

# Приготовление пищи в походе

кулинария

# Меню походного набора

Меню походного набора бывает:

1. Горный
2. Автомобильный
3. Пешеходный
4. Водный

# Горный поход



# Автомобильный поход



# Пешеходный поход



# Водный поход



# Большую калорийность имеют продукты:

Мясо (консервы)



Сахар



Крупы



Масло



Пища в походе должна быть питательной, высококалорийной и разнообразной по питательному составу, то есть содержать белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины – овощи и фрукты.





# Сублимированные продукты

Для приготовления пищи в походе используют сублимированные продукты (высушенные по определенной технологии). Это сухое молоко, сливки, супы, каши, пюре.

Положительным качеством от этих продуктов является легкий вес, что очень важно для похода.



# Для похода используют консервы

Шпроты



Сухофрукты



Кукуруза



Горох



Продукты взятые в поход должны быть:

- 1) Высококалорийные
- 2) Разнообразные по питательному составу
- 3) Нескоропортящиеся
- 4) Легкие по весу

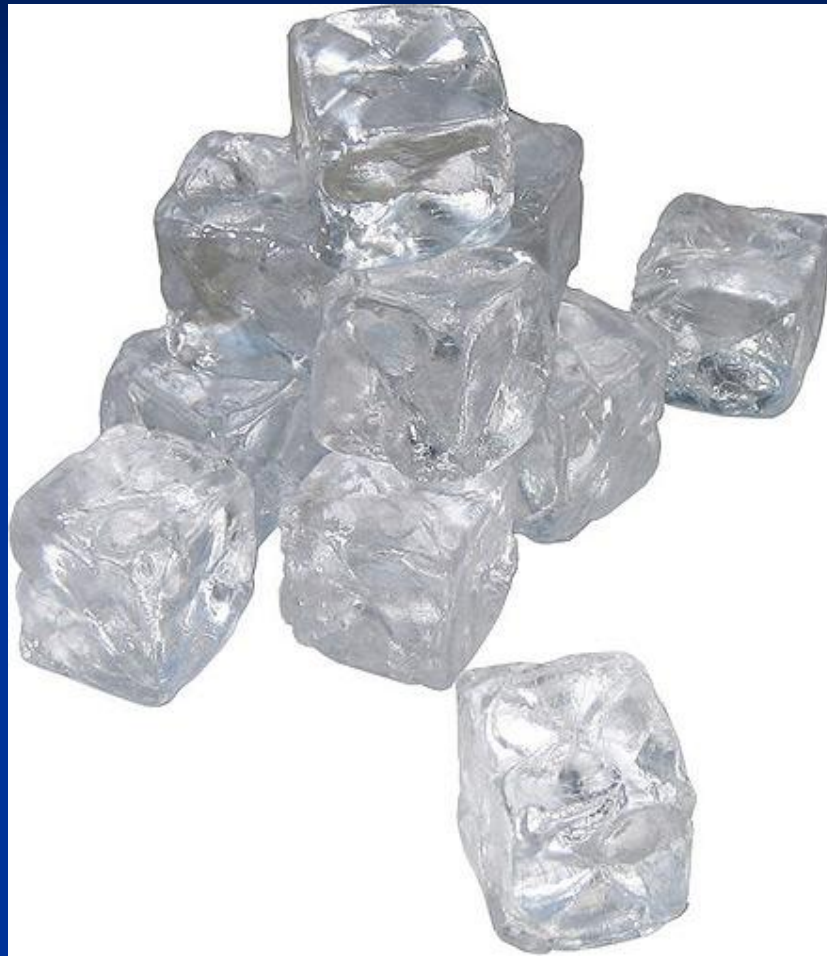
- Источниками питьевой воды в походе являются:
- 1. Реки
- 2. Лед
- 3. Снег
- 4. Горные ручьи

На море источником питьевой воды являются  
запасы пресной воды

# Река



Лёд



# СНЕГ



# Горный ручей





# Надо знать!

- Поскольку на глаз невозможно определить содержание вредных бактерии в воде, то воду для питья надо строго кипятить.
- Положительным качеством от этих продуктов является легкий вес, что очень важно для похода.

# Примус



# Спиртовка



- От вида похода зависит его длительность и категории сложности. Для этого выбирают те или иные продукты.
- Для приготовления пищи в походе используют костер, газовые и бензиновые примусы, спиртовки.