



吃出超能力

——营养学之桌游体验课程课件



课堂小调查：食物的奥秘

你知道吗？食物是身体的能量源泉，也是成长的秘密武器！

- 你的心头好是什么？ 是香气四溢的汉堡、酥脆可口的炸鸡，还是甜蜜的蛋糕？
- 它为什么这么好吃？ 是因为诱人的口感，还是独特的味道让你念念不忘？
- 它给身体带来了什么？ 是让你精力充沛的能量，还是帮助身体成长的营养？

其实，每一种食物都像一把“营养钥匙”！今天，我们就一起揭开食物的神秘面纱，学会如何挑选和搭配，让身体变得更**强壮、更健康**，成为自己的“营养小专家”！

本节课目标



今天，我们将一起开启一场有趣的营养探索之旅，完成四个核心任务：

- **01 认识三大核心营养素**：深入了解**蛋白质、能量类食物和维生素**的神奇功能，揭开它们维持身体活力的秘密，做自己的“营养小专家”。
- **02 掌握健康餐盘原则**：学会科学的**餐食搭配法则**，轻松掌握主食、蔬菜、肉类的黄金比例，让每一餐都吃得营养又均衡。
- **03 玩转NutriEmpower桌游**：在趣味游戏中巩固知识，通过互动挑战加深记忆，变身“**营养小达人**”，让学习变得轻松又快乐！
- **04 设计我的健康午餐**：运用所学知识，亲手为自己设计一份**美味又健康**的午餐方案，把营养知识转化为实实在在的行动！

营养知识小课堂



三大核心营养素及其专属“超能力”

- **蛋白质**： **身体的建筑工人**，负责建造和修复肌肉、皮肤与器官。受伤时助力伤口愈合，成长时支撑长高强壮。代表食物：鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆腐、牛排。
- **能量类**： **身体的加油站**，为日常活动、学习思考、运动玩耍提供核心动力。代表食物：米饭、面包、玉米、香蕉、燕麦。
- **维生素**： **身体的保护神**，守护器官运转、增强免疫力。胡萝卜护目、番茄护心、西兰花强免疫。代表食物：西兰花、胡萝卜、草莓、橙子、菠菜。



蛋白质：身体的建筑工人

它是身体的“建筑材料”，像勤劳的工人一样，搭建并修复我们的肌肉、骨骼与器官，是维持生长发育和身体健康的核心营养素。

三大核心本领：

- ✓ 促生长：助力骨骼拔高、肌肉变强，让身体更结实；
- ✓ 修损伤：加速伤口愈合，帮身体快速恢复元气；
- ✓ 吃出来：鸡蛋、牛奶、鱼肉、牛肉、豆腐、豆类都是优质来源。



能量类：身体的“加油站”

能量类食物如同汽车的汽油，是身体运转的核心燃料，为我们的日常活动、学习思考和身体机能维持提供源源不断的动力。

- **核心作用：**为运动、脑力活动供能，维持体温恒定，并储存能量以备不时之需。
- **典型代表：**米饭、面包、面条、玉米、土豆、红薯、香蕉等。
- **小贴士：**每天摄入适量的能量类食物，才能保持精力充沛，高效学习和生活！



维生素：身体的保护神

它是身体的隐形护盾，帮助抵抗疾病侵袭，守护器官正常运转，为健康筑牢坚实防线。

关键超能力：

- ① 护视力：维生素A助力清晰视野，预防近视；
- ② 强免疫：维生素C抵御感冒，提升抗病力；
- ③ 护心脏：B族等维生素守护心血管健康。

天然补给站：胡萝卜、西兰花、草莓、橙子、菠菜等新鲜果蔬。



一个真正健康的餐盘

营养的“铁三角”组合：必须同时包含提供基础动力的能量主食、构建身体的优质蛋白质，以及调节代谢的维生素与膳食纤维，三者缺一不可。

✅ **理想搭配：** 杂粮饭（能量）+ 香煎鸡腿（蛋白质）+ 清炒西兰花（维生素），荤素均衡，营养互补。

❌ **常见误区：** 仅吃汉堡薯条（只有劣质能量，缺蛋白维生素）；或只吃水果代餐（缺能量与蛋白质），长期会导致营养不良。

课堂互动：我的餐盘我做主

挑战时刻：帮食物找到“营养素家族”的家！

- **蛋白质家族：**身体的“建筑师”，帮我们长身体、长力气！
成员名单：牛奶、鸡蛋、鱼肉、豆腐
- **能量家族：**身体的“加油站”，为奔跑和学习提供动力！
成员名单：米饭、面包、玉米、香蕉
- **维生素家族：**身体的“保护盾”，帮我们赶走病菌少生病！
成员名单：胡萝卜、西兰花、草莓、橙子



