



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

IFAD
Investing in rural people



MAPISHI YA VIAZI LISHE



© FAO



Tanzania Food and
Nutrition Centre



**UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI**



1 MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6



2 MLO KAMILI
KUANZIA MIEZI 6
HADI 24

**Piga 199
Bure**

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

JOINT PROGRAMME:

Acceleration Progress Towards Rural Women's Economic Empowerment

Mradi wa Pamoja

wa Kuongeza Kasi ya Uwezesaji Wanawake Kiuchumi Vijijini (Mwanamke na Uchumi)



ISBN: **978-9912-9806-6-2**

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC) – 2025

Kitabu cha Mapishi Mbalimbali ya Viazi Lishe, Tanzania.

DOI:

Baadhi ya haki zimehifadhiwa

Chapisho hili ni muendelezo wa machapisho ya Mradi wa Pamoja wa Kuongeza Uwezeshaji wa Kiuchumi kwa Wanawake Vijijini (JP RWEE), na limelenga kuboresha afya na kipato kwa wakulima wa viazi lishe Tanzania. Wasomaji wanashauriwa kunukuu au kurudufu na kusambaza taarifa zilizopo katika chapisho hili na kuzitumia katika machapisho yao kwa maslahi ya nchi.

Kama mmiliki wa hakimiliki, Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC) inaomba kutambuliwa na nakala ya chapisho pale nukuu au taarifa iliyorudufuliwa inapojitokeza.

Usanifu na mpangilio: **Rajab Semtawa**

Picha: © **FAO Tanzania 2025.**



Yaliyomo

1. Uji wa Viazi Lishe
2. Viazi Lishe na Maharagwe
3. Mchemsho wa Viazi Lishe
4. Chapati za Maji za Viazi Lishe
5. Sotojo ya Viazi Lishe
6. Smuthi ya Viazi Lishe
7. Maandazi ya Viazi Lishe
8. Shawarma za Viazi Lishe
9. Mtori wa Viazi Lishe
10. Puding ya Viazi Lishe na Parachichi
11. Mseto wa Viazi Lishe na Dengu
12. Viazi Lishe na Boga
13. Madoo Lishe na Choroko
14. Ugali wa Viazi Lishe
15. Hanjumati la Viazi Lishe
16. Mchemsho wa Viazi Lishe na Boga
17. Rosti ya Viazi Lishe na Samaki
18. Kababu za Viazi Lishe
19. Viazi Lishe Masala
20. Ubaga wa Mandolo Lishe
21. Viazi Lishe na Maini
22. Chapati za Viazi Lishe
23. Katlesi za Viazi Lishe
24. Smuthi ya Magae
25. Biskuti za Viazi Lishe
26. Sharubati ya Viazi Lishe
27. Madoo Lishe na Embe
28. Juisi ya Madoo Lishe
29. Juisi ya Viazi Lishe na Tangawizi
30. Juisi ya Viazi Lishe na Parachichi
31. Juisi ya Viazi Lishe na Karoti
32. Juisi ya Viazi Lishe na Pesheni
33. Smuthi ya Viazi Lishe na Dafu
34. Juisi ya Madoo Lishe na Tikiti
35. Juisi ya Viazi Lishe na Chungwa
36. Juisi ya Viazi Lishe na Bitiruti
37. Nhili Lishe
38. Saladi ya viazi Lishe na mchicha
39. Numbu lishe na Njugu mawe
40. Smothi ya Viazi Lishe na Tende
41. Mandolo Choma
42. Machalari ya Viazi Lishe
43. Udadu Lishe
44. Tambi za Viazi Lishe
45. Kaimati za Viazi Lishe
46. Mandolo ya Kuoka
47. Keki za Viazi Lishe
48. "Crisps" za Viazi Lishe
49. Chips za Viazi Lishe
50. Makande ya Viazi Lishe
51. Mandolo na Mlenda
52. Mseto wa Viazi Lishe na Choroko
53. Viazi Lishe Choma na Njugu mawe
54. Viazi Lishe na Dagaa
55. Viazi Lishe vya Kuchemsha



Shukrani

Uandaaji wa Kitabu cha “Mapishi mbalimbali ya Viazi Lishe” ni matokeo ya juhudi za pamoja na kujitolea. Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC), Ofisi ya Rais – Tawala za Mikoa na Serikali za Mitaa (OR-TAMISEMI): Ikungi na Chamwino, tunatambua kwa heshima na shukrani ushirikiano wa karibu kutoka kwa Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa (FAO) kwa msaada wao wa kitaalam na kifedha katika uandaaji wa Kitabu hiki kupitia “Mradi wa pamoja wa kuongeza kasi ya uwezesaji wanawake kiuchumi vijijini (Mwanamke na Uchumi).”

Tunawashukuru kwa namna ya kipekee wataalamu waliochangia uandishi na uhakiki wa maudhui ya kitabu hiki. Mchango wao umehakikisha kuwa maelezo ya mapishi yaliyomo kwenye kitabu hiki sio tu yanalenga ladha tamu bali pia yanatekelezeka na yanakubalika katika ngazi ya jamii na yazingatia viwango bora vya lishe kwa familia za Kitanzania. Tunatambua na kuthamini mchango mkubwa wa Bi Stella Kimambo, Mtaalamu wa Usalama wa Chakula na Lishe na Bi Beatha Fabian, Mtaalamu wa Ardhi na mratibu wa mradi kutoka FAO Tanzania; bila kuwasahau Maafisa Lishe Watafiti Dr. Esther Nkuba, Bi Penina Sebastian, Bi Martha Kibona na Bi Maria Ngilisho kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC).

Shukrani za pekee pia ziende kwa wapishi mahiri na wabunifu: Bi Marion Elias kutoka Zebra Media na Zena Mshana kutoka Better Markert for Crop (BMC) Company, Sarah Makweba kutoka Chuo cha Teknolojia Dublin (TU Dublin), Ireland (Shahada ya Uzamili katika Lishe na Upishi) ambao walishiriki kikamilifu katika maandalizi na upishi wa vyakula kwa ajili ya kitabu hiki pamoja na Bango Kitita. Pia tunajivunia kushirikiana na Bi Kalunde Mohamed kutoka Serena Hotel, Dar es salaam kwa kutupatia uzoefu, ubunifu na umahiri ambao umeongeza thamani kubwa katika kuonesha kwa vitendo namna ya kuandaa vyakula hivyo kwa njia bora na ya kuvutia. Pia tunathamini mchango wa wakulima wa viazi lishe, wataalamu wa Lishe Nuru Mwakabitwe na Levu Mwakatema kutoka Halmashauri ya wilaya ya Ikungi (Singida) na Wilaya ya Chamwino (Dodoma). Mwisho kabisa tunatoa shukrani za dhati kwa kila mmoja aliyeshiriki kwa namna moja au nyingine katika kufanikisha kitabu hiki. Tunathamini kwa dhati kila mchango uliotolewa.

Kwa pamoja, mmewezesha kutimia kwa ndoto ya kuwa na nyenzo hii muhimu ya kuelimisha, kuhamasisha, na kuimarisha afya ya jamii kupitia lishe bora inayotokana na vyakula vya asili. Kujitolea kwenu kutakuwa na matokeo chanya kwa afya na ustawi wa wananchi wa Tanzania kwa miaka mingi ijayo.

Dkt. Germana Henry Leyna
Mkurugenzi Mtendaji

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC)





Utangulizi

Tanzania ni nchi tajiri kwa mazao ya chakula, mojawapo likiwa ni zao la viazi vitamu linalostawi katika mikoa mingi. Asilimia kubwa ya viazi vitamu ni vyenye rangi ya maziwa, nyeupe na njano; pia kuna vichache vyenye rangi ya zambarau na rangi ya karoti/chungwa vinavyojulikana kama “Viazi Lishe.”

Viazi lishe ni miongoni mwa zao lililochaguliwa kurutubishwa kibaiolojia kwa kuwa ni zao muhimu kwa uhakika wa chakula kwenye kaya za wakulima wadogo, lina uwezekano mkubwa kukubalika na pia ni chanzo bora cha virutubishi. Viazi vitamu vyote vina viinilishe vya vitamini C, E, K, pamoja na kundi la vitamini B, lakini viazi lishe vina vitamini A zaidi.

Kulingana na tafiti zilizofanyika, kiasi cha gramu 125 za viazi lishe vilivyochomwa, kupondwa au kuokwa vina uwezo wa kukidhi mahitaji ya vitamini A kwa siku kwa watoto au kinamama ambao mahitaji yao ya vitamini A ni makubwa. Matumizi ya viazi lishe pamoja na majani yake ambayo hutumika kama mboga huimarisha hali ya lishe na kuboresha afya katika kaya na pia kunaweza kuzalisha kipato cha ziada katika kaya. Vitamini A, inasaidia kuboresha afya ya macho, ngozi, kuimarisha kinga ya mwili dhidi ya maradhi na kuupatia mwili nguvu. Hivyo basi, jamii yetu inaweza kupata suluhisho endelevu la afya na lishe kwa gharama nafuu.



Tofauti na uboreshaji wa vyakula kwa kuongezaji virutubishi viwandani (kwa mfano unga wa mahindi, ngano na mafuta ya kupikia), viazi lishe vimeboreshwa kwa njia ya urutubishaji kibaiolojia ambao mbegu au vipando huongezwa kirutubishi wakati wa uzalishaji wa zao kupitia uchambuzi wa kisayansi wa mbegu ndani ya mmea bila uingizaji wa jeni za virutubishi kutoka kwa mimea mingine; yaani uboreshaji vyakula kijenetiki (Genetically Modified Organism (GMO)).

