

《吃出超能力——营养学桌游体验课》

学生课堂任务单

班级：_____ 姓名：_____

课堂小提示：本节课我们认识 3 大营养素：**蛋白质（身体建筑工人）**；

能量类食物（身体加油站）；**维生素（身体保护神）**

任务一：食物找家族（课堂小组活动）

把下面食物，填写到对应的营养素家族（填序号即可） 食物清单：①牛奶 ②米

饭 ③胡萝卜 ④鸡蛋 ⑤面包 ⑥西兰花 ⑦鱼肉 ⑧玉米 ⑨草莓 ⑩豆腐 ⑪香

蕉 ⑫橙子

营养素家族	成员（填序号）	这个营养素对我的作用
蛋白质家族 (建筑工人)		帮助长身体、修复伤口，让肌肉更强壮
能量家族 (加油站)		给学习、跑步玩耍提供动力能量
维生素家族 (保护神)		增强免疫力，保护眼睛，少生病

任务二：健康饮食小侦探（小组讨论 3 分钟）

判断下面饮食习惯是否健康，打√或者×，并简单写理由。

1. 早餐只喝一瓶可乐 ☐ 健康 ☐ 不健康 理由：

2. 午餐：米饭 + 红烧肉 + 炒青菜 ☐ 健康 ☐ 不健康 理由：

3. 晚餐只吃一个苹果 ☐ 健康 ☐ 不健康 理由：

任务三：动手实践 | 设计我的健康午餐

搭配秘诀：一份健康午餐，**能量主食、蛋白质主菜、维生素配菜**，三类缺一不可！

类别	写下你选择的食物	它属于哪一类营养素	对身体有什么好处？
主食（能量类）		能量类	
主菜（蛋白质）		蛋白质	
配菜（维生素）		维生素	

我的健康午餐菜单：

简单说说，为什么你设计这份午餐是健康的？

任务四：NutriEmpower 桌游小记录（游戏环节填写）

在桌游中，我收集到的食物卡片： 能量类：_____ 蛋白质类：
_____ 维生素类：_____

想一想：想要构建“健康能量盾”，三类卡片我需要_____（都要有/只收集一类就可以）

课后小挑战（带回家完成）

1. **观察晚餐**：今天晚上观察家里的晚餐，看一看晚餐有没有集齐：能量类、蛋白质、维生素三类食物。 我家的晚餐食物：_____ 是否营养均衡：☐是 ☐否
2. **小小营养师分享**：把今天学到的营养小知识，讲给爸爸妈妈听，请家长签字：_____
3. **设计明天的早餐**，写在下面： 我的营养早餐：_____

课堂自我小结

上完这节课，我学到：

1. 三大营养素分别是：、、_____
2. 健康吃饭要记住：_____