

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы
Дворец творчества детей и молодежи «Хорошево»

Московский городской этап
XVIII Всероссийского конкурса
учебных и методических материалов
в помощь педагогам, организаторам туристско-краеведческой
и экскурсионной работы с обучающимися, воспитанниками

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОМ ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ: ДЕЖУРСТВО НА КУХНЕ

Номинация: Методические рекомендации по организации учебного процесса

Направление деятельности: «Пеший, водный туризм»

Авторы:

педагог дополнительного образования Моисеенков Михаил Макарович

педагог дополнительного образования Рослякова Татьяна Владимировна

Москва

Декабрь, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. КАЧЕСТВЕННОЕ ДЕЖУРСТВО ПО КУХНЕ	5
2. ВЫВОДЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ	15
3. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	17

ВВЕДЕНИЕ

Тема питания в походе не обделена методическим вниманием. Знакомство со специальной литературой и интернет-источниками дает возможность быстро и точно разобраться в важности как калорийности, так и сбалансированности питания, самостоятельно составить или воспользоваться готовыми «плавающими» раскладками, адаптированными к походам любой сложности, учитывающими весь спектр желаний - от набора веса до расставания с дикой природой на грани физического истощения. Любой добросовестный отчет о спортивном путешествии содержит рекомендации по составу и хранению продуктов, отражающие как особенности похода, так и природно-климатические условия данного района в данный сезон. [1, 2, 3, 4, 9, 19]

Авторами почти не встречены программы дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности, в которых отсутствовал бы раздел «Питание». И во всех известных нам программах содержание раздела преимущественно сводится к научению составлять раскладку, соблюдающую в дневном рационе рекомендации Института питания РАМН к количеству калорий, соотношению белков, жиров и углеводов, а также принимающую во внимание сложность и напряженность маршрута. В программах по горному, в ряде программ по лыжному туризму в разделе «Питание» или в каком-то из смежных некоторое количество теоретических и практических занятий посвящается специальной посуде, газовым, бензиновым или мультитопливным горелкам, расчету топлива. [14, 15, 16, 17, 18]

Господство вышеперечисленных аспектов в теме «Питание» косвенно подтверждает содержание соответствующих разделов конкурсных программ туристских слетов и соревнований различных уровней. Обычно задания таких разделов это - составить раскладку, определить объем кана, отдать на дегустацию выбранное командой блюдо из приготовленных в ходе соревнований и т. п.

Ни в коей мере не умаляя важность обозначенных знаний, умений и навыков, согласимся с очевидным: грамотная раскладка – еще не вкусный завтрак: приходится уметь готовить. Точнее – каждого члена команды следует научить дежурить по кухне. Здесь и выясняется, что учить дежурить придется самим – не описан этот процесс. «Штрихи к портрету» имеются: по очереди 2-3 дежурных, продукты выдаст завхоз и объяснит, как готовить, дежурить по дням, но на завтрак физически слабых не ставить, чтобы не выделять в помощь еще одного физически сильного. Вот, собственно, и все. [1, 6, 7, 8, 10]

Наиболее внятная методическая рекомендация, полученная в свое время одним из авторов от руководителя похода со стажем, звучала примерно так: «Стоишь с ними и готовишь, если есть нормально хочешь». Совет и вправду оказался действенным.

Таким образом, авторы видят цель настоящей работы в обобщении собственного положительного опыта в помощь руководителям детских туристско-краеведческих объединений, желающим быстро научить быстро и вкусно готовить в условиях прохождения спортивного маршрута в пределах лесной зоны.

1. КАЧЕСТВЕННОЕ ДЕЖУРСТВО ПО КУХНЕ

Начнем с **оборудования и организации кухонного пространства**. Хорошая погода не подскажет отправной точки, а вот дождь делает бесспорным, что кухня начинается с тента. После ряда экспериментов мы остановились на следующем: крыша с задником и двумя боковинами. Крыша – капрон с силиконовым покрытием (долговечна, наиболее устойчива к термическим воздействиям, не боится заломов).