Kuna aina mbalimbali ya mbegu za viazi lishe ambazo zimeonyesha mafanikio makubwa katika maeneo mbalimbali nchini, zikitoa mazao mengi, kustahimili ukame na magonjwa, na kuvutia watumiaji kutokana na ladha na rangi yake. Lakini, ili tuweze kusaidia kikamilifu na matumizi ya viazi lishe, ni muhimu kujifunza njia mbalimbali za kuandaa mlo kwa ubunifu ili kuhifadhi virutubishi ili kuboresha afya na kuwa na ladha.



Katika jitihada za kuboresha lishe na kupambana na utapiamlo, Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC) kwa kushirikiana na Halmashauri za Wilaya za Ikungi (Singida) na Chamwino (Dodoma); na wadau mbalimbali pia kwa kushirikiana na Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa (FAO), kupitia “Mradi wa pamoja wa kuongeza kasi ya uwezeshaji wanawake kiuchumi vijijini (Mwanamke na Uchumi)”, wameandaa kitabu cha mapishi ya viazi lishe. Lengo ni kukusaidia wewe na familia yako kutumia viazi lishe sio tu kama chakula, bali pia kama silaha ya kujikinga dhidi ya utapiamlo, kuboresha afya, na kuongeza kipato kupitia matumizi mbadala ya viazi hivi.

***“Karibu kwenye safari ya mapishi yenye ladha, afya na lishe bora kupitia viazi lishe.
Kwa pamoja, tunaweza kuijenga jamii yenye afya bora kwa kutumia maliasili zetu za chakula!”***

1. Uji wa Viazi Lishe



©FAO



"Mtoto anapofika umri wa miezi 6, anza taratibu kumzoeshwa ladha ya vyakula vingine vilivyoandaliwa kwa usafi. Anza kwa kumpa kijiko 1 au 2 vya chakula laini, mara mbili kila siku, kisiwe chepesi au majimaji sana, huku ukiendelea kumnyonyesha."

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe (vilivyochemshwa na kupondwapondwa)
- Kikombe 1 cha unga wa mahindi au mtama mweupe
- Kikombe 1 cha Maji
- Vikombe 2 vya Maziwa
- Hiliki nusu kijiko cha chai (ukipenda)
- ½ kikombe cha unga wa karanga (ukipenda)
- Sukari au asali



©

Hatua za Uandaaji

1. Chemsha maji na uweke unga wa mahindi au mtama kutengeneza uji
2. Ongeza maziwa
3. Ongeza viazi lishe vilivyoondwa, koroga mpaka mchanganyiko wako ulainike
4. Weka unga wa karanga uendeleo kuiva na uji, unaweza kuongezea hiliki, asali/sukari kiasi kidogo kuongeza ladha.
5. Uji uko tayari.



©

Muda wa mapishi: Dakika 30



UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI

1 MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6

2 MLO KAMILI
KUANZIA MIEZI 6
HADI 24

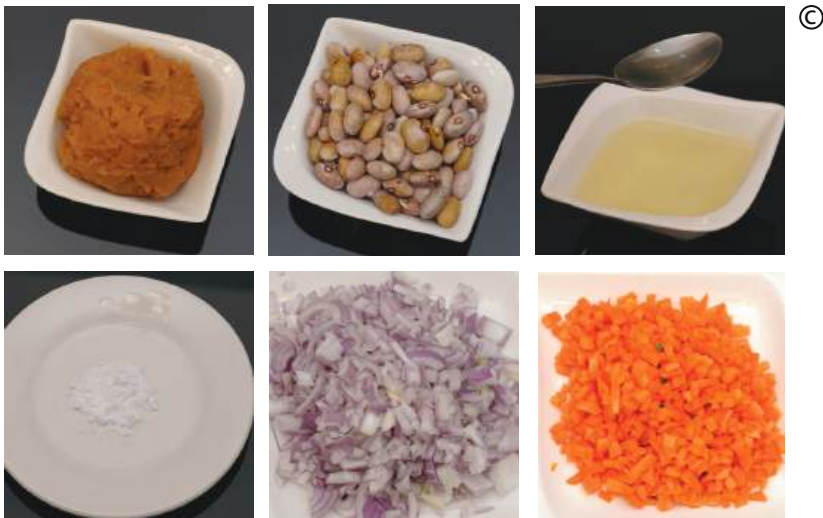
Piga 199
Bure

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

2. Viazi Lishe na Maharagwe

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe (vilivyochemshwa na kupondwapondwa)
- 1/4 kikombe cha maharagwe yaliyochemshwa
- Mafuta kijiko 1 cha chai
- Chumvi kiasi
- Kitunguu maji
- Karoti 1 iliyokatwa katwa
- Maziwa/rojo ya nyanya (ukipenda)



©



© FAO

Muda wa mapishi: Dakika 30

Hatua za Uandaaji

1. Anza kukaanga kitunguu na karoti vilainike kwenye mafuta
2. Ongeza viazi lishe na maharagwe yaliyopondwa
3. Ongeza maji au supu kidogo kuongeza ulaini, kisha funika acha viive kwa dakika 3
4. Chakula kipo tayari



"Kuanzia miezi 6-9, ongeza kiwango cha chakula kuanzia vijiko 2-3 kadiri mtoto wako anavyokua na kuanza kuzoea ladha mbali mbali. Kiasi: 1/4 ya kikombe cha ujazo wa mililita 250 kwa siku huku ukiendelea kumnyonyesha."

3. Mchemsho wa Viazi Lishe



“Mtoto anapofika miezi 9-11 ongeza taratibu kiasi cha chakula hadi kufikia nusu ½ kikombe chenye mililita za ujazo 250 katika kila mlo mmoja. Vyakula vya kuponda au kusaga ni rahisi kumeza na pia kusaidia mmeng’eno wa chakula tumboni.”

Mahitaji

- Viazi lishe 2 saizi ya kati (vilivyokatwakatwa)
- Karoti 1 (iliyokatwakatwa)
- Kitunguu maji (kilichokatwa)
- 1/2 kikombe cha supu ya kuku/samaki/nyama
- Kikombe 1 cha maji
- Mafuta ya alizeti kijiko 1 cha chai



Hatua za Uandaaji

1. Kaanga kitunguu mpaka kilainike kisiungue wala kubadilika rangi
2. Ongeza viazi lishe na karoti ulizoandaa pamoja na maji, acha vichemke mpaka vilainike
3. Ongeza supu ya kuku (samaki au nyama) kwenye mchanganyiko wako mpaka uwe laini na kufaa kuliwa na mtoto kwa wepesi bila kumkaba



4. Chapati za Maji za Viazi Lishe

Mahitaji

- Vikombe 2 vya viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwapondwa
- Chumvi kidogo
- Mayai 2
- Kikombe 1 ½ cha unga wa ngano
- Kikombe 1 cha maziwa
- Mafuta ya alizeti
- ¼ kijiko cha chai hiliki ya unga (ukipenda)
- Sukari kidogo kuongeza ladha



©



Hatua za Uandaaji

1. Weka kwenye bakuli viazi lishe, mayai na maziwa kisha koroga. Kisha weka sukari, chumvi pamoja na hiliki changanya vizuri
2. Ongeza unga kwenye bakuli kidogo-kidogo huku ukiendelea kuchanganya ili kuepuka mabonge
3. Pasha mafuta kwenye kikaango, mimina mchanganyiko kidogo (wastani wa upawa 1) kwenye kikaango, pika kwa moto mdogo mpaka zibadilike rangi na kuwa kahawia
4. Chakula kiko tayari kuliwa na watu wa rika zote. Unaweza kula na maziwa au matunda au juisi ya matunda.



“Mama mjamzito, ale/apate mlo mmoja wa ziada wa vyakula vya nafaka zisizokobolewa (zisizo na sumukuvu), mizizi yenye wanga, na vyakula jamii ya kunde kusaidia kupata uzito unaotakiwa wakati wa ujauzito.”

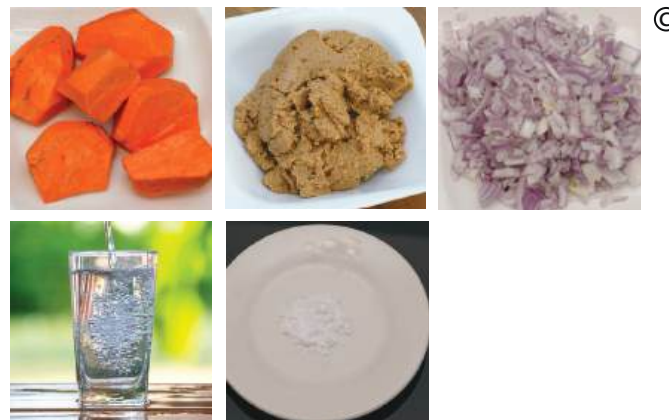
5. Sotojo ya Viazi Lishe



“Mtoto wa Miezi 12-24 anaweza kula vyakula vya familia. Apewe kiasi cha wastani wa kikombe /kibakuli 1 chenye mililita za ujazo 250. Mtoto aendeleo kunyonyeshwa kulingana na hamu yake ya kunyonya.”

Mahitaji

- Kiazi lishe 1 saizi ya kati (kilichokatwa)
- Vijiko 2 vya karanga iliyosagwa
- Kitunguu maji 1 (kilichokatwa)
- 1/4 kikombe cha Maji
- Chumvi kidogo



Hatua za Uandaaji

1. Chemsha kwa pamoja viazi lishe, vitunguu na chumvi kiasi mpaka vilainike
2. Ongeza maji kwenye karanga iliyosagwa na koroga vizuri kupata tui kisha ongezea kwenye mchanganyiko unaochemka
3. Chemsha kwa dakika 5 zaidi, epua, saga au ponda
4. Chakula kiko tayari kuliwa na watu wa rika zote.

