**Правила рационального питания**

Жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить.

Хороший повар – враг здоровью, а голод – лучший кулинар.

1. Садиться за обеденный стол надо только с ощущением голода. Не стараться наедаться впрок. Различать голод и жажду. Иногда бывает лучше просто попить, чем поесть. Пищу принимать 3-4 раза в день.
2. При подъеме в 6-7 утра лучше всего завтракать не сразу, а часов в 10-11. Утренняя еда должна быть заработана соответствующей физической активностью. Стакан сока, кефира, простой воды натощак – прекрасное начало дня.
3. Не следует садиться за стол в возбужденном состоянии – это почти всегда приводит к ненужному перееданию.
4. Пищу следует принимать в строго определенные часы, в спокойном состоянии и отдохнувшим. Перед вечерней едой полезны ванна или душ, медитация, молитва, прослушивание любимой спокойной музыки. Огромное количество проблем возникает, когда человек пытается при помощи еды «заесть» свой стресс, тем самым снять нервное напряжение. Отсюда возникают проблемы с перееданием.
5. Во время любой трапезы не следует решать сложные житейские вопросы, а так же читать, смотреть телевизор, слушать радио. Надо наслаждаться только едой и приятной беседой.
6. Не смешивать в одном приеме пищи белки (мясо, рыбу, яйца) и углеводы (хлеб, картофель, рис). От этого в желудке происходит брожение и газообразование.
7. Следует делать не менее 20-30 жевательных движений челюстями перед проглатыванием. Надо учиться медленно жевать и мало есть, но с чувством, толком, расстановкой, потому что основа здорового пищеварения – хорошее пережевывание пищи. Процесс пищеварения начинается не в желудке, а во рту – слюна работает так же, как и желудочный сок.
8. Не рекомендуется часто есть жидкие блюда в виде супов и борще. Жидкая пища, как правило, не пережевывается и не обогащается слюной, играющей важную роль в пищеварении.
9. Чем меньше в питании жиров животного происхождения, тем меньше риск сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Нельзя переедать и до отказа забивать желудок пищей. После приема пищи одна четвертая часть желудка должна оставаться незанятой. Пища должна иметь место для перемешивания и переваривания. Из-за стола надо встать с легким ощущением голода. Через 20 минут после еды наступит чувство сытости.
11. Не следует мясо и рыбу больше, чем три раза в неделю. Недостаток белков может быть скомпенсирован орехами и семечками.
12. Молоко вообще не рекомендуется смешивать с какими-либо продуктами, лучше употреблять его в чистом виде. Полезно заменить молоко фруктовыми и овощными соками, что повысит иммунитет организма.
13. Не следует запивать пищу водой, так как это приводит к разжижению желудочного сока и снижению активности пищеварения. Воду можно пить за 15-20 минут до еды и через 2 часа после еды. Это помогает вывести шлаки из организма. Суточная потребность человека в жидкости 2 – 2,5 литра.
14. Нельзя употреблять в пищу слишком горячую и слишком холодную пищу. Это очень вредно для печени.
15. Надо больше потреблять сырых овощей и фруктов и пить талую воду, они обладают значительным энергетическим потенциалом, так имеют структуру, сходную с протоплазмой клеток нашего организма.
16. При варке овощи теряют 90% своих энергетических качеств, поэтому их лучше употреблять сырыми или приготовленными на пару, печеными.
17. Следует исключить или ограничить употребление газированных напитков. Газ затрудняет пищеварение, а излишки сахара ведут к ожирению.
18. Пиво содержит самые вредные углеводы в виде солодового сахара, который засоряет печень.
19. Очень вредно злоупотребление кофе для желудка и поджелудочной железы.
20. Еда не должна быть основным источником положительных эмоций.

Пища, которую следует избегать:

* рафинированный сахар и продукты с его содержанием
* кетчуп, горчица, уксус, острые соусы
* соленые продукты, чипсы, крекеры, орешки
* белый рис, очищенный ячмень
* жареное
* насыщенные жиры и гидрогенезированные масла
* продукты, содержащие хлопковое масло
* маргарин
* арахисовое масло
* натуральный кофе и кофе без кофеина, чай, алкогольные напитки
* свежая свинина и продукты из нее
* копченая рыба в любом виде
* копченое мясо – ветчина, бекон, колбаса
* сосиски, салями, солонина и любые виды мяса, содержащие нитраты и нитриты натрия
* сухие фрукты, содержащие двуокись серы для консервации
* продукты, содержащие соль, сахар, любые добавки и консерванты
* цыплята, нашпигованные стимуляторами, продукты из белой муки
* соусы и подливки
* несвежие салаты и овощи
* жареную, подогретую картошку

Родителям

#### Электронный журнал

* [Полный отчет об успеваемости и отметках вашего ребенка](https://schools.by/)

Учащимся

#### Расписание

* [Занятия](http://gymn.by/uchashhimsya/raspisanie-uchashhimsya/)
* [Экзамены](http://gymn.by/uchashhimsya/ekzameny/)
* [Централизованное тестирование](http://gymn.by/uchashhimsya/centralizovannoe-testirovanie/)

Родителям

#### Поступление в гимназию

* [Правила поступления](http://gymn.by/roditelyam/pravila-postupleniya/)
* [Поступление в 1 класс](http://gymn.by/roditelyam/pravila-postupleniya/1-klass/)
* [Поступление на вакантные места](http://gymn.by/roditelyam/pravila-postupleniya/5-11-klass/)

Министерство образования Республики Беларусь отдел образования,