Задник и боковины из того же материала или – для сбрасывания веса – из каландрированного капрона. Тент из данных материалов не требует аккуратного складывания, его можно просто запихивать в упаковочный мешок. Задник прямоугольной формы, боковины – прямоугольная трапеция,

сшитая с крышей по длинной боковой стороне. Задник и боковины между собой не скреплены, к короткому основанию трапецевидной боковины пришита деталь треугольной формы. Эта деталь позволяет при необходимости надежно закрывать щель между боковиной и задником. Конструкция обеспечивает укрытие от ветра, делает возможным использование тента зимой при организации «холодной ночевки». Ставится или на деревья, или на четыре весла (стойки) хоть в чистом поле, или комбинированно. В катамаранном походе при необходимости каждую из двух передних стоек приходится сооружать из двух весел, сращиваемых репшнуром или специальной муфтой. Итак, тент стоит или в процессе установки, подоспели первые дрова и растопка - совсем пора заниматься плитой. Если это таганок, то все просто, но большого костра не будет – время закипания вырастет. Если костровой тросик, то в чистом поле его растянуть осуществимо, но трудоемко. Если тент ставится на деревья, то сделать так, чтобы обрез тента оказался в одной вертикальной плоскости с тросиком – задача также не из простых. Но не реши ее, и тогда либо костер будет жечь тент, либо повара будут готовить под дождем. Проблема снимается высоким мобильным костровым устройством, именуемым в обиходе «костровухой».

«Костровуха» представляет собой перекладину на двух V-образных опорах со свисающими цепочками или крючками. Опоры должны обеспечивать расположение перекладины на высоте 1,1 – 1,3 м. Такая высота позволяет при необходимости сразу же развести высокий костер, т.е. непротиворечивым образом совместить приготовление еды, сушку и обогрев. Цепочки дают тонкую регулировку количества тепла, снимаемого каном (за многолетнюю практику у авторов набирается около 10 случаев подгорания пищи). Мобильность устройства до предела упрощает расположение в одной вертикальной плоскости костра, канов и обреза тента, бережет тент. Работа у «плиты» становится комфортной, комфорт достигается легко.

Во время монтажа кострового устройства и разведения костра одним из дежурных по кухне, другой расстилает скатерть и выкладывает на нее все необходимое для приготовления еды. Скатерть – полиэтиленовая пленка

прямоугольной формы размером 0,7-0,8 х 1,7-2,0 метра. Такой скатерти вполне достаточно для группы до 16 чел. Предлагаемая ширина позволяет сидя на коленях (на сидухе) у одного края свободно дотянуться до противоположного. Длина разрешает оперативно укрыть разложенное на ней от дождевого/снежного заряда (ситуация однодневного выхода или обеда в погоду, при которой проще переждать осадки, чем ставить и снимать тент).

После ужина и на дневках актуализируется вопрос – куда **убрать посуду и кухонные принадлежности**. Спасает подвешиваемый на деревья или на стойки тента походный буфет: прямоугольный кусок капронового полотна с несколькими накладными карманами. Помимо удобства буфет защищает от мышей посуду, кухонную утварь, расхожие сахар, соль, чай. Мыши все это не едят, но пометить могут, что никому не надо.

Представляется, что для улучшения условий дежурства из минимального традиционного комплекта кухонного оборудования большего не извлечь.

Займемся **организацией пространства**. Наиболее простой путь – дать указания: костер здесь, стол (скатерть) здесь и т.д. В первый и второй выход в лес так и следует делать, поскольку и у десяти-, и у шестнадцатилетних «новеньких» обучающихся, как правило, такое информационное и эмоциональное пресыщение, что еще одна истина из уст еще не очень знакомого взрослого может оказаться неслышанной. Будет эффективнее рассмотреть вопросы безопасного и удобного обустройства бивака на теоретическом очном или удаленном занятии, предваряющем третий выход в лес. При этом важно, чтобы обучающиеся вспоминали или хотя бы пытались вспомнить и характеризовать взаиморасположение костра, стола, рюкзаков на первых выходах. Это не просто активизирует внимание - в перспективе существеннее, что данные обращения к прошлому повышают оценку важности приобретенного опыта, работают на нерелефлируемое стремление получать такой опыт. Заметную помощь в проведении занятия дадут фотографии (но не видео!) поляны, и пусть на них присутствуют участники событий. На третьем выходе на природу пусть группа сама распределится на рабочие команды, и пусть дежурные самостоятельно организуют кухонное пространство. Времени это займет много, подсказывать можно, порой необходимо, но пусть у обучающихся останется ощущение, что они все сделали сами. Именно в этом заключается самое главное, и именно для этого в подытоживании должен быть не анализ, который субъективно будет восприниматься как оценка, а исключительно констатация: мы сделали это, это и это, и поэтому мы победили. Анализ, осмысление отнесем на ближайшее аудиторное занятие, проведя его по следующей схеме: он это сделал, мы все воспользовались результатом и нам было хорошо; придумаем как это сделать легче и быстрее. Далее этот цикл просто воспроизводится, и когда-то наступит время дружной и раскованной работы группы, в которую кухонные дежурные будут вносить свой вклад посредством грамотной организации своего рабочего пространства.

