

BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG
Số: 691/VDD - GDTT

V/v: Hướng dẫn Tổ chức triển khai
Tuần lễ “Dinh dưỡng & Phát triển”

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 24 tháng 09 năm 2021

Kính gửi: – Sở Y tế các tỉnh/thành phố;
– Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật (CDC) các tỉnh/thành phố.

Thực hiện chỉ đạo của Bộ Y tế (tại công văn số: 7965/BYT-DP, ngày 23/09/2021) về việc tổ chức triển khai chiến dịch truyền thông Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” từ ngày 16 đến ngày 23 tháng 10 năm 2021, Viện Dinh dưỡng xin gửi tới quý Sở và Trung tâm một số nội dung hướng dẫn về công tác tổ chức và chuyên môn như sau:

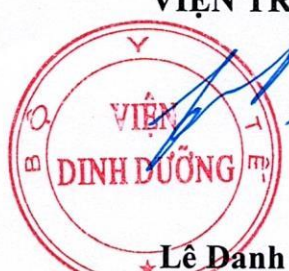
1. Phối hợp với các cơ quan truyền thông đại chúng (Đài Phát thanh – Truyền hình, Báo, Tạp chí,...) và các Ban, Ngành, Đoàn thể ở địa phương, đẩy mạnh các hoạt động truyền thông hưởng ứng Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” bằng nhiều hình thức, đa dạng, phong phú nhằm nâng cao kiến thức và kỹ năng thực hành về dân về dinh dưỡng hợp lý nói chung và dinh dưỡng hợp lý cho những người mắc COVID – 19 nói riêng, lựa chọn và chế biến thực phẩm, khuyến khích thực hiện lối sống năng động, lành mạnh.
2. Tăng cường vận động xã hội; Huy động và sử dụng có hiệu quả các nguồn lực hợp pháp để thực hiện tốt các hoạt động truyền thông trong Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển”. Đặc biệt lưu ý những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, bà mẹ đang nuôi con bú và những hộ gia đình ở những vùng khó khăn, vùng thường xuyên xảy ra thiên tai.
3. Bám sát chủ đề và các thông điệp chính của Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” để xây dựng các nội dung truyền thông phù hợp với tình hình cụ thể tại địa phương.
4. Luôn bảo đảm an toàn và nghiêm chỉnh thực hiện các khuyến cáo của Bộ Y tế về phòng chống dịch COVID – 19 khi tổ chức triển khai các hoạt động của Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” trên tất cả các địa bàn.

Đề nghị Sở Y tế chỉ đạo Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật (CDC) phối hợp cùng các Sở, Ban, Ngành, Đoàn thể tại địa phương thực hiện tốt các nội dung hoạt động trong chiến dịch. Ngay sau khi kết thúc chiến dịch, đề nghị Trung tâm CDC tổng hợp và gửi báo cáo (theo mẫu đính kèm) kết quả các hoạt động đã triển khai (kèm theo hình ảnh hoạt động) về địa chỉ: Trung tâm Giáo dục Truyền thông dinh dưỡng – Viện Dinh dưỡng, 48B Tầng Bạt Hồ, Hai Bà Trưng, Hà Nội, trước ngày 23/11/2021.

Xin trân trọng cảm ơn.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Lưu GDTT, TCHC.

VIỆN TRƯỞNG

★ **Lê Danh Tuyên**

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TRIỂN KHAI
Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” tại địa phương
(Kèm theo công văn số: 6M /VDD-GDTT ngày 24/09/2021)

1. Chủ đề và Thông điệp chính của chiến dịch truyền thông Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” năm 2021

Hưởng ứng Ngày Lương thực Thế giới (16/10) do Tổ chức Nông lương Liên hiệp quốc (FAO) phát động trên toàn cầu, trong khuôn khổ của Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng, Bộ Y tế phát động chiến dịch truyền thông Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển”, từ ngày 16 đến 23 tháng 10 năm 2021 với chủ đề là **“Dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý để nâng cao sức khỏe, góp phần chiến thắng dịch COVID-19”**, các thông điệp chính như sau:

- 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;
- 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;
- Không ăn mặn; Hạn chế sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ngọt, đồ uống có đường;
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm trước khi mua và sử dụng;
- 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;
- 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 dịch COVID – 19**

2. Các hoạt động cụ thể triển khai Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” tại địa phương

Tùy thuộc vào điều kiện, tình hình cụ thể của từng địa phương, lựa chọn các hình thức truyền thông phù hợp để hưởng ứng Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” (DD&PT).

