

Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển”

từ ngày 16 đến 23/10/2019

Chủ đề của FAO: Hành động hôm nay, tương lai ngày mai

Xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh vì một thế giới không còn nạn đói

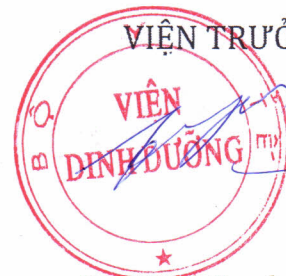
Chủ đề của Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” 16 đến 23/10/2019:

DINH DƯỠNG HỢP LÝ LÀ NỀN TẢNG CỦA SỨC KHỎE!

1. Phát triển VAC trên cơ sở bảo vệ môi trường để tạo ra nguồn thực phẩm an toàn.
2. Sử dụng đa dạng các loại thực phẩm sẵn có ở địa phương cho bữa ăn gia đình.
3. Tăng cường ăn các loại rau/củ và trái cây; các loại hạt (đậu, đỗ, vừng lạc...).
4. Hạn chế tiêu thụ các loại thực phẩm chế biến sẵn có nhiều đường ngọt, muối, chất béo. Không ăn mặn.
5. Nâng cao chất lượng bữa ăn học đường, bảo đảm đầy đủ và cân đối các chất dinh dưỡng theo nhu cầu lứa tuổi.
6. Khuyến khích các hoạt động thể lực và duy trì lối sống năng động, lành mạnh.
7. Thực hiện chăm sóc dinh dưỡng sớm trong 1000 ngày đầu đời là mang lại tương lai tốt đẹp nhất cho trẻ, giúp trẻ phát triển tối ưu cả về thể chất, tầm vóc và trí tuệ khi trưởng thành.

**Hãy thực hiện ăn uống lành mạnh và duy trì lối sống năng động, tích cực
vì sức khỏe của bạn, gia đình và cộng đồng.**

Hà Nội, ngày 09 tháng 09 năm 2019



GSTS. Lê Danh Tuyên