Осталось научиться дежурить по кухне.

В дежурстве по кухне условно можно выделить подготовительный этап (получение консультации, подготовка и организация рабочего пространства), основной этап (приготовить еду, накрыть на стол, раздать еду), завершающий этап (убрать со стола, вымыть посуду).

В завтрак, обед и ужин этапы одни и те же, но конкретное содержание прежде всего первых двух существенно различается. Уже поэтому детям легче научиться, дежуря по видам еды. Соответственно группу в походе делим не на дежурные пары, а на дежурные бригады завтраков, обедов и ужинов. Результаты прямых и скрытых, открытых и анонимных опросов различных возрастных групп обучающихся подтверждают, что дежурить, имея хорошие навыки, или дежурить в процессе обучения даже в ежедневном ритме (три бригады по два дежурных в каждой) предпочтительнее ритма через два дня на третий (три разнотипные еды подряд). Уходить от жесткой специализации дежурных лучше в следующем походе. Адаптация к дежурству «по другой еде» занимает 3-5 дней. В контексте утреннего сворачивания лагеря и выхода группы на маршрут хорошо зарекомендовал себя прием, перенятый авторами из практики некоторых взрослых спортивных групп: дежурство начинается с уборки на кухне и мытья посуды после завтрака и завершается на следующий день после раздачи приготовленного ими завтрака подвешиванием на костер кана, опорожненного и залитого до краев водой. В нашем варианте это выглядит так. Утренняя бригада готовит и раздает завтрак и вывешивает над костром опорожненный и заполненный водой кан. Уборку на кухне и мытье посуды осуществляет дневная бригада. В обед она готовит и раздает еду, а убирает на кухне и моет посуду утренняя бригада. Вечерняя бригада осуществляет весь комплекс работ самостоятельно. Такой подход позволяет отказаться от опережающего подъема утренних дежурных. Группа встает одновременно.

Практика опережающего подъема утренней смены дежурных вызывает вопросы. Напряжение ходового дня ждет всех без исключения, в том числе и менее выспавшихся дежурных. Ускорение выхода опережающим подъемом дежурных – кажимость. Авторы точно помнят из школьного курса: от перестановки мест слагаемых, сумма не меняется.

Перенос обязанностей утренних дежурных по уборке кухни и мытью посуды на послеобеденное время позволяет им сразу после завтрака заняться собственными рюкзаками, лодками и т.д. Группа, планируя накануне действия по снятию лагеря и выходу на маршрут, учитывает занятость утренних и дневных дежурных.

Группа разбивается на **дежурные бригады** самостоятельно, но руководитель либо утверждает состав бригад, либо осуществляет аргументированные перестановки. При определении состава бригад имеет смысл учитывать следующее. Утренняя бригада должна быть наиболее работоспособной – хорошее начало дня всегда хорошо. Днем и вечером у группы больше возможностей помочь дежурным, к тому же вечером, как правило, и время поджигает меньше. Людям со схожими темпераментами взаимодействовать легче, но если с проблемой работать, например, открыто проговаривать, то соединение «льда и пламени» может дать результаты, желаемые руководителем. Рациональнее и гуманнее соединять в дежурных бригадах опытных с опытными, неопытных с неопытными и ленившихся с отлынивающими. Опытный не просто умеет, он еще и достаточно замотивирован на качественный и своевременный результат. И в силу этого он должен обладать исключительными педагогическими наклонностями, чтобы в угоду наставническим идеям рискнуть своевременным приготовлением еды (особенно завтрака или обеда). По этой же причине опытный или неопытный, но трудолюбивый будут работать за отлынивающего. В такой паре будет либо зреть скрытый конфликт, либо конфликт будет постоянно проявляться в открытых формах. Если количественный состав группы позволяет, будет

