

УДК 642.5
Булатов С.В.
старш. викл. ЗНТУ

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ПОХОДАХ

Харчування в походах є невід’ємною і найважливішою частиною будь-якого походу.

Харчування повинне компенсувати витрати енергії туристів під час подорожі. В умовах навіть нескладного маршруту вони становлять щоденно на кожну людину 3000-3500 ккал. Продукти слід правильно підбирати, вони мають містити оптимальну кількість жирів, білків, вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей, крім того, бути транспортабельними, з мінімальною масою, довгим терміном зберігання. Основною вимогою добору продуктів для походу є швидкість приготування з них різних страв.

У похідних умовах режим харчування залежить від конкретних особливостей маршруту, температури повітря, наявності палива і укриття від негоди, тривалості світлового дня тощо.

Розпорядок дня у нескладному поході звичайно передбачає триразове харчування. На обід відводять 40 % денного раціону, на сніданок – 35 %, на вечерю – 25 %. Під час дворазового гарячого харчування, наприклад, на гірських маршрутах, на сніданок рекомендується планувати 40 % добової норми калорій, на вечерю – до 35 %, решта – 25 % - на харчування на великому і малому привалах. На зимових маршрутах інколи також доцільно робити калорійні сніданок і вечерю, а обід має бути легким, бажано з гарячим чаєм. У будь-якому разі довгі перерви між вживанням їжі недопустимі. Для цього на другому-третьому привалі після виходу з ночівлі або обіднього привалу корисно з’їсти бутерброд, два шматки цукру і запити їх невеликою кількістю води.

Великі фізичні навантаження, висока температура та значна сухість повітря передбачають втрату організмом 3-5 л води на добу. Правильно компенсувати ці витрати допомагає чітке дотримання водно-сольового режиму. Вживати рідину під час подорожі рекомендується здебільшого під час сніданку, обіду і вечері: тільки у цей час туристи можуть пити до повного

вгамування спраги. На коротких привалах у спекотний час необхідно лише прополоскати горло водою. Під час руху пити не можна, у разі спраги слід смоктати льодяники, сухий чорнослив або невеликий (звичайний, чистий) камінець (голиш).

Подорож населеною місцевістю дає змогу брати менше продуктів, ніж заплановано на весь маршрут. У дорозі можна купити хліб, цукор, крупи, сухарі, сіль тощо. Однак у разі тимчасової відсутності в одному з населених пунктів будь-якого продукту необхідно мати із собою певний резерв. Під час подорожі запас продуктів поповнюється також за рахунок свіжих овочів, фруктів, молока, сиру, яєць та ін.

Калорійність добового набору продуктів для спрощеного раціону має бути не менше 3000 ккал., маса (з урахуванням упаковки) – до 650-700 г.

У тривалі водні походи беруть більшу кількість продуктів. Це дає змогу додавати до раціону борошно, олію, масло, рибні й овочеві консерви, картопляне борошно, дріжджі, томатний та інші соуси, різні приправи.

Маса рюкзака у гірському поході відіграє важливу роль, тому набір продуктів строго лімітований. Рекомендується частину продуктів брати в обезводненому вигляді, зменшувати кількість сухарів, масла і круп, а нестачу калорійності раціону доповнювати сухими вершками або іншими висококалорійними продуктами.

Перебування на висоті спричиняє зниження апетиту, тому в їжу слід додавати лимонну і аскорбінову кислоти, спеції (лавровий лист, гірчицю, перець), гострі приправи (томатну пасту, аджику). Із інших продуктів для гірського походу найкраще підходить тарань, курага, родзинки, глюкоза і халва.

У лижному поході так само, як і в гірському, зменшення кількості продуктів і збільшення їх калорійності досягають включенням до раціону більшої, ніж влітку, кількості жирів (масло, шпик, сухі вершки). Для вітамінізації їжі до нього додають часник, цибулю, щоб підтримати сили – глюкозу з вітамінами, чорнослив тощо. Брати сир у зимовий похід не рекомендується, оскільки він замерзає і стає несмачним.

Розраховуючи раціон харчування, слід зважати на те, що найсприятливіше співвідношення білків, жирів і вуглеводів у їжі – 1:1:4.

Отже, режим харчування і його раціон залежать від тривалості та складності походу. Тому відповідно до виду походу необхідно заздалегідь продумати оптимальний раціон, який компенсуватиме затрати енергії туристів.