

Alegeri Foaie de instrucțiuni

Descriere: Vei investiga valoarea nutrițională a două mâncăruri. Vei începe prin a alege două tipuri de mâncare care par la fel, dar sunt diferite (cum ar fi laptele degresat și sucul sau pâinea integrală și gogoșile), vei căuta valoarea lor nutrițională folosind surse tipărite sau electronice și le vei compara. Vei folosi o foaie de lucru pentru a face un grafic etichetă pentru mâncare.

Pasul 1

Alegerea mâncării

Alege două tipuri de mâncare care par la fel dar sunt diferite și află valoarea lor nutrițională folosind surse tipărite sau electronice.

Pasul 2

Crearea unei foi de lucru

Deschide o foaie de lucru într-o aplicație corespunzătoare. În celula A1, scrie titlul **Graficele etichetei nutriționale a mâncării**. Pe rândul 3, începând cu celula A3, scrie titlul **Zilnic**, [numele mâncării alese] și [numele celui de-al doilea tip de mâncare ales]. În coloana A, începând cu celula A4, fă o listă cu toate elementele nutritive pe care le-ai găsit pentru mâncarea ta (cum ar fi grăsimi, proteine, vitamina A, vitamina C, calciu, fier, și așa mai departe).

	A	B	C	D
1	Graficul valorilor nutritive			
2				
3	Zilnic	Suc	Lapte 1%	
4	Grăsimi			
5	Proteine			
6	Vitamina A			
7	Vitamina C			
8	Calciu			
9	Fier			
10	Vitamina B			
11	Vitamina B1			
12	Acid nicotinic			
13	Calorii			

Pasul 3

Construirea unei diagrame

Folosiți un „wizard” de diagrame (utilitar care facilitează configurarea diagramei) pentru a crea o diagramă. Alegeți tipul cel mai potrivit pentru reprezentarea datelor, cum ar fi grafice cu bări sau diagrame cu coloane și apoi folosiți acel „wizard”. De exemplu, pentru a crea o diagramă cu coloane în Microsoft Excel* folosind șablonul de mai sus, urmați pașii de mai jos:

1. După ce introduceți datele în tabel, evidențiați celulele A3 până la C13.
2. Alegeți Diagramă în meniul Inserare.
3. Faceți clic pe tipul Diagramă coloană și apoi butonul Următorul.
4. Faceți clic pe butonul Zonă de date, selectați Serie pe coloane și apoi faceți clic pe Următorul.
5. Când ajungeți la Pasul 3 utilizând „wizard” (Opțiuni diagrame), faceți clic pe butonul Titlu.
6. Adăugați titluri pentru diagrame și axe.
7. Faceți clic pe butonul Linii de grilă, și experimentați cu opțiunile puse la dispoziție. Alegeți opțiunea care permite înțelegerea ușoară a datelor.
8. Faceți clic pe Legendă, alegeți o locație pentru legendă și apoi apăsați pe Următorul.
9. Salvați diagrama ca obiect în foaia de lucru inițială, pentru a putea vedea datele în timp ce studiați diagrama.