

## Организация питания в походе согласно новым требованиям

История человечества напрямую связана с активной составляющей туризма – с походами и путешествиями. Сейчас на Земле осталось мало «белых пятен» и глобальных открытий не совершить, но желание «открывать для себя» новые земли, впечатления, познание окружающего мира остается неотъемлемым атрибутом современного человека с активной жизненной позицией.

В нашей стране с середины 30-х годов прошлого столетия наблюдается постоянный рост числа людей предпочитающих отдых за пределами постоянного местожительства, в том числе самостоятельно организуемых с использованием активных форм отдыха в условиях природной среды.

В современное время наблюдается абсолютный рост числа профильных лагерей различной направленности для детей и юношества, организуемых в палаточных условиях. Практически для всех общеобразовательных учреждений традиционными являются походы выходного дня при организации внеклассной работы с детьми, особенно в осенний период.

Собираясь повести детей в туристический поход, педагоги и организаторы много времени уделяют планированию маршрута. Начнём, пожалуй, с этой темы.

Любое туристское мероприятие включает в себя: подготовительный этап, непосредственное проведение и подведение его итогов. Все это составляет цикл туристской деятельности.

Первая часть цикла состоит из подготовительной работы:

1. Выбор района и разработка маршрута. Составление плана-графика похода.
2. Комплектование группы. Распределение обязанностей.
3. Расчет сметы похода. Составление меню.
4. Подготовка документации похода.
5. Подготовка группового и личного снаряжения. Приобретение продуктов питания.

Вторая часть цикла включает в себя:

1. Преодоление намеченного маршрута.
2. Соблюдение походного режима жизни.
3. Самообслуживание участников похода.
4. Сбор познавательно-краеведческого материала (фото, видео и пр.)

В третью часть цикла входит:

1. Обработка собранного познавательно-краеведческого материала.
2. Составление письменных отчетов, оформление фотогазет и пр.
3. Обсуждение итогов похода.

Подготовка к любому походу выходного дня начинается с определения его цели. И хотя главной целью похода является активный

отдых в условиях природной среды, тем не менее, целью маршрута для участников должно быть что-то интересное, особенное с точки зрения познания окружающего мира или получение эстетических впечатлений от красоты посещаемых мест.

Цель похода зависит от состава группы и туристических возможностей родного края, познание которого необходимо каждому, независимо от возраста и профессии. Посещение исторических или природных памятников, сбор грибов, ягод, лекарственных трав, наблюдений за растительным и животным миром, в сочетании с играми, соревнованиями, конкурсами сделают поход содержательным и запоминающимся.

При разработке маршрута похода необходимо учесть следующие важные принципы:

1. Поход должен соответствовать подготовленности руководителя и подготовленности группы к прохождению запланированного маршрута.

2. Маршрут должен проходить по максимально красивым местам. Присутствие интересных туристских объектов будет способствовать возникновению позитивному эмоциональному возбуждению, которое в свою очередь снимет накопившуюся усталость. Трудный же маршрут по непривлекательным местам не будет способствовать развитию у детей интереса к туризму.

3. Маршрут похода должен учить и воспитывать. Поэтому, разрабатывая маршрут необходимо предусмотреть все, что способствовало бы пополнению знаний детей, их воспитанию (разнообразие растительного и животного мира, места боевой и трудовой славы, места жизни и деятельности выдающихся людей), развитию навыков самообслуживания и самообеспечения при выполнении бивачных работ, сборе дров, работе у костра.

4. Маршрут похода должен быть разработан так, чтобы его конечная точка была максимально близко расположена к транспортным коммуникациям. Возвращение домой после похода, утомившихся путешественников должно быть коротким, чтобы не испортились позитивные впечатления от похода.

В подготовке похода участники должны принимать самое активное участие: готовить к походу групповое и личное снаряжения, приобретать продукты, обеспечивать их сохранность и транспортировку.

При разработке маршрута начинать следует с выбора района.

Выбор района похода проводится на основе анализа топографических карт, схем и иных информационных документов, содержащих сведения об экскурсионных объектах в районе похода, природных памятниках, туристских объектах и т.д.