6. Smuthi ya Viazi Lishe

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwapondwa
- ¼ kikombe cha papai (lililopondwa)
- ½ kikombe cha juisi ya chungwa



©

Hatua za Uandaaji

1. Changanya kiasi na papai kwa pamoja hadi vilainike kabisa, kisha ongeza juisi ya chungwa kidogo kidogo mpaka upate uzito unaohitaji
2. Unaweza kutumia kama asusa/kitafunwa kilichosheheni virutubishi kwa watu wa rika zote
3. Pia unaweza kutengeneza mchanganyiko kama huu kwa kutumia;
 - Parachichi na maziwa, au
 - Papai, asali na maziwa.



©



© FAO



“Wakati mtoto anapoanza kula vyakula vya nyongeza anahitaji muda kuzoea ladha na ulaini au ugumu wa chakula. Unaweza pia kuchanganya chakula na maziwa au juisi ya matunda ili kupata rojo. Hii pia husaidia mtoto kupata ladha mbalimbali kwenye mlo wake wakati anaelekea kwenye ulaji wa vyakula vigumu.”

7. Maandazi ya Viazi Lishe



Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwapondwa
- Kikombe 1 cha unga wa ngano
- Mayai 2
- Mafuta Vijiko 2 vya chakula
- Kijiko 1 cha chai baking powder
- Hamira kijiko 1 cha chai
- Hiliki ya unga kijiko 1 cha chai
- Sukari kiasi
- Chumvi kidogo



Hatua za Uandaaji

1. Weka kwenye bakuli viazi lishe, mayai , mafuta, sukari, chumvi pamoja na hiliki changanya vizuri
2. Kisha ongeza mchanganyiko wa unga, hamira na baking powder kidogo kidogo huku ukikanda.
3. Sukuma na ukate umbo ulipendalo.
4. Oka kwa kupalia makaa ya moto kwa dakika 15-20 au kaanga kwa mafuta tumia moto mdogo
5. Unaweza kutumia na maziwa au chai



"Vitafunwa/Asusa: Mtoto anapofikia umri wa miezi 12 anaweza kupewa asusa kati ya mlo mmoja na mwingine. Hamu ya kula ya watoto hutofautiana kwa hiyo maelezo haya ni mwongozo tu."

8. Shawarma za Viazi Lishe

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwapondwa
- Kikombe 1 cha unga wa ngano
- ½ kikombe cha Maji
- ¼ kikombe cha mafuta ya kupikia
- ½ kikombe cha njegere (zilizopikwa)
- ¼ kikombe cha kabichi (zilizopikwa)
- Chumvi kiasi



©

Hatua za Uandaaji

1. Changanya kwa pamoja viazi lishe vilivyoondwa, unga wa ngano, chumvi kiasi kwa ajili ya ladha, ongeza maji na anza kukanda chapati
2. Sukuma chapati ndogo ndogo saizi ya mkono wako (Sukuma manda)
3. Changanya mbogamboga zote kwenye bakuli, kisha weka kijiko kimoja cha mchanganyiko huu katika kila chapati iliyosukumwa, kisha bana na zungusha (shawarma).

Ukipenda unaweza kuongeza nyama/samaki /kuku zilizopikwa na kuchambuliwa kwenye mchanganyiko wa mbogamboga

4. Weka kikaango jikoni kipate moto, kipake mafuta, weka shawarma, kisha funika ziive kwa moto mdogo kwa dakika 10 kila upande; au oka kwa kupalia makaa kwa dakika 15
5. Shawarma ziko tayari, unaweza kula na matunda. Usisahau kunywa maji safi na salama



© FAO



“Mpe mtoto wa mwaka 1 na kuendelea kitafunwa/asusa kati ya mlo na mlo.

Pendelea kuandaa vitafunwa laini vyenye virutubishi, hii itamsadia mtoto kujifunza kula chakula mwenyewe.”

9. Mtori wa Viazi Lishe



Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwapondwa
- 1/4 kikombe cha mnofu wa kuku uliochemshwa
- Supu ya kuku kikombe 1
- Mafuta /siagi kijiko 1 cha chai



Hatua za Uandaaji

1. Changanya viazi vilivyopondwa na supu kwenye bakuli/blenda kisha saga
2. Ongezea vipande vidogo-vidogo vya mnofu wa nyama ya kuku
3. Ukipenda unaweza kuongeza siagi kidogo; tenga tayari kwa kula



“Ongeza yai au maziwa au samaki au dagaa au nyama iliyosagwa kwenye chakula cha mtoto ili kumwezesha kukua vizuri. Hakikisha umeondoa mifupa kwenye mnofu wa samaki kuepuka hatari ya kukwamwa.”

10. Puding ya Viazi Lishe na Parachichi

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwapondwa
- ½ kikombe cha parachichi lililopondwa
- ¼ kikombe cha maziwa yaliyochemshwa na kupoa



©

Hatua za Uandaaji

1. Changanya pamoja viazi lishe, parachichi na maziwa na ukoroge vizuri.
2. Kinaweza kuliwa kama chakula au asusa na watu wa rika zote.



©



© FAO

“Changanya maziwa katika chakula cha mtoto ulichoponda kufanya rojo laini, hii husaidia mtoto kupata ladha ya maziwa kwenye mlo wake wakati anaelekea kwenye ulaji wa vyakula vigumu.”



11. Mseto wa Viazi Lishe na Dengu



Mahitaji

- 1/2 Kikombe cha dengu za njano zilizochemshwa
- Viazi lishe 2 (vikatwe vipande)
- Kitunguu maji 1 kilichokatwa
- 1/2 lita ya maji
- Mafuta ya alizeti/siagi kijiko 1 cha chai
- Karoti 1
- Pilipili hoho 1



Hatua za Uandaaji

1. Pasha mafuta ya alizeti/ siagi, weka vitunguu maji na karoti vilivyokatwa kaanga hadi vilainike. Kisha weka viazi na maji kidogo vichemke.
2. Weka dengu kwenye mchanganyiko huo viweze kuiva kwa pamoja, ongeza pilipili hoho vinapokaribia kuiva, acha kwa dakika chache kisha epua.
3. Chakula kiko tayari. Unaweza kuponda au kusaga ili kumlisha mtoto.



"Kula vyakula vya jamii ya kunde kama vile maharagwe, njegere kavu, dengu, kunde, choroko, mbaazi, nk., kila siku ili kuwa na afya njema."

12. Viazi Lishe na Boga

Mahitaji

- 1/2 Kikombe cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwapondwa
- 1/2 Kikombe cha boga lililochemshwa na kupondwa
- 1/2 Kikombe cha maji au maziwa yaliyochemshwa
- Asali kidogo au sukari (ukipenda)



Hatua za Uandaaji

1. Changanya viazi lishe na boga kwenye bakuli, kisha ongeza maji au maziwa ya vuguvugu, ongezea asali au sukari kwa ajili ya ladha na koroga vichanganyike vizuri.
2. Chakula hiki kitumiwe kikiwa cha vugu-vugu; kinafaa kwa watu wa rika zote.



"Tumia kiasi kidogo cha mafuta ya asili ya mimea (kijiko 1-2 cha chai) wakati wa kupika mboga za majani zenye rangi ya kijani kibichi au zenye rangi ya njano ili kurahisisha ufyonzwaji wa vitamin A."

13. Madoo Lishe na Choroko



Hatua za Uandaaji

1. Kaanga vitunguu maji na vitunguu saumu hadi vilainike, kisha ongeza nyanya na karoti kwenye mafuta hadi viive vizuri.
2. Ongeza viazi lishe na maji kidogo ili viive kisha ongezea choroko.
3. Acha vichemke kwa moto mdogo kwa dakika 10, ongeza chumvi kiasi, tui la karanga na pilipili hoho, acha ichemke kwa dakika chache kisha epua tayari kwa kuliwa

Mahitaji

- Viazi lishe 2 saizi ya kati vilivyokatwa
- Karoti 1 iliyokatwa
- Kikombe 1 cha choroko zilizochemshwa
- Pilipili hoho ½ iliyokatwa
- Punje 5 za kitunguu saumu vilivyopondwa
- Mafuta ya alizeti kijiko 1 cha chakula
- Chumvi kiasi kuongeza ladha
- Kitunguu maji 1 kilichokatwa
- Nyama iliyochemshwa
- Karanga ya zilizosagwa vijiko 3 vya chakula
- Nyanya 2 zilizokatwa



“Tumia siagi ya karanga isiyo na chumvi au mafuta ya mimea kama mafuta ya alizeti, karanga, nk (kiasi cha kijiko 1 cha chai) kwenye chakula cha mtoto. Mafuta haya ni muhimu kwa ukuaji mzuri na maendeleo ya mtoto katika hatua mbalimbali.”

14. Ugali wa Viazi Lishe

Mahitaji

- Vikombe 2 vya viazi lishe vilivyo katwa katwa
- Kikombe 1 cha ndizi mbichi (Mzuzu mbichi)
- ½ Kikombe cha mihogo iloiyokatwa katwa
- Kikombe 1 cha maji
- Kikombe 1 cha magimbi yaliyo katwa katwa



Hatua za Uandaaji

1. Chemsha maji kisha weka viazi lishe na ndizi mbichi, magimbi na mhogo na uchemshe viive, maji yakaukie
2. Viponde na kusonga ugali
3. Endelea kusonga mpaka upate ugali mlaini maji yakiwa yameisha kabisa, pika kwa moto mdogo
4. Unaweza kula ugali huu na majani ya viazi lishe na dagaa, pamoja na tunda linalopatikana katika msimu



"Kila mtu, mkubwa kwa mdogo, anapaswa kula chakula mchanganyiko kutoka katika makundi tofauti ya vyakula kila siku ili kuwa na afya bora na nguvu."

