***FOR THE TEACHER***

**Healthy diet!**

**Type of task***:* Writing a promotional leaflet

**Educational level**: Primary and/or secondary education - ISCED 1/2[[1]](#footnote-1)

**Proficiency level***:* B2

**Short description and aim of the activity:**

This lesson focuses on written mediation. The main tasks included aim at developing learners’ skills in selecting information from source texts and relaying it into a target text in another language.

**Background information (if applicable):**

**CEFR mediation scale and descriptor** (to which the activity refers):

RELAYING SPECIFIC INFORMATION IN WRITING

* *Can relay in writing (in Language B) the relevant point(s) contained in propositionally complex but well-structured texts (written Language A) within his/her fields of professional, academic and personal interest*

NOTE-TAKING (LECTURES, SEMINARS, MEETINGS ETC)

* *Can make accurate notes in meetings and seminars on most matters likely to arise within his/her field of interest.*

**CEFR mediation strategies involved:**

ADAPTING LANGUAGE

* *Can make accessible for others the main contents of a spoken or written text on a subject of interest (e.g. an essay, a forum discussion, a presentation) by paraphrasing in simpler language*

AMPLIFYING A DENSE TEXT

* *Can make concepts on subjects in his/her fields of interest more accessible by giving concrete examples, recapitulating step by step and repeating the main points*

STREAMLINING A TEXT

* *Can simplify a source text by excluding non-relevant or repetitive information and taking into consideration the intended audience*

**Languages involved**:

Language A: Greek

Language B: English

**Linguistic objectives. Students will be able to:**

* use information from a text of one genre to produce a written text in a different genre in Language B
* find main ideas
* utilise vocabulary related to healthy diet and food

**Other competences involved**:

* **interpersonal skills**: collaborating and discussing everyday issues
* **global citizenship**: compare eating habits between their own and another country, deal with cultural differences regarding eating habits, tolerance, openness, respect for diversity, intercultural understanding

**Time/lessons needed for the activity:** 2 lessons

**Resources required:**

YouTube links: Step 1: Why is the Mediterranean diet good for your heart?, British Heart Foundation: <https://www.youtube.com/watch?v=o5aof7UI3yg> (accessed on 09 August 2023)

Step 5: How to Make a Flyer Using Powerpoint: Impressive & Stunning Graphic Design DIY, Essetino Media - Create Profitable Content: <https://www.youtube.com/watch?v=zlD4cWoVEPQ> (accessed on 09 August 2023)

**Procedure**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Class organisation** | **Ideas for differentiation** |
| **Step 1** | Students discuss with their partner why they think the Mediterranean diet is considered healthy, and each come up with one reason to support their view. | Pairs | Key words with their meaning could be written on board for students who are not familiar with the vocabulary. |
| **Step 2** | Students watch a video about the Mediterranean diet, and are asked to write down in note form the health benefits it offers | Individual |  |
| **Step 3** | Students are asked to read a text in Greek about the benefits of Greek salad, and then write an email to their friend presenting these benefits | Individual |  |
| **Step 4** | Students are asked to participate in a forum where people around Europe write about their traditional dishes, and to write about a Greek dish in Language B. | Individual | More countries/  dishes could be added here |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Step 5** | Teacher explains that students are going to prepare a leaflet on the topic under discussion. They ask students to watch a video about how to make a flyer, and in pairs to note down any ideas that may help them. | pairs |  |
| **Step 6** | Students are asked to read a text in Greek about an alternative way of producing a Greek traditional dish in order to make it healthier, and then using information from it, to produce a promotional leaflet for a European competition. | Individual |  |

**Extra resources for the teacher**

1. Application on how to create leaflets online [Free Flyer Maker | Lucidpresshttps://www.lucidpress.com/pages/examples/free-flyer-maker-online](https://www.lucidpress.com/pages/examples/free-flyer-maker-online) (accessed on 09 August 2023)
2. Vocabulary relevant to eating habits such as:

**Types of food**

* **meat** = lamb, pork or beef
* **poultry** = chicken, turkey, duck
* **fish**
* **vegetables**
* **fruit**

## How food is cooked

* **boiled** – cooked in water with a temperature of 100°
* **steamed** – cooked over a saucepan of boiling water
* **fried**– cooked in oil in a frying pan
* **grilled** – cooked under a grill
* **baked** – cooked in the oven

## Dishes

* **starter / hors d’oeuvre / appetiser** = the first thing you eat as part of a more formal meal
* **main course** = often a meat, fish or vegetarian dish
* **dessert / pudding** = a sweet course at the end of the meal. You might also see cheese or fruit offered.

