

### 第六課 遠足食物的認識與選擇

#### 食物的選擇、後備食糧及緊急食糧的基本概念

食物能提供身體每日所需的熱能和體力，並能供應生長、修補及再生新組織時所需要的材料。缺乏食物會使身體對抗疾病、受傷後的恢復、甚至體溫的維持變得愈來愈困難。

#### 食物的選擇

我們可因應自己的喜好帶備遠足時的食物，注意計算好足夠的份量，除去不必要的包裝以減輕重量及減少廢物；冬天時可考慮帶備熱水壺及沖劑，令旅程休息時可有一口熱飲暖胃，夏天可準備冰凍飲品有助降溫。

#### 行動糧

行進中的乾糧，因應山野活動消耗而要補充營養及體力，如麵包、蛋糕、粟米和香腸等，以方便快捷為主，期間亦可有美味小食調劑。

#### 後備糧

遇天氣因素、行程延誤而無法生火煮食的即食乾糧，如朱古力、牛油餅等。

#### 緊急糧

遇意外事故需於山中等待救援的救生食物：即食、高能量、不易變壞的，如能量棒及脫水餅乾等。