

## 49. FELADAT

### Reprodukció (1. típus)

1. Gépelje be és formázza meg az alábbi szöveget!
2. Készítsen tetszőleges tartalmú láblécut!
3. A dokumentum végére írja be annak a menüpontnak a nevét, amellyel helyesírás-ellenőrzés végezhető!
4. Nyomtassa ki, majd mentse el a fájlt!

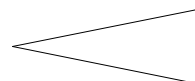


# VITAMINOK

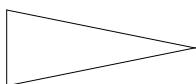
## A-vitamin (retinol)

**Funkciói:** növekedés, szürkületi látás, a szaruhártya egészsége, fertőzéssel szembeni ellenállás. Hiánya fejlődési zavarokat, farkasvakságot, fertőzékenységet okoz.

**Forrásai:** tejtermékek, halmájolajak, tojássárgája. A sárgarépában és zöldségfélékben található karotint a szervezet retinollá alakítja.



## B<sub>1</sub>-vitamin (tiamin)



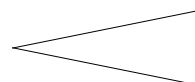
**Funkciói:** szénhidrát-anyagcsere: az idegrendszer működése. Hiánya vizenyősödéssel vagy végzetes fogyással járó beriberit okoz.

**Forrásai:** élesztő, tojássárgája, máj, búzacsíra, borsó, bab.

## B<sub>2</sub>-vitamin (riboflavin)

**Funkciói:** szövetlégzés. Hiánya a nyelv és az ajak gyulladását okozza.

**Forrásai:** élesztő, élesztő- és húskivonatok, tej, máj, vese, sajt, tojás, zöldségfélék.



### Összevont értékelési irányelvek:

- F Alapszintű műveletek
- Dokumentum mentése
- Dokumentum nyomtatása
- Betű méretezése
- Dőlt betűk
- Félkövr betűk
- Bekezdés sorkizárása
- Szöveg beljebb kezdése
- Szöveg végének állítása
- Keret
- Helyesírás-ellenőrzés

- B Emelt szintű műveletek
- Kép beillesztése
- Háromszögek beillesztése
- Háromszögek pozicionálása
- Ritkított betű
- Alsó indexes betű
- Lábléc