1. اكتبي النص التالي .

**الفيتامينات**

**الفيتامينات**  هي مركبات عضوية مهمة [للكائن الحي](http://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AA%D8%B9%D8%B6%D9%8A%D8%A9) بمثابة مغذيات حيوية بكميات محدودة.[[1]](http://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86#cite_note-Lieberman-1) وتسمى المركبات الكيميائية العضوية بفيتامين عند صعوبة تصنيعها بكميات كافية عن طريق الكائن الحي، ويجب الحصول عليها من الغذاء وبالتالي فان المصطلح يعتمد على الظرف وعلى كائن حي معين.

**أنواع الفيتامينات**

تصنف الفيتامينات القابلة للذوبان إلى نوعين:

 تذوب في الماء

تذوب في الدهون.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

المطلوب ؟

1. قومي بكتابة النص
2. قومي **بتوسيط** العنوان
3. اجعلي حجم العنوان **18**
4. اجعلي لون العنوان **أخضر**
5. قومي بتغير نوع الخط لكامل المستند إلى **Tahoma**
6. اجعلي حجم الخط لكامل المستند **14**
7. **اجعلي لون النص ازرق**
8. قومي بتمييز العنوان " **أنواع الفيتامينات**:" باللون **الأحمر**
9. ضعي **تعداد نقطي** لــ **أنواع الفيتامينات**
10. اجعلي تباعد الأسطر لكامل المستند **1.5**
11. عند نهاية الجملة الاولى عند كلمة **محدودة** اضيفي **حاشية سفلية** (الغذا السليم مليئ بالفيتامينات )
12. ادرجي علامة مائية باسم **الفيتامينات**
13. لوني الصفحة باللون **الاصفر الفاتح**
14. ضعي حدود للصفحة باللون **الأزرق**
15. ادرجي **راس** للصفحة يحتوي على اسممك
16. ادرجي **ارقام صفحات** اسفل الصفحة
17. ادرجي جدول التالي
18. ظللي الصف الأول في الجدول اي لون
19. ادمجي الصف الأول كما هو موضح
20. وسطي الكلمات في الجدول

|  |  |
| --- | --- |
| أنواع الفيتامينات | |
| الفيتامين | موجود في |
| الحديد | اللحوم |
| المغنسيوم | الموز |
| أوميغا 3 | السلمون |