Это должны быть не загрязненные хозяйственной деятельностью территории, с хорошо выраженным рельефом и обзорными точками, гидрографические объекты.

С точки зрения сохранности окружающей среды и максимального комфорта для участников похода выходного дня преимуществом обладает

тот район, который содержит оборудованные места для ночлега и отдыха туристов.

Немаловажным фактором при выборе района похода является объем свободного времени, которым обладают участники и их потенциальные материальные затраты. Район похода расположенный максимально близко к месту жительства сократит время и финансовые расходы на проезд.

После выбора района похода, по имеющемуся картографическому материалу и иной информации, туристы разрабатывают конкретный маршрут похода (нитку маршрута). Нитка маршрута, нанесенная на топографическую карту района похода, представляет собою следующую последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места туристских биваков и пункт финиша.

При разработке маршрута похода выполняется следующая творческая работа:

- определяется необходимая протяженность маршрута и продолжительность похода (с учетом состава группы, намеченных целей похода);
- из всех присутствующих в районе похода, выбираются конкретные объекты посещения («изюминки» путешествия);
- определяются удобные для достижения намеченных объектов посещения пункты приезда и отъезда группы с маршрута;
- определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха и оздоровления участников, а так же выполнению экскурсионно-познавательных задач;
- определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения);
- определяются пути достижения намеченных главных объектов и пунктов организации обеденных привалов и биваков (маршрут движения группы);
- маршрут, вследствие выше указанных действий, разбивается на отдельные, посильные для участников, дневные переходы определенной протяженности;
- на дневных переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные).

Определив в районе похода пункты биваков, нитка маршрута автоматически разобьется на ряд дневных переходов, которые должны быть посильными для участников и не вызывать у них чрезмерного физического и психического утомления.

Исходя из расположения в выбранном районе объектов и удобных пунктов старта и финиша похода, туристы определяют оптимальную тактическую схему построения маршрута: линейную, кольцевую, комбинированную.

Линейный маршрут не замкнут, и имеет различные, удаленные друг от друга, пункты старта и финиша.

В случае кольцевого (замкнутого) маршрута – предполагается единый пункт старта и финиша.

В походах часто используется комбинированная схема маршрута с включением кольцевых участков на линейном в целом маршруте или участков радиального движения. Радиальные выходы осуществляются от мест бивака или привала к объектам с последующим возвращением в исходный пункт по тому же пути.

При выборе оптимального пути движения к местам расположения биваков и объектам на маршруте по карте намечают лесные, полевые дороги, идущие в нужных направлениях, иные линейные ориентиры для движения. Таким образом, на карте определяется конкретная линия движения для каждого дневного перехода.

В пределах каждого дневного перехода следует наметить ряд опорных ориентиров для движения. Данные ориентиры понадобятся в целях уверенного ориентирования и соблюдения намеченной нитки маршрута.

В заключение следует оценить намеченный маршрут в целом: удаленность точек начала и окончания маршрута от транспортных магистралей, привлекательность выбранных познавательных объектов, удобство и надежность выбранных путей движения к ним, логичность выбранной тактической схемы маршрута, мест организации биваков и т.д.

При многодневном походе выбору района и разработке маршрута подходить необходимо с особой ответственностью. Главным критерием маршрута – он должен быть преодолимым для участников группы. Здесь необходимо воспользоваться информацией невербальной или вербальной от людей имевших опыт посещения запланированного района путешествия. Качество картографического материала используемого при планировании маршрута похода должно быть максимально информативно.

На основании полученной информации, с учетом объективных характеристик участников похода требуется разработать график движения по маршруту или календарный план–график. Он представляет собой график движения по маршруту и график осуществления запланированных походных мероприятий.

График движения основан на разработанном маршруте. Он определяет дату и время прибытия к началу маршруту и отъезда от конечной точки маршрута; количество дневных переходов и даты ночевки в намеченных пунктах; даты и пункты организации дневки и полудневки на маршруте.

План–график движения по маршруту является непременным атрибутом походной документации: содержится в маршрутном листе похода выходного дня, маршрутной книжке многодневного похода.