小小营养师任务：如果让你搭配一顿营养午餐，你会从这三个家族里各选哪些食物呢？快和同桌讨论一下你的“定制菜单”吧！

欢迎来到NutriEmpower的世界！

桌游背景故事：守护健康星球

在遥远的宇宙深处，有一颗充满生机的**健康星球**。这里住着三位神奇的营养守护神：力大无穷的**蛋白质超人**、极速飞驰的**能量闪电侠**，还有拥有治愈光环的**维生素守护者**，他们用神奇的力量维持着星球居民的活力与健康。

平静被打破了！邪恶的“**垃圾食品怪兽**”带着高糖、高油的暗黑魔法入侵了星球，试图让居民们变得疲惫、虚弱。为了保卫家园，大家必须集齐三种神秘的“**营养素能量卡**”，召唤出坚不可摧的“健康能量盾”来对抗怪兽！

现在，轮到你们化身为勇敢的星球战士！通过收集卡片、完成趣味营养挑战，击败垃圾食品怪兽，夺回健康星球的和平！你们准备好成为拯救星球的超级英雄了吗？一场充满惊喜的健康冒险，正式开启！

游戏目标与获胜条件

01 / 游戏核心目标

通过收集不同种类的食物卡片，在你的专属餐盘上合理搭配，构建一个营养均衡、充满活力的“健康能量盾”，为身体提供全面的营养支持。

02 / 获胜判定规则

比赛采用竞速模式，谁能**率先集齐餐盘中9个空格的食物卡**，完成“健康能量盾”的构建，谁就是本场游戏的最终胜利者！

关键规则提示

只有明确标注“食物卡”的卡片才可以放入餐盘空格哦！道具卡、任务卡等其他类型的卡片不能用于填充餐盘，这是判定胜负的重要前提，请大家务必牢记！

卡牌构成详解

- 能量类食物卡：米饭、面包、玉米等，为你提供基础能量，是健康能量盾的核心组成。
- 蛋白质类食物卡：鸡蛋、牛奶、鱼肉等，帮助构建身体机能，强化你的健康储备。
- 维生素类食物卡：西兰花、胡萝卜、草莓等，守护身体健康状态，提升整体防御效果。
- 干扰卡：对指定玩家使用，可干扰其抽卡、出牌或餐盘放置，打乱对手游戏节奏。
- 事件卡：对全体玩家生效，触发随机趣味事件，带来意外惊喜或突发挑战。

核心规则：只有能量、蛋白质、维生素类食物卡可以放入餐盘

游戏规则

- **卡牌类型：**包含能量、蛋白质、维生素类食物卡，及干扰卡、事件卡，**仅食物卡可放入餐盘！**
- **获胜目标：**率先将餐盘9个空格填满食物卡的玩家获胜
- **开局准备：**将所有卡牌充分打乱，每位玩家随机抽取3张作为起始手牌
- **回合流程：**每轮依次抽1张卡，可选择将新卡留手或打出任意手牌（食物卡入盘，功能卡按效果执行）
- **胜负判定：**首个填满餐盘的玩家立即获得游戏胜利

特别注意： 干扰卡仅对指定玩家生效，事件卡对全场所有玩家（含自己）生效！



特殊卡牌详解：干扰卡

干扰卡是你对抗对手的“秘密武器”，能出其不意地打乱对手节奏！

- **偷取能量：** 从任意玩家手中抽取一张能量类食物卡，直接掠夺对手资源，快速补充自身能量储备。
- **临时封锁：** 指定一名玩家使其本轮无法打出任何卡片，瞬间压制对手行动，抢占回合主动权。
- **餐盘混乱：** 让指定玩家餐盘里的一张食物卡随机返回手中，破坏其用餐布局，打乱得分节奏。

使用时机： 在你的出牌阶段主动打出，精准卡点干扰，往往能成为逆风翻盘的关键一步！

特殊卡牌详解：事件卡

事件卡就像游戏中的“突发彩蛋”，能瞬间打破平衡，给所有玩家带来意想不到的变数！

- **营养补给**：全场玩家从牌堆额外抽取2张卡片，瞬间补充手牌资源，让游戏节奏变得更加紧凑刺激。
- **垃圾食品来袭**：所有玩家必须弃掉手中一张食物卡，考验大家的资源管理能力，也可能让局势瞬间反转。
- **健康检查**：全员展示餐盘，拥有最多维生素卡的玩家可额外抽1张卡，用健康优势兑换游戏奖励！

