



8 marca to wyjątkowy dzień dla wszystkich Pań i świetna okazja, by zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie. W tym szczególnym dniu gościliśmy w naszej szkole panią dietetyk mgr inż. Katarzynę Frączek z Centrum dietetycznego Naturhouse w Łańcucie. Podczas prezentacji młodzież została zapoznana ze sposobami czytania etykiet dostępnych w obrocie handlowym produktów spożywczych, dobierania ich pod kątem odpowiedniego składu tak, aby wyeliminować z diety składniki antyodżywcze i nie wprowadzać pustych kalorii. Dużym zainteresowaniem wśród młodzieży i pracowników szkoły cieszyły się konsultacje z panią dietetyk, podczas których można było dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej, określić współczynnik BMI a także skonfrontować z fachowcem własne nawyki żywieniowe. Organizatorem spotkania była p. Małgorzata Rożek-Ziobro.

Serdeczne podziękowania kierujemy do Pani Katarzyny Frączek za wyczerpujące porady dietetyczno-medyczne, przyjęcie zaproszenia i poświęcony czas.