СанПиН 2.4.4. 3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» рекомендуют:

*«Через каждые 35 - 40 мин. движения необходимо устраивать остановку для отдыха на 10 - 15 минут. Маршрут должен пролегать в основном по затененной местности.*

*Рекомендуемая продолжительность походов, совершаемых из палаточных лагерей: для неподготовленных детей, впервые участвующих в походах, - не более 3-4 ходовых дней; для подготовленных детей, занимающихся в туристских объединениях, - не более 14 ходовых дней».*

При формировании группы необходимо учитывать, что к участию допускаются дети от 10 до 18 лет, с 8 лет могут участвовать дети, имеющие физическую подготовку или занимающиеся в детских туристских объединениях.

При формировании группы происходит распределение обязанностей, которые выполняются участниками на этапе подготовки и проведения похода. Возглавляет группу руководитель, который должен иметь соответствующий туристский опыт участия в путешествиях и право руководства группой. В его функции, как и его заместителя, входит весь круг вопросов, связанный с организацией путешествия. Они несут ответственность за безопасность проведения похода, за содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, за выполнение плана мероприятий, правил пожарной безопасности, за охрану природы, памятников истории и культуры.

Следующим по рангу стоит завхоз группы. По человеческим качествам это должен быть человек пунктуальный, дисциплинированный и немного скряга или жмот. В функции завхоза входит составление меню похода, продуктовой раскладки, организация приобретения, упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Выдача продуктов дежурным для приготовления горячего питания, распределение перекусов, учет расходования продуктов.

Смета похода, как правило, состоит из следующих пунктов расходов:

1. Проезд участников до начала путешествия и обратный проезд с точки окончания маршрута.
2. Расходы на питание.
3. Организационные расходы.
4. Непредвиденные расходы.

Самым сложным пунктом в смете является статья «расходы на питание» и для того чтобы не ошибиться требуется тщательное составление меню похода и расчет продуктовой раскладки похода.

Какие брать продукты и сколько? Туристская мудрость гласит: «Как полопаешь, так и потопаешь», но в тоже время от количества продуктов напрямую зависит вес поклажи туриста, которую нести ему самому.

Меню похода – это набор продуктов или блюд запланированных для приготовления и употребления в пищу туристами на каждый походный день.

Рациональная организация питания в походе принципиально требует решения двух следующих задач.

Во-первых, необходимо выбрать ассортимент продуктов, удовлетворяющий требованиям конкретного похода и составить адекватную условиям похода продуктовую раскладку.

Во-вторых, следует установить оптимальный режим походного питания и поддерживать необходимый водно-солевой баланс в организме туристов.

Первый вопрос решается на этапе подготовки к походу; второй – во время проведения похода.

Продуктовая раскладка должна быть составлена таким образом, чтобы компенсировать суточные затраты энергии участников похода и гарантировать им качественное, сбалансированное питание. Необходимо знать, что на практике это происходит с некоторым дефицитом восполняемых энергетических затрат.

Энергетические затраты туристов во время похода складываются из затрат по преодолению маршрута заданной сложности и деятельности на биваке.

Считается, что для походов в теплое время года баланс основных питательных компонентов в рационе питания не должен существенно отличаться от физиологически нормального баланса «домашнего» питания, в котором примерное соотношение по массе белки : жиры : углеводы (Б:Ж:У) = 1:1:4.

СанПиН 2.4.4. 3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» гласят:

*«Во время передвижения детей по маршруту используют охлажденную кипяченую воду или воду бутилированную.»*

*Количество воды для питья рекомендуется определять из расчета не менее 2 литров на 1 человека в сутки.*

*В дневной рацион питания должен входить набор продуктов, соответствующий суточной потребности в пищевых веществах и энергии детей.*

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для детей возрастных групп:	
	8—10 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	63	76,5
Жиры (г)	70	85
Углеводы (г)	305	370,2
Энергетическая ценность -калорийность (ккал) *	2100	2550

