

ГУДО «Оршанский районный центр физической культуры, туризма и краеведения детей и молодёжи»

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема:
«ПИТАНИЕ В СПОРТИВНЫХ ПОХОДАХ»



**Педагог дополнительного образования:
Егорова Людмила Петровна,
1 квалификационная категория.**

Май, 2023 года

Объединение по интересам: «Юные туристы».

Год обучения: 1

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Цель: дать представление о специфике организации питания в туристских походах, в условиях непродолжительного (от двух до восьми дней) автономного существования участников некатегорийного (учебно-оздоровительного) похода.

Задачи:

обучающие – познакомить учащихся с методикой планирования и составления рационов питания в зависимости от предполагаемых обстоятельств проведения походов, методами определения и расчёта рационов питания, составления меню, подготовки продуктов питания, посуды для приготовления пищи и необходимого инвентаря для организации походной кухни;

развивающие – развивать внимание, логическое мышление;

воспитательные – воспитывать активность, аккуратность, умение доводить начатое дело до конца.

Форма работы учащихся: фронтальная, групповая.

Методы и приемы: словесные, наглядные, практические

Материалы, оборудование: таблицы с характеристиками состава и энергетических качеств продуктов питания, данные технологического характера (требования к условиям приготовления пищи), доска, туристическая посуда для приготовления пищи.

Порядок работы:

Продукты для похода.

Рацион питания.

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов.

Закрепление темы.

Педагог обращает внимание учащихся на необходимость чёткого процесса организации питания в соответствии с условиями организации и проведения похода – его тактическим планом, организацией движения при прохождении маршрута, планируемым режимом питания.

Литература:

1. Алексеев А.А. «Питание в туристском походе» [Электронный ресурс] / А.А. Алексеев // Детский турклуб «Вертикаль». – URL:http://vertikal-rechatniki.ru/bibl/pitanie_alex.htm

2. Ганопольский В.И. Уроки туризма: пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216 с.: ил. – (Туризм в школе) г.

3. Дроздов Сергей «Правильная упаковка или как сохранить продукты на природе» [Электронный ресурс] / С. Дроздов // Активный отдых в Крыму. – URL:[http:// www.crimea-extrim.ru/Kak-sohranit-produktyi-na-prirode](http://www.crimea-extrim.ru/Kak-sohranit-produktyi-na-prirode)

Ход занятия:

Подготовительная часть

1. Организационный момент:

Цель: настроить и организовать учащихся на дальнейшую совместную работу, создать благоприятный психологический климат.

Педагог: Приветствие. Сообщение темы занятия.

Актуализация и мотивация знаний:

Цель: актуализация уже имеющихся знаний, активизация учащихся и формирование интереса к новой теме.

Целеполагание:

Цель: постановка целей и задач занятия.

Педагог: Дорогие ребята, как вы знаете, для жизнедеятельности нашего организма нам необходима пища. Цель и задачи нашего занятия рассмотреть – как нужно правильно питаться в туристском походе. Как улучшить аппетит и сохранить здоровье. И также мы с вами рассмотрим когда, как и чем питается турист в походе.

Основная часть

2. Изучение и закрепление нового материала.

Какие продукты можно брать с собой в поход?

Для походов выходного дня годятся любые продукты, которые не испортятся до конца маршрута, главное не брать консервы в стеклянных банках, иначе придётся извлекать осколки из вещей. Собираясь в несложные многодневные походы летом, надо выбирать, прежде всего, те продукты, которые не испортятся на жаре. Творог, сметана, варёная колбаса не подойдут. Лучше взять тушёнку, рыбные консервы, овощи.

Продукты для похода.

В многодневных спортивных походах очень важно снизить вес рюкзака. Поэтому туристы предъявляют к продуктам достаточно жесткие требования.

Легкость и калорийность

По возможности, надо выбирать те продукты, у которых больше съедобная часть или выше процент усвояемости.

Быстрота и несложность приготовления

Сложные кулинарные рецепты в походе реализовать трудно, и времени на это, как правило, нет. Специфика туризма такова, что даже опытная хозяйка у костра или примуса может оказаться беспомощной. В высокогорье туристам нужно учитывать и то, что температура кипения воды на высоте ниже 100 С.

