**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. ВЕРХНИЙ АКБАШ**

**ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР**

 Предмет: **окружающий мир**

**Технологическая карта урока**

**учителя начальных классов**

**МКОУ СОШ СП Верхний Акбаш**

**Пшуковой Риммы Сафарбиевны**

**Тип урока: урок «открытия» новых знаний**

1 блок – информационный

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** |  **Питание. Пищеварительная система** |
| **Цели** | ***Образовательные*:**- формировать умение работать с новой информацией о питании, пищеварительной системе человека; -углубить и систематизировать полученную информацию; - дать представление об органах пищеварения человека; расширять словарный запас учащихся;- формировать культуру здорового образа жизни.***Развивающие:*** -содействовать развитию речи, развивать познавательную активность детей, наблюдательность, развивать память, внимание, образное мышление через решение учебных задач;- продолжить формирование умений делать выводы ( работа с таблицами).***Воспитательные*:** - воспитывать навыки уважения друг к другу при общении;воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью, здоровому питанию.  |
| **Планируемый результат** | **Предметные:**- знать систему пищеварения человека, необходимые для правильной жизнедеятельности организма питательные вещества.- уметь правильно организовывать свой режим питания.- уметь выполнять самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности; оценивать жизненные ситуации поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей .**Метапредметные:**Регулятивные: уметь определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; работать по предложенному учителем плану;Коммуникативные: уметь оформлять свою мысль в устной форме; слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах поведения и общения в школе и следовать им;-Познавательные: уметь перерабатывать полученную информацию: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опытЛичностные: осознают ответственность человека за общее благополучие. |
| **Образовательные технологии**: | Технологии образовательного обучения, технологии сотрудничества, здоровьесберегающие технологии (смена видов деятельности, обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации, формирование мотивации, благоприятная психологическая атмосфера. динамические паузы, интерактивные упражнения для глаз), технология проблемного диалога, игровые технологии. |
| **Ресурсы:****- основные****- дополнительные** | Учебник для 3 класса, 2 часть "Окружающий мир" И.В. Потапов,Е.В. Саплина,А.И. Саплин стр. 30-32 (М.: Астрель, 2014)- ЭОР физминутка « Люди с самого рождения…»- презентация Microsoft PowerPoint «Наше питание. Органы пищеварения»;- карточки с заданиями, презентация, наглядность;-- компьютер, проектор, экран.  |
| **Организация пространства**  | Фронтальная работа, индивидуальная работа, групповая работа |

. **Технологическая карта урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап урока****Методы и приемы** | **Содержание** | **Формируемые УУД** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** |
| **1. Организация и мотивация к учебной деятельности**Цели: -создание благоприятного психологического настроя на работу;-актуализировать требования к ученику со стороны учебной деятельности;-создать условия для возникновения у учеников внутренней потребности включения в учебную деятельность; -организовать деятельность учащихся по установке тематических рамок. | Здравствуйте, ребята!  Долгожданный дан звонок Начинаем наш урок Всё ль на месте? Всё ль в порядке: Ручка, книжка и тетрадка? Все ли правильно сидят? Все ль внимательно глядят? Каждый хочет получать Только лишь оценку «пять»!Сейчас я предлагаю выставить руку перед собой так, чтобы ваша ладонь приблизилась с ладонью соседа, не касаясь ее. Сейчас мы с вами будет произносить слова, и соединять пальчики от большого к мизинцу. Один пальчик - одно слово. * *желаю (соприкасаются большими пальцами);*
* *успеха (указательными);*
* *большого (средними);*
* *во всём (безымянными);*
* *и везде (мизинцами);*
* *Здравствуйте! (прикосновение всей ладонью)*

