальной туристской подготовки.

**Возраст участников:** 12-15 лет.

В походных условиях, когда человек постоянно передвигается с рюкзаком за спиной, возникает естественное чувство здорового голода. Усилению аппетита способствует еще и чистый воздух. Некоторые неподготовленные туристы воспринимают эти естественные ощущения как сигнал опасности их здоровью. Одна из основных задач путешествия - проведение похода без ущерба здоровью участников.



Чтобы максимально исключить этот дестабилизирующий фактор, перед походом необходимо рассказать, какие сюрпризы можно ожидать от организма, избалованного избытком пищи, какие резервы и возможности имеет человек.

Когда группа уже набрана происходит распределение должностей. Как правило, такие обязанности как ремонтник, фотограф, кассир члены группы возлагают на себя добровольно и обязуются тщательно подготовиться теоретически и практически. А вот должность завхоза не терпит легкомысленного подхода. По ответственности за успех мероприятия завхоз стоит на одной ступени с руководителем похода. Потому эта должность,

назначаемая. Человек, на которого возложено бремя заботы о группе, должен иметь опыт походов и представлять свои функции. Вот краткий перечень обязанностей завхоза:

1. Составление совместно с руководителем рациона, режима питания и меню в зависимости от графика движения и условий путешествия.
2. Составление списка необходимых продуктов.
3. Закупка продуктов.
4. Обработка и упаковка.
5. Распределение продуктов среди членов группы с учетом веса снаряжения.
6. Отслеживание расхода продуктов и равномерное перераспределение веса между участниками во время похода.
7. Выдача продуктов дежурным для приготовления завтраков, обедов и ужинов.
8. Знание рецептов приготовления походных блюд.
9. Знание основ рационального питания.

При формировании рациона завхоз не должен руководствоваться только своими вкусами и пристрастиями в еде. При подборе продуктов он обязан учесть пожелания всех участников путешествия.

Не стоит усложнять себе жизнь большим разнообразием блюд. Достаточно выбрать три разных супа для обедов, по три каши на завтраки и ужины, умело чередуя и сочетая их. Важно только, чтобы в один день не сочетались, например, на завтрак рисовая молочная каша, на обед рисовый суп, а на ужин овощной рисовый плов. И тогда, поверьте, чем ближе к завершению поход, тем вкуснее будут приготовленные блюда. После составления меню его необходимо согласовать с руководителем похода. На случай непредвиденных обстоятельств желательно взять с собой резервные продукты в виде НЗ. Это может быть дополнительное количество перекусов или добавочный рацион на еще один день.

Меню можно представить в виде календарной таблицы, это облегчит его использование.

Например:

Дни	Завтрак	Обед	Ужин
1 день 10 августа	Каша рисовая Батон Сыр Чай, кофе	Борщ Чай Хлеб	Макаронны с тушенкой Вафли Компот
2 день 11 августа	Каша пшенная Батон, повидло какао	Суп гороховый Чай Печенье	Греча Тушенка Чай Печенье

Расчет питания в походе составляется следующим образом:

### 1. Завтрак.

- Любая крупа для завтрака берется из расчета 40-50 гр., а вермишель – 60 гр. на одного человека;
- Сыр твердый рассчитывается по 40 гр. на человека. Плавленый в треугольниках соответственно по одному на бутерброд, что очень удобно;
- Одна стандартная упаковка сгущенного молока (280 гр.) рассчитана примерно на десять человек.

### 2. Обед.

- Суп из пакетика рассчитывается индивидуально в зависимости от вида, а точные пропорции всегда указаны на упаковке;
- Одна упаковка тушенки для супа рассчитана на десять человек;
  - Колбаса для бутербродов – по 35-40 гр. на человека;

### 3. Ужин.

- Крупа для ужина берется из расчета 80 гр., картофельное пюре из расчета 50 гр., а макароны – 100 гр. на одного человека;
- Одна упаковка мясных консервов для второго блюда рассчитана на четырех человек.

- Все сладости удобно брать штучно, в зависимости от количества порций. Так же не забываем о столь важных компонентах, как: соль (3-5 гр. на человека на прием пищи); сахар (15 гр. на человека на прием пищи); специи по вкусу.

А теперь, исходя из составленного меню, норм потребления продуктов подсчитаем, что и сколько необходимо закупить для сытой жизни в путешествии. В качестве примера определим, сколько необходимо закупить риса.

- Рисовую кашу предполагаем готовить 4 раза.  $4 \cdot 0,08 \text{ кг} \cdot 10 \text{ чел.} = 3,2 \text{ кг.}$
- Рисовый плов с овощами 2 раза.  $2 \cdot 0,1 \text{ кг} \cdot 10 \text{ чел.} = 2 \text{ кг.}$
- Всего необходимо закупить 5,2 кг риса. Вес можно округлить в меньшую сторону, и тогда получим 5 кг.

