

07.02.2022 Дистанційне навчання «Юні туристи краєзнавці»

Тема: Організація харчування у туристському поході.

Харчування в туристському поході. Успішність туристського походу значною мірою залежить від ефективності системи життєзабезпечення в польових умовах, складовою частиною якої є харчування. Якісне і повноцінне харчування є запорукою працездатності, хорошого самопочуття всіх учасників походу, а тим самим і злагодженості, оперативності і безконфліктності в діяльності всієї групи. Тому необхідно потурбуватися, про збалансованість, різноманітність і харчову повноцінність похідного раціону. 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. При цьому слід пам'ятати про властивості окремих продуктів, що обумовлюють особливості їх зберігання, транспортування, приготування в польових умовах.



Неможливість тривалого зберігання, обмежені можливості транспортування, особливості термічної обробки продуктів у нестационарних умовах у поєднанні з необхідністю швидкого приготування їжі обумовлюють переважне використання консервованих, концентрованих і сушених продуктів, що за своїми поживними смаковими якостями дещо відрізняються від свіжих. Тому забезпечення нормального харчування має бути постійною турботою керівника і осіб, відповідальних за цю ділянку роботи. 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 упаковці). 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 відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, вона змінюється 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 тренованості, тобто чим вища тренованість організму, тим менше витрат енергії. 10 Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу – рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом з продуктами харчування.

Вимоги до продуктів



Коли ви збираєтеся в похід, обов'язково постає питання харчування.

Для туристичних походів воно має бути повноцінним та відповідати певним критеріям, як енергетична цінність, збалансованість, загальна вага та відповідність смаку.

Основне джерело енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Білки і жири використовуються головним чином для процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків та інших речовин, які необхідні для правильного обміну речовин. Участь білків та жирів у енергетичному балансі організму звичайно складає 25-30%. В умовах туристичних походів, особливо в зимово-весняний період, вітамінів не вистачає. Це пояснюється не тільки тим, що овочі та фрукти як правило не беруть у походи, так як вони мають велику вагу, об'єм, а і тим, що в умовах значної фізичної діяльності активність обмінних процесів значно зростає. При цьому збільшуються витрати вітамінів. Нестача вітамінів приводить до надмірної втоми, слабкості, зниження працездатності і стійкості організму до простудних захворювань тощо. При розробці меню походу складається добовий раціон. 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 блюд в основному використовуються сублімовані (збезводнені) концентрати супів у пакетах чи брикетах. Для розмаїтості один раз у тричотири 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. Добре зарекомендували себе в походах такі страви як рис із сухофруктами; рисова каша зі згущеним молоком; пшенична чи гречана каша з засмаженим салом; манка з ізієм і, якщо є - з 11 полуницями; макарони з голландським чи іншим твердим сиром, “туристичні” вареники тощо. Свіжі овочі, крім цибулі і часнику, у категорійні походи як правило не беруть, 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 фруктів, 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 голландський, російський і т.п.; для розмаїтості додають небагато рибних чи овочевих консервів. Часто використовують халву, овочеві і фруктові концентровані соки. Крім продуктів, необхідних для організації триразового харчування ще планують і готують до походу, так зване “кишенькове харчування”. Сюди входять: ізієм, сухофрукти, чорнослив, горіхи грецькі чи лісові без шкірки, 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. На основі туристичного досвіду у довідковій літературі з туризму наведено рекомендації щодо використання тих чи інших продуктів харчування, їх калорійність, наявність поживних речовин тощо. Важливим етапом підготовки харчування є правильне їх пакування і транспортування. Якщо концентрати супів, консерви, молочні суміші не вимагають додаткового упакування, то крупи і макаронні вироби необхідно зберігати в поході в матер'яних мішечках і додатково в поліетиленових 12 пакетах - на випадок дощу. Сало, за звичайне, упаковують у білий папір і також як і крупи в поліетиленові пакети. Копчену ковбасу бажано купувати задовго до походу, щоб вона встигла трохи підсохнути. Сушать ковбасу в добре провітрюваному приміщенні в підвішеному стані. Транспортувати її зручно в матер'яних мішечках. Сир голландський, російський і т.п. упаковують аналогічно салу - у папір і поліетиленовий пакет. Сіль і цукор вимагають обов'язкового герметичного упакування, тому що вони мають високу гігроскопічність. Сіль зручно зберігати в поході в бляшаних банках з під кава. У цих же банках можна зберігати зажарювання для супів, приготовлене до походу. Цукор у похід доцільно брати рафінований пресований, додатково упакувавши коробки в поліетиленові пакети. Якщо береться цукор – пісок, то зручно його пакувати у поліетиленові банки з герметичною кришкою, бо пакети, як правило, дуже швидко рвуться. Масло вершкове перед походом необхідно перетопити або ретельно “промити” холодною водою.

