**THÔNG ĐIỆP 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 tầm 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!***