*В палаточном лагере организуется 3 - 5-разовое питание. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 5 часов. Из 3-5-разового питания не менее 3 приемов пищи должны быть с горячими блюдами (завтрак, обед, ужин); два приема пищи (полдник, второй ужин или второй завтрак) могут включать соки, чай, фрукты и кондитерские изделия. В исключительных случаях (при выездных мероприятиях) допускается 2-разовое горячее питание (завтрак, ужин)»*

В соответствии с необходимой энергетической ценностью и требованием сбалансированности питания, туристами в пищевую раскладку включаются такие продукты:

источники белков – мясо и мясопродукты, рыба, сухое молоко и сливки, сыр, соевые продукты, горох, фасоль;

источники жиров – свиное сало, корейка, сырокопченая колбаса, жирные сорта сыра, растительное и животное масло, халва, сухие сливки и молоко;

источники углеводов – сахар, конфеты, халва, хлебобулочные изделия, различные крупы и макаронные изделия, картофель.

При составлении продуктовой раскладки многодневного похода нельзя не учитывать и необходимость поддержания в организме необходимого водно–солевого баланса, необходимость поступления с пищей важных микроэлементов, биологически активных веществ.

Режим питания в походе – это дневной распорядок приема пищи туристами в походных условиях. Фактически это планируемое на день похода количество приемов горячей пищи и «холодных» перекусов.

Важнейшим элементом правильного режима питания на маршруте похода является его регулярность. В туристских походах наиболее часто применяется трех или четырех разовое питание.

Как правило, в походах используют двух или трех разовое горячее питание, а остальные приемы пищи – это достаточно калорийное и сбалансированное питание сухим пайком или «перекус». Двухразовое горячее питание применяют в случае, когда световой день ограничен или нет возможности для приготовления полноценного обеда.

Завтрак в походе предназначен для создания энергетического запаса в организме на самый насыщенный отрезок «рабочего» дня, поэтому завтрак должен быть высококалорийным (около 30% от общей дневной калорийности раскладки), но при этом меню должно включать легко усваиваемые блюда. К таким блюдам относятся, например, разнообразные сладкие молочные каши (углеводное питание) с добавлением изюма, кураги, чернослива. Сладкий чай (кофе или какао) дополняется печеньем, сыром, сливочным маслом, и пр.

Горячий обед (или большой перекус с горячим чаем) – восполняет дефицит энергетических затрат, образовавшийся после предыдущего движения по маршруту и создает определенный энергетический запас для дальнейшего движения. В походе он обычно состоит из двух горячих блюд: густого супа и горячего напитка (по характеру это в целом жидкая пища, способная быстро освободить желудок). На такой прием пищи отводится так же около 30% суточной калорийности питания. В условиях короткого дня и недостатка времени горячий обед заменяют большим перекусом с горячими напитками. Такой перекус составит 20–25% калорийности. Легко усваиваемые продукты, содержащие повышенное количество углеводов, могут сочетаться с продуктами, содержащими большое количество жиров. Такое сочетание позволит быстро восстановить силы и получить «быструю энергию» за счет углеводов и не испытывать голода до ужина.

Задача ужина – восстановить затраченную организмом за день энергию и создать определенный «запас прочности» на последующий день.

На ужин вполне можно употреблять длительно переваривающиеся продукты. Во время сна поступающая «от ужина» энергия согревает туриста. Поэтому неизменной частью ужина являются белки животного и растительного происхождения. Ужин составляет около 25–30% суточной калорийности.

Для пополнения энергетических запасов на маршруте, режим питания может предусматривать перекус сухим пайком на большом привале и обязательно участникам похода на день выдается «карманное» питание. В состав карманного питания входят сухофрукты, орехи, конфеты, сушки, шоколад. Все эти продукты обогащены легко усваиваемыми углеводами и обеспечивают быструю «энергетическую подпитку». В совокупности карманное питание и перекус составляют 10–15% калорийности суточного рациона питания.

В СанПиН 2.4.4. 3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» даются рекомендации:

*«В палаточном лагере примерное меню составляется на 5 - 10 дней в соответствии с рекомендуемой формой.»*

Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности  
приготавливаемых блюд

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День N 1 — завтрак:					
	...					
	День N 1 — обед:					
	...					
	День N 1 — полдник					
	...					
	ИТОГО:	-				
	День N 2 — завтрак:					
	...					
	День N 2 — обед:					
	...					
	День N 2 — полдник					
	...					
	ИТОГО:	-				
	...					
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-				-
	...					
	% содержание белков, жиров, углеводов в меню за смену					

Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается.