**Further tips and guidance:**

Before Step 5, the teacher could provide some tips to students as to how to prepare promotional leaflets. This could be done by giving them a list of written tips (see example below)

**How to create a promotional leaflet**

1: Think of the aim and structure of your leaflet.

2: Choose a template. Start by choosing a flyer template.

3: Add compelling images relevant to your topic.

4: Write your message. Keep your text short and to the point.

5: Use different fonts.

6: Distribute.

**Suggestions and ideas for adapting/differentiating for different contexts**

**For lower levels:**

1. Before Step, 1 the teacher could write key words about food and eating habits on the board.

2. Step 3: for lower levels, the teacher could alter the communicative purpose of this task, which is to agree and present. Instead, in their email students could inform their friend about a Greek salad by providing a list of the ingredients.

***FOR THE STUDENT: ACTIVITY WORKSHEET***

**Healthy diet!**

**Step 1**

Are you familiar with the health benefits of the Mediterranean diet? Briefly discuss them with your partner, and come up with one reason each to explain why you think the Mediterranean diet is considered healthy.

**Step 2**

Watch the video on the Mediterranean diet, and write down in note form the health benefits it offers: <https://www.youtube.com/watch?v=o5aof7UI3yg> (accessed on 23 August 2022)

Use either English or any other language for your notes.

**Step 3**

Your friend Brian from Switzerland has recently informed you that he intends to start eating healthier food. Read the article below and send him an **email** (in English) (100 words) **agreeing** with him and **presenting** the Greek salad as a healthy option.

**Η χωριάτικη σαλάτα είναι superfood!**

Τα περισσότερα παραδοσιακά ελληνικά πιάτα, παρά τις αναπόφευκτες αλλαγές στη διατροφή που ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας επιβάλλει, εξακολουθούν να αποτελούν πρώτη επιλογή τόσο για εμάς όσο και για τους ξένους που έρχονται στην Ελλάδα. Ένα από τα πιάτα αυτά είναι η χωριάτικη σαλάτα. Τα χαμηλά λιπαρά, η υψηλή διατροφική της αξία και το γεγονός ότι μπορεί, μαζί με λίγο ψωμί, να αποτελέσει ένα χορταστικό, εύγευστο και κυρίως πλήρες γεύμα (περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες) της δίνουν πρώτη θέση στο τραπέζι μας.

**Τι περιέχει συνήθως και τι μας προσφέρει;**

Φρέσκες ντομάτες, αγγούρι, πράσινη πιπεριά, ξερά κρεμμύδια, ελιές, φέτα και φυσικά ελαιόλαδο είναι τα βασικά συστατικά της χωριάτικης σαλάτας μαζί με το αλάτι, τη ρίγανη και την κάππαρη, η οποία συνηθίζεται σε αρκετά ελληνικά νησιά.

**Ντομάτα:** Μια μέτρια ντομάτα δίνει περίπου 40 θερμίδες και είναι ένα από τα λαχανικά που θεωρείται πως έχουν αντικαρκινική δράση.

**Φέτα:** Η παραδοσιακή φέτα φτιάχνεται αποκλειστικά από αιγοπρόβειο γάλα. Αν και εξαιρετικά νόστιμη, πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο, αφού δίνει αρκετές θερμίδες (260 θερμίδες ανά 100 γρ.). Η φέτα είναι πλούσια σε ασβέστιο, βιταμίνη Α, βιταμίνη Β12, Ριβοφλαβίνη και Ιώδιο. Για να πάρετε όλα τα θρεπτικά στοιχεία της φέτας, αλλά λιγότερες θερμίδες μπορείτε να επιλέξετε την light εκδοχή της.

**Ελαιόλαδο:** Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε η οποία συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες. Αν και εξαιρετικά ωφέλιμο, το ελαιόλαδο δεν παύει να έχει πολλές θερμίδες. Σε μια κανονική σαλάτα για τέσσερα άτομα 3 κουταλιές της σούπας είναι αρκετές.  
**Ελιές:**Eίναι τροφή πολύ πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία όμοια με το αγνό παρθένο ελαιόλαδο, όμως η θερμιδική τους αξία δεν είναι αμελητέα: οι 5 ελιές δίνουν περίπου 45 θερμίδες. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχουν ενισχύουν τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος και μας προφυλάσσουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις.