Желаю вам продуктивной работы на уроке. Я знаю, что у вас с нами все получится.  | Приветствуют учителя.  Проверяют свою готовность к уроку.Учащиеся слушают учителя, выполняют соответствующие действия настраиваются на урок. | . ***Коммуникативные :***развитие умения слушать и понимать других;У детей формируется положительное отношение к уроку, дается психологическая установка на урок.создавать положительный эмоциональный настрой;создавать условия для возникновения у учеников внутренней потребности включения в учебную деятельность, проверяя готовность к уроку. |
| **II. Актуализация знаний и мотивация**Цели: **-** актуализировать знания о дыхательной системе, о опорно-двигательной системах человека; - актуализировать мыслительные операции: анализ, аналогия;- мотивировать к действию и его самостоятельному выполнению и обоснованию;-организовать анализ полученных ответов | Ребята, давайте вспомним, какую тему вы изучали на прошлом уроке?Какие органы дыхания вы знаете?Посмотрите на схему на доске, правильно ли обозначены органы дыхания?Давайте восстановим правильное обозначение органов дыхания.***Учитель показывает карточки- подсказки с названиями органов дыхания. Предлагает детям выйти к доске и прикрепить карточку к соответствующему органу дыхания.(6 чел.)***- Какие еще знания вы получили, изучая тему «человек»? ***Учитель демонстрирует карточки.*** У вас на партах лежат карточки. Вам нужно в парах соединить стрелками систему и функцию. Будьте очень внимательны! На это у вас есть 1 минуты. Поменяйтесь карточками, проверьте друг друга .А теперь посмотрите на доску. Что изображено? Да, все верно, это кроссворд.. Сейчас мы с вами разгадаем его. 1. Когда сытый, он молчит. Когда голоден-урчит.
2. Не часы, а тикает.
3. Органы дыхания человека.
4. Орган зрения.
5. Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества.
6. И говорит, и кушает.

***Учитель предлагает детям выходить к доске и вписывать отгаданное слово в кроссворд(6 чел.)***Какое слово получилось в выделенных клетках?-Из чего состоит скелет человека?- Назовите функции скелета.Молодцы, ребята, вы хорошо усвоили предыдущие темы. Организм человека можно сравнить со сложной машиной. ***Постановка проблемного вопроса и темы урока.******Что приводит в действие машину?***- Нашему организму тоже нужна энергия.- А что нужно нашему с вами организму для того, чтобы мы получали энергию?- Как получить энергию? | Дыхание.Участвуют в диалоге с учителем.Учащиеся поочередно выходят к доске и восстанавливают правильное обозначение органов дыхания, прикрепляя соответствующие слова-карточки: лёгкие ,носовая полость, бронхи, гортаньОпределяют знания и умения, которые будут сформированы в результате изучения данного материала.Учащиеся отгадывают слова, выходят к доске и записывают их в кроссворд.1. Желудок
2. Сердце
3. Лёгкие
4. Глаза
5. Кровь
6. Рот