При производстве готовых блюд следует учесть, что мясные и рыбные консервы можно использовать только для приготовления горячей пищи непосредственно после вскрытия банки. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, морковь, свеклу) допускается использовать только после термической обработки.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении от суточного рациона должно составлять при 3-разовом питании: завтрак - 25-30%, обед - 35-45%, ужин - 25-30%.

При 5-разовом питании: завтрак - 20-25%, второй завтрак - 5 - 10%; обед - 30 - 35%, полдник - 10%, ужин - 25-30%.

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания (наборов продуктов) в пределах +/- 5%.



Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей, в зависимости от возраста детей, представлена в таблице 1.

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей, в зависимости от возраста

Название блюд	Масса порций в граммах для детей	
	8—10 лет	11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150—200	200—250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и другие)	200	200
Нарезка из свежих овощей (без заправки)	60—100	100—150
Суп	200—250	250—300
Мясо, котлета	80—120	100—120
Гарнир	150—200	180—230
Фрукты	100	100

При составлении меню походного питания приходится учитывать следующие аспекты:

- продукты должны полностью соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к питанию детей в палаточных лагерях;
- меню должно предполагать использование продуктов, удовлетворяющих требованиям конкретного похода;
- при составлении меню можно использовать принцип цикличности питания в походных условиях (меню через соответствующий временной отрезок похода повторяется);
- меню должно быть основано на планируемом в походе режиме питания;
- меню должно учитывать календарный план похода.

Исходя из данных факторов, последовательность составления походного меню может быть следующей.

Во-первых, исходим из известной продолжительности похода и определяем цикличность питания.

Во-вторых, определяем список вторых и первых блюд различной энергетической ценности. Определяем список напитков, хлебобулочных изделий и ассортимент продуктов, который наиболее целесообразно использовать для перекусов и в качестве карманного питания.

В-третьих, с учетом план-графика похода определяем дни преодоления сложных естественных препятствий, дни протяженных переходов и пр. Определяем дни похода, где питание должно отличаться от заложенного в обычном цикле: где оно должно быть усиленным, где невозможно будет придерживаться обычного режима питания, где есть условия для приготовления наиболее сложных блюд и т.д.

В-четвертых, на случай плохой погоды или внеплановой дневки надо иметь резервные дневные рационы, заложенные в меню, но не привязанные к конкретному дню.

С учетом всех вышеперечисленных факторов, составляем походное меню «горячего» и «холодного» питания на каждый календарный день похода.

Далее, исходя из разработанного меню, вносят список всех необходимых продуктов для приготовления походных блюд, перекусов и карманного питания в соответствующую графу продуктовой раскладки.

## Образец походной продуктовой раскладки

Наименование продукта питания	Количество «варок» (приемов в пищу), Количество дней	Масса на человека на варку (прием пищи) (г)	Масса на человека в день (г)	Требуемая масса (г)
Крупы и макаронные изделия				
Супы концентраты				
Жиры и молочные продукты (в том числе консервы)				
Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)				
Прочие консервы				
Сахар и сладости				
Напитки и сухофрукты				
Хлебобулочные изделия				
Специи и приправы				
Овощи				
Итого по раскладке				
Итого масса г/чел/день				

Затем, приняв во внимание нормы расхода каждого продукта в пересчете на одного человека, на одну варку, рассчитывают массу каждого продукта из списка раскладки необходимую на весь срок похода.

Сначала заполняется столбец «Количество варок» для каждого продукта из имеющегося уже списка. Количество варок данных продуктов так же определяется исходя из меню.

Следующий столбец – «масса продукта на человека на варку». В таблицу заносятся нормы расхода продуктов на одного человека. Ниже указаны рекомендуемые нормы СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа».

