

# Exercice :

---

Le schéma suivant représente un site dont la disposition du contenu est basée sur les tableaux. Il est constitué de quatre pages :

1. Index.html : page d'accueil ;
2. Petit-dejeuner.html : page décrivant le petit déjeuner ;
3. Dejeuner.html : page décrivant le déjeuner
4. Diner.html : page décrivant le dîner.

logo	<a href="#">Contact</a>   <a href="#">Accueil</a>
	Bannière
<a href="#">Accueil</a> <a href="#">Petit déjeuner</a> <a href="#">Déjeuner</a> <a href="#">Dîner</a>	Ici vous allez mettre votre contenu.
Pied de page	

Le site est optimisé pour une résolution de 800x600. Donc la table aura pour largeur 740 pixels.

Le logo, la bannière et le contenu des différentes pages sont donnés.

1 – créer une page html appelée « gabari.html » qui constituera le modèle à utiliser pour toutes les pages du site. Cette page contiendra le logo, le « top menu », la bannière, le menu de gauche et le pied de page. Ces parties sont identiques pour les quatre pages.

2 – Créer les quatre pages en utilisant le modèle que vous aurez créé dans la question précédente.

Contenus des pages :

Accueil :

### **Combien de repas par jour ?**

On pense souvent qu'il faut au moins 3 repas par jour et éventuellement un goûter en supplément. Ce dogme diététique impose t'il 3 repas matin, midi et soir à heure fixe plus une collation à 16h ? Pas tout à fait...

Quant aux apports caloriques, il est important qu'ils soient convenablement répartis sur la journée. Des apports concentrés sur un seul repas favorisent le développement du tissu adipeux et la perte de masse maigre. D'où l'importance de plusieurs prises alimentaires bien réparties.

Pour couvrir les apports en vitamines anti-oxydantes, on sait qu'il est important d'essayer de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour et qu'une telle consommation est difficile sur un seul repas, il est donc préférable d'en faire plusieurs.

Mais, dans ce cadre là, chacun conserve une certaine part de liberté. L'heure précise et fixe à laquelle vous prenez votre repas n'a pas de réelle importance. Si vous sautez le petit-déjeuner, vous pouvez faire une collation entre 9h00 et 10h00 et repousser le déjeuner vers 14h00. Si vous avez un tout petit appétit en journée ou que vous ne prenez pas le temps de manger, vous pouvez couper votre déjeuner en deux ou trois collations à condition que chaque collation soit intéressante d'un point de vue nutritionnel.

Le schéma de 3 ou 4 repas par jour à heure fixe est utile pour aider une personne dont l'alimentation est totalement déstructurée. Mais s'il vous paraît difficilement applicable, il est toujours possible de trouver une solution nutritionnellement satisfaisante qui vous soit adaptée.

Petit déjeuner :

### **Le petit déjeuner**

Le petit-déjeuner fait partie des trois principaux repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), il doit participer activement à l'équilibre alimentaire de l'ensemble de la journée. C'est aussi le premier des 3 repas, qui met fin au jeun de la nuit et constitue les réserves d'énergie de la matinée.

Le petit-déjeuner doit normalement subvenir à 25% des besoins énergétiques de la journée. Un petit-déjeuner sauté ou trop menu entraîne fatigue, faiblesse intellectuelle ou physique en fin de matinée et parfois des fringales.

Les apports en calcium, vitamine C, fibres et d'autres nutriments encore sont rarement satisfaits si le petit-déjeuner n'y contribue pas.

Il faut aussi savoir que la sensation de satiété de l'ensemble de la journée (midi, après-midi et soir compris) se décide en partie le matin. Un petit-déjeuner assez consistant aide à éviter tous les excès sur le reste de la journée.

### **De quoi composer votre petit-déjeuner ?**

Comme pour les autres repas, le petit-déjeuner doit proposer une grande diversité d'aliments.