2.1. Các hoạt động ở tuyến tỉnh/thành phố

- Dưới sự chỉ đạo của Sở Y tế, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật (CDC) là đầu mối xây dựng Kế hoạch hoạt động hưởng ứng Tuần lễ “DD&PT” .
- Tổ chức Lễ phát động Tuần lễ DD&PT, đơn vị chủ trì là Sở Y tế; Đơn vị đầu mối tổ chức là Trung tâm CDC; với sự tham gia của các đại biểu là lãnh đạo chính quyền, đại diện các Ban; Ngành; Đoàn thể và cơ quan y tế tuyến quận/huyện, đặc biệt là các cơ quan truyền thông đại chúng tại địa phương (Đài Phát thanh – Truyền hình, Báo,...) để phổ biến kế hoạch và nội dung triển khai Tuần lễ DD&PT (*Chú ý: trong quá trình tổ chức triển khai các sự kiện truyền thông, cần thực hiện các quy định hiện hành của Bộ Y tế về công tác phòng chống dịch COVID-19*).
- Tăng cường các hoạt động truyền thông bằng nhiều hình thức, đa dạng, phong phú nhằm nâng cao kiến thức và kỹ năng thực hành cho người dân về: **Đảm bảo khẩu phần ăn trong ngày đủ về số lượng, cân đối, hợp lý về chất lượng, chú ý thịt, cá, trứng, rau xanh và quả chín để cung cấp chất đạm, vitamin và chất khoáng giúp tăng cường hệ miễn dịch và sức đề kháng cho cơ thể. Người mắc COVID-19 cần được quan tâm chăm sóc về dinh dưỡng, chú ý cách**

chế biến thực phẩm dễ dễ ăn, dễ tiêu, ngon miệng và không bỏ bữa, giúp phòng suy kiệt, thiếu dinh dưỡng; Đặc biệt lưu ý những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, bà mẹ đang nuôi con bú. Không ăn mặn; Hạn chế sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ngọt, đồ uống có đường. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm trước khi mua và sử dụng. Duy trì hoạt động thể lực thường xuyên, uống đủ nước, thực hiện các biện pháp phòng COVID-19 theo khuyến cáo của Bộ Y tế. Sản xuất và sử dụng thực phẩm hợp lý, lành mạnh, an toàn, tiết kiệm tránh lãng phí góp phần tích cực bảo vệ môi trường. Toàn dân thực hiện dinh dưỡng hợp lý, nâng cao sức khỏe, quyết tâm chiến thắng dịch COVID-19.

- Phối hợp với Sở Thông tin và Truyền thông, Đài Phát thanh - Truyền hình, Báo, các Ban; Ngành; Đoàn thể ở địa phương để đẩy mạnh các hoạt động truyền thông như: Treo băng-zôn với nội dung là các thông điệp của Tuần lễ DD&PT; Phổ biến các thông điệp của Tuần lễ DD&PT (bằng video/audio trên các phương tiện truyền thông đại chúng), xây dựng các phóng sự, các bài phổ biến kiến thức về dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe trên các phương tiện truyền thông đại chúng; Tổ chức các lớp tập huấn, các buổi nói chuyện, sinh hoạt câu lạc bộ... với chủ đề về dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe; Tổ chức các hội thi Kiến thức – Thực hành dinh dưỡng hợp lý (như Hội thi về bữa ăn hợp lý; Hội thi Kiến thức Bó/Mẹ - Sức khỏe con,...).
- Chỉ đạo về chuyên môn, hỗ trợ về kỹ thuật; Thành lập các đoàn kiểm tra, giám sát các hoạt động triển khai Tuần lễ DD&PT ở tuyến dưới; Tăng cường các đợt kiểm tra về an toàn thực phẩm ở tuyến quận/huyện, xã/phường; Đặc biệt lưu ý những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, bà mẹ đang nuôi con bú và những hộ gia đình ở những vùng khó khăn, vùng thường xuyên xảy ra thiên tai.