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков в палаточных лагерях\*

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	8—10 лет	11 лет и старше	8—10 лет	11 лет и старше
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250**	250**	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280***	320***
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185***	185***
Фрукты (плоды) сухие, в том числе шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в том числе инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12		11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар****	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	1,0	1,0	1,0	1,0
Какао	1,0	1,0	1,0	1,0
Кофе (кофейный напиток)	2,0	2,0	2,0	2,0
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

**Примечание:**

\* Рекомендуется увеличивать нормы на 10 — 15% при организации походов.

\*\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и другие), выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Массу ряда продуктов, которые употребляются в пищу ежедневно (таких как соль, специи, сахар, хлебобулочные изделия и т.д.), удобнее учитывать исходя не из их расхода на один прием пищи, а исходя из расхода на день похода. Соответственно, для данных продуктов заполняется следующий столбец раскладки – «масса продукта на человека в день».

Наконец, рассчитайте и заполните последний столбец раскладки «требуемая масса». Требуемая масса каждого продукта питания определяется как:

$$M = B (D) \times U \times M_{пр}$$

Где M – требуемая на весь срок похода масса определенного продукта питания;

В – количество «варок» (количество употреблений в пищу) этого продукта в течение похода;

У – известное количество участников похода;

Мпр – масса «сухого» продукта, в расчете на одного туриста, на одну варку.

В случае продуктов, употребляемых в пищу ежедневно:

Д – продолжительность похода в днях;

У – известное количество участников похода;

Мпр – расходная масса «сухого» продукта, в расчете на одного туриста, на день.

В многодневный поход не возьмешь сырое мясо, рыбу, вареную колбасу, натуральное молоко и их заменяют продуктами длительного хранения – сублимированное мясо, тушеное мясо (консервы), сырокопченые и сыровяленые колбасы, сухое или сгущенное молоко.

В СанПиН 2.4.4. 3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» даются рекомендации:

*«При организации питания в походах необходимо руководствоваться рекомендуемым набором продуктов для походов.»*



*При хранении продуктов в палаточном лагере должны соблюдаться сроки годности, условия хранения и правила товарного соседства. Сырые продукты следует хранить отдельно от готовых блюд и пищевых продуктов, не требующих тепловой обработки.*

*Дети могут быть допущены к отдельным видам заготовительных работ пищевых продуктов (чистке картошки, резке хлеба и других), к сервировке и уборке*

столов. При приготовлении пищи на костре или в полевой кухне дети (дежурные) под наблюдением взрослых могут участвовать в приготовлении пищи.

Пищу готовят на каждый прием и реализуют не позднее 1-го часа с момента ее приготовления. Подогрев готовых блюд не допускается.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается использовать пищевые продукты и изготавливать блюда, указанные далее:

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;

- остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;

- плодоовощную продукцию с признаками порчи и гнили;

- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, не прошедшие ветеринарный контроль;

- консервы из мяса свинины; консервы мясные, выработанные в соответствии с техническими условиями (ТУ);

- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;

- мясо диких животных, отловленную рыбу;

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;

- крупу, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;

- пищевые продукты домашнего изготовления;

- кремовые кондитерские изделия;

- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы;

- рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;

- творог, сметану, не прошедшие термическую обработку;

- простоквашу - "самоквас";

- грибы и продукты, из них приготовленные;

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию;

- блюда, изготовленные из сырых мяса, рыбы, не прошедших тепловую обработку;

- запеканки (мясные, рыбные, творожные, крупяные);

- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;

- изделия из рубленного мяса и рыбы, приготовленные в условиях палаточного лагеря;

- уксус, горчицу, хрен, перец острый и другие острые приправы;

- острые соусы, кетчупы, майонез, маринованные овощи и фрукты, в том числе в виде салатов;

- кофе натуральный;

- тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;

- кулинарные жиры, маргарин и другие гидрогенизированные жиры;

- ядро абрикосовой косточки, арахис;

- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);

- заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;

- холодные напитки и морсы, без термической обработки, из плодово-ягодного сырья;

- крошки и холодные супы;

- макароны по-флотски, макароны с рубленным яйцом;

- паштеты, за исключением консервированных промышленным способом;

- блинчики с мясом и с творогом;

- салаты, приготовленные в условиях палаточного лагеря;
- блюда с добавлением рубленного яйца;
- яичницу-глазунью;
- газированные напитки и напитки на основе синтетических ароматизаторов;
- не допускается переливание кисломолочных напитков из потребительской тары в емкости (их порционируют непосредственно перед раздачей пищи)».

