

Питание в велопроходе



Мы едим, чтобы...

- Поддержать внутренние функции организма;
- Была энергия на внешнюю деятельность.



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



Задачи завхоза:

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



Итак, перед походом завхоз составляет

раскладку

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1				дни																		
2	когда	что	норма	Итого	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		ВСЕГО	то, что везем из МСК		
3	завтрак	гречка	60	720				х				х					х		2160	0		
4		пшено	60	720			х					х					х		2160	0		
5		овсянка	60	720	х					х						х			2160	720		
6		рис	60	720	х				х					х				х	2880	720		
7		изюм/курага/чернослив	15	180	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	2340	360		
8		сгущенка	20	240	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	3120	480		
9		сыр	30	360	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	4680	720		
10		печенье/пряники/вафли	30	360	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	4680	720		
11		чай/кофе	3	36	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	468	72		
12		хлеб	20	240	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	3120	480		
13																						
14	обед	мясо копченое	45	540	х			х				х				х		х	2700	540		
15		паштет	45	540		х			х			х				х			2160	540		
16		консерв рыба	80	960			х			х				х			х		3840	0		
17		сыр	40	480	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	6240	960		
18		печенье/пряники/вафли	30	360	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	4680	720		
19		хлеб	50	600	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	7800	1200		
20																						
21																						
22	ужин	рис	90	1080			х			х				х			х		4320	0		
23		гречка	90	1080		х			х				х						3240	0		
24		макароны	100	1200	х			х				х				х		х	6000	1200		
25		тушенка	75	900	х			х			х				х				3600	900		
26		колбаса/мясо	40	480			х		х	х				х			х		2400	0		
27		курица	60	720		х							х					х	2160	0		
28		лук	8	96	х	х			х	х			х	х			х		672	0		

Про научный подход

Составлять раскладку с учетом:

- Баланса БЖУ(1:1:4);
- Калорийность, усвояемость пищи;
- Распределение пищи:
 - завтрак 30%,
 - карманное питание 10-15%,
 - обед 25-30%,
 - ужин 30-35%

→ Методичка А. Алексеева «Питание в туристическом походе»

→ Спец. калькуляторы для расчета раскладки



Раскладка в велопоходе

- Составлять нужно;
- Составлять до похода
(предъявить на проверку командиру);
- Составлять с учетом региона похода;
- Составлять с учетом категории похода;
- Не забывать про предпочтения и аллергии участников;
- По массе: 500 – 800 гр в день на человека

...учитывать регион

- В магазинах может не оказаться привычной еды или вы стремитесь сэкономить

(Например, в некоторых странах не продают гречку, или полки магазина заполнены 10ю видами риса и другими «неизвестными крупами».)

- изучить «кухню» региона (м/б в отчётах);
- знать написание продуктов на местном языке;
- часть продуктов везти из дома;



... учитывать к.с. похода

- Придорожные кафе и ежедневные магазины в походах невысокой к.с.

Vs

- Длительные автономны в походах высокой к.с.

→ стремление облегчить раскладку;

→ часть продуктов везти из дома.



...учитывать предпочтения и аллергии

- **Аккуратно с аллергиями!**

(если аллергия на орехи, не хранить рядом другую еду)

- **Учитывать предпочтения**

(если вся группа не любит овсянку, то не стоит покупать её на каждый завтрак)

- **Вегетарианцы в группе**

→ предупредить всю группу!

→ При готовке не мешать/откладывать еду

→ заменять им мясо другими продуктами;

→ отдельная автономная раскладка



...учитывать массу на человека

- Обычно это 500 – 800 граммов на человека в день;
- Раскладка на сублиматах всегда легче консервов (1б. консервов на троих);
- Чем автономнее поход и чем больше продуктов везти из дома, тем детальнее расчёт.



Про магазины на маршруте

Плюсы:

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

Минусы (сельских магазинов):

- Просроченные продукты;
- Рано закрываются;
- Есть не в каждой деревне
- ←Ограниченный рацион;
- Продумывать резервный рацион! (на случай отставания по графику)

Магазин на маршруте

- Как представляется



- Как на самом деле



Раскладка: завтрак

- Каша молочная
(крупa+изюм/курага/консерв.фрукты+
сгущенка/сух.молоко)
- Бутерброд (лучше с сыром)
- Чай + ништяки
- Крупу (кроме овсянки) с вечера засыпать в кан с
водой
- Нежелательно: крупы быстрого приготовления,
манная крупа

Раскладка: обед

- Бутерброды (сыр, колбаса, консервы)
- Сок/вода + ништяки
- Овощи/фрукты

- ☐ Горячий обед
(суп + бутерброды)
- ☐ Придорожное кафе

➤ Не покупать вареную колбасу!

• 15



Раскладка: ужин

- Мясная каша/макароны
(крупа/макароны+тушенка/мясо)
- Дополнение (овощи, кетчуп)
- Чай + ништяки

❑ 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



Мясо в походе

- Консервы (1б/3чел)



- Сублимированное мясо (15 гр/ч)
- «Мясо в жире» (40гр/ч)
- Пеммикан
- «Солёное мясо» :
сырое мясо порезать кусочками и пересыпать крупной солью. Едет несколько дней
- Курица, фарш (если до ночевки недалеко)

Тушенка

- **Покупать только ГОСТ**
- Россия: ГОСТ 5284-84, никаких ТУ!!! (Бурятская)
- Белоруссия: ГОСТ 5284-84 (любая)
- Казахстан: ГОСТ 5284-84, никаких ТУ!!! (г.Орск, г.Уральск)
- Украина: ДСТУ (ничего так ЧПК, Одесский конс. Завод), никаких ТУ!!!

Консервы: стущ. молоко

ГОСТ 2903-78

(Украина)



Рогачев, Белоруссия
(есть на Украине)



**По возможности
искать в мягкой упаковке

Про воду

- Пить нужно много и маленькими глотками
- 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 л на человека (ужин-завтрак)
→ возить 2х1.5л бутылки

Про алкоголь

- **Решение за командиром**
(обычно берут на ужин)
- Плюс: расслабляет мышцы
- Минусы: вы их итак знаете ☺



Упаковка продуктов

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



Где купить?

- **Тушенка** – белорусские магазины, крупные сетевые магазины.
- **Сублиматы:**
«Гала-Гала» - <http://galagala.ru/>
«Каша из топора» - <http://www.kashatop.ru/>
- **Сушеные овощи** можно найти в гипермаркетах («Ашан», «Наш», «Карусель»)



Вопросы?

Бачина Юлия

8(919)100-21-86

yuliya.bachina@gmail.com

http://vk.com/need_it

- Не стесняйтесь спрашивать!



Полезные ссылки

- **Алексеев А. А. Питание в туристском походе**
http://www.vertikal-pechatniki.ru/bibl/pitanie_alex.htm
- **В. Ф. Шимановский и В. И. Ганопольский. Питание в туристском путешествии. (много таблиц)**
http://www.skitalets.ru/books/pitanije_shiman/