**Κρεμμύδι:** Ένα μέτριο κρεμμύδι δίνει 60 θερμίδες, ανήκει – όπως και το σκόρδο – στα λαχανικά που είναι γνωστά κυρίως για την αντισηπτική τους δράση, ενώ διάφορες μελέτες τα τελευταία χρόνια αναφέρονται και στην προστασία που είναι πιθανό να προσφέρει στον οργανισμό μας από τον καρκίνο.

**Αγγούρι:**  Ένα μέτριο αγγούρι δίνει 32 θερμίδες. Όταν διαλέγεται αγγούρια για τη σαλάτα προτιμήστε αυτά που  είναι σκληρά στην υφή. Μπορούν να διατηρηθούν χωρίς πρόβλημα στο ψυγείο για 2 εβδομάδες.

Taken from: <https://www.itrofi.gr/diatrofi/elliniki/article/1143/i-horiatiki-salata-einai-superfood> (accessed on 8 August 2023)

**Step 4**

You participate in a **forum** where people around the world talk about the traditional dishes of their country. Choose a traditional Greek dish and briefly **describe** it in English.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| UK  Photo Wikipedia <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_and_chips.jpg#/media/File:Fish_and_chips.jpg> | Fish and chips.jpg | *Fish and chips, white fish fillets in*[*batter*](https://en.wikipedia.org/wiki/Batter_(cooking))*(or egg-and-breadcrumbs), deep fried with potato chips* |
| Poland  Adapted from: [Bigos - Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Bigos#:~:text=Bigos%20(Polish%20pronunciation%3A%20%5B%CB%88b%CA%B2i%C9%A1%C9%94s,sauerkraut%20and%20shredded%20fresh%20cabbage.) | A plate of bigos | *Bigos often translated into English as hunter's stew, is a*[*Polish*](https://en.wikipedia.org/wiki/Polish_cuisine)*dish of chopped meat of various kinds stewed with*[*sauerkraut*](https://en.wikipedia.org/wiki/Sauerkraut)*and shredded fresh cabbage. It is served hot and can be accompanied with vegetables, spices or wine* |
| Italy  Photo Wikipedia :<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Espaguetis_carbonara.jpg#/media/File:Espaguetis_carbonara.jpg> | Ein Bild, das Essen, Tisch, Tasse, Frühstück enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | *Pasta alla carbonara, prepared with ingredients such as eggs, Pecorino cheese, guanciale (a type of Italian cured meat made from pork cheeks) and black pepper.* |
| Greece |  |  |

**Step 5**

Watch the video (<https://www.youtube.com/watch?v=zlD4cWoVEPQ> - accessed on 09 August 2023) on how to make a flyer, and take notes with your partner about the main ideas which you will need in Step 6. You may use either English, Greek or any other language.

**Step 6**

You participate in a school competition where students around Europe publish their **promotional leaflets** about a healthy diet, which will be distributed to European schools. You have chosen to produce a leaflet on a new, healthier and less fatty pita gyro\*, the so-called “light version”. Using information from the website text below, write your **promotional leaflet** of about 150 words, a) informing readers about what the new product consists of, b) presenting its benefits in comparison to the traditional pita gyro, and c) briefly presenting some healthy ingredients in it.

*pita gyro\* = Gyro: traditional* [*Greek*](https://en.wikipedia.org/wiki/Greek_cuisine)*dish made from*[*meat*](https://en.wikipedia.org/wiki/Meat)*cooked on a vertical rotisserie. It is typically served wrapped or stuffed in a*[*pita*](https://en.wikipedia.org/wiki/Pita)*, along with ingredients such as*[*tomato*](https://en.wikipedia.org/wiki/Tomato)*,*[*onion*](https://en.wikipedia.org/wiki/Onion)*, and*[*tzatziki*](https://en.wikipedia.org/wiki/Tzatziki)*sauce.* Graphical user interface, website