使用时机： 在出牌阶段打出，效果覆盖每一位玩家，是制造混乱、扭转战局的关键“杀手锏”！



游戏流程演示

准备阶段：全员洗牌，每位玩家抽取3张起始卡，构建专属初始手牌池，为对局做好准备。

回合推进与博弈机制

玩家A抽卡后打出“牛奶”卡入盘；玩家B回合触发互动，用“干扰卡”偷取对手卡片。双方轮流抽卡出牌，巧用策略积累资源，率先将餐盘填满的玩家获得胜利！

小组讨论：健康饮食小侦探

请化身“健康饮食小侦探”，观察下列场景，判断饮食习惯是否健康并说明理由：

- **场景一：早餐只喝一瓶可乐**

可乐含糖量高，缺乏蛋白质、维生素和膳食纤维，无法提供早餐所需的充足能量，容易导致上午精力不足。

- **场景二：午餐吃米饭+红烧肉+炒青菜**

主食提供能量，肉类补充蛋白质，青菜补充维生素和膳食纤维，荤素搭配、营养均衡，是健康的用餐方式。

- **场景三：晚餐只吃一个苹果**

苹果虽富含维生素，但缺乏碳水化合物和蛋白质，热量过低，无法满足身体晚间的能量需求，长期如此会营养不良。

小组讨论时间：3分钟 快和同桌交流你的判断与理由吧！

动手实践：设计我的健康午餐

请拿出你的任务单，发挥创意，为自己搭配一份既美味又营养均衡的专属午餐吧！

主食（能量类）： 选择糙米、全麦面包、红薯等优质碳水

主菜（蛋白质类）： 搭配鸡胸肉、鱼虾、鸡蛋或豆制品

配菜（维生素类）： 加入深色蔬菜、菌菇或当季新鲜水果

💡 **小秘诀：** 三类食物缺一不可，按自己的口味搭配更能坚持哦！



优秀午餐设计展示

创意午餐大赏，解锁营养美味的满分搭配！

● 同学A：经典中式均衡餐

搭配：米饭 + 番茄炒蛋 + 凉拌黄瓜

精彩点评：这份午餐堪称“营养教科书”！米饭提供充足碳水，番茄炒蛋补充优质蛋白与维生素，凉拌黄瓜清爽解腻，红黄相间的色彩搭配让人食欲大开，三大营养素全覆盖，健康又美味！

● 同学B：创意轻食能量餐

搭配：全麦面包 + 牛奶燕麦 + 鲜切苹果

精彩点评：极具巧思的“早餐式午餐”！全麦面包和燕麦带来丰富膳食纤维，牛奶补充钙质与优质蛋白，苹果增添天然果糖与维生素，口感层次丰富，饱腹感强，是健康又有新意的绝佳选择！

本节课总结

今天我们一起解锁了哪些健康饮食秘籍？

- **三大核心营养素**：认识了“建筑工人”蛋白质、“能量加油站”碳水化合物、“身体保护神”维生素，它们是健康的基础！
- **健康餐盘原则**：学会了每餐都要均衡搭配这三大营养素，让每一餐都吃得营养又科学。
- **趣味桌游实践**：通过 NutriEmpower 桌游，在游戏中掌握了如何为自己搭配营养均衡的美味一餐。
- **健康饮食的意义**：明白了合理饮食能让我们身体更强壮、精力更充沛，是成长路上的“能量密码”。

✨ 记住：健康饮食，从我做起，做自己的健康小卫士！

课后任务

今天的课程结束啦，让我们把健康饮食的知识带回家，完成三个小挑战吧！

- **观察晚餐：** 仔细观察今晚家里的晚餐，看看是否包含了蛋白质、碳水化合物和维生素这三大营养素，判断一下这一餐是否营养均衡。
- **分享知识：** 化身“小小营养师”，把今天学到的营养小知识讲给爸爸妈妈听，让他们也了解如何搭配出健康的餐食。
- **设计早餐：** 运用今天学到的“健康餐盘原则”，为自己设计一份营养又美味的明天早餐，开启活力满满的新一天！

让健康饮食成为一种习惯，让身体充满满满的能量！



谢谢大家!

吃出超能力，健康快乐成长!

