

Правила, которых важно придерживаться в путешествии

- Возобновлять движение желательно не раньше, чем через час с момента окончания приема пищи. Это правило касается завтрака и обеда.
- Важно, чтобы завтрак был небольшим по объему, питательным и легко усваиваемым. Потому что основной объем физической нагрузки в походе приходится на первую половину дня.
- Ужин желательно закончить не позднее, чем за два часа до сна.
- После трудного перехода, пока варится ужин или обед, нужно напоить группу чаем.
- Организм человека способен компенсировать недостаток жиров или углеводов за счет внутренних резервов и запасать впрок их избыточное поступление. Если предстоит длительная физическая работа, например, преодоление перевала, то необходимо увеличить количество жиров и углеводов, этих основных поставщиков энергии. Во время дневок нужно добавить в рацион дополнительное количество белковой пищи, чтобы скомпенсировать накопившуюся задолженность.
- Немаловажное значение имеет вид и запах пищи. Поэтому дежурные должны позаботиться и о сервировке "стола", а также об удобстве места, где принимается пища.
- "Если у повара на кухне вкусно пахнет - это плохой повар". Ароматические вещества должны оставаться в приготавливаемом продукте, являясь его составляющей вкусовой частью.
- Сочетание различных продуктов в блюде, термическая обработка должны повышать биологическую ценность пищи и способствовать более полному ее усвоению.