

УДК 613.2

**Какшина К.А.**

студентка 2 курса ПГУ,

г. Пенза, РФ

**Ханбекова Д.С.**

Студентка 2 курса ПГУ,

г. Пенза, РФ

**Ильина Н.Л.**

к.б.н. доцент кафедры Физиология человека

г. Пенза, РФ.

**Микуляк Н.И.**

д.м.н. заведующий кафедры Физиология человека

**ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ****Аннотация**

В данной статье описываются основы рационального питания, особенности его составления, влияния недостатка и избытка органических соединений (белков, жиров углеводов) и витаминов в потребляемой пище. Изучены рационы питания группы студентов 2 курса в возрасте от 19 до 20 лет, на основании полученных данных сделаны выводы.

**Ключевые слова**

рацион питания, питание, рациональное питание, режим питания, пища.

**Введение**

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Термину «рациональное питание» соответствует термин «здоровое питание», который принят в настоящее время и в России. В 2001 году опубликовано руководство