

## Организация и проведение туристического похода

### Составление продуктовой раскладки и закупка продуктов питания



В любом походе стандартный рацион системы питания делится на три части - завтрак, обед и ужин. При этом надо отметить, что на завтрак и ужин полноценно готовится горячая пища, а обед представляет собою своеобразный сухой паек. Но такая схема не является постоянной и по потребности может всегда меняться. Поэтому когда вы будете закупать продукты, исходите из запланированных приемов пищи во время похода. Для походов до 4-х дней особо придираться к продуктовой раскладке не стоит. Но если вы планируете долгосрочный, более 5-ти суток, поход, то вам следует учесть все нюансы продуктовой раскладки.

В первую очередь вы должны четко знать, сколько времени уходит на приготовление пищи. Если вы запланировали пройти за день 15 км, то тратить на приготовление пищи по два часа вы вряд ли станете. Обычно в походе утром варят какую-нибудь кашу, на обед готовят бутерброды из хлеба, колбасы и сыра, а на ужин готовится подобие походного супа, это уже зависит от фантазии вашего повара. Обязательно при каждом приеме пищи готовится чай, а также к нему печенье и шоколад. Вы должны учитывать планируемые физические нагрузки, а также погодные условия.



Правильно измеряем время

Для взрослого человека средняя дневная норма потребления составляет приблизительно 2000 Ккал. В походах такая норма может достигать до 3000 Ккал.



Правильно рассчитываем калории

Ориентировочный вес продуктов на одного человека составляет 800 грамм. Не стоит также покупать продукты питания в стеклянной таре, она тяжелая и довольно хрупкая. Крупы желательно пересыпать в пластиковые бутылки.

Разовые нормы потребления для одного человека составляют:  
колбаса - 50 г;  
тушенка - 70 г;  
хлеб - 35 г;  
макаронны, гречка и рис - 80 г;

пшеничные крупы - 70 г;  
овсянка - 60 г;  
манная крупа - 50 г;  
чай - 5 г;  
сахар - 25 г.

Кроме основных приемов пищи существует, так называемый, "подножный корм" - прием пищи во время движения. Это может быть шоколад, шоколадные конфеты, карамельки, курага. Это высокоэнергетические продукты, которые в какой-то мере утоляют голод и повышают выносливость.

Продукты для похода надо закупать централизованно, но такие как хлеб можно докупать по пути следования маршрута, если на нем попадаются населенные пункты.