-- Скелет- Кости -Является опорой тела, защищает внутренние органы от повреждений- Энегрия.- Еда | **Регулятивные:**-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки -адекватно воспринимать оценку других учеников.**Познавательные:** - постановка и решение проблемы;**Личностные:** - уметь выполнять самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности**Коммуникативные:**-уметь оформлять свои мысли в устной форме, выступать перед одноклассниками, работать в группе.**Регулятивные:**-уметь анализировать, делать правильный обоснованный выбор, выполнять самоконтроль |
| **III. Постановка учебной задачи**Цели: - актуализировать мыслительные операции: анализ, аналогия;- мотивировать к действию и его самостоятельному выполнению и обоснованию;-организовать анализ полученных ответов | – Подумайте и скажите, какова тема нашего урокаНа доске тема урока «Питание. Органы пищеварения»– А что известно об органах пищеварения?-Определите ступеньку на лесенке, где вы находитесь по отношению к данной теме– Оказывается, вы не все стоите на вершине лесенки.– Продолжите фразу: **Думаю, что на уроке я узнаю…** (о правильном питании ,работе органов пищеварения).**Я хочу узнать…** (о витаминах и т.д.).– А я думаю, что на уроке вы узнаете много нового и интересного.Вы правы, мы познакомимся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами.**ФИЗМИНУТКА:** Люди с самого рождения,Жить не могут без движения!Мы шагаем, мы шагаем, (Ходьба на месте)Руки выше поднимаем,(Поднимаем руки)Голову не опускаем,(Качают головой в разные стороны)Дышим ровно, глубоко(Глубокий вдох, медленный выдох).На полянку мы заходим,Много ягод там находим.Земляника так душиста,Что не лень нам наклониться.(Наклоны вперёд.) | Участвуют в диалоге с учителем.Определяют знания и умения, которые будут сформированы в результате изучения данного материала*.*Учащиеся выполнят соответствующие движения | Элемент неожиданности будит детское воображение, повышает мотивацию урока.**Регулятивные:**-умение сформулировать тему и цель урока - постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися и того, что еще не известно;-дополнять высказанные мнения по существу полученного задания**Познавательные:** - постановка и решение проблемы;**Личностные:** - развитие познавательных интересов учебных мотивов;-проявлять интерес к своему здоровью |
| **IV. Открытие нового знания**Цели:- организовать усвоение детьми нового способа действий характеристики леса с их проговариванием во внешней речи. | - Человеку нужна пища, чтобы жить. А может ли человек обходиться без пищи? Сколько времени? А кому из вас приходилось голодать?Какие ощущения вы испытывалиПри длительном голодании человек слабеет, через 2-3 дня начинаются «голодные» обмороки, а через 15-20 дней умирает.*-* Сколько раз в день должен есть человек?- Какую пищу должен употреблять челове??**Откроем учебники с.30**Прочитайте первый абзац.-Какие продукты человек употребляет в пищу?Какую пищу называют животной? А какую растительной растительной?-Давайте поиграем .***Дидактическая игра«Две корзины»******Учитель предлагает детям поочередно выходить к доске и распределять продукты в 2 корзины(12 чел.):****- мясо*- сливочное масло- хлеб-гречка- Геркулес- картофель- яйцо- сыр- рыба- растительное масло - морковь- капуста- Вы узнали, какие питательные вещества человек получает с пищей? Прочтите это предложение. Если мы употребляем разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества.-Энергия для нашего организма - это пища. **Презентация.****На слайдах информация**Слайд №1 **Белки**– являются основным « [строительным материалом](http://pandia.ru/text/tema/stroy/materials/)» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белки составляют почти пятую часть веса человека. Больше всего их содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных, молочных. Много белков и в растениях, особенно в фасоли, бобах, гречневой крупе, орехах. Слайд№2 К основным питательным веществам относятся также жиры. В организме они превращаются в энергию, а также служат «строительным материалом» тела. Без неё человек не может работать, учиться, заниматься спортом. Они помогают организму сопротивляться болезням. Жиры бывают растительные и животные. Источником жиров является растительное и сливочное масло, сметана, маргарин, сало, орехи.Слайд№3***Углеводы*** (сахар, крахмал) являются третьим основным пищевым веществом. Главный поставщик энергии для тела. Именно углеводы придают сладкий вкус любимым лакомствам. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупах, макаронах, кондитерских изделиях, картофеле.- Прочитайте в учебнике на с.30, 2 абзац- О чём здесь рассказывается?***Рассказываю детям интересный факт***. Мореплаватель Витус Беринг (в честь него назван Берингов пролив) известен тем, что открыл ряд северных островов. Вместе со своей командой вынужден был остановиться на зимовку на одном из северных островов . Было много рыбы, мяса, но люди стали заболевать и умирать. Вся проблема была в пищи. - Как вы думаете, что произошло?Из 75 человек умерло около 30. Люди заболели цингой.-Какой вывод можно сделать из этого?- Найдите в тексте предложение, которое будет являться подтверждением вашим словам.Слайд 4.ВитаминыДля того, чтобы усвоиться организмом, пища должна видоизмениться. Что же происходит с пищей в организме? Как происходит процесс пищеварения?  | Участвуют в диалоге с учителем, делают выводыУчащиеся читают первый абзац. Отвечают на вопрос*.*(-Растительные и животные)Ответы детей.Учащиеся по одному выходят к доске и распределяют изображение продуктов по корзинам