Аналогичным образом рассчитывают количество других продуктов и подсчитывают их общий вес. Можно составить таблицу:

#### Перечень необходимых продуктов на 5 дней на 16 человек

Наименование продуктов	Количество (кг/л/шт)	Цена одного кг/л/шт в руб.	Сумма в руб.
Греча			

Если по каким-либо соображениям рацион покажется недостаточным, можно общий вес увеличить, увеличив соответствующие позиции. Вес капусты, моркови, свеклы и других овощей, а также хлеба, нужно перевести в вес конечного, высушенного продукта. Нельзя также забывать, что всякие продуктовые "мелочи" и упаковка составят не менее трех килограммов.

## **Закупка продуктов.**

Под руководством завхоза в закупке участвуют почти все участники похода. Это не только сэкономит время, но и будет способствовать приобретению наиболее качественных и дешевых продуктов. Завхоз, руководствуясь заранее составленным списком, поручает каждому приобретение определенных продуктов. Рассказывает, как обработать их и упаковать. Эти же продукты остаются у того, кто их подготовил, до востребования в походе. Кассир в своем журнале ведет учет расходуемых средств. При распределении продуктов между участниками путешествия нужно учитывать не только их вес, но и объем. Согласитесь, что три кг муки и три кг сухарей займут в рюкзаке совсем не одинаковое место.

**Хлеб:** Хлеб покупать лучше именно в виде буханки (кирпича), круглый сложнее делить на порции, да и упаковывать буханку проще. Хорошо если хлеб упакован в полиэтиленовый пакет (надёжный), если нет, то это надо сделать. Во время движения по маршруту хлеб в пакетах упаковывается в гермомешки, как и почти все остальные продукты, за исключением тех, которым не страшна влага.

**Макаронные изделия:** Представляют собой один из самых универсальных туристских продуктов. Выпускается множество вариантов. В последнее время широкое распространение получила лапша быстрого приготовления. Наименее пригодны в полевых условиях длинные сорта типа спагетти. Выпускаются упаковки различной массы, что необходимо учитывать при составлении раскладки и закупки. Требуют тщательной упаковки для защиты от влаги.

**Гречка:** Любимейшая из круп в туризме. Упаковывать по желанию в п/э пакет и матерчатые мешки или, что более надёжно, в пластиковые бутылки из-под минералки с плотно завинчивающейся крышкой.

**Рис:** Выпускается множество сортов риса. Масса упаковок различна. Для похода лучше запастись знакомым, проверенным сортом риса, чтобы избежать разочарования на маршруте, когда исправить уже ничего нельзя.

**Манка:** Крупа, всегда вызывающая разногласия при составлении меню. Решаться этот вопрос, по мнению автора, должен просто. Если часть группы, голосующая за манку, может от неё отказаться без ущерба для себя, то от неё лучше отказаться. Не стоит портить психологический климат в группе. Но помните, что манку можно варить и несладкой и без молока, добавляя в неё сыр, кетчуп, бульонные кубики, жареный лук, грибы и т.д. и т.п. Упаковывать, как обычную крупу.

**Молоко сгущённое:** В последнее время, экономя средства, некоторые производители стали выпускать сгущёнку из сухого молока, в которой молочные жиры заменяют растительными. Лучше использовать сгущёнку, выпущенную по ГОСТу. Используется сгущёнка в походах для варки каш, молочных супов, добавки в чай, кофе, ягоды. Сгущёнка выпускается в металлических банках, а в последние годы в пластиковых, полиэтиленовых

пакетах и тубиках. Для использования наиболее удобны тубики, а в хранении наиболее надёжны жестяные банки.

**Сыр:** Изготавливаются тысячи сортов сыра. Сыр, выбираемый для похода, должен отвечать следующим требованиям:

1. Сохранять свои пищевые свойства до конца похода.
2. Нравиться по вкусу всем членам туристской группы.

**Масло растительное:** Очень большой выбор, зависит от вкуса. Кто-то предпочитает только оливковое и только холодный отжим, а кто-то и подсолнечным нерафинированным обходится. Упаковка масла требует тщательности и надёжности.

**Мясо тушёное (говядина, свинина, баранина, конина):** Продукт, заслуживший любовь туристов всех поколений. Выпускаются десятки сортов тушёнки, что, к сожалению, не радует, а вызывает огорчение по причине очень низкого качества данного продукта. В основном, в походе используется тушёнка говяжья и свиная, выбор зависит от вкуса членов группы. Тушёнка для похода должна отвечать следующим требованиям:

- 1. Быть тушёным мясом, а не тушёным "мясом".
- 2. Быть упакованной в жестяную, а не стеклянную банку.