Определяющими качествами походных продуктов являются их энергетическая ценность, баланс питательных компонентов в сочетании с массой, на второй план отходят вкусовые качества, разнообразие продуктов и пристрастия участников. Немаловажным критерием в пользу выбора продукта будет скорость его приготовления в походных условиях. Среди хорошо хранящихся, соответствующих по калорийности продуктов надо отобрать наиболее легкие, наименее объемные, быстро готовящиеся продукты.

При подготовке к походу необходимо помнить, что хлеб лучше брать черный и не более чем на три дня. В остальные дни его могут заменить сухари. В путешествиях, где есть возможность закупки хлеба на маршруте, его можно потреблять на протяжении всего маршрута. Но ввиду большого веса целесообразно употреблять и сухари. Особый аромат и вкус сухарей можно получить, побрызгав подсолнечным маслом и слегка посыпав мелкой солью.

Заканчивая тему питания в походах, следует рассмотреть еще несколько аспектов, связанных с упаковкой, транспортировкой и хранением продуктов.

Стеклянной тары для транспортировки продуктов в походе не должно быть. Для сыпучих продуктов используются холщовые и капроновые мешочки, которые герметизируют в полиэтиленовые мешки. Иногда в качестве тары для сыпучих используют полиэтиленовые бутылки различного объема, они гарантируют сохранность продуктов от намокания. Топленое масло упаковывают в пластиковую тару с широким горлышком, сливочное масло еще заливают водой, в таком виде оно может храниться 20–25 дней со сменой воды через 2–3 дня. Сало, колбасы заворачивают в хлопчатобумажную ткань. Сухари после сушки следует уложить в полиэтиленовые мешки из расчета на группу на один день пути. Поверх натянуть матерчатый мешок.

В заключение хочется напомнить про укладку рюкзака.

Расстелите рюкзак на полу спинкой вниз и, встав коленями на откинутый клапан, начинайте укладывать вещи. Если вложить в рюкзак большой полиэтиленовый мешок, то он может послужить защитой от намокания, в случае сильного дождя.

Сначала уложите свернутый по ширине рюкзака спальник на дне рюкзака, так чтобы выложить спинку. Тогда содержимое рюкзака не будет давить в спину. Самые тяжелые предметы расположите максимально близко к спине и не слишком низко. В противном случае, придется сильно наклоняться вперед, чтобы компенсировать низкий и сильно удаленный от

тела центр тяжести рюкзака. Обратите внимание на то, чтобы в спину не упирались углами неудобные и жесткие предметы.

Котелок для приготовления еды нужно вложить в полиэтиленовый пакет или сумку из ткани и поставить на дно рюкзака. При укладке следите, чтобы боковые части были заполнены. Тогда рюкзак будет плоским. Топор располагают в боковой внутренней части рюкзака обухом к спине, лезвие топора должно быть зачехлено.

Нужно стремиться к максимально плотному размещению вещей в рюкзаке. Заполняйте все пустоты мелкими, мягкими вещами. Избегайте крупных, объемных пакетов с вещами или продуктами. К примеру, не стоит 5 килограмм картошки класть в один мешок и, потом, пытаться засунуть в рюкзак получившуюся бесформенную аномалию. Лучше разделите ее на столько маленьких мешочков. Вещи, которые могут понадобиться на предстоящем отрезке маршрута (кружку, аптечку, дождевик, смену одежды на случай резкой перемены погоды) надо положить сверху и в карманы рюкзака, чтобы к ним был легкий и быстрый доступ. То, что будет нужно лишь в конце дня на стоянке, и продукты смело кладите в более труднодоступные места рюкзака. Исключения составляют лишь те продукты, которые будут доставаться во время обеда или на привалах. Если не использовать один большой полиэтиленовый вкладыш в рюкзаке, то личные вещи должны быть упакованы в герметичные полиэтиленовые пакеты.