|  |
| --- |
| Продукты растительного происхождения |

|  |
| --- |
| Продукты животного происхождения |

Дети зачитывают предложение.*(…белки, жиры, углеводы)*Дети рассказывают, класс слушает.Ответы детей.Рассказывает учитель, дети слушают.Дети слушают рассказучителя.Учащиеся работают с материалом учебника, отвечают на вопрос учителя.- *Не было витаминов.*- *организму нужны витамины* | ***Регулятивные:****-дополнять высказанные мнения по существу полученного задания****Познавательные:*** *- постановка и решение проблемы;****Личностные:*** *- развитие познавательных интересов учебных мотивов;**-проявлять интерес к* своему здоровью**Коммуникативные:****-**умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации**Регулятивные:****-**оценивать свои знания**Познавательные:** - осуществлять поиск и выделять необходимую информацию,обсуждать проблемные вопросы,анализировать результаты исследований;**Личностные:**-выражать положительное отношение к процессу познания, проявлять желание узнать новое.**Коммуникативные:**- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Познавательные:** поиск и выделение необходимой информации;осознанное построение речевого высказывания;**-** понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форм |
|  |  **Физминутка** А теперь я предлагаю вам немножко размяться. Раз – подняться, потянуться.Два - согнуться, разогнуться.Три – в ладоши 3 хлопка, Головою 3 кивка.На четыре – руки шире.Пять – руками помахать.А на шесть – тихо сесть. | Выполняют упражнения | **Коммуникативные**: умение совместно играть, принимать правила.**Личностные**: нравственно-эстетическая ориентация.здоровьесбережение |
| **V. Поэтапное решение учебной задачи.** | Ребята, а как вы понимаете ***поговорку «Когда я ем, я глух и нем»***Итак, ребята, скажите ,что нельзя делать во время еды? Почему?Чем же интересно занимаются органы пищеварения? Внутри нашего тела скрывается  удивительная кухня. Её можно сравнить с очень длинным извилистым коридором. У взрослого человека он тянется целых 9 - 10 метров. Но он так ловко уложен, что помещается в небольшом пространстве. И вот сегодня мы отправимся в путешествие, и узнаем, что же с ним происходит с пищей во время путешествия ее в нашем организме.- Отправляемся в путь. И оказываемся в первомотделе нашей системы. Как вы думаете, как она называется?- Да, первый отдел называется « ротовая полость».- Что к нему относится?- Какие функции выполняет этот отдел? Мы пережевываем пищу, наши зубы превращают её в маленькие кусочки и перемешивается языком. - **Язык** перемешивает пищу и продвигает её в глотку. - Ребята, а вы заметили, что у нас во рту постоянно влажно, как вы думаете почему? - **Слюна**  постоянно выделяется в небольшом количестве и смачивает пищу.Как вы думаете зачем пища смачивается слюной?-Да, правильно. Попробуй, проглоти черствый хлеб. Все горло обдерешь. А если хлеб долго жевать, он хорошо смочится слюной и проглотить его будет нетрудно.- Что вы думаете куда дальше отправляется пища? на этом слайде? - Пищевод – орган пищеварительной системы. Здесь пища не задерживается, после того, как пища превратилась в кашицу, мышцы пищевода проталкивают ее и она быстро проходит в следующее отделение.- Как вы думаете, как называется следующее отделение?- Правильно дальше наша пища в виде кашицы оказалась в желудке. - Желудок похож на мешок, который прикреплен к нижнему концу пищевода и расположен под ребрами.- Что же здесь будет происходить? -Пища находится в желудке 3-4 часа, под действием желудочного сока переваривается и поступает в длинный извилистый коридор, который называется…. **Кишечником.**Он тянется почти на **десять метров**! Но свёрнут он так плотно, что целиком помещается в животе. Только после того как пища пройдет весь этот путь, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести по всему организму.**Кишечник** состоит из толстой и тонкой кишки. Сначала наша пища попадает в тонкий кишечник и проводит там до 4 часов. С этого момента наш организм начинает получать нужные для нас вещества. Ненужные направляются в толстую кишку. - Прочитайте информацию на с. 31 и определите, какова его основная роль? Вывод: Перечислите, какой путь проделала пища в своем путешествии попав к нам в рот?  | - Потому что во время принятия пищи можно подавиться.- Разговаривать.-Потому что вода или пища может попасть в трахею, и мы можем поперхнуться.Слушают учителя.Рассматривают плакат.Зубы, языкИзмельчение, переворачивание, Там есть слюна.- Слюна размягчает пищу и облегчает процесс глотания.- Пищевод.-Желудок.- Он сжимается и проталкивает пищу в желудок.- Он начинает растворять ее.- 2 часа.Рот, желудок, пищевод.Работают с текстом.Отвечают на вопрос. | **Познавательные:** осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. **-** понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форм**Познавательные:**Уметь перерабатывать полученную информацию:находить ответы на вопросы Регулятивные:Уметь воспроизвести полученную информацию, опираясь на иллюстрацию слайда**Коммуникативные:**Уметь оформлять свои мысли в устной форме, работать в группе. **Познавательные:** смысловое чтение как осмысление цели чтения**Регулятивные**: выбирают действия в соответствии с поставленной задачей |