15. Hanjumati la Viazi Lishe



© FAO

Mahitaji

- Viazi lishe 2 saizi ya kati vilivyokatwa
- Supu ya nyama vikombe 4
- Karoti zilizokatwa kikombe 1
- Vijiko 3 vya chakula siagi ya karanga
- Punje 5 za vitunguu saumu
- Chumvi kwa ajili ya ladha
- Kikombe 1 cha njegere au maharage mabichi
- Vitunguu maji vilivyokatwakatwa
- Vikombe 2 vya maji
- ½ Kijiko cha chai binzari manjano



Hatua za Uandaaji

1. Kaanga vitunguu maji na vitunguu saumu hadi vilainike
2. Ongeza viungo vingine pamoja na vikombe 2 vya supu na kikombe 1 cha maji na weka njegere au maharage mabichi acha vichemke
3. Weka viazi lishe na karoti acha vichemke hadi vilainike
4. Ongeza siagi ya karanga na supu iliyo baki koroga vizuri
5. Acha vichemke kwa moto mdogo kwa dakika 5, chakula kiko tayari kwa kuliwa
6. Unaweza kula na tunda kama tikiti au nanasi



“Vyakula vya jamii ya kunde, karanga na mbegu za mafuta ni muhimu katika kupunguza hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.”

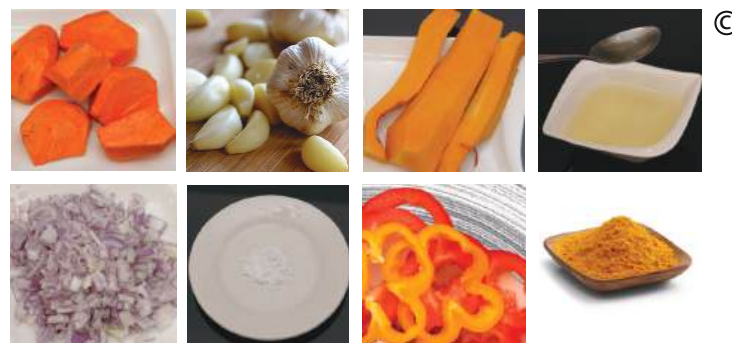
16. Mchemsho wa Viazi Lishe na Boga

Mahitaji

- Viazi lishe 2 vikubwa (vikatwe vipande)
- Vitunguu saumu 2 vilivyosiginwa
- Kikombe 1 cha maboga yaliyokatwa vipande
- ½ Kijiko cha chai cha binzari manjano
- Kitunguu maji 1 kilichokatwa
- Chumvi kiasi
- Nyanya 2 zilizokatwa
- Mafuta ya alizeti vijiko 2 vya chakula
- Pilipili hoho 1 iliyokatwa vipande
- Tui la nazi 1/3 kikombe
- Vikombe 2 vya maji

Hatua za Uandaaji

1. Kaanga kitunguu maji na kitunguu saumu kwenye mafuta hadi vilainike, weka nyanya hakikisha zinaiva na kulainika kabisa.
2. Ongeza vipande vya maboga, viazi lishe na binzari manjano, endelea kukoroga, kisha weka maji kikombe kimoja.
3. Weka tui la nazi na punguza moto viive kwa dakika 10 huku ukiendelea kugeuza visishike kwenye sufuria. Chakula kipo tayari kwa kuliwa
4. Kinaweza kuliwa na watu wa rika zote na wakati wowote.



“Vyanzo vizuri vya vitamini A ni pamoja na ini, mayai, samaki, mawese, embe, papai, karoti, maboga, viazi vitamu, matembele na pamoja na mboga za rangi ya kijani kama vile majani ya kunde, spinach na mchicha.”

17. Rosti ya Viazi Lishe na Samaki



Hatua za Uandaaji

1. Oka samaki (unaweza kutumia kuku au nyama ukipenda),
2. Wakati samaki akiendelea kuokwa, kaanga kwa pamoja kitunguu maji, kitunguu saumu na tangawizi vilainike, weka nyanya ongeza na kabichi.
3. Pika kwa moto mdogo kisha ongeza viazi na maji kidogo, yakichemka weka bilinganya, nyanya chungu na bamia viendeleo kuiva taratibu.
4. Ongeza juisi ya limao, chumvi kiasi, pilipili mbuzi na hoho, kisha funika vichemke kwa dakika 2-4.
5. Pakua samaki kwenye sahani kisha weka mchanganyiko wa mbogamboga tayari kwa kuliwa



"Kila mwanafamilia ale samaki, dagaa, nyama ya kuku, maziwa, mayai na aina nyingine za nyama ili kufanya mwili kuwa imara na mkakamavu."

Mahitaji

- Viazi lishe 2 (vikatwe vipande saizi ya kati)
- Kipande 1 cha samaki aliyeokwa (unaweza kutumia kuku au nyama ukipenda)
- Chumvi kiasi kwa ajili ya ladha
- Pilipili Hoho 1 iliyokatwa vipande saizi ya kati
- Kitunguu maji 1 (kikatwe kwa urefu)
- Kijiko 1 cha chakula juisi ya limao
- Punje 5 za kitunguu saumu zilizokatwakatwa
- Nyanya chungu 5 zilizokatwa-katwa
- Kabichi ya zambarau iliyokatwa-katwa (unaweza pia kutumia kabichi ya kawaida)
- ½ Kijiko cha chakula tangawizi iliyosiginwa
- ½ Kikombe cha maharagwe machanga yaliyokatwa-katwa
- Nyanya 2 zilizokatwa vipande vya saizi ya kati
- Bilinganya 1
- Pilipili mbuzi 1
- Bamia 10



18. Kababu za Viazi Lishe na Dengu

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- 1/2 kikombe cha dengu zilizochemshwa
- 1/4 kikombe cha unga wa ngano
- Chumvi kiasi
- Kitunguuu (kilichokatwa)
- Pilipili mbuzi (ukipenda)
- Mafuta ya alizeti kijiko 1 (kwa ajili ya kukaanga)



Hatua za Uandaaji

1. Ponda ponda kwa pamoja viazi lishe na dengu ulizozichemsha
2. Ongeza unga wa ngano kuufanya mchanganyiko uwe mzito
3. Pasha mafuta, kaanga kitunguu, pilipili na chumvi; na viungo vingine upendavyo hadi vilainike changanya kwenye mchanganyiko wako
4. Tengeneza umbo la bajia kisha tumbukiza kwenye kikaango cha mafuta ya alizeti yaliyochemka hadi ziive na kuwa rangi ya kahawia
5. Unaweza kula na kachumbari au kama asusa; bila kusahau kula tunda la msimu



"Kula kiasi kidogo cha jamii ya Karanga (nuts) au mbegu za mafuta zisizotiwa chumvi kila siku kama asusa ili kupata virutubishi."

19. Viazi Lishe Masala



© FAO

Hatua za Uandaaji

1. Twanga au saga viungo vyako vyote
2. Weka mbogamboga zote kwenye sinia kisha nyunyizia chumvi na mafuta
3. Viungo ulivyotwanga paka kwenye samaki kisha nyunyizia chumvi na limao
4. Weka samaki wako juu ya sinia la mboga mboga kisha oka au pika kwa moto mdogo au kwa nyuzi joto 250 kwa dakika 30 - 45
5. Chakula kipo tayari kwa kula

Mahitaji

- Viazi lishe 3 (vilivyokatwa)
- Boga vikombe 2
- Viazi mviringo 2
- Samaki 1 saizi ya kati
- Kiasi damu/bitiruti 1
- Mafuta ya alizeti vijiko 2 vya chakula
- Zukini saizi ya kati (ama kikombe 1)
- Unga wa pilipili kijiko 1 cha chai
- Majani ya kotimiri kiasi
- Chumvi kiasi, limao, tangawizi, vituguu saumu



©



*“Kula samaki mara mbili au zaidi kila juma.
Pia chagua samaki wadogo wanaoliwa na mifupa,
kama vile dagaa, ili kupata kalisiamu.”*



UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI



1 MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6



2 MLO KAMILI
KUANZIA MIEZI 6
HADI 24

Piga 199
Bure

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

20. Ubaga wa Mandolo Lishe

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- ¼ kikombe cha Unga wa muhogo
- ¼ kikombe cha unga wa uwele
- ½ kikombe cha tui la nazi
- Kikombe 1 cha maji
- Hiliki zilizopondwa punje 5
- Vijiko 2 vya asali au sukari (ukipenda)



Hatua za Uandaaji

1. Changanya maji, tui la nazi, hiliki, unga wa muhogo na unga wa uwele na acha vichemke kwa pamoja.
2. Chemsha kwa dakika 10 uwe mzito kiasi kisha weka viazi lishe vilivyo-pondwa, koroga usipate mabuje.
3. Ongeza ladha kwa kuweka sukari, ama tumia asali wakati unataka kunywa iwapo utapenda



© FAO

“Ulishaji shirikishi ni ule ambao mtoto anasaidiwa na kuhimizwa kula huku mazingira ya kula ni ya furaha na upendo. Mtengee mtoto chakula kwenye sahani au kibakuli ili kuhakikisha anakula chakula cha kutosha.”