эффективным в бригаду неопытных включить одного опытного, запретив ему работать руками – исключительно советы, подсказки и страховка от «зависания». Объединение в одной дежурной паре двух нетрудолюбивых делает их работу прозрачной и очевидной как для них самих, так и для остальных членов группы. У руководителя расширяются возможности прогнозировать события, объективно разбирать и аргументированно комментировать ситуации, принимать взвешенные решения, понятные группе. При этом руководителю особенно важно сохранять чуткость, лояльность, справедливость, всячески страховаться от возникновения в группе атмосферы отчуждения от недобросовестных дежурных. Следует помнить, что им, как и всем в группе, хочется положительной оценки, что и дает шанс интегрированию их в общее дело.

В работе дежурных по кухне ключевое место, конечно же, занимает **приготовление пищи**. Дело, принимая во внимание аскетизм походного меню, нехитрое. Надо налить в кан необходимое количество воды, повесить на костер и начинать греть воду, добавляя в нее в нужной последовательности правильное количество ингредиентов. Варить до готовности, помешивая. С одной стороны, так оно и есть, но с другой – каждый готовивший понимает, какая уйма действий прячется за каждым глаголом. Обучающиеся сначала ничего не знают и потому, оказавшись перед необходимостью готовить, теряются, затем, многое узнав, пугаются. Приведенная незамысловатая релаксирующая мантра, как и придуманная вами любая другая, если ее повторять на каждом занятии по питанию и во время каждой готовки, поможет снять значимость события и сконцентрироваться просто на работе. Попробуйте.

Итак, ...налить в кан необходимое количество воды...

Мы экспериментально установили, что 1/3 литра молочной каши или гарнира с тушенкой вполне достаточная порция основной еды соответственно для завтрака и обеда, а 1/2 литра супа – для ужина. Объем нашего клубного половника, которым мы в походе раздаем еду -1/6 литра. В молочную кашу кладут 3 грамма соли на

человека, в гарнир с тушенкой и суп – по 2,5. В чайной ложке с предельной горкой 9 грамм соли, в столовой с такой же горкой - 25. Используя эту информацию как справочную (можно подсматривать), решаются простейшие арифметические задачи: сколько литров еды и грамм соли съедят в обед два голодных туриста. Постепенно задачи усложняются: три неаккуратных туриста, помогая двум хорошим дежурным, просыпали 15 грамм соли. В какое время суток это произошло, сколько литров несоленой еды было съедено? Когда наскучит, содержание задач можно абсурдировать: 11,5 туриста пошли в лыжный поход... В последующем не надо посвящать этому академический час. Результативнее вкраплять тему «Питание» в другие занятия, например, в тему «Топография»: «Все нарисовали непроходимое болото? Отлично! А теперь быстро набрали и отфильтровали воду для супа на семь человек. Сколько литров супа сварите? А готовить на такой воде можно?» Постепенно информация запомнится.

Следующий шаг - фиксируем внимание на несовпадении количества воды с количеством еды в одной порции. В литре еды воды меньше литра на объем ингредиентов. Объем консервов указан на таре. Объем круп можно прикинуть на глаз, но с объемом хлопьев такая методика даст слишком большую ошибку. В процессе варки вода выкипает, количество выкипевшей воды зависит от времени варки, интенсивности кипения, температуры воздуха и др. Поэтому просто договоримся:

- наливаем в кан столько литров воды, сколько литров еды надо приготовить;
- фиксируем на мерной палочке уровень воды в кане (тоненькая палочка с подвижным цветным резиновым колечком, хранится вместе с мешалкой);
- отливаем половниками во вспомогательный кан оговоренное количество воды (договариваемся в походе один раз на весь поход);
- в процессе готовки доливаем воду, ориентируясь на первых порах на показания мерной палочки.