Для пакування використовують добре очищені пластмасові коробки з-під майонезу. Хліб, як правило, береться на перші три дні походу, тому що при більш тривалому збереженні він сильно черствіє і кришиться. Якщо по маршруті немає можливості докупити хліб, то готують

сухарі. Для додання кращих смакових якостей перед сушінням сухарі чи солять злегка збризкують соняшниковою олією. Готові сухарі комплектують на блоки разового користування, щільно упаковують у папір і скріплюють липкою стрічкою. При вільному упакованні сухарі швидко перетворюються в крихти.

Енергетичні витрати організму. Життєдіяльність людського організму обумовлює безперервні енергетичні витрати, пов'язані з основним обміном речовин (робота органів і функціонування організму як єдиного цілого), трудовою діяльністю і відпочинком. Ці витрати вимагають обов'язкової компенсації. Всю необхідну організмові кількість енергії він отримує в результаті переробки органічних речовин - білків, жирів і вуглеводів, що містяться в 13 харчових продуктах. З продуктами харчування в організм надходять також вітаміни, мінеральні речовини і вода. Хоча для людини важлива не просто потрібна кількість калорій, вітамінів і мінеральних солей, а й смачна і різноманітна їжа. Саме її різноманітність гарантує забезпечення всього того, що необхідно організму для його повноцінного функціонування. Харчування має бути збалансованим, що означає повне задоволення потреби організму в поживних і біологічно активних речовинах. Основою такої збалансованості є визначення правильного співвідношення основних харчових компонентів. Фахівці зі питань харчування рекомендують таке співвідношення білків, жирів і вуглеводів (у кілокалоріях) з огляду на їх енергетичну цінність: 1:2,7:4. Попри всі рекомендації загального характеру, складання раціону вимагає врахування віку, стану здоров'я, фізичної підготовки кожної окремої людини, конкретних кліматичних умов і т. ін. Основним джерелом поповнення енергетичних запасів організму є вуглеводи, що забезпечують 70-75% необхідної йому енергії. Білки і жири забезпечують головним чином, клітиноутворення, виділення травних соків, а також інші процеси, відповідальні за правильний обмін речовин. Значна частина енергії витрачається на основний обмін - забезпечення функціонування організму як єдиного цілого. Це відносно стабільна величина, що становить у середньому 1 ккал. за 1 год. на 1 кг маси тіла. Добова норма для людини вагою 70 кг складає приблизно 1700 ккал.