21. Viazi Lishe na Maini



Mahitaji

- Viazi lishe 2 (vilivyokatwa)
- Maji Kikombe 1
- Maini ½ kilo (yaliochemshwa)
- Kitunguu saumu punje 5
- Kitunguu maji 1 (kilichokatwa)
- Nyanya 2 (zilizokatwa)
- Juisi ya limao kijiko 1 cha chai
- Mafuta ya alizeti vijiko 2
- Karoti 1 (iliyokatwa)
- Binzari manjano
- Chumvi kiasi
- Pilipili manga ya unga kidogo
- Pilipili mbuzi (ukipenda)



Hatua za Uandaaji

1. Weka mafuta kwenye sufuria, kaanga vitunguu na kisha weka nyanya, vitunguu saumu tangawizi na binzari manjano hakikisha vinaiva kabisa
2. Weka maini, ongeza chumvi kiasi na juisi ya limao, na karoti; acha vichemke
3. Weka viazi ongeza maji kikombe kimoja na funika vichemke kwa dakika 10
4. Weka pilipilihoho na pilipilli mbuzi kwa harufu acha kwa dakika 3
5. Chakula chako kipo tayari
6. Usisahau kula tunda lililopo kwenye msimu.

"Wajawazito wanapaswa kuongeza vyakula vyenye asili ya wanyama kama vile maini, nyama, kuku, samaki, maziwa na mayai na vile venye asili ya mimea kama vile vyakula vya jamii ya kunde, karanga na mbegu za mafuta kwa afya bora ili kuzuia upungufu wa damu na kusaidia ukuaji mzuri wa mtoto."

22. Chapati za Viazi Lishe

Mahitaji

- Vikombe 2 vya viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- Kikombe 1 cha unga wa ngano
- Chumvi kiasi
- Mafuta ya alizeti vijiko 3 vya chakula



Hatua za Uandaaji

1. Changanya viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa pamoja na unga wa ngano na chumvi kiasi, kanda pamoja hadi vilainike, kata madonge saizi ya kati.
2. Chukua kidonge kimoja, anza kusukuma upate chapati nyembamba, kisha iweke kwenye kikaango cha moto
3. Pika upande mmoja hadi uwe rangi ya kahawia na geuza upande mwingine na unaweza kurudia kugeuza tena.
4. Zingatia moto usiwe mkali sana.



"Kula vyakula mchanganyiko kutoka makundi sita ya chakula kila siku, huku ukizingatia tofauti za vyakula ndani ya kila kundi ili kuzuia utapiamlo na kupunguza hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyoambukizwa"

23. Katlesi za Viazi Lishe



© FAO

Hatua za Uandaaji

1. Kaanga pamoja kitunguu maji, kitunguu saumu na tangawizi vilainike
2. Weka nyama ya kusaga na chumvi, acha iive na kuwa kavu, kisha weka mboga ya majani ya viazi lishe, funika na acha iive mpaka iwe kavu kabisa, acha ipoe.
3. Changanya pamoja unga wa ngano na viazi lishe vilivyopondwa, kisha weka nyama changanya vizuri, tengeneza madonge
4. Koroga mayai kwenye bakuli, tumbukiza madonge uliyotengeneza, kisha tumbukiza kwenye unga wa ngano; kaanga kwenye kikaango chenye mafuta ya moto wa wastani
5. Kaanga kwa dakika 5-7, katlesi ziive na kuwa rangi ya kahawia
6. Kinaweza kuliwa na kachumbari, juisi au tunda kama parachichi/tikiti/papai, nk.

Mahitaji

- Vikombe 2 vya viazi lishe (vilivyochemshwa na kupondwa)
- Mayai 2
- Mboga ya majani ya viazi lishe
- Kikombe 1 cha nyama iliyosagwa
- Kikombe 1 cha unga wa ngano
- Kitunguu maji 1 (kilichokatwa-katwa)
- Punje 3 za kitunguu saumu
- Kipande kidogo cha tangawizi (isagwe)
- Chumvi kiasi
- Vijiko 2 vya mafuta ya alizeti



©

"Punguza matumizi ya vyakula vilivyosindikwa ili kujikinga na magonjwa yasiyoambukiza na kuimarisha afya yako."

24. Smuthi ya Magae

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- 1/2 kikombe cha uji wa uwele
- Kikombe 1 cha maziwa (au tui la nazi)
- Hiliki ya unga kiasi kidogo
- Kijiko 1 cha asali au sukari (Ukipenda)



©



© FAO

Hatua za Uandaaji

1. Changanya mahitaji yote kwenye bakuli, koroga hadi vilainike kabisa na kuwa uji mwepesi.
2. Weka kwenye jokofu au mahali penye hewa ya ubaridi ipoe tayari kwa kutumia.



"Punguza matumizi ya vinywaji vilivyo na sukari nyingi na pendelea vinywaji vya asili kwa afya bora."



UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI



1 MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6



2 MLO KAMILI
KUANZIA MIEZI 6
HADI 24

Piga 199
Bure

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

25. Biskuti za Viazi Lishe



“Mpe mtoto milo 3 na asusa bora mara 1 au 2 kwa siku ili kupata virutubishi vya kutosha.”

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- Kikombe 1 cha karanga zilizokaangwa na kusagwa
- Vijiko 2 vya asali au sukari
- Kijiko 1 cha chai magadi soda



Hatua za Uandaaji

1. Changanya mahitaji yako kwenye bakuli na upate donge lenye kunata
2. Tengeneza shepu ya biskuti upendayo kisha oka kwa muda wa dakika 20 – 30 kwenye nyuzi joto 180
3. Kula kama asusa au kitafunwa na chai/maji/maziwa/juisi

26. Sharubati ya Viazi Lishe

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi Lishe vilivyochemshwa na kupondwapondwa
- ½ Kikombe cha nanasi lililokatwa
- Kijiko 1 asali au sukari (ukipenda)
- Vikombe 2 vya maji



©



© FAO

Hatua za Uandaaji

1. Changanya nanasi na viazi lishe na maji kisha saga vyote kwa pamoja
2. Chuja, ongeza sukari au asali ukipenda
3. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia



©



*"Kula angalau matunda mawili tofauti kila siku ili kuwa na afya bora.
Chagua aina za matunda yaliyopo kwenye msimu kila siku."*

27. Madoo Lishe na Embe



Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- Kikombe 1 cha embe mbivu zilizokatwa
- ½ kikombe cha maziwa yaliyochemshwa na kupoa
- Mdalasini wa unga kiasi (ukipenda)



Hatua za Uandaaji

1. Changanya vitu vyote pamoja kisha saga
2. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia



©



*“Osha matunda na mbogamboga
kwa maji safi na salama yanayotiririka kabla ya kuandaa au kula
ili kuepuka magonjwa yanayosababishwa na uchafu.”*

28. Juisi ya Madoo Lishe

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- Ndizi mbivu 1
- Siagi ya karanga vijiko 2 vya chakula
- ½ kikombe cha maziwa yaliyochemshwa au maji



©

Hatua za Uandaaji

1. Saga mahitaji yote pamoja kupata rojo zito
2. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia



©



©FAO



“Punguza matumizi ya juice za viwandani kwasababu zimeongezwa kiasi kikubwa cha sukari na hazina makapimlo ili kupunguza hatari ya magonjwa sugu, badala yake kunywa juisi ya matunda halisi iliyosagwa bila kuchujwa.”

29. Juisi ya Viazi Lishe na Tangawizi



Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kuondwa
- Tangawizi kipande kimoja kidogo
- Vijiko 3 vya chakula vya juisi ya limao
- Vikombe 2 vya maji



Hatua za Uandaaji

1. Kwa pamoja changanya viazi, tangawizi na maji, kisha saga.
2. Ongeza limao, koroga vizuri.
3. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia.



"Pendelea kutumia viungo vitokanavyo na mimea ya asili kama iliki, mdalasini, tangawizi nk. Ili kupata vimeng'enyoy vya asili na kuongeza ladha ya chakula."

30. Juisi ya Viazi Lishe na Parachichi

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe kilichochemshwa na kupondwa
- Parachichi nusu liloiva na kupondwa
- Kijiko 1 cha asali
- Kikombe 1 cha maziwa yaliyochemshwa au maji



©

Hatua za Uandaaji

1. Changanya mahitaji yote pamoja hadi upate rojo nzito.
2. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia.



©



© FAO

"Zingatia usafi na usalama wa maji ili kujikinga na maradhi ya kuhara."



31. Juisi ya Viazi Lishe na Karoti



"Kula mbogamboga kama vile matango, karoti na nyanya kama asusa ili kupata virutubishi na nyuzi-nyuzi."

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyocheshwa na kupondwa
- Karoti 2 (zilizokatwa)
- Vikombe 2 vya maji
- Kijiko 1 cha asali au sukari (ukipenda)



©

Hatua za Uandaaji

1. Saga viazi lishe na karoti pamoja na maji
2. Changanya na asali au sukari (ukipenda).
3. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia



©



UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI



1 MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6



2 MLO KAMILI
KUANZIA MIEZI 6
HADI 24

Piga 199
Bure

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

32. Juisi ya Viazi Lishe na Pesheni

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- Matunda 2 ya pesheni (rojo)
- 1/2 kikombe cha mtindi
- Vijiko 2 vya asali au sukari (ukipenda)



©

Hatua za Uandaaji

1. Changanya kila kitu, kisha saga mpaka iwe rojo nzito
2. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia



©



©FAO

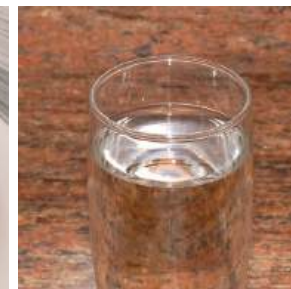
“Kunywa maziwa ya mtindi yasiyotiwa sukari ili kupunguza matumizi ya vyakula vilivyoongezwa sukari.”

