<!DOCTYPE html>

<html lang="pt-BR">

<head>

<meta charset="UTF-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

<title>Sabor na Web - Alimentação Saudável</title>

<link rel="stylesheet" href="css/style.css">

</head>

<body>

<header class="cabecalho">

<h1>Sabor na Web</h1>

<nav class="menu">

<ul>

<li><a href="#inicio">Início</a></li>

<li><a href="#receitas">Receitas</a></li>

<li><a href="#video">Vídeo</a></li>

<li><a href="#contato">Contato</a></li>

</ul>

</nav>

</header>

<main>

<section id="inicio" class="intro">

<h2>Bem-vindo(a) ao Sabor na Web!</h2>

<p>Um espaço dedicado à alimentação saudável e equilibrada. Aqui você encontra receitas, dicas e conteúdos para transformar sua rotina.</p>

<img src="midia/frutas.jpg" alt="Frutas frescas coloridas">

</section>

<section id="receitas" class="receitas">

<h2>Receitas em Destaque</h2>

<article>

<h3>Salada de Quinoa</h3>

<p>Uma combinação leve e nutritiva, perfeita para o almoço!</p>

</article>

<article>

<h3>Vitamina de Frutas</h3>

<p>Refrescante e cheia de energia para o seu dia!</p>

</article>

<article>

<h3>Tigela Tropical</h3>

<p>Banana, morango e granola: um toque natural e saboroso.</p>

</article>

</section>

<section id="video" class="midia">

<h2>Assista: Alimentação Saudável em 1 Minuto</h2>

<video controls width="100%">

<source src="midia/salada.mp4" type="video/mp4">

Seu navegador não suporta vídeo.

</video>

<audio controls>

<source src="midia/trilha.mp3" type="audio/mpeg">

Seu navegador não suporta áudio.

</audio>

</section>

<section id="contato" class="contato">

<h2>Fale Conosco</h2>

<form>

<label for="nome">Nome:</label>

<input type="text" id="nome" name="nome" placeholder="Seu nome completo" required>

<label for="email">E-mail:</label>

<input type="email" id="email" name="email" placeholder="Seu e-mail" required>

<label for="mensagem">Mensagem:</label>

<textarea id="mensagem" name="mensagem" rows="4" placeholder="Digite sua mensagem"></textarea>

<button type="submit">Enviar</button>

</form>

</section>

</main>

<footer>

<p>&copy; 2025 Sabor na Web | Desenvolvido para o curso Cisco NetAcad</p>

<nav>

<a href="#inicio">Início</a> |

<a href="#receitas">Receitas</a> |

<a href="#contato">Contato</a>

</nav>

</footer>

</body>

</html>