Данный момент достаточно один раз подробно проговорить на теоретическом занятии, но впоследствии имеет смысл несколько раз вернуться к нему, задавая один и тот же по содержанию, но меняющийся по форме контрольный вопрос: в поход пошло А человек, сколько воды будет в кане для еды, повешенном на костер?

Отмерить необходимое количество воды помогает справочник, условно именуемый «Таблица канов», а также знание свойства диагональной плоскости делить симметричный объем пополам. Кан, как правило, имеет два ребра жесткости, которые можно рассматривать как границы объемов. Если промаркировать каналы, затем экспериментально установить для каждого канала три объема (от дна до нижнего ребра, от дна до верхнего ребра, полный объем) и свести результаты в таблицу, то получим ценный справочник. Используя справочную информацию, выше указанное свойство диагонального сечения и половник известного объема легко наполнить кан необходимым количеством воды. Таблица канов входит в список личного снаряжения любого похода.

...Повесить кан на костер и начинать греть воду...

Это также необходимо проговаривать. Неопытный начнет двигать по перекладине кольцо цепочки или крючок, не приподняв их, не придерживая и не приподнимая кан (не снимая нагрузки с цепочки и не контролируя кан). В итоге получаем маятник, а при убираании с костра еще и с кипятком. Перемещение наполненного кана по перекладине недостаточно проговорить на занятиях по питанию и по технике безопасности. Это необходимо отрабатывать на практике. Далее, перед отправкой на костер кана с необходимым количеством воды следует засыпать соль (понятно, что не по количеству воды, а по количеству еды). По мере готовки суэта и напряженность у неопытных растет, поэтому оттягивание момента засыпания соли увеличивает вероятность ошибки. Передвинув кан на костер следует отступить на несколько шагов и проверить их взаимоположение. Типовая и популярная ошибка – поместить кан не в самое жаркое место костра и терпеливо ждать закипания.

Вода закипела – убираем кан с огня и начинаем закладку в правильной последовательности нужного количества ингредиентов; соль уже варится. Чтобы закладывать наизусть, надо обладать очень хорошим поварским опытом. Поэтому не стесняемся пользоваться справочниками и домашними заготовками. Перед походом были составлены раскладка (перечень продуктов с указанием сколько раз едим, количество грамм на порцию, на одну еду группы, всего на поход) и меню (какая еда, из каких продуктов, в какой день). По одному экземпляру раскладки и меню хранится у завпита и руководителя. Каждая дежурная бригада имеет ту часть меню, которая относится к их компетенции. Перед походом продукты фасуются в соответствии с раскладкой и меню и маркируются: указывается вид еды и дата, например, у7/8 (ужин 7 августа). Маркировка по датам особенно важна при плавающей раскладке. Расфасованные продукты агрегируют по видам еды и датам. Каждый комплект содержит полный набор продуктов для приготовления данной еды данного дня. Исключение составляет то, что по дням фасовать нерационально, например, топленое масло, сыр, колбаса. В походе каждая дежурная бригада все требующиеся ей продукты кроме соли, чая и сахара к чаю, находящихся в ведении завпита, транспортирует сама. Таким образом, дежурные по кухне избавлены от необходимости выяснять у кого-то, что им готовить, где взять продукты. Они просто извлекают из своих рюкзаков или гермоупаковок соответствующий пакет, сверяют его содержимое с меню, заглядывают в мешочек со специями, проверяют расхожие емкости с солью, чаем, сахаром. Осталось определиться с правильной последовательностью закладки. В этом помогут два справочника: Таблица времени готовки и Таблица специй. Как видно из названий, в одной из них перечислены используемые в походе продукты с указанием времени термической обработки, в другой такая же информация, относящаяся к специям. Их можно свести в одну, но тогда она станет громоздкой и менее удобной в применении.

С помощью таблиц дежурные раскладывают на столе продукты и специи в том порядке, в котором они последуют в кан. Данное простое организационное решение позволяет неопытным дежурным чувствовать себя заметно уверенней, помогает сконцентрироваться непосредственно на процессе готовки. Визуализируется задача второго дежурного – заняться оставшимся: например, если это ужин, порезать и поделить лук, разложить сухари и сладкое по сервировочным мискам (раздаткам).