2.2. Các hoạt động ở tuyến quận/huyện

- Đơn vị chuyên môn có trách nhiệm báo cáo với chính quyền quận/huyện, đồng thời tổ chức cuộc họp và trao đổi với các ban, ngành đoàn thể và các xã/phường để phổ biến về nội dung và kế hoạch triển khai TLDD&PT, đồng thời huy động sự tham gia và ủng hộ của cộng đồng xã hội trong chiến dịch này.
- Phối hợp với Phòng Văn hóa Thông tin, Phòng Phát thanh – Truyền hình,...tăng cường các hoạt động truyền thông như:
 - + Tổ chức phát sóng thông điệp Tuần lễ DD&PT trên Đài Phát thanh – Truyền hình Quận/Huyện/Thị xã; Tổ chức treo băng zôn khẩu hiệu với nội dung là các thông điệp của Tuần lễ DD&PT trên các trục đường chính.
 - + Xây dựng các chương trình phổ biến kiến thức, các chuyên mục về dinh dưỡng theo những nội dung truyền thông trong Tuần lễ DD&PT để phát sóng trên Đài Phát thanh – Truyền hình và loa truyền thanh tại địa phương.
 - + Khuyến khích truyền thông về dinh dưỡng qua các hình thức văn nghệ quần chúng như: sáng tác thơ ca, hò vè, kịch, chèo, dân ca.
 - + Tổ chức truyền thông lưu động với nội dung là thông điệp về Tuần lễ DD&PT.
- Phối hợp với các ban ngành của quận/huyện, như: Phòng Nông nghiệp, Hội Phụ nữ, Phòng Giáo dục, Đoàn Thanh niên... tổ chức các lớp tập huấn, các buổi nói chuyện, sinh hoạt câu lạc bộ; Tổ chức các hội thi (bữa ăn hợp lý, kiến thức bó/mẹ - sức khỏe con,...),...để phổ biến kiến thức và hướng dẫn thực hành về dinh dưỡng hợp lý.

- Thành lập các đoàn kiểm tra, giám sát các hoạt động triển khai về Tuần lễ DD&PT và kiểm tra an toàn thực phẩm ở tuyến xã/phường và tổng hợp làm báo cáo kèm ảnh hoạt động gửi về tỉnh/thành phố.

2.3. Các hoạt động ở tuyến xã/phường

- Báo cáo với chính quyền xã/phường và tổ chức phổ biến kế hoạch và nội dung triển khai Tuần lễ DD&PT tới các ban, ngành đoàn thể của địa phương, đồng thời huy động sự tham gia của cộng đồng cho công tác tuyên truyền, vận động người dân áp dụng kiến thức và thực hành về dinh dưỡng hợp lý.
- Phổ biến các thông điệp truyền thông của Tuần lễ DD&PT trên loa truyền thanh xã; tăng thời lượng phát thanh các bài phổ biến kiến thức và hướng dẫn thực hành dinh dưỡng hợp lý.
- Treo băng zôn, khẩu hiệu với nội dung là các thông điệp của Tuần lễ DD&PT trên các trục đường chính, các điểm công cộng trong địa bàn xã/phường.
- Phối hợp với các Ban; Ngành Đoàn thể (như Hội Phụ nữ, Đoàn Thanh Niên, Hội Nông dân), các trường học trên địa bàn để tổ chức các hoạt động hưởng ứng Tuần lễ DD&PT bằng nhiều hình thức như: Các hoạt động văn hóa văn nghệ quần chúng, tọa đàm, nói chuyện, tư vấn với các chủ đề của Tuần lễ DD&PT; Tổ chức lồng ghép nội dung truyền thông về dinh dưỡng hợp lý vào các buổi sinh hoạt các Câu lạc bộ, Cấp phát các tài liệu truyền thông (nếu có) về dinh dưỡng hợp lý đến tận các hộ gia đình và các nhóm đối tượng đích.
- Hướng dẫn cho người dân: Đảm bảo khẩu phần ăn trong ngày đủ về số lượng, cân đối, hợp lý về chất lượng, chú ý thịt, cá, trứng, rau xanh và quả chín để cung cấp chất đạm, vitamin và chất khoáng giúp tăng cường hệ miễn dịch và sức đề kháng cho cơ thể. Người mắc COVID-19 cần được quan tâm chăm sóc về dinh dưỡng, chú ý cách chế biến thực phẩm để dễ ăn, dễ tiêu, ngon miệng và không bỏ bữa, giúp phòng suy kiệt, thiếu dinh dưỡng; Đặc biệt lưu ý những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, bà mẹ đang nuôi con bú. Không ăn mặn; Hạn chế sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ngọt, đồ uống có đường. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm trước khi mua và sử dụng. Duy trì hoạt động thể lực thường xuyên, uống đủ nước, thực hiện các biện pháp phòng COVID-19 theo khuyến cáo của Bộ Y tế. Sản xuất và sử dụng thực phẩm hợp lý, lành mạnh, an toàn, tiết kiệm tránh lãng phí góp phần tích cực bảo vệ môi trường.
- Tổ chức các hội thi kiến thức/ thực hành dinh dưỡng hợp lý ở quy mô xã/phường; hoặc thôn, bản, cụm dân cư..., với các nội dung và hình thức phù hợp.
- Tăng cường hướng dẫn thực hành bữa ăn bổ sung cho trẻ, định kỳ thường xuyên cân đo để phát hiện sớm trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng, thừa cân béo phì.
- Báo cáo các hoạt động gửi về quận/huyện theo quy định (các hoạt động nên có hình ảnh kèm theo).