33. Smuthi ya Viazi Lishe na Dafu

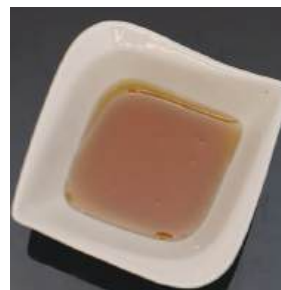


Mahitaji

- Kikombe 1 viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- 1/2 kikombe cha maji ya madafu
- Kijiko 1 cha asali
- Hiliki kiasi (Ukipenda)
- Nyama ya Madafu



©



Hatua za Uandaaji

1. Changanya vitu vyote saga pamoja mpaka upate rojo zito.
2. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia.



"Pendelea kula vyakula vya asili badala ya vyakula vilivyosindikwa viwandani kwa afya bora."



UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI



1 MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6



2 MLO KAMILI
KUENZIA MIEZI 6
HADI 24

Piga 199
Bure

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

34. Juisi ya Madoo Lishe na Tikiti

Mahitaji

- Kikombe 1 viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- Vikombe 2 vya tikiti (vilivyokatwa)
- Kijiko cha chai 1 juisi ya limao
- Vikombe 2 vya maji



Hatua za Uandaaji

1. Saga viazi lishe na tikiti pamoja na maji
2. Ongeza juisi ya limao kisha koroga vizuri
3. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia



“Ongeza kiasi kidogo cha sukari kwenye chai, vinywaji vya moto na vyakula vingine ili kupunguza hatari ya kupata magonjwa.”

35. Juisi ya Viazi Lishe na Chungwa



Hatua za Uandaaji

1. Changanya mahitaji yote pamoja saga.
2. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia.



"Pendelea kunywa maji safi na salama au juisi za matunda badala ya vinywaji vilivyoongezwa sukari ili kupunguza hatari ya kupata magonjwa."

Mahitaji

- Kikombe 1 viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- Kikombe 1 cha chungwa (juisi yake)
- Kipande 1 kidogo cha tangawizi
- Maji ½ kikombe



UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI



MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6



MLO KAMILI
KUENZIA MIEZI 6
HADI 24

Piga 199
Bure

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

36. Juisi ya Viazi Lishe, Bitiruti na Tufaa

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa
- ½ kikombe cha bitiruti (kiazzi chekundu) (iliyokatwakatwa na kuchemshwa)
- Tufaa 1 (au apple lilokatwa vipande)
- Vikombe 2 vya maji



©



© FAO

Hatua za Uandaaji

1. Changanya vitu vyote na maji kisha saga.
2. Weka kwenye jokofu au sehemu yenye baridi ili ipate ubaridi kabla ya kutumia



©



"Kula angalau matunda mawili ya aina tofauti kila siku ili kuwa na afya bora."

37. Nhili Lishe



Mahitaji

- Kikombe 1 cha Viazi lishe vilivyokatwakatwa (usimenye)
- Boga ½ kikombe lilokatwa (usimenye)
- Karanga kijiko 1 cha chai
- Chumvi kiasi



©

Hatua za Uandaaji

1. Osha vizuri viazi na boga kisha chemsha yakiwa na maganda yake na chumvi (tumia maji kidogo ili kuzuia upotevu wa virutubishi).
2. Vikikaribia kuiva toa maganda weka nyama yake kwenye sufuria na maji yake.
3. Ongezea karanga acha itokote kwa muda mfupi kisha pondaponda na epua.



“Kuanzia miezi sita mtoto apewe vyakula mbalimbali kwa kuzingatia makundi sita ya chakula huku mama akiendelea kumnyonyesha ili kusaidia ukuaji bora wa mtoto.”

38. Saladi ya viazi Lishe na mchicha

Mahitaji

- Kikombe 1 cha viazi lishe vilichochemshwa na kupondwa
- Mchicha fungu moja
- Yai 1 lilochemshwa
- Chumvi kiasi
- Kitunguu
- Mafuta kijiko kimoja cha chai



©



Hatua za Uandaaji

1. Anza kuuchambua vizuri mchicha na kisha osha.
2. Kata pisi ndogo ndogo kisha upike kwenye mafuta na kitunguu huku ukikoroga kwa dakika 3-5 ukiwa umeufunika.
3. Chemsha viazi kisha menya na kuweka kwenye bakuli, ongezea na kiini cha yai kilichochemshwa.
4. Weka na mchicha kwenye bakuli na supu yake changanya vyote kwa pamoja ponda ponda.



"Mpe mtoto mbogamboga na matunda yenye rangi ya manjano kwa kuwa zina vitamini A."

39. Numbu lishe na Njugu mawe



Mahitaji

- Viazi lishe 2
- Nazi 1 au Karanga vijiko 2 vya chakula
- Chumvi ¼ kijiko cha chai
- Kitunguu maji 1
- Mafuta kijiko 1 cha chai
- Njugu mawe kikombe 1 (zilizochemshwa)



Hatua za Uandaaji

1. Chemsha viazi hadi viive kisha viponde hadi vilainike
2. Kwenye sufuria nyingine weka njugu mawe, kitunguu na mafuta, pika hadi viive kisha ponda hadi vilainike.
3. Ongezea viazi kwenye huu mchanganyiko weka na chumvi kiasi changanya ongezea na tui la nazi au karanga koroga katika moto mdogo.
4. Pakua tayari kwa kuliwa.



*"Mpe Mtoto wa miezi 9-11 vipande vidogo vidogo vya chakula au chakula kilichopondwa pondwa kiasi cha ¾ ya kikombe chenye mililita za ujazo 250
Milo/mara 3-4 kwa siku na aendelee kunyonyeshwa."*

40. Smothi ya Viazi Lishe na Tende

Mahitaji

- Viazi lishe vilivyopondwa ½ kikombe
- Maziwa kikombe 1 ½
- Tende punje 5
- Mdalasini ½ kijiko cha chai
- Unga wa mbegu za maboga ¼ kijiko cha chai



Hatua za Uandaaji

1. Loweka tende kwenye maji ili uweze toa mbegu zake kisha changanya kwenye viazi lishe vilivyopondwa.
2. Weka maziwa, mdalasini na unga wa mbegu za maboga kwenye viazi lishe kisha changanya (saga) pamoja.
3. Tayari kutumia.



“Jumuisha vyakula vya asili ya wanyama kama vile samaki, mayai, nyama namaziwa kwenye mlo wa mtoto ili kuwezesha ukuaji mzuri. Epuka kuongeza sana viungo, sukari na chumvi kwenye chakula cha mtoto ili kumkinga na magonjwa sugu awapo mtu mzima.”



41. Mandolo Choma



Hatua za Uandaaji

1. Oka au banika kwenye moto mdogo viazi lishe bila kumenya maganda kisha kata nusu
2. Ponda parachichi, weka kitunguu maji, na kitunguu saumu kilichotwangwa kisha weka maji ya limao.
3. Koroga mchanganyiko huo vizuri kisha ongezea gilgilani iliyokatwa katwa vipande vidogo vidogo .
4. Paka mchanganyiko wa parachichi kwenye kiazzi weka na slesi za mayai ya kuchemsha kwa juu.
5. Pakua tayari kwa kuliwa.

Mahitaji

- Kiazzi lishe 1
- Parachichi 1
- Mayai 2 yaliyochemshwa na kukatwa nusu
- Kitunguu maji 1
- Kitunguu saumu punje 4
- Maji ya limao vijiko 2 vya chakula
- Gilgilani iliyokatwa kijiko kimoja cha chakula (ukipenda)



©



“Ongeza yai au maziwa kwenye uji au chakula kinachokusudiwa kwa watoto kwa kuwa huongeza sana ubora wa mlo wa mtoto na hupunguza udumavu.”

42. Machalari ya Viazi Lishe

Mahitaji

- Ndizi za kupika 5
- Nazi 1 au karanga vijiko vya kulia chakula 3
- Viazi lishe 2
- Chumvi kiasi
- Kitunguu maji 1
- Nyama ½ kilo iliyochemshwa
- Nyanya 2
- Karoti 1
- Pilipili hoho 1



Hatua za Uandaaji

1. Chemsha pamoja ndizi, viazi, nyanya, karoti, kitunguu kwa kutumia supu ya nyama, weka chumvi kidogo
2. Pika kwa dakika 20 kisha weka nyama iliyochemshwa, changanya vizuri acha iive kwa dakika 5
3. Weka pilipili hoho na tui la nazi/karanga, tikisa viweze kuchanganyika kwa usawa, pika kwa moto mdogo
4. lache kwa muda mfupi mpaka iweze iva na kuwiana kisha epua tayari kwa kula



“Kula aina mbalimbali za mbogamboga kila siku, zingatia utofauti wa rangi ili kupata virutubishi na kuzuia na kupunguza hatari ya kupata magonjwa.”

43. Udadu Lishe



Mahitaji

- Kiazi lishe kikombe 1
- Ukwaju kikombe 1 (unaweza pia kutumia unga wa
- Ubuyu/mbegu za ubuyu vikombe 2)
- Maji lita 1
- Pilipili manga/vanila/hiliki (ukipenda)
- Chujio na pekecho
- Sukari au asali



Hatua za Uandaaji

1. Chemsha maji kisha loweka ubuyu au ukwaju kisha chuja
2. Changanya juisi ya ukwaju/ubuyu, kiasi lishe kilichochemshwa na kupondwa ongeza sukari / asali
3. Pekecha au saga mchanganyiko huu mpaka uchanganyike
4. Ipo tayari kwa kunywa



"Kula matunda pori kama vile ubuyu, ukwaju, embe ng'ong'o, mabungo nk. iwapo vinapatikana kwani vina vitamini C na madini ya kalsiamu kwa wingi."

