

# THÔNGIỆP TRUYỀN THÔNG

Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” từ ngày 16 đến ngày 23 tháng 10 năm 2022

Chủ đề của Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” năm 2022:

*“Thực hiện dinh dưỡng hợp lý vì một Việt Nam khỏe mạnh, phát triển toàn diện”*

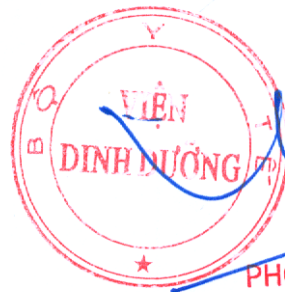
## Thông điệp:

1. Sử dụng đa dạng, phối hợp các loại thực phẩm cho bữa ăn hàng ngày; ưu tiên lựa chọn các loại thực phẩm theo mùa sẵn có tại địa phương;
2. Tăng cường tiêu thụ các loại rau, củ, trái cây; các thực phẩm giàu chất xơ, giàu vi chất dinh dưỡng;
3. Hạn chế tiêu thụ các loại thực phẩm chế biến sẵn có nhiều đường ngọt, muối, chất béo; tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi để góp phần phòng chống thừa cân béo phì và các bệnh không lây nhiễm;
4. Nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ tối ưu trong 1000 ngày đầu đời giúp trẻ phát triển toàn diện cả tâm vóc và trí tuệ;
5. Thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm; đọc kỹ nhãn mác và các thông tin dinh dưỡng trên bao bì sản phẩm trước khi mua và sử dụng.

*Mọi người đều có quyền bình đẳng để có được bữa ăn dinh dưỡng hợp lý, lành mạnh!*

Hà Nội, ngày 22 tháng 9 năm 2022

M- VIỆN TRƯỞNG



PHÓ VIỆN TRƯỞNG

*Trương Tuyết Mai*