2.4. Với các xã/phường ở vùng khó khăn, vùng thường xảy ra thiên tai, lũ lụt:

- Hướng dẫn thực hiện vệ sinh nhà cửa, vệ sinh môi trường, vệ sinh ăn uống, vệ sinh nguồn nước, sử dụng nước sạch, sử dụng thực phẩm an toàn trong chế biến thức ăn. Thực hiện ăn chín uống sôi.
- Phối hợp với Hội Nông dân để hướng dẫn người dân nhanh chóng khôi phục lại sản xuất, tích cực tăng gia sản xuất, gieo trồng rau xanh, nuôi trồng cây con giống thích hợp để nhanh chóng được thu hoạch, phù hợp với điều kiện VAC gia đình và địa phương.

- Đặc biệt quan tâm tuyên truyền về chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em, phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn và phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em thể nhẹ cân và thể thấp còi. Đặc biệt lưu ý những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, bà mẹ đang nuôi con bú.
- Tăng cường các hoạt động truyền thông trực tiếp, như thăm hộ gia đình, tư vấn cá nhân... nhằm phổ biến kiến thức, hướng dẫn thực hành dinh dưỡng và kịp thời phát hiện các trường hợp suy dinh dưỡng cấp tính, thừa cân béo phì để can thiệp theo quy định.

3. Công tác theo dõi, giám sát, báo cáo kết quả triển khai Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển”

- Tăng cường kiểm tra, theo dõi, giám sát hỗ trợ tuyến dưới thực hiện triển khai có hiệu quả các hoạt động truyền thông trong chiến dịch;
- Hướng dẫn và đôn đốc tuyến dưới kịp thời tổng kết và làm báo cáo gửi về tuyến trên đúng thời gian quy định. Kịp thời biểu dương, khen ngợi và nhân rộng điển hình những nơi tổ chức tốt các hoạt động hưởng ứng Tuần lễ DD&PT;
- Với tuyến tỉnh/thành phố trực thuộc TW: sau chiến dịch, tổng hợp kết quả trên toàn tỉnh/thành phố và làm báo cáo (*gồm Bản Báo cáo đầy đủ và Bảng Báo cáo thống kê theo mẫu dưới đây*) kèm theo một số hình ảnh hoạt động gửi về trung ương theo quy định.

Địa chỉ gửi báo cáo:

Trung tâm Giáo dục Truyền thông dinh dưỡng – Viện Dinh dưỡng Quốc gia.

Địa chỉ: 48B Tăng Bạt Hổ, Hai Bà Trưng, Hà Nội. ĐT: 024 - 3971 3090.

Email: niec@dinhduong.org.vn. Website: viendinhduong.vn.