Выпускается массой: 250 г; 325 г; 338 г; 340 г; 525 г. Здесь есть одно уточнение: наличие на этикетке надписи ГОСТ не уберегает туриста от некачественного продукта.

**Консервы мясные:** Выпускается множество видов мясных консервов. Это различные паштеты, колбасные фарши, сосиски, языки в желе, мясо цыплёнка, мясорастительные консервы типа голубцов и т.д. и т.п. При выборе надо быть внимательным, чтобы не купить сою со вкусом мяса. Выбор зависит от вкуса членов группы и от необходимости иметь какой-то вид консервов в своём меню. Также надо обратить внимание на упаковку: стекла быть не должно.

**Колбаса:** Для похода желательно выбирать колбасу сырокопчёную или сыровяленную. Такая колбаса за счёт низкого содержания влаги хранится до четырёх месяцев. Использование колбасы в походах не ограничено бутербродами, ведь по сути своей это законсервированное особым способом мясо, а потому её можно и нужно использовать везде, где требуется мясо, естественно при соответствующей технологии приготовления. Упаковка колбасы должна защищать её от влаги.

**Консервы рыбные:** В данном случае следует ориентироваться на привычки и вкусы, свои и той группы товарищей, с кем вы путешествуете. В походе лучше использовать именно консервы, а не пресервы, которые нестойки в хранении.

**Картофель:** В походах используется непосредственно картофель и полуфабрикаты из сухого картофеля. Целый картофель используется в непродолжительных походах, а в дальние несложные походы картофель по

желанию можно взять для приготовления какого-нибудь одного фирменного блюда. Перед походом картофель нужно обязательно вымыть, чтобы не возиться с этим в походе и обязательно просушить

**Морковь:** Применяется свежей и сушёной. В походе её добавляют в супы, пловы, тесто, десерты. Свежую морковь перед упаковкой вымыть и высушить (имеется в виду, чтобы морковь не была мокрой).

**Свёкла:** В поход в свежем виде берётся редко. Может применяться для варки борща, но гораздо проще взять в поход сухой борщ в суповых пакетах. Упаковка должна защищать от влаги.

**Лук репчатый и зелёный:** В длительные походы берут в основном лук репчатый, свежий и сушёный. В некоторых блюдах заменить свежий лук сухим невозможно, уж лучше увеличить вес рюкзака на килограмм (речь не идёт об очень сложных походах, где от лишнего веса зависит жизнь и здоровье туриста). Лук в походе добавляют в супы, вторые блюда, салаты, закуски, используют при жарке, копчении, просто едят вприкуску. Перед походом перебрать, упаковать.

**Капуста:** На турслётах и в коротких походах можно использовать квашеную капусту, как одну из самых лучших закусок.

**Помидорчики, огурчики:** Если купили на маршруте, это хорошо, если взяли с собой даже на слёт, помидоры почти всегда раздавятся, это уж как пить дать. Если без помидоров в походе не обойтись, они прекрасно заменяются томатной пастой.

**Сухие смеси для супов и вторых блюд:** В данном случае речь не о приправах и специях, а о наборах сушёных овощей (морковь, лук, капуста, свёкла, грибы, корень петрушки). Они продаются под названиями типа, "Заправка в суп" или что-то там на второе. Вообще-то могут служить неплохой добавкой в супы, готовящихся на сухом бульоне или тушёнке на основе круп и макарон. Упаковка должна защищать от влаги.

**Чеснок:** Продукт, пользующийся популярностью у достаточно большой части туристов.

**Фрукты:** В походах применяются в основном сухофрукты. Они применяются для варки компотов, а в ещё большей степени как еда на перекусах и во время кратких привалов, для утоления голода и жажды.

**Сахар:** Основная дилемма перед походом, какой сахар брать, кусковой или песок. И у того и у другого есть преимущества и недостатки. Песок удобнее в использовании, а кусковой сахар удобнее делить на порции. Упаковывать для защиты от влаги очень тщательно: песок в бутылки, а кусковой в п/э и х/б мешки.

**Шоколад:** В поход берётся по желанию. На маршруте употребляют на перекусах, хорошо идёт с чаем и кофе. При упаковке защищать от влаги и от раздавливания.

**Конфеты:** Очень хороши для похода различные карамели, особенно с фруктовой начинкой: "Барбарис", "Лимончики", "Клубника со сливками", "Смородина". Употребляются по желанию с чаем, кофе в любое время. Упаковывать для защиты от влаги.

