

# Питание в велопроходе



# Про научный подход

- Правильный баланс БЖУ (1:1:4)
- Калорийность, усвояемость пищи
- Распределение пищи
  - завтрак 30%,
  - карманное питание 10-15%,
  - обед 30-35%,
  - ужин 25%
- Методичка А. Алексеева «Питание в туристическом походе»

**Велотурист должен есть часто, НО  
много! (с)**

Народная мудрость

# Раскладка в велопоходе

- Составлять нужно
- Составлять до похода  
(предъявить на проверку командиру)
- Составлять с учетом региона похода
- Составлять с учетом категоричности похода
- Не забывать про предпочтения и аллергии участников
- По массе: 500 – 700 гр в день на человека  
(раскладка на консервах всегда тяжелее сушеных продуктов!!!)

Никто никогда  
не жаловался  
на большое  
количество еды  
в походе

# Магазины на маршруте

## Плюсы:

- Нет необходимости везти раскладку на весь маршрут
- Разнообразие рациона;
- Свежие овощи, фрукты, молочная продукция (аккуратно!)

## Минусы:

- Просроченные продукты;
- Рано закрываются;
- Есть не в каждой деревне
- ← Ограниченный рацион;
- Продумывать резервный рацион!

# Вода

- Ниже 2000 м воду из речек кипятить!
- Обеззараживающее средство: акватабс
- Ходовую воду лучше пить в виде изотоника или покупать минералку
- На «сухую» стоянку минимум воды 1.5-2 л на человека (ужин-завтрак)

# Раскладка: завтрак

- Каша молочная  
(крупы+изюм/курага/консерв.фрукты+сгущенка/сух.молоко)
- Бутерброд с сыром
- Чай+ништяки
- Крупы (кроме овсянки) с вечера засыпать в кан с водой
- Можно творог (только в вакуумной упаковке!)
- Нежелательно: крупы быстрого приготовления,
- манная крупа

# Раскладка: обед

- Бутерброды (сыр, колбаса, консервы)
- Сок/вода + ништяки
  
- Горячий (суп + бутерброды)
- Придорожное кафе
  
- Не покупать вареную колбасу

# Раскладка: ужин

- Мясная каша/макароны  
(крупа/макароны+тушенка/мясо)
- Дополнение (овощи, кетчуп ....)
- Чай + ништяки
  
- Мясо можно купить на рынке, порезать мелкими кусочками, пересыпать солью. Хранится несколько дней
- Нежелательно: картофельное пюре

# Раскладка: перекус

- Утром выдать ходовые леденцы (5-6 шт. /участник в день)
  - Раз в час делать перекус (сухофрукты/орехи/шоколад)
  - Мороженое (у магазина)
- Аккуратно с молочной продукцией

# Консервы: Тушенка

- Покупать только ГОСТ (на Украине ДСТУ)
- ГОСТ 5284-84



(Республика Беларусь)



Ничего так ЧПК,  
Одесский конс. завод

(Украина)

# Консервы: сгущ. молоко

ГОСТ 2903-78

(Украина)



Рогачев, Белоруссия  
(есть на Украине)



\*\* По возможности  
искать в мягкой упаковке

# Упаковка продуктов

- Крупу в двойной пакет
  - с/к колбасу смазать растительным маслом
  - Хлеб/печенье «жестко упаковать» в картонные пакеты
  - Соль/сахар/чай/специи в пластиковые бутылки  
(или другие многоразовые ёмкости)
- В походе иметь скотч

# Задачи завхоза:

- Составить раскладку
  - На первые несколько дней продукты везутся из Москвы (проследить, чтобы все всё купили)
- Закупать продукты на маршруте  
*(не мешайте завхозу!!!)*
- Проявлять гибкость
- Следить за продуктами

# Вопросы?

Бачина Юлия

8(919)100-21-86

yuliya.bachina@gmail.com

[http://vk.com/need\\_it](http://vk.com/need_it)