Наряду с отмеченным, данные справочники позволяют более эффективно проводить теоретические занятия по питанию как в аудиторном формате, так и удаленном, стимулируют продумывание обучающимися последовательность работ при приготовлении любого блюда из походного меню. А ведь именно в таком продумывании и заключается главный секрет ненапряженного и успешного дежурства, превращения дежурства в удовольствие, в царствование на кухне.

Важна не степень запоминания рецептов. Важнее понимание, что приготовление любого блюда состоит из ряда взаимоувязанных конкретных повторяющихся простых действий: подошел – засыпал – приподнял – подвинул – отошел – посмотрел – подошел – немножко подвинул – взял мешалку – провел ей по дну кана и т.д. Обрести это понимание, помочь научиться продумывать помогает консультация.

Поначалу обучающиеся относятся к консультации, как к очередной повинности. Честно приходят, на вопрос: «Зачем пришли?» - отвечают правильно – «За консультацией», а на втором – «Какую еду готовите?» - впадают в состояние крайнего смущения. В силу всего этого первый круг консультаций не блещет оригинальностью – приходится тратить много времени на типовые моменты и указания: пламя дна кана не касается, гречку по дну не промешивать, картофельные хлопья кипятком не заливать. Все это дежурные слышат не впервые, но когда-то тогда они не были дежурными, и теперь озарение: «Да! Вспомнил!» - вспыхивает редко.

Со второго круга и далее становится интересней. Оживление начинается с работы с новым личным опытом консультирующихся. Вопросы: «Четыре еды, и ничего не пригорело! Как получилось?», «А почему ты костровую рукавицу так держишь?», «Выходит, это потому, что он не умеет читать твои мысли?», «Ну, да, но ты же долил воды и промешивал на земле, а не на весу?» - не требуют вспоминания или придумывания правильного ответа, но провоцируют рассуждение, вспоминание и аналитическое проживание собственного опыта. Вопросов должно быть много, они должны касаться самых разных аспектов и нюансов кусочка жизни, а не просто техники дежурства. И тогда консультация, перестав быть проверочной работой, наполнится действенным обсуждением реальных проблем дежурства. А для закладки ингредиентов в правильной последовательности и справочных таблиц довольно.

Итак, осталось завершить дежурство по кухне – **убрать со стола и вымыть посуду**. Есть люди, которые и это любят делать, но их мало. Принимая факт, тезисно коснемся приемов, помогающих справляться и с этой проблемой.

Посуду комфортнее, качественнее, легче, быстрее и потому правильнее мыть теплой водой у костра. Исключение: на дневках из гигиенических соображений место мытья посуды может быть удалено от костра. Для мытья посуды дежурные ставят на костер специальный кан, пользоваться водой из которого можно исключительно с разрешения дежурных. Всю посуду, включая миски и ложки всех членов группы, моют дежурные. Мытье унифицированной посуды требует существенно меньшего времени. Посуда сдается дежурным для мытья полностью очищенной от остатков пищи (вымытой водой и травой, протертой влажной салфеткой и т. д. и т. п.).

Разбивка работ на две части (сегодня я убираю со стола, ты моешь посуду, а завтра меняемся) не ускоряет работу и снижает ее качество.

2. ВЫВОДЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ

Как показывает наш опыт, имея багаж теоретических занятий и нескольких однодневных выходов, одного двух- трехнедельного похода достаточно, чтобы:

- 10-11-летний обучающийся научился осуществлять при минимальной поддержке руководителя или опытного участника весь комплекс работ по дежурству качественно и укладываясь в нормативное время;

- 12-17-летний обучающийся научился уверенно самостоятельно осуществлять весь комплекс работ по дежурству качественно, стабильно укладываясь в нормативное время.

Центральное место в достижении данного результата принадлежит сочетанию теоретической и практической работы. Практика – это непосредственное дежурство по кухне, роль теоретического занятия принадлежит консультации по осуществлению предстоящего дежурства. Дежурные предворяют консультацию самостоятельным обсуждением своих действий. Время получения консультации на завтрашнее дежурство – сегодня до ужина. Рекомендации, получаемые на консультации, обязательно конспектируются.