**Варенье, джемы, мармелад:** Выбор по вкусу. Требуется тщательной упаковки от протечек.

**Чай:** "Чай не пил, какая сила, чай попил, совсем ослаб". Поход без хорошего чая убог. Выпускается чёрный и зелёный чай множества сортов, выбор по вкусу. Упаковывать для защиты от влаги и посторонних запахов.

**Кофе:** Каждый решает сам, какой кофе выбрать, молотый или растворимый, дело вкуса. Упаковывать для защиты от влаги и посторонних запахов.

**Какао:** Либо выбирать "Золотой ярлык" и заваривать классически: перемешать с сахаром, добавить горячей воды или молока, довести до кипения, но не кипятить, либо растворимый (разных сортов полно) и не париться. Упаковывать для защиты от влаги и посторонних запахов.

### **Специи и приправы и соусы**

**Соль:** Очень важный продукт в походе. Для похода лучше подходит крупная каменная соль, йодированная не годится (портит вкус пищи). Очень важно помнить, что: "недосол на столе, а пересол на спине", к специям надо относиться так же (главное не переборщить). Упаковывать для защиты от влаги, очень тщательно.

Все остальные приправы, специи и соусы (майонез, кетчуп, хрен, перец, лавровый лист и т.д. и т.п.), берутся в зависимости от планируемого меню. Можно брать наборы для конкретного блюда, типа "Приправа для рыбы" или "Приправа для плова", а если не лень можно взять отдельные специи и самому составлять букеты. Упаковывать очень тщательно.

### **Распределение продуктов с учетом веса снаряжения.**

Мечта почти каждого участника похода - скорее бы съели продукты, которые он несет. Чтобы рюкзаки у всех участников похода облегчались равномерно, завхоз отслеживает расход продуктов и перераспределяет их. Желательно, чтобы продукты были у всех участников похода. Это условие продиктовано двумя соображениями. Первое - если участник заблудится. Второе - утрата рюкзака (утопление при переправе, падение в пропасть). Потеря пяти килограммов из общего рациона мало скажется на состоянии группы. Продуктовые ревизии, как правило, проводят во время дневок. Они необходимы не только для учета продуктов, но и для их осмотра. Важно вовремя заметить разорвавшуюся упаковку или промокший мешок. Это иногда помогает устранить порчу и утрату части продуктов. Совместно с руководителем похода завхоз занимается распределением всего снаряжения. Учитывается при этом физическая подготовка и вес участника похода.

### **Дежурства и выдача продуктов.**

Готовят еду по очереди все. Дежурных назначает руководитель, учитывая пожелания самих участников похода. Он же назначает время подъема всего лагеря. Утром дежурные встают раньше остальных участников похода, разводят костер и начинают готовить завтрак. Затем, в назначенное руководителем время поднимают весь лагерь. Пока варится завтрак, туристы умываются и начинают собирать рюкзаки.

По первой команде дежурных все участники похода оставляют свои дела и садятся есть. За многие годы в спортивном туризме сформировалось такое правило: Дежурят весь день два человека, а все свободные им помогают. Никто не занимается личными делами, пока не поставлены палатки, не зажжен костер, не принесена вода и не заготовлены на вечер и утро дрова. Подобная практика не раз выручала при непредвиденных обстоятельствах. Желательно, чтобы дежурные были из одной палатки. Если группа большая, то дежурить можно по палаткам, в которых может быть по три и по четыре человека. Если в группе преобладают новички, то, как правило, в первый день дежурят руководитель и завхоз или туристы, имеющие опыт приготовления пищи на костре. В этом случае все желающие могут увидеть приемы приготовления пищи.

В больших группах, где дежурства повторяются через три дня и более, иногда вводится в практику приготовление одинаковых блюд одними и теми же людьми. В этом случае туристы в совершенстве осваивают способ приготовления уже знакомых продуктов. При этом экономится время для приготовления пищи и улучшаются ее вкусовые качества. Предупреждает, кому и какие продукты необходимо приготовить для использования. С вечера же завхоз инструктирует дежурных, как готовить пищу и у кого находятся продукты, необходимые для обеда и ужина.

Завтрак следующего дня очередным дежурным выдается после ужина. Его помещают в специальный " дежурный" мешок, сшитый из оранжевой или красной непромокаемой ткани. В таком мешке, переходящем к следующим дежурным вечером, всегда должны быть: баночка с солью, спички в непромокаемой упаковке, сухое горючее в специальном пенале, складной нож, костровые крючки, сложенные в верхонку (костровую прихватку). Это исключит поиски необходимых вещей для приготовления пищи ранним утром, когда еще не рассвело и лагерь спит.



## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев АА. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ. 1996.
2. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1981.
3. Интернет-источники.