4. Характеристика основних продуктів харчування. Хліб - калорійний продукт, багатий на вітаміни, що задовольняє третину добової потреби людини в поживних речовинах. Проте у свіжому вигляді він не дуже придатний для похідних умов, оскільки має велику вагу і об'єм, швидко псується, незручний у транспортуванні. Умови автономного функціонування туристської групи дозволяють зробити триденний його запас, а далі по можливості замінити сухарями, галетами, печивом, бубликами і т. ін. Замість хліба можна рекомендувати грінки. Для їх приготування хліб нарізається скибками завтовшки 1 см, підсмажується на олії, натирається часником із сіллю і складається в целофан. Приготовлений у такий спосіб хліб не втрачає смаку і поживних якостей протягом тижня. Сухарі краще робити невеликого розміру, нарізаючи хліб соломкою завтовшки 1 см. Сушать їх у духовці. Смачні сухарі виходять із хліба типу "лаваш", який достатньо підсушити на повітрі. Вони майже не кришаться, не потребують спеціальної упаковки; їх смак відновлюється при звичайному розмочуванні. Галети, бублики, крекери, печиво можна вживати навіть під час короткого привалу. Макаронні вироби краще використовувати для приготування супів, оскільки промивати їх у польових умовах не дуже зручно. Крупи -- важливе джерело мінеральних речовин і вітамінів. За їх вмістом і калорійністю мало розрізняються, тому основними критеріями при їх виборі є різноманітність, смакові якості і швидкість приготування. Найпоширенішими серед крупів є рис, гречка, манка, пшоно, вівсянка. Зручно користуватись вівсяними пластівцями і толокном, які швидко варяться і добре засвоюються. Рис, гречану і манну крупу необхідно попередньо підсмажити - каша буде набагато смачнішою. Практично всі крупи добре поєднуються з молоком, і з них можна

готувати солодкі каші або подавати на гарнір до м'ясних страв. Для приготування млинців, коржів, галушок, для смаження риби і овочів необхідне борошно. Майже всі охоче їдять горох і квасолу - і як гарнір до м'яса, і в супах. У польових умовах краще користуватись концентратами, що швидко розварюються, або замочувати бобові на 5-6 год. перед їх приготуванням. Упаковуються крупи в полотняні мішечки, що вкладаються в поліетиленові. 15 Жири. Харчовий раціон повинен включати крім вершкового масла, також топлене масло, олію, сало. Добре підкріпитися під час привалу печиво чи галети з шоколадним маслом і гарячим чаєм. Збалансованим вмістом тваринних і рослинних жирів, молока, цукру, солі, ароматизаторів і вітамінів відзначається маргарин. Хороша засвоюваність, висока калорійність. Дозволяють рекомендувати його для широкого використання в польових умовах. Заслугує на увагу і такий продукт, як смалець із шкварками, що готується з доданням цибулі, моркви і дрібно порізаних шматочків м'яса. Сало, корейка, грудинка рекомендуються для вживання під час привалу. Висококалорійними продуктами із значним вмістом жирів і вуглеводів є шоколад і халва. Олію краще зберігати в поліетиленових флягах, а вершкове масло, маргарин, топлене масло і смалець - у банках із кришками, що закручуються. М'ясо і м'ясні продукти складають до 25% маси всього харчового раціону. Свіже м'ясо варто використовувати при стаціонарному базуванні. Для похідних умов воно мало придатне через складність приготування, зберігання і транспортування. Більша частина запасу м'ясних продуктів повинна бути в у готовому до вживання вигляді: м'ясні консерви, сублімоване або спеціально підготовлене м'ясо, ковбасні вироби. З великого вибору м'ясних консервів перевагу слід віддати тушкованій яловичині і свинині, а також консервам типу "Сніданок туриста". Паштети і фарші зручні для вживання під час привалів і як сухий пайок. М'ясні консерви не підлягають довгому варінню, оскільки при цьому вони втрачають свій смак і аромат. Для походу найкращим із можливих варіантів є м'ясні консерви в металічних банках. Сублімовані продукти - це продукти, висушені за спеціальною технологією (збездоднення замороженого продукту у вакуумі). Вона дозволяє зберегти зовнішній вигляд, смак, аромат і поживність харчових 16 продуктів при значному зменшенні їх маси. Такий обробці можуть піддаватися як свіжі продукти, так і продукти, що пройшли повну кулінарну обробку. Сублімовані продукти після замочування їх у воді є цілком готовими до вживання. Спеціальній обробці (сушінню, коптінню, смаженню і т. ін.) піддаються як сирі, так і цілком готові м'ясні продукти. Ковбасні вироби добре зберігаються як у літній, так і в зимовий період. З огляду на похідні умови перевагу віддають сирокоченим і твердим сортам ковбас, їх підсушують, покривають тонким шаром розтопленого жиру, загортають у папір (у поліетиленових мішечках ковбаса швидко псується). Вживають ковбасу і як обідню страву, і під час привалу в поєднанні з сиром, корейкою. М'ясні бульйонні кубики покращують смак і підвищують поживність перших страв. Вони використовуються для приготування бульйонів. Рибні консерви - страва, повністю готова до вживання, що за своєю поживною цінністю не поступається м'ясу, а за швидкістю засвоєння перевищує його удвічі. В холодну пору року рекомендується вживати рибні консерви в олії, влітку - в томаті. Свіжа риба має бути використана протягом одного дня. Її смажать або готують з неї рибну юшку. Сушена або в'ялена риба може поповнити харчові припаси групи. Молочні продукти. Молоко містить усі необхідні для організму компоненти. Харчовою промисловістю виробляються згущене і сухе молоко, вершки, різні види сирів. Ці продукти мають високі поживні якості, добре зберігаються і легко транспортуються. Згущені і сухі молочні продукти використовуються для приготування молочних каш, гарячих напоїв (какао); їх також додають у тісто. Високими поживними властивостями відзначаються тверді сири. При складанні меню важливо враховувати, що засвоюваність молочних продуктів найвища в першій половині дня, тому сир доцільно подавати на сніданок і 17 під час