BẢNG BÁO CÁO THỐNG KÊ HOẠT ĐỘNG TRIỂN KHAI

Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển” năm 2021

Cơ quan/Đơn vị làm báo cáo:

Địa chỉ:.....

ĐT/FAX: Email:.....

Tổng số đơn vị hành chính: Thành phố/Thị xã:.....

Quận/huyện:.....

Phường/xã:.....

Thời gian tổng hợp số liệu báo cáo (từ ngày/tháng/năm đến ngày/tháng/năm):

TT	Tên hoạt động	Đơn vị tính	Số lượng (thống kê riêng theo tuyến)			Ghi chú
			Tỉnh	Huyện	Xã	
1	Tổ chức hội nghị triển khai (hoặc lễ phát động) Tuần lễ “Dinh dưỡng và Phát triển”					
	Số người (đại biểu) tham dự					
2	Số lượt tuyên truyền về chủ đề Tuần lễ DD&PT:					
	- Trên Báo/ Tạp chí/ Cổng thông tin điện tử;					
	- Trên Đài phát thanh/ Đài truyền thanh;					
	- Trên Truyền hình.					
3	Số băng zôn, biểu ngữ,... về các thông điệp của Tuần lễ DD&PT đã được treo					
4	Số lượt tuyên truyền bằng xe lưu động					
5	Số lớp tập huấn về các nội dung truyền thông của Tuần lễ DD&PT (ghi rõ nội dung)					
	Số người tham dự					
6	Số buổi nói chuyện chuyên đề về các nội dung truyền thông của Tuần lễ DD&PT (ghi rõ nội dung)					
	Số người tham dự					

TT	Tên hoạt động	Đơn vị tính	Số lượng (thống kê riêng theo tuyến)			Ghi chú
			Tỉnh	Huyện	Xã	
7	Số buổi hướng dẫn cách cân đo để theo dõi sự phát triển của trẻ em và kiểm soát cân nặng người trưởng thành,...					
	<i>Số người được hướng dẫn</i>					
8	Số buổi hướng dẫn thực hành dinh dưỡng hợp lý (chế biến thức ăn bổ sung cho trẻ nhỏ; tổ chức bữa ăn hợp lý tại gia đình,..), (ghi rõ nội dung/chủ đề)					
	<i>Số người được hướng dẫn</i>					
9	Số hội thi về Tổ chức bữa ăn hợp lý tại gia đình					
	<i>Số người tham dự</i>					
10	Số hội thi về Kiến thức - thực hành dinh dưỡng					
	<i>Số người tham dự</i>					
11	Các hoạt động truyền thông khác (nếu có; ghi rõ số buổi tổ chức, chủ đề và số người tham dự)					
12	Số lượt đi kiểm tra, giám sát về Tuần lễ DD&PT					
13	Số đợt đi kiểm tra, giám sát về ATVSTP (trong khuôn khổ Tuần lễ DD&PT)					
14	Tài liệu về dinh dưỡng đã nhận được từ TW năm 2021 (Nếu có, ghi rõ tên tài liệu, số lượng).					
15	Tài liệu về dinh dưỡng đã nhận được của tỉnh tự in và cung cấp cho các huyện/xã năm 2021 (ghi rõ tên tài liệu, số lượng).					

TT	Tên hoạt động	Đơn vị tính	Số lượng (thống kê riêng theo tuyến)			Ghi chú
			Tỉnh	Huyện	Xã	
16	Các hoạt động khác nếu có (ghi cụ thể)					

Kiến nghị và đề xuất:

Ghi chú: Đề nghị các địa phương thống kê báo cáo về Tuần lễ DD&PT theo từng cột (tuyến tỉnh/huyện/xã) rồi gửi về Trung tâm Giáo dục Truyền thông dinh dưỡng – Viện Dinh dưỡng trước ngày 23/11/2021. Địa chỉ: 48B Tầng Bạt Hồ, Hai Bà Trưng, Hà Nội.

Ngày tháng năm 2021

Người tổng hợp

Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật

(ký, đóng dấu)



THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG TUẦN LỄ DINH DƯỠNG & PHÁT TRIỂN
(TỪ 16-23/10 NĂM 2021)
HƯỚNG 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
VIỆN
DINH DƯỠNG
GS.TS. LÊ DANH TUYÊN