- **1 boisson** : Important pour réhydrater l'organisme. Ce peut être du thé, du lait (85 à 90% d'eau), ou tout simplement un à deux verres d'eau.
- **1 fruit frais** : Varier autant que possible, banane, poire, orange, mirabelles, pommes... Tous les fruits sont bons, ils vous apporteront des fibres et, selon le fruit, plus ou moins de vitamine C ou de vitamine A.
- **1 produit laitier** : Lait demi écrémé, yaourt nature, fromage blanc 20%... celui que vous préférez, les produits laitiers sont une source de calcium irremplaçable. Evitez le tout 0% car vous vous privez de la vitamine A et des acides linoléiques conjugués (CLA) qu'ils contiennent.
- **1 produit céréalier** : Corn flakes, flocons d'avoine, muesli floconneux, baguette, pain aux céréales... Varier si possible. Ils apportent des glucides, énergie indispensable et carburant exclusif du cerveau. Certains sont riches en fibres ou en magnésium.
- **1 matière grasse** : Du beurre, de la margarine ou une margarine diététique aux oméga3.

### **3 astuces pour vous aider si vous n'avez pas faim le matin :**

1. Assurez-vous que le dîner de la veille n'était pas trop copieux.
2. Buvez un verre d'eau ou de jus de fruit, il aidera à la mise en route des fonctions digestives.
3. Vous pouvez scinder le petit-déjeuner en deux. Vous Prenez par exemple une tartine chez vous puis, vers 10h, un fruit et un laitage en collation au travail.

Déjeuner :

## **Déjeuner**

Point culminant de la journée, le déjeuner est souvent source de déséquilibres alimentaires. Au bureau, sandwiches et autres encas sur le pouce sont souvent la règle. Et pendant les vacances, il faut gérer le menu. Suivez nos conseils pour que le repas de midi sonne juste.

Manger à l'extérieur lorsqu'on travaille est le lot quotidien de nombre d'entre nous. A cela s'ajoutent des situations très différentes : restaurant d'entreprise, fast-food ou sandwiches. Maîtriser son alimentation n'est, alors, pas toujours facile quand on décide de surveiller son poids.

A l'approche des beaux jours, vous avez décidé de délaissier votre cantine d'entreprise pour partir à l'assaut des terrasses de café ! Pour déjeuner ou boire un verre, les conseils de Doctissimo vous aideront à ne pas faire d'impairs !

L'été c'est bien sûr la saison des barbecues ! Merguez, brochettes de viande ou de poisson. Vous allez vous régaler ! Mais comment bien cuire les aliments ? Quelles sont les précautions à prendre pour éviter les intoxications ? Des conseils à lire avant d'allumer le charbon.

Nous prévoyons volontiers des repas froids en été. Pour sortir des sentiers battus, et continuer à manger équilibré, quelques recommandations. de saison !

Journée continue, réunions à la chaîne, déplacements à droite et à gauche... et c'est le déjeuner qui part en miettes. Heureusement le sandwich est là ! Si les burgers remplis de sauce avec des frites restent à éviter, certains sandwiches peuvent servir de base à un déjeuner sain et équilibré. Suivez le guide...

## Dîner

### **Dîner**

Après une journée bien remplie, on a rarement envie de faire la cuisine. Pourtant, il ne faut pas négliger le dernier repas de la journée ! Que ce soit au resto ou seul devant son frigo, quelques trucs permettent de se faire plaisir sans mettre sa santé en péril ! Découvrez vite nos conseils.

La cuisine est un domaine où vous ne vous aventurez que rarement. Vos exploits se limitent à des oeufs au plat, un plat de pâtes au gruyère et vous optez souvent pour une pizza commandée par téléphone. Essayez-vous à cuisiner des plats simples, pour vous et vos amis.

La soupe redevient un met de choix aujourd'hui. Pour ses qualités revigorantes, elle est très appréciée bien sûr en cette période de froid. Mais elle l'est aussi pour ses vertus santé, puisqu'elle peut nous aider à atteindre un meilleur équilibre nutritionnel et à ne pas grossir. Autant de bonnes raisons de l'inscrire à nos menus. A vos cuillères !

Vous êtes invité au restaurant ce soir, mais vous surveillez votre ligne ou avez entamé un régime ? Aucun problème ! Il est tout à fait possible de manger dehors sans excès ! Fast-food, pizzeria... Les trucs pour avoir le plaisir sans les calories.

Suspectées de faire grossir, les pâtes sont souvent bannies de nos assiettes. Pourtant, elles possèdent de nombreux atouts santé : pauvres en graisses et riches en glucides, elles sont particulièrement rassasiantes ! Il suffit de bien choisir les ingrédients qui les accompagnent. Alors plongez sans frémir dans l'univers pasta...