

효과적인 프로젝트 설계하기: 건강과 영양  
음식선택 스프레드시트 지시사항

## 음식선택 스프레드시트 지시사항

**설명:** 여러분은 두 가지 음식의 영양가를 조사합니다. 비슷해 보이지만 서로 다른 두 가지 음식(예컨대 저지방 우유와 청량음료 또는 통밀빵과 도너츠)을 선택해서 인쇄물이나 전자자료를 이용하여 그 영양가를 조사하고 서로 비교합니다. 여러분은 스프레드시트를 이용하여 영양학적 음식 레이블 그래프를 만듭니다.

### 단계 1

음식 선택하기

비슷해 보이지만 서로 다른 두 가지 음식을 선택해서 인쇄물이나 전자자료를 이용하여 그 영양가를 조사합니다.

### 단계 2

스프레드시트 소프트웨어에서 워크시트 만들기

스프레드시트 응용프로그램에서 워크시트를 엽니다. 셀 A1 에서 **영양학적 음식 레이블 그래프**라는 제목을 입력합니다. 줄 3 에서, 셀 A3 에서 시작하여 **1 일[선택한 음식 이름]** 및 **[두 번째 선택한 음식 이름]**이라는 소제목은 입력합니다. 열 A 에서, 셀 A4 에서 시작하여 여러분의 음식에 들어있는 모든 영양소(지방, 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철분 등등)를 열거합니다.

	A	B	C
1	영향학적 음식 레이블 그래프		
2	1일	청량음료	1% 우유
3	지방		
4	단백질		
5	비타민A		
6	비타민C		
7	칼슘		
8	철분		
9	티아민		
10	리보플라민		
11	니아신		
12	칼로리		

### 단계 3

#### 차트 구성하기

차트 마법사를 이용하여 차트를 만듭니다. 막대그래프나 막대형 차트같이 데이터를 가장 잘 표현해줄 차트 종류를 선택하고 차트 마법사를 진행합니다. 예를 들어, 앞에 나온 표의 샘플을 이용하여 마이크로소프트 엑셀\*에서 막대차트를 만들고자 하면 다음 단계를 따라갑니다:

1. 데이터를 표에 추가한 다음 셀 A3 에서 C13 까지 굵은 선으로 표시합니다.
2. 삽입 메뉴에서 차트를 선택합니다.
3. 막대형 차트 종류를 클릭하고 다음 버튼을 클릭합니다.
4. 데이터영역 탭을 클릭하여 막대형이 연속(Series In) 다음에 선택되어 있는지 확인하고 다음을 클릭합니다.

5. 마법사의 단계 3(차트 옵션)에서 제목 탭을 클릭합니다.
6. 차트와 그 축에 대한 제목을 추가합니다.
7. 격자선 탭을 클릭하고 격자선 옵션을 실험해봅니다.
8. 여러분의 데이터 이해를 쉽게 만들어주는 격자선 옵션을 선택합니다.
9. 범례 탭을 클릭하여 범례 위치를 선택하고 다음을 클릭합니다.
10. 차트를 워크시트 원본에서 객체로 설정하여 차트를 검토할 때 워크시트 입력내용을 볼 수 있게 합니다.