44. Tambi za Viazi Lishe

Mahitaji

- Viazi lishe vilivyochemshwa na kupondwa vikombe 2
- Unga wa dengu vikombe 3
- Chumvi kiasi
- Pilipili ya unga ½ kijiko cha chai (ukipenda)
- Mafuta ½ lita



©



Hatua za Uandaaji

1. Chekecha vitu vikavu kwenye bakuli moja na vichanganye, kisha ongeza viazi lishe vilivyopondwa changanya pamoja
2. Ongeza maji kidogo ilikufanya donge
3. Jaza donge kwenye mashine ya tambi kupata nyuzi za tambi
4. Chemsha mafuta yakishapata moto tumbukiza tambi endelea kukaanga
5. Zikishapata rangi ya kahawia ondoa kwenye moto na hifadhi tayari kwa kula



"Punguza matumizi ya vyakula vilivyokaangwa kwenye mafuta mengi ili kuzuia magonjwa ya moyo, kisukari na unene uliozidi."



UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI



1 MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6



2 MLO KAMILI
KUENZIA MIEZI 6
HADI 24

Piga 199
Bure

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

45. Kaimati za Viazi Lishe



Hatua za Uandaaji

1. Changanya unga wa ngano, sukari na unga wa mchele na baking powder kwenye bakuli moja
2. Ongezea viazi lishe vilivyopondwa kisha weka maji na huku ukikanda
3. Weka maji kidogo kidogo kuhakikisha mchanganyiko hauwi laini sana
4. Chota kwa kijiko kisha kaanga kwenye mafuta mpaka viwe na rangi nzuri ya kahawia



Mahitaji

- Viazi lishe vilivyochemswa vikombe 2
- Mchele uliosagwa ½ kikombe
- Ngano 1/3 kikombe
- Baking Powder kijiko cha chai 1
- Sukari kikombe 1
- Maji kikombe 1
- Mafuta ½ lita (kwa kukaangia)



"Kula kama asusa au kitafunwa na chai/maji/maziwa/juisi na pia ongeza tunda."

46. Mandolo ya Kuoka

Mahitaji

- Viazi lishe 5
- Sahani/ sufuria ya kuokea
- Jiko la kuokea
- Majani ya migomba au magimbi

Hatua za Uandaaji

1. Osha viazi vizuri kuondoa uchafu na udongo
2. Andaa jiko vizuri kwa ajili ya kuoka
3. Weka viazi lishe ulivyoosha bila kumenya maganda yake vifunge na majani ya mgomba/magimbi kisha weka kwenye jiko na uoke au kuchoma
4. Oka kwa muda wa dakika 45 – 60 moto ukiwa nyuzi joto 180. Hakikisha vinaiva kabisa na kuwa laini.
5. Tayari kwa kuliwa



“Badala ya kukaanga kwa kutumbukiza kwenye mafuta, pika kwa kuchoma, kutumia mvuke, kuchemsha au kuoka ili kupunguza hatari ya magonjwa yanayoathiri moyo na mfumo wa mzunguko wa damu.”

47. Keki za Viazi Lishe



Hatua za Uandaaji

1. Changanya vitu vyote vikavu kwenye bakuli moja
2. Changanya mayai, mafuta, ndizi na viazi kwenye bakuli lingine
3. Weka mchanganyiko wa vitu vikavu kwenye mchanganyiko wa mayai, mafuta, ndizi na viazi kisha changanya vizuri
4. Weka kwenye chombo cha kuokea, oka kwa dakika 45 kwenye moto wa wastani (nyuzi joto 180c)



Mahitaji

- Viazi lishe vilivyopondwa kikombe 1
- Ndizi mbivu zilizopondwa 2
- Mayai 2
- Mafuta ya maji au siagi ¼ kikombe
- Sukari ½ kikombe
- Kijiko cha chai 1 vanilla au maganda ya limao
- Unga wa ngano ½ kikombe
- Baking powder kijiko 1 cha chai
- Magadi soda (baking soda) ½ kijiko cha chai



"Epuka vyakula vyenye viambata (additives) visivyo vya asili kama vile rangi, harufu na vihifadhi kwani vinaweza kusababisha athari za kiafya."

48. "Crisps" za Viazi

Mahitaji

- Viazi lishe vilivyomenywa
- Kifaa cha crisps (unaweza pia kutumia kisu)
- Mafuta ya alizeti
- Chumvi



©

Hatua za Uandaaji

1. Chukua viazi lishe weka kwenye mashine ya kukata 'crisps' na uzikate-kate kwa umakini kupata vipande nyembamba
2. Chemsha mafuta yapate moto, weka 'crisps' kwenye mafuta, acha mpaka zitakapoanza kuelea juu ya mafuta; tumia moto wa wastani
3. Zikisha pata rangi ya kahawia, epua, weka kwenye chombo chenye matundu/kitambaa laini/tishu kuchuja mafuta
4. Nyunyizia chumvi kidogo kuongeza ladha
5. 'Crisps' ziko tayari kutumiwa na kinywaji kama juisi, chai, maziwa, nk



©



©FAO



"Epuka kutumia mafuta yaliyokwisha kukaangia chakula kwa kuwa yanaweza kusababisha athari za kiafya."

49. Chips za Viazi Lishe



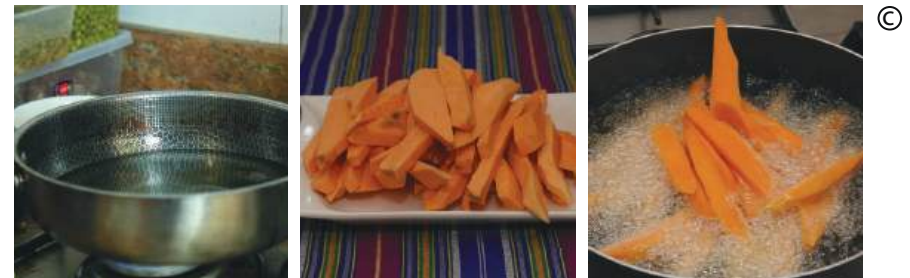
Mahitaji

- Viazi lishe 3 vya saizi ya kati vilivyomenywa
- Mafuta ya kupikia ½ lita
- Chumvi



Hatua za Uandaaji

1. Kata kata viazi lishe mkato wa chips na nyunyizia chumvi kidogo
2. Chemsha mafuta hadi yapate moto
3. Weka viazi kwenye mafuta na vikaange mpaka vitakapo anza kuelea kwenye mafuta na kupata rangi ya kahawia
4. Epua, weka kwenye chombo chenye matundu/kitambaa laini/tishu kuchuja mafuta
5. 'Chips' ziko tayari kutumiwa na kachumbari, mbogamboga, rosti ya nyama



"Pendelea kula mbogamboga mbichi kama vile kachumbari, matango, karoti, kabichi, nk kila siku ili kujenga kinga ya mwili dhidi ya maradhi."

50. Makande ya Viazi Lishe

Mahitaji

- Viazi lishe vilivyokatwa katwa kikombe 1
- Mafuta ya kupikia kijiko 1 cha Chakula
- Chumvi
- Mahindi kikombe 1
- Maharage kikombe 1
- Kitunguu maji 1
- Maji
- Nazi 1 au karanga za kusaga
- Pilipili hoho 1



©



Hatua za Uandaaji

1. Chemsha maharagwe na mahindi mpaka yaive vizuri kabisa
2. Baada ya kuiva weka chumvi, mafuta kiasi, vitunguu na viazi lishe viendeleo kuchemka vizuri na viazi vipate kuiva
3. Kisha weka tui la nazi au karanga (ukipenda) na acha viive kwa dakika 5, weka pilipili hoho na epua
4. Tayari kwa kula



“Changanya vyakula vya jamii ya kunde na nafaka zisizokobolewa ili kuongeza ubora wa kirutubishi cha protini.”



51. Mandolo na Mlenda

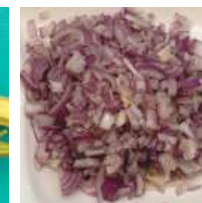


Mahitaji

- Viazi lishe 2 saizi ya kati vilivyomenywa na kukatwa katwa
- Mafuta ya kupikia kijiko 1 cha chakula
- Chumvi
- Majani ya maboga fungu 1
- Unga wa karanga (iliyosagwa)
- Bamia 8
- Kitunguu maji 1
- Karoti 1
- Nyama ¼ kilo (unaweza pia kutumia samaki, kuku, dagaa, nk)



©



Hatua za Uandaaji

1. Chemsha viazi lishe na weka chumvi kiasi
2. Pika mlenda kwa kuanza na kukaanga kitunguu, kisha weka majani ya maboga, maji kiasi, bamia zilizokatwa-katwa na karanga zilizosagwa; pika kwa wastani wa dakika 7-10
3. Chemsha nyama kwa maji kidogo iive na kulainika vizuri, weka mafuta, karoti zilizokatwa-katwa na chumvi; endelea kupika hadi iwe kavu.
4. Chakula kipo tayari kwa kuliwa.



“Osha mboga za majani kwa maji safi yanayotiririka kabla ya kuchambua na kukatakata, ili kupunguza upotevu wa virutubishi vya madini na vitamini.”

52. Mseto wa Viazi Lishe na Choroko

Mahitaji

- Viazi lishe 2 vilivyokatwa katwa
- Kijiko 1 cha chakula mafuta ya alizeti
- Chumvi
- Kikombe 1 cha mchele
- Kikombe 1 cha choroko
- Kitunguu maji 1



©



©FAO

Hatua za Uandaaji

1. Chemsha choroko ziive kiasi
2. Kaanga kitunguu na choroko kwenye mafuta
3. Weka mchele, viazi lishe, chumvi na maji kiasi kuweza kuiva kwa pamoja
4. Maji yakipungua punguza moto, acha kiendelea kuiva na moto mdogo na kukauka.
5. Mseto uko tayari kwa kula



"Epuka kutumia magadi au majivu wakati wa kupika vyakula vya jamii ya kunde ili kuepuka upotevu wa virutubishi muhimu."