Важно принять во внимание также следующее.

В первом походе один из руководителей во время дежурства находится у костра – это дает психологическую поддержку, обеспечивает безопасность и своевременность помощи советом.

Дежурная пара готовит на протяжении всего похода один тип еды – или завтрак, или обед, или ужин. Дежурящие в завтрак моют посуду в обед, дежурящие в обед моют посуду в завтрак. Дежурящие в ужин и готовят и убирают. Выкладывание всех ингредиентов на столе (скатерти) в последовательности закладки существенно помогает дежурным. Роль помощи такой же важности играют справочные таблицы объема канов, времени варки продуктов и специй.

3. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/09/29/turistskie-dolzhnosti>
2. В. Ф. Шимановский и В. И. Ганопольский, Питание в походе, Москва, "Профиздат", 1986 г.
https://skitalets.ru/information/books/pitanie-v-turistskom-puteshestvii-2410_4731/
3. Дёмин Э.Н., Питание в туристском походе
http://budetinteresno.info/pitanie_v_pohode.htm
4. Алексеев А.А., Питание в походе, 1990 г.
<http://arhraduga.ru/upload/iblock/290/290cdc8cc0dc4181079e668b645950d3.pdf>
5. Сергей Баленко, Учебник самолечения и питания Спецназа ГРУ.
Продолжение супербестселлера «Учебник выживания Спецназа ГРУ»,
2016
https://www.litres.ru/sergey-balenko/uchebnik-samolecheniya-i-pitaniya-specnaza-gru-pro-63432507/?utm_medium=cpc&utm_source=google&utm_campaign=smart_shopping%7C6451100394&utm_term=&utm_content=k50id%7Cpla-573894664472%7Ccid%7C6451100394%7Caid%7C378012483274%7Cgid%7C85593335428%7Cpos%7C%7Csrc%7Cu_%7Cdvc%7Cc%7Creg%7C9040985%7Crin%7C%7C&k50id=85593335428%7Cpla-573894664472&gclid=Cj0KCQiA6Or_BRC_ARIsAPzuer9Z6Ca5gJ0GL2tqRe2SxhnvO3RmRITM0nR00MZbHBrYuQ5veaP200waAiMEEALw_wcB
6. Сайт «Свободный туризм»
http://pohod.ru/material/economy/p_economy_dezhurstvaivvdx_a.html
7. Дягилева Л.А. <https://www.dc-tur.ru/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D>

[1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0-%D0%B8-%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8-%D0%BA-%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC/%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/](#)

8. Всё о горах

http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5741

9. Магазин «Спорт-марафон»

<https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/>

10. Учебные материалы для студентов

https://studme.org/125547/pedagogika/turistskie_dolzhnosti_gruppe

11. Министерство образования Ставропольского края

<http://stavminobr.ru/uploads/stavminobr/%D0%9E%D1%82%D0%B4%D0%B5%D0%BB%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF.%20%D0%BE%D0%B1%D1%80.%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/2019/06/07/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%9A%D1%80%D1%8B%D0%BC.pdf>

12. Навигатор дополнительного образования детей Новосибирской области
<https://navigator.edu54.ru/program/2496-programma-peshe-lyzhnyi-turizm>

Образовательные программы:

13. <http://tyr-zo.narod.ru/metod.html>
14. <http://petroddt.ru/dokuments/administr/Obraz-progr/tur-kraev-otd/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%202017-2018.pdf>
15. <https://uicdt.ru/upload/files/info/edu/2019/%D0%94%D0%9E%D0%9F/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%202019.pdf>
16. <https://docplayer.ru/34901301-Adaptirovannaya-dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-turistsko-kraevedcheskoy-napravlennosti-turizm.html>
17. <https://irsutur.edusite.ru/sveden/files/c7ec41f6-e931-4730-96eb-11b0c53d6642.pdf>
18. https://sch2109.mskobr.ru/files/kadet_turizm_prog.pdf

Литература:

19. Рекомендации по питанию спортсменов. Под ред. А.А. Покровского. М., ФиС, 1975.
20. К.С. Петровский. Рациональное питание. М., Медицина, 1976.
21. Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.