

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

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «27» января 2025г.
Протокол № 6

Методическая разработка
«Питание в походе выходного дня».

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: «Питание туриста»

Цель: познакомить обучающихся с необходимыми продуктами для похода, как упаковать их для похода, как транспортировать.

Возраст участников: 11-12 лет.

Перечень используемого оборудования: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, ручки, бумага.



Поход — настоящее приключение для ребенка любого возраста. Вылазки на природу помогают не только получить новые впечатления, но и обрести полезные навыки, которые пригодятся впоследствии: ориентироваться на местности, готовить в условиях полевой кухни, противостоять возможным опасностям.

Организация питания в однодневном походе не вызывает каких-либо сложностей. Самый простой вариант — взять с собой бутерброды и другие



продукты, не требующие приготовления: вареную картошку, яйца, фрукты, печенье и т.д. На биваке все взятые из дома продукты складывают на общий стол, что в походе воспринимается как само собой разумеющееся. На привале несложно быстро вскипятить воду, заварить чай и перекусить. Не следует только в теплое время года брать с собой скоропортящиеся продукты. Зимой совсем непригодны фрукты.

Если одна из задач похода — обучение детей приготовлению пищи, то планируется приготовление обеда. В этом случае дети не берут бутерброды, а

готовят полноценный обед в полевых условиях.



В однодневном походе организовать питание обычно довольно просто, поскольку для него может потребоваться только один серьезный прием пищи (обед), а по пути следования группа устраивает 1-2 легких перекуса. Участники могут взять с собой для них из дома термосы с горячим питьем, бутерброды, консервированные продукты, выпечку, готовую еду в контейнере и др.; руководитель для тренировки навыков костровых работ организовывает на большом привале приготовление чая и/или горячего обеда (супа или несложного гарнира с мясом).

В непродолжительном ПВД можно обойтись одним большим перекусом без разведения огня и приготовления пищи на костре. Главное правило в таком походе – общий стол, т.е. следует не допускать уединения юных туристов со своими закусками, способствовать объединению участников в коллектив, приучать их делиться ресурсами с товарищами.



Для более продолжительных ПВД с одной-двумя ночевками требуется расчет питания. Количество участников должно быть четко определено, чтобы избежать лишних расходов на питание и превышения веса рюкзаков. Расчет питания начинается с составления походного меню – списка блюд и напитков для всех приемов пищи.



В походе с детьми обязательно должны быть плотные завтраки, горячие обеды, питательные ужины, а между этими основными приемами пищи устраивают легкие углеводные перекусы (полдники, «карманное питание»). Калорийность дневного рациона юных туристов рекомендуется поддерживать на уровне 2500-3000 ккал в летних ПВД и 3200-3400 ккал для более энергозатратных походов в зимнее время.

Составлять меню желательно вместе с участниками похода, поскольку следует учитывать разные вкусы, характерную для детского возраста избирательность питания, заранее выяснить возможные аллергические реакции на определенные продукты, их непереносимость и т.д.

Желательно не брать в поход продукты в стеклянной таре и проверять прочность упаковки перед выходом на маршрут. Крупы, сахар и другие сыпучие продукты лучше расфасовать в двойные пакеты, прочные матерчатые мешочки, пластиковые бутылки или контейнеры.

Тушенку и сгущенное молоко рекомендуется выбирать в мягких реторт-пакетах: их удобнее укладывать в рюкзак, а упаковку можно легко утилизировать сжиганием в походном костре.

В случае проведения ПВД на собственные средства туристов руководитель может заранее собрать с участников оговоренную сумму денег для общей «кассы» или закупить продукты за свой счет с возвратом денег от участников после похода, при этом все расходы следует подтверждать кассовыми чеками. Можно поручить участникам сделать свой вклад в общий котел продуктами по списку раскладки, взятыми из дома с разрешения родителей. В любом случае для сохранения благоприятного психологического климата в группе финансовые расходы участников должны быть равномерными.



Что приготовить на природе

Под открытым небом дети тратят больше энергии, и самые разборчивые малоежки в походе обычно хорошо едят даже те блюда, от которых дома всегда отказываются. Например, запеченные на углях или на открытом огне, — у блюд совершенно особый вкус и аромат.

Беспроектный вариант — быстро обжарить на решетке хлеб для тостов или бургеров и сделать бутерброды с овощами, плавленым сыром, сырокопченой колбасой, паштетом
Тем, кто влюблен в атмосферу похода, определенно понравится гречка в котелке. Мясо в рецепте для удобства можно заменить тушенкой.



А на десерт пожарьте зефир на костре — дети обожают такие сладости, и для многих это главный символ отдыха в лесу.





РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ, КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПОХОД С УЧАСТИЕМ ДЕТЕЙ

Роспотребнадзор напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей.



1. Правильный маршрут. В жаркую, сухую погоду, особенно летом, для похода стоит выбирать маршруты, которые проходят в основном в тени, через леса или рощи.



2. При планировании похода важно учитывать метеорологический прогноз, а также особенности климата региона.



3. Если поход предполагает ночевку на открытой местности, то температура воздуха ночью не должна быть ниже +15°C.



4. Важно ознакомиться с информацией о санитарно-эпидемиологическом благополучии региона в отношении инфекционных заболеваний, состояния источников водоснабжения, мест для купания и др.



5. На время похода необходимо обеспечивать детей кипяченой или бутилированной питьевой водой.



6. У детей обязательно должны быть головные уборы, закрытая обувь и одежда.



7. Для детей в возрасте 7-9 лет рекомендуется проводить однодневные походы, 10-13 лет — одно-двухдневные походы, с 14 лет — в двух-трехдневные походы.



8. В походе не должны участвовать дети с признаками заболеваний.



9. Протяженность похода для младших школьников (7-11 лет) — не более 5 км, для старших классов — от 8 до 10 км в день.



10. Скорость передвижения не более 3 км/ч. Через каждые 45-50 мин ходьбы следует делать остановки на 10-15 мин.



11. Вес рюкзака для должен соответствовать возрастной шкале и допустимой нагрузке



12. Перед походом следует проверить набор и качество упаковки продуктов, снаряжения, состояние обуви и одежды участников.

Примерный набор продуктов в граммах в день на одного участника похода

- хлеб черный и белый, сухари, печенье, хлебцы хрустящие — 500 г
- крупы, макаронные изделия, готовые концентраты, каш — 100-200 г
- концентраты супов в пакетах — 50 г
- масло сливочное топленое — 50-60 г
- мясо тушеное — 150 г
- сахар, кондитерские изделия — 80-100 г
- сосиски консервированные в банках — 50 г
- рыбные консервы в натуральном соку, масла для приготовления первых блюд — 50 г
- овощи свежие — 100 г
- овощи сухие, сублимированные — 50 г
- молоко сухое, сливки сухие — 25-30 г
- молоко сгущенное — 50 г
- сыр, сыр плавленый — 20-40 г
- фрукты свежие — 100 г
- сухофрукты разные — 30 г
- кофе ненатуральный — 3 г
- какао-порошок — 10 г
- чай — 4 г
- лавровый лист, лук, чеснок — 30-40 г
- витамины, соль 10-12 г.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Маслов А.Г. Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
2. Моргунов Б.П. Туризм.- Москва, Просвещение.1987.
3. Словарь юного туриста. Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТик. 2004.
4. Алексеев АА. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ. 1996.
5. Интернет-источники.