

1. Apre Excel e salva **nella tua cartella con nome: calorie giornaliere.xls**
2. **Riporta suddivisi per pasto: gli alimenti, le quantità, le calorie per 100 gr, le calorie nel peso assunto. (Come l'esercizio precedente)**
3. Completa la tabella consultando **la tabella delle calorie degli alimenti**
4. Esegui i calcoli.
5. Riporta la formula nelle celle successive
6. Calcola il totale
7. **Seleziona la tabella**
8. Fai clic con il tasto destro del mouse: **Formato celle, Bordo**, scegli un bordo e un colore e clicca su **Bordato e Interno, OK**
9. **Inserisci qualche Clipart** relativa agli alimenti
10. **Personalizza la tabella modificando il colore e il tipo di carattere.**
11. **Guarda l'Anteprima di stampa, Imposta pagina**
12. **Margini. Centra nella pagina, Orizzontalmente, Verticalmente**
13. **Intestazione e piè pagina, Personalizza Intestazione** scrivere a sinistra nome cognome, al centro classe e a destra data; Ok **Personalizza piè di pagina**, clicca su **Percorso e file, invio** e clicca su **scheda. ok.**
14. **Foglio**, fai clic su **Stampa Intestazioni di riga e di colonna, Ok**
15. **Salva e stampa**