| **VI. Закрепление изученного материала**Цели: - организовать закрепление знаний по теме урока.. | Когда начинается процесс пищеварения?Для чего во время принятия пищи нужна слюна?Как называется трубка ведущая ото рта в желудок?Что пищевод делает с пищей?Что делает желудок, после того как пища попадает в него?Сколько времени нужно пище, для того чтобы она превратилась в жидкость?А ответит у нас на первый вопрос тот, кому я кину игрушку. А он в свою очередь задаст вопрос и кинет ее тому, кто будет отвечать. Итак, ребята, вопрос ко всем: какие органы пищеварения мы только что узнали?-Как вы думаете, как связано здоровье с пищеварительной системой?Есть правила приёма пищи и если их не соблюдать, то это может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника.***Учитель демонстрирует карточки.*****Работа в парах**. А сейчас мы поработаем в парах, ваша задача состоит в следующем: выбрать нужное и составить правила питания. Устно объяснить, почему нужно делать так, а не иначе. Можно добавить своё правило.На парте ***карточка.***- Нужно стараться есть разнообразную пищу.- Если хочешь- ешь пельмени хоть целый месяц.- Нужно стараться есть в одно и то же время.- Утром перед школой надо обязательно завтракать.- Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.- Перед сном поешь плотно.- Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна. | Дают ответы на вопросы предложениями из текста.Организация творческого задания в паре.Для того чтобы быть здоровым, мы должны правильно питаться! А что это значит? Пища должна быть полезной и разнообразной*Ответы детей*Дети работают в парах по карточкам, выполняя задания*.*Высказывают свое мнение*.* | **Регулятивные :**выбирают действия в соответствии с поставленной задачей**Коммуникативные :**  умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.**Коммутативные**: планирование учебного сотрудничества**Личностные**: формирование установки на здоровый образ жизни |
| **VII. Самостоятельная работа с самопроверкой** | Хорошо, ребята. Давайте ещё раз вспомним, из каких органов состоит пищеварительная система.***Учитель демонстрирует карточку, объясняет задание.***У вас лежат на столах карточки. Задание. Подпиши части пищеварительной системы. Меняемся карточками и проверяем друг у друга, сравните с. 31, учебника.**Органы пищеварения**D:\Ольга\Уроки\К открытому уроку\плакат пищевар система.svg.png- А теперь я предлагаю вам проверить правильность выполнения вами задания, и поиграть в игру «Моя пищеварительная система».***Учитель предлагает детям поочередно выходить к доске с помощью карточек-названия органов пищеварения обозначить их на плакате.(6 чел.)******Самооценка.*** | Учащиеся отвечают на вопросы, самостоятельно выполняют задание, взаимопроверка.Учащиеся выходят поочередно к плакату и обозначают с помощью карточек названия органов пищеварения. | **Регулятивные:** контроль, коррекция, выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; |
| ***Познавательные:***Классифицировать объекты.***Коммуникативные:***Проявлять активность в коллективной деятельности. |
| **VIII. Домашнее задание.** | Ребята, ваше домашнее задание будет состоять из нескольких уровней1.Учебник стр.30-32 2. Подготовить сообщение по выбору: о пользе витаминов для нашего организма, о питательных веществах. | Выбирают д/з. | **Личностные:**  формируем мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. |
|  **IX.Итог урока.** | Продолжи предложение- Я узнал…- Я понял…- Я расскажу дома…- Мне было трудно- Мне было интересно… |  | **Коммуникативны:**развиваем умение слушать и понимать других;оформлять свои мысли в устной форме;**Регулятивные:**оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей**Познавательные:**на основе анализа делать выводы;обобщать и классифицировать по признакам**Личностные:** выражать свои эмоции;оценивать поступки в соответствии с определённой ситуацией |
| **X. Рефлексия деятельности**  | А сейчас проверим, как вы усвоили тему нашего урока: * Если вы считаете, что о своем здоровье надо заботиться и питаться так, чтобы организм получал только пользу - поднимите карточку с яблочкомC:\Users\Администратор\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGJCZ6JE\MC900441708[1].png
* Если вы думаете, что все, что хочется – то и полезно, а о здоровье можно подумать завтра – карточку с пирожным C:\Users\Администратор\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\C5HDJR1G\MC900439769[1].png
 |  |

**Литература:**

1. Абрамова И. В., Бочкарева Т. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2008
2. Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011
3. Никишина И.В. «Инновационные педагогические технологии» Волгоград: Учитель, 2014
4. Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1–4 классы», Москва, Издательство «Вако»,2015 г.
5. Советова Е. В. «Эффективные образовательные технологии», Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.
6. Феоктистова В.Ф. «Образовательные здоровьесберегающие технологии». Волгоград: Учитель, 2011.
7. http://www.openclass.ru/node/47746 http://festival.1september.ru/articles/102680/ http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie\_tekhnologii\_v\_shkole/41

 [http://www.myshared.ru/slide/897090/ Презентация "Органы пищеварения"](http://www.myshared.ru/slide/897090/%20%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%22%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%8B%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%22)

<https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20белки%20жиры%20углеводы%20витамины&img_url=http%3A%2F%2Fbeta.cardiomood.com%2Fhandle%2Fimgs%2F29596-zil-lechenie-alkogolizma-ryazan.jpg&pos=0&rpt=simage&stype=image&lr=39&noreask=1&source=wiz&redircnt=1439355287.1>