Description automatically generated

**Σκέψου πρακτικά**  
Ο σωστός συνδυασμός μπορεί να μας γλιτώσει θερμίδες, ο λάθος όμως μπορεί να τις εκτοξεύσει στα ύψη χωρίς καν να το καταλάβουμε! Όταν επιλέγεις ένα τυλιχτό σουβλάκι, με καλαμάκι, η επιλογή κρέατος (χοιρινό ή κοτόπουλο) δεν διαφοροποιεί ιδιαίτερα τη θερμιδική του αξία. Μόνο στην περίπτωση που το χοιρινό έχει πολύ λίπος το κοτόπουλο είναι καλύτερη επιλογή.  
Ο γύρος, επίσης, αν είναι σε μικρή ποσότητα (περίπου 60 γρ.) δεν επιβαρύνει θερμιδικά το σουβλάκι. Αν, όμως, είναι μεγάλη η ποσότητα που θα μπει μέσα στο τυλιχτό (περίπου 100 γρ.), επιβαρύνεται κατά μέσο όρο με 100 θερμίδες, δηλαδή 1-1,5 πόντο. Αυτό μπορείς να το διαπιστώσεις πολύ εύκολα, γιατί πολύ απλά δεν θα κλείνει η πίτα από το σουβλάκι!

Graphical user interface, website

Description automatically generated

**Η light εκδοχή**  
Τη διαφορά μπορεί να την κάνει και η πίτα, ανάλογα με το αν είναι λαδωμένη ή αλάδωτη, οπότε έχει 160 θερμίδες στην πρώτη περίπτωση (δηλαδή, 2 πόντους) και 250 θερμίδες στη δεύτερη περίπτωση. Τέλος, αν δεν βάλεις πατάτες στο σουβλάκι, γλιτώνεις 1 πόντο από τη θερμιδική του αξία, ενώ η επιλογή της μουστάρδας ως σος δεν προσθέτει καθόλου θερμίδες και αποτελεί την πιο έξυπνη επιλογή για να μην είναι στεγνό. Η αμέσως επόμενη λύση είναι το τζατζίκι, που δίνει μόνο 0,5 πόντο στο σουβλάκι μας και αρκετή γεύση.  
  
**Ολοκληρωμένο γεύμα**  
Ό,τι κι αν επιλέξει κανείς να φάει, σημασία έχει να το μετρήσει σωστά και να μην υπερβεί τους πόντους που δικαιούται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το υπόλοιπο των πόντων που έχουν μείνει για το βράδυ ουσιαστικά θα καθορίσει την επιλογή σου. Το σουβλάκι μας δίνει πολλά θρεπτικά συστατικά. Πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες Β, σίδηρο και υδατάνθρακες. Το βασικό του μειονέκτημα είναι ότι περιέχει μεγάλη ποσότητα λίπους και μάλιστα κορεσμένου. Επιλέγοντας, όμως, τη light εκδοχή του μπορείς να συνδυάσεις τη γεύση με ένα ισορροπημένο διατροφολόγιο.  
  
**Τα υλικά ξεχωριστά**  
Το χοιρινό κρέας αποτελεί πλούσια πηγή πρωτεΐνης, σιδήρου, ψευδαργύρου και βιταμινών από το σύμπλεγμα Β.  
Το κοτόπουλο είναι και αυτό μια πλούσια πηγή πρωτεϊνών. Περιέχει βιταμίνες Β6 και Β3, σελήνιο και φώσφορο.  
Η ντομάτα περιέχει σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο και βιταμίνες Α και C. Επίσης, είναι πλούσια σε λυκοπένιο (ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία), εξ ου και το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα της. Το κρεμμύδι έχει αντιμικροβιακές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Περιέχει φλαβονοειδή που έχουν έντονη αντιοξειδωτική δράση. Επίσης, έχει βιταμίνες Β6 και C, φυτικές ίνες, κάλιο, χρώμιο, μαγγάνιο και φολικό οξύ. Το τζατζίκι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, καθώς παρασκευάζεται από γιαούρτι. Ενώ από το αγγούρι και το σκόρδο παίρνουμε βιταμίνη C. Η αλάδωτη πίτα περιέχει φυτικές ίνες, ασβέστιο, κάλιο, νάτριο, βιταμίνη Ε, φώσφορο και ρετινόλη. Επίσης, αποτελεί την κύρια πηγή αμύλου σε ένα σουβλάκι.

Taken from: <https://www.youweekly.gr/article/health/diet-news/252529-soyblaki-diaita-xwris-enoxes> (accessed on 8 August 2023)

1. [International Standard Classification of Education (ISCED) - Statistics Explained (europa.eu)](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=International_Standard_Classification_of_Education_(ISCED)) [↑](#footnote-ref-1)