Пригодность в течение всего похода и транспортабельность

В походе даже те продукты, которые дома хранятся сколько угодно, могут стать не пригодными. Например, сахарный песок без герметичной упаковки отсыревает, а при подмокании превращается в сироп. Сохранность и транспортабельность многих продуктов зависит от правильной упаковки.

Вкусовые качества

Немаловажная деталь продукты и блюда из них должны быть вкусными и разнообразными. Пресные каши и супы быстро приедаются, а пища которая надоела, усваивается хуже. На высокогорье вкусы туристов могут значительно изменяться, обостряются реакции на запах.

Рацион питания

Рассмотрим общие правила питания в походе.

Рацион – порция пищи на определенное время.

Меню – набор продуктов или блюд.

Режим питания – распорядок приёма пищи.

На завтрак обычно рекомендуют давать около 30% калорийности суточного рациона. Составляя меню на завтрак, надо помнить, что он должен обеспечить работоспособность в первой половине дня.

На обед или перекус должно приходиться 30-35 % суточной калорийности питания. Здесь предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородсодержащие продукты (сахар, конфеты, вафли и т.д.) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы).

На ужин остается 25 % калорийности. Он должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить нас к следующему дню. Для этого хороши блюда, богатые белками и углеводами: супы, каши, мясо, макароны. Не надо забывать про лук, чеснок, томат и другие приправы.

Вечернее чаепитие – настоящий обряд, снимающий эмоциональные перегрузки. Поэтому чая должно быть много, и к нему хорошо припасти чего-нибудь вкусного.

В походе наиболее рациональна система трёхразового питания: завтрак, обед, ужин.

Утро едим кашу (можно молочную и даже сладкую) и пьем чай (с чем-нибудь). Обед состоит из трёх блюд: суп, на второе – каша, или отварной картофель, или картофельное пюре с мясом, или макароны, на третье – компот, кисель, чай. На ужин можно приготовить молочную кашу с маслом, густой молочный суп или кашу с мясом, а также какое-либо питье – чай, компот. Особым шиком туристская кухня не отличается.

Предполагаемый режим трёхразового питания требует четырёх основных варок. Какие продукты и сколько для этого необходимо заготовить? Примем в качестве основных продуктов крупы, макаронные изделия, картофель, а также бобовые (фасоль, горох, соя) и суповые концентраты. Планируем на весь маршрут, заранее определяем сколько каких варок будет. А потому, рассчитав общее необходимое количество круп, макаронных изделий и бобовых, легко определим, сколько каждого продукта нужно закупить.

Для вторых блюд по одному разу в день варим крупу, макароны, картофель (или бобы). Крупа нужна по 70 г. на человека, макарон – 80 г., картофеля – 250 г. на человека. Хлеб – 250 г. на человека или 125 г. сухарей, также 100 г. белого хлеба и 50 г. печенья. Помимо этого включить 80 г. сахара, 50 г. конфет и 25 г. халвы.

Основными поставщиками белков являются мясо, рыба, бобовые. В рационе должно быть по 150 г. мясных продуктов (например, мясная тушенка) и 50 г. рыбопродуктов. Пополнив перечень молочными продуктами (сухое молоко – 50 г., сгущенное молоко – 20 г., сыр – 25 г.), а также жирами, специями и продуктами для напитков (20-30 г. сливочного или топленого масла, 15 г. растительного, 20-30 г. сала, суповые концентраты – примерно 30 г., чай, сухофрукты для компотов, соль – 10 г. на человека), получится достаточно сбалансированный рацион питания.

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Прежде чем разместить продукты по рюкзакам их надо правильно упаковать. Упаковка должна обеспечить сохранность продуктов в течении всего похода.

А ещё она должна удобно ложиться в рюкзак и быть лёгкой. Если фасованные продукты боятся сырости, их кладут в полиэтилен, сыпучие продукты удобнее всего пересыпать в пластиковые бутылки.

3. Практическая часть.

Работа в группах.

Составить рацион питания двухдневного похода.

III. Заключительная часть. Рефлексия.

Рефлексивно-оценочный этап.

Цель: обобщающие вопросы по изученной теме, подведение итога занятия.

Педагог: Чтобы оценить насколько вы усвоили тему, ответьте на вопросы:

- Каким должен быть режим питания в туристском походе?
- Какие продукты и в каком количестве требуются для приготовления первого, второго блюд?
- Что такое суточный рацион питания и как он рассчитывается?