привалів. Узимку слід запобігати замерзанню сиру, бо це викликає швидке його псування. Харчові концентрати - це максимально підготовлені до вживання страви. Найпоширенішими з них є супові набори, до складу яких входять овочеві, круп'яні чи макаронні вироби, з доданням жирів, м'яса, прянощів, а також сухі каші, картопляна крупа. Спосіб їх приготування дуже простий і не вимагає багато часу (іноді достатньо просто залити концентрат окропом). Ці продукти дуже зручні при транспортуванні, добре зберігаються. Овочі і фрукти. Вживання свіжих овочів і фруктів корисне в будь-яку пору року, їх попередньо миють і зберігають у паперових пакетах. Хоча в похідних умовах вони використовуються переважно в переробленому вигляді (картопляна мука, сушені цибуля, морква, сухофрукти тощо). Це обумовлюється незручністю транспортування і зберігання свіжих овочів і фруктів. Цукор і кондитерські вироби. Норма споживання цукру - 100-150 г на добу. Він використовується переважно для підсолоджування молочних страв і гарячих напоїв. Вечірня доза солодоців повинна дещо перевищувати ранкову і обідню. Цукерки-льодяники, шоколад споживають під час руху, коротких зупинок-привалів як висококалорійний продукт, що дозволяє швидко відновити сили. Цукор і кондитерські вироби повинні зберігатись у водонепроникній упаковці. Інші продукти. До цієї групи можна віднести тонізуючі, ароматичні і смакові приправи та харчові добавки. Вони значно поліпшують смак страв, різноманітність меню. Це чай, кава, какао, сіль, спеції, прянощі, концентровані напої, соуси, вітаміни тощо. Зберігати і транспортувати їх краще в герметичній упаковці (жестяних і поліетиленових банках, коробках). У похідних умовах є можливість поповнити меню за рахунок лісових ягід, дикорослих фруктів, їстівних рослин, грибів. Проте слід пам'ятати 18 обов'язкове правило: вживання можна тільки добре відомі ягоди, гриби та ін. Але не варто наперед планувати поповнення раціону за рахунок дичини, риби, ягід, грибів. Краще завчасно потурбуватися про недоторканий запас продуктів харчування. Режим харчування. Основою режиму харчування є його регулярність, тобто сталий ритм. Одна й та сама за якісним складом і калорійністю їжа засвоюється по-різному в залежності від того, як її вживання розподілена протягом дня. В побуті прийнято триразове харчування. При переході від домашніх до похідних умов не рекомендується різко змінювати режим харчування і характер їжі. Триразове гаряче харчування не лише зберігає звичний режим, а й дозволяє ефективніше компенсувати енергетичні витрати, пов'язані з постійними фізичними навантаженнями та інтенсивним рухом. Сніданок дозволяє створити енергетичний запас організму, що дає можливість підтримувати працездатність протягом першої половини дня, на яку припадають максимальні фізичні навантаження в умовах походу. Тому сніданок має бути висококалорійним (близько 30% добової норми калорій), невеликим за об'ємом, легко засвоюваним, багатим на вуглеводи, вітаміни, тонізуючі речовини. Обід призначений компенсувати можливий дефіцит енергії, що утворився в організмі в результаті напруженої роботи, значних фізичних навантажень, інтенсивного руху. Тому він повинен бути досить тривим, мати високий вміст тваринних білків, жирів, вуглеводів. В обід раціональним є споживання продуктів, багатих на клітковину, і таких, які довго затримуються в шлунку. Калорійність обіду повинна складати 30-35% добової норми. Вечеря має компенсувати витрачену протягом дня енергію і підготувати організм до наступного робочого дня. Набір продуктів повинен бути розрахований на відновлення білків у тканинах організму, поповнення запасів вуглеводів. Під час вечері не рекомендується споживати продукти, 19 що збуджують нервову систему і активізують діяльність травних органів. Калорійність вечері має досягати 25% добової норми. Решту добової норми калорій (10-15%) організм одержує з продуктами, які споживають під час привалів. Раціональний режим харчування передбачає також його різноманітність, яка забезпечується правильним добором страв на основі заздалегідь продуманого меню. Проте на практиці не завжди

