

HƯỚNG ỨNG NGÀY LƯƠNG THỰC THỂ GIỚI 16/10/2018

Tiếng Anh: Our actions are our future.

Dịch Tiếng Việt: Hành động của chúng ta là tương lai của chúng ta.

Thông điệp truyền thông về Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” từ ngày 16 đến ngày 23 tháng 10 năm 2018.

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

“Thực hiện dinh dưỡng ngay hôm nay giúp cải thiện thể lực, tâm vóc, trí tuệ và chất lượng cuộc sống ngày mai ”.

1. Thực hiện chăm sóc dinh dưỡng sớm trong 1000 ngày đầu đời giúp trẻ phát triển tối ưu cả về thể chất, tâm vóc và trí tuệ khi trưởng thành.
2. Để thai nhi phát triển tốt, bà mẹ cần ăn uống đầy đủ, khám thai ít nhất 3 lần và uống viên sắt/acid folic theo hướng dẫn.
3. Cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ đầu sau sinh, bú hoàn toàn sữa mẹ trong 6 tháng đầu và bú đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
4. Bữa ăn bổ sung của trẻ cần đa dạng các nguồn thực phẩm, thêm mỡ hoặc dầu để tăng cường hấp thu vitamin A, D.
5. Trẻ cần ăn uống lành mạnh, hợp lý và tăng cường vận động thể lực để phòng chống thừa cân béo phì.
6. Trẻ vị thành niên và thành niên cần thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý theo nhu cầu, uống viên sắt hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.

*Chăm sóc dinh dưỡng sớm để cải thiện thể lực, tâm vóc, trí tuệ
và hạn chế các bệnh mạn tính không lây khi trưởng thành.*

Hà Nội, ngày 04 tháng 09 năm 2018

VIỆN TRƯỞNG



Lê Danh Tuyên