53. Viazi Lishe Choma na Njugu mawe



Hatua za Uandaaji

1. Chemsha Njugu mawe mpaka ziive kabisa na kulainika
2. Kaanga kitunguu maji kisha weka njugu mawe na chumvi kiasi
3. Weka tui la nazi na koroga ivisha kwa moto mdogo
4. Weka viazi kwenye foil paper kisha oka kwenye oven nyuzi joto 180 au banika kwenye jiko la mkaa kwa muda wa dakika 45 - 60
5. Vikisha iva acha vipoe kidogo
6. Vipasue viazi hivyo Katikati na toa nyama kidogo kutengeneza shimo kisha jazia njugu mawe kwenye hilo shimo.
7. Tayari kwa kula



©

Mahitaji

- Viazi lishe viwili
- Njugu mawe
- Kitunguu maji
- Chumvi kiasi
- Mafuta kijiko 1 cha chai
- Tui la nazi



©



"Mpe mtoto vyakula vya jamii ya kunde: maharage, njegere kavu, njugu nk., jamii ya karanga na mbegu zenye mafuta kila siku kuanzia umri wa miezi sita ili kutosheleza mahitaji yake ya mwili kadiri anavyokua."

54. Viazi Lishe na Dagaa

Mahitaji

- Viazi lishe 2 vya saizi ya kativilivyokatwa-katwa
- Mchicha fungu 1
- Mafuta vijiko 2
- Chumvi
- Dagaa kikombe 1
- Kitunguu maji 2
- Pilipili hoho 1
- Nyanya 2
- Juisi ya limao 1
- Vitunguu saumu tembe 6
- Tui la nazi 1/3 kikombe



©



©FAO

Hatua za Uandaaji

1. Chemsha viazi lishe na chumvi kiasi mpaka viive
2. Andaa mchicha, safisha na kukata-kata
3. Kaanga kitunguu, kikishalainikka ongeza nyanya; zikishaiva weka mchicha na acha uive kwa dakika 5.
4. Kwenye sufuria nyengine kaanga dagaa uliowasafisha na kukausha, wakiiva ongeza vitunguu, vikisha lainika weka nyanya na saumu, vikisha iva ongeza juisi ya limao baada ya dakika 5 punguza moto ongeza tui la nazi, acha iive kwa dakika 3.
5. Chakula kiko tayari kwa kuliwa na wali (Unaweza pia kula na ugali au ndizi)



"Fanya vyakula vya nafaka, mizizi yenye wanga na ndizi mbichi viwe sehemu ya mlo vikiliwa pamoja na vyakula vya jamii ya kunde au vyakula vya asili ya wanyama; na mbogamboga."



UNAPASWA
KUFANYA
MAWILI



1 MAZIWA YA
MAMA PEKEE
KWA MIEZI 6



2 MLO KAMILI
KUANZIA MIEZI 6
HADI 24

Piga 199
Bure

MTOTO WAKO NI WETU SOTE

55. Viazi Lishe vya Kuchemsha



©FAO



"Pendelea kunya kinywaji cha asili kama maji ya madafu au togwa ili kupata vurutubishi muhimu."

Mahitaji

- Viazi lishe vilivyokatwa katwa
- Maji
- Chumvi (ukipenda)



©

Hatua za Uandaaji

1. Chemsha viazi lishe, weka chumvi kiasi, funika viweze kuiva vizuri kwa moto kiasi
2. Unaweza kula kama asusa; na juisi ya matunda yaliyopo kwenye msimu, maji ya madafu, chai au maziwa.

Faida ya Viazi Lishe

Viazi lishe ni muhimu kwa afya hususan watoto wenye umri chini ya miaka mitano na akina mama walio katika umri wa kuzaa.

Zifuatazo ni faida zipatikanazo kwa kula viazi lishe:

- Viazi lishe vina wanga kwa wingi kwa hiyo vinasaidia kuupatia mwili nguvu
- Vina kiasi kikubwa cha vitamin A inayosaidia kupunguza uwezekano wa kupata upofu wa macho, kuboresha afya ya ngozi na kuongeza kinga ya mwili dhidi ya maradhi
- Viazi lishe vina nyuzi-nyuzi ambazo zinasaidia kufanya mmeng'enyeko wa chakula kuwa mzuri, kusaidia ufyonzwaji wa virutubishi na kusaidia kupata haja kubwa kwa urahisi
- Majani yake yanaweza kutumika kama mboga kuupatia mwili vitamini, madini na nyuzi-nyuzi; pia majani na mizizi yake hutumika kama chakula cha mifugo
- Viazi lishe pia ni chanzo cha kipato, bei yake ni kubwa katika soko
- Hupunguza uwezekano wa kupata maradhi ya saratani
- Husaidia afya ya seli, tishu, ngozi, meno na mifupa



Kiasi gani cha mbogamboga kinahitajika kwa siku?

Kula vipimo viwili vya mbogamboga mbalimbali kila siku ili kufikia kipimo kilichopendekezwa cha gramu 280 kwa siku.

Kipimo kimoja (gramu 140) ni sawa na:

Kikombe 1

(ml 250)

au

Vijiko 2

vya kupakulia chakula

au

kibakuli 1

(ml 250) kwa mboga
iliyopikwa

Kikombe 1

(ml 250)

au

Kibakuli 1

(ml 250)

vijiko 2

vya kupakulia chakula
cha mbogamboga
ngumu aina kama vile
karoti, maharagwe
mabichi au mbaazi
mbichi, nk;

Vikombe 2

au

Vibakuli 2

vya mbogamboga za
majani zisizopikwa/
kachumbari; au

Vijiko 4

vya kupakulia chakula
cha mbogamboga za
majani zisizopikwa/
kachumbari

Kiasi cha mbogamboga kinaweza kukisiwa kwa kutumia kikombe (ml250), bakuli (ml 250) na kijiko cha kupakulia chakula (ml 70)

Pendekezo la kipimo (Kwa mtu mzima wa wastani 60kg anaefanya kazi isiyotumia nguvu nyingi)	Makadirio kwa kutumia vyombo vya nyumbani	Picha
Kikombe 1 Mbogamboga laini iliyopikwa kama bamia, mchicha, sukumawiki, biringanya, mlenda n.k	Kikombe 1 cha 250ml	
Kikombe 1 Mbogamboga ngumu zilizopikwa, mfano njegere mbichi, mbaazi mbichi, karoti, bitiruti (kiazi chekundu), maharage mabichi, maharage machanga (french beans) n.k	Kikombe 1 cha 250ml	
Vibakuli 2 Mbogamboga mbichi/ kachumbari / saladi.	Kibakuli 1 cha 250ml	
Vijiko 4 Vya kupakulia chakula vya mbogamboga mbichi/ kachumbari/ saladi.	Kijiko cha kupakulia chakula cha 70ml	 au 
Kibakuli 1 cha mbogamboga laini ya majani iliyopikwa. Mbogamboga za majani: Majani ya kunde, majani ya maharagwe, majani ya maboga, matembele, kisamvu, majani ya mlonge, mchicha, babichi, uyoga, biringanya	Kijiko cha kupakulia chakula cha 70ml	
Vijiko 2 Vya kupakulia chakula vya mbogamboga laini ya majani iliyopikwa.	Kijiko cha kupakulia chakula cha 70ml	

Kula angalau matunda mawili ya aina tofauti kila siku kwa afya bora



Faida ya rangi mbalimbali kwenye matunda na mbogamboga kiafya

Kijani



Matunda na mbogamboga za rangi ya kijani zina viambato vya kiasili (phytochemicals) vyenye sifa za kupambana na saratani.

Njano / chungwa



Matunda na mbogamboga zenye rangi ya njano/chungwa yana virutubishi (carotenoids) vinavyosaidia kupunguza uwezekano wa kupata upofu wa macho, kuboresha afya ya ngozi na kuongeza kinga ya mwili dhidi ya maradhi

Nyekundu



Matunda na mbogamboga za rangi nyekundu yana viambato vinavyosaidia kupunguza hatari ya kupata saratani na kuboresha afya ya moyo.

Bluu na zambarau



Matunda na mbogamboga za rangi ya bluu na ya zambarau yana antioxidants nyingi zinazoweza kupunguza hatari ya saratani, kiharusi na magonjwa ya moyo.

Nyeupe na kahawia



Matunda na mbogamboga zenye rangi nyeupe na kahawia zina viambato vya asili vyenye sifa za kupambana na virusi na bakteria. Pia zina madini ya potasiamu yanavyosaidia seli kufanya kazi vizuri.

Vifaa vinavyoweza kutumika ili kupata kipimo pendekezwa



Bakuli
(250ml)



Kijiko cha chai
(Gram 5)



Kijiko cha chakula
(Gram 10)



Kijiko cha kupakulia chakula
(Gram 70)



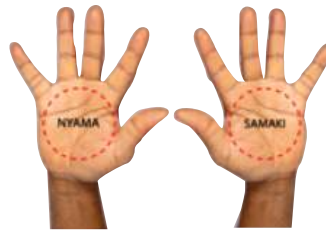
Kikombe cha plastiki
(250ml)



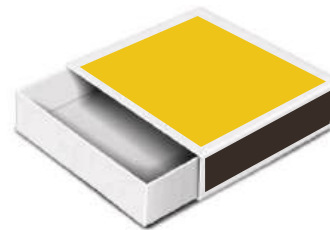
Kikombe cha chai
(250ml)



Ngumi 1 = Kikombe 1



Kasha la kiberiti Au Kiganja cha mkono



Bilauri
(250ml)

Timu ya Washiriki Walioandaa Kitabu Hiki

S