вдається забезпечити триразове гаряче харчування, особливо у складних гірських умовах і в зимовий період, через малу тривалість світлового дня і з міркувань економії часу. Такі умови диктують вимушений перехід на дворазове гаряче харчування, а відновлення енергетичних витрат досягається за рахунок калорійного і, по можливості, збалансованого харчування у вигляді сухого пайка під час довгих привалів.

Продукты и их калорийность

Продукты	Количество усваиваемых веществ (в г на 100 г продуктов)			Количество калорий (на 100 г продуктов)
	белка	жиры	углеводы	
Мясо тушеное	25	12.8	0.5	223
Свинина тушеная	13.4	27.8	0.1	315
Молоко сгущенное с сахаром	7.1	8.6	54.9	334
Сливки сгущенные с сахаром	8.1	18.5	46.6	396
Молоко сухое	27.1	24.6	25.8	460
Хлеб ржаной	4.7	0.7	39.2	187
Пшеничные сухари	10.5	1.2	68.5	335
Сахар	-	-	98.9	406
Гречневая крупа	8.6	2.3	62.4	312
Манная крупа	9.5	0.7	70.4	334
Овсяная крупа	8.9	5.9	59.8	336
Ячменная и перловая крупа	6.3	1.2	66.2	310
Пшено	8.2	2.2	63.8	316
Рис	6.4	0.9	72	339
Макаронные изделия	9.6	0.8	71.2	338
Горох	15.2	2.1	49.3	286
Колбаса п/копченая	14.5	31.1	-	349
Колбаса копченая	18.9	36.4	-	420
Шпиг	1.8	78.6	-	739
Масло сливочное	0.5	79.3	0.5	742
Масло топленое	-	94.1	-	875
Сыр	19.2	27.0	3.4	348
Яичный порошок	49.9	34.2	-	523