

**THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG TUẦN LỄ DINH DƯỠNG & PHÁT TRIỂN**  
**(TỪ 16-23/10 NĂM 2021)**  
**HƯỞNG ỨNG NGÀY LƯƠNG THỰC THẾ GIỚI 16/10/2021**

**Chủ đề Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” năm 2021:**

***Dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý để nâng cao sức khỏe,  
góp phần chiến thắng đại dịch COVID-19***

**Thông điệp:**

1. Đảm bảo số lượng, cân đối, hợp lý về chất lượng của khẩu phần ăn hàng ngày; chú ý ăn đủ lượng thịt, cá, trứng; rau xanh, quả chín... để cung cấp chất đạm, vitamin và chất khoáng, giúp cho hệ miễn dịch của cơ thể luôn khỏe mạnh, tăng sức đề kháng;
2. Người bệnh mắc COVID-19 cần được quan tâm chăm sóc về dinh dưỡng, chú ý cách chế biến để ăn ngon miệng, không bỏ bữa; Đặc biệt lưu ý phòng suy kiệt, thiếu dinh dưỡng cho những bệnh nhân thuộc nhóm đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, bà mẹ đang nuôi con bú;
3. Không ăn mặn; Hạn chế sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ngọt, đồ uống có đường;
4. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm trước khi mua và sử dụng;
5. Duy trì hoạt động thể lực thường xuyên, phù hợp với lứa tuổi; uống đủ nước; thực hiện các biện pháp phòng COVID-19 theo hướng dẫn của cán bộ y tế;
6. Sản xuất và sử dụng thực phẩm hợp lý, lành mạnh, an toàn, hạn chế thất thoát, lãng phí, góp phần tích cực tiết kiệm tài nguyên và bảo vệ môi trường.

***Toàn dân thực hiện dinh dưỡng hợp lý, nâng cao sức khỏe,  
quyết tâm chiến thắng đại dịch COVID-19***

Hà Nội, ngày 20 tháng 9 năm 2021

**VIỆN TRƯỞNG**  
  
**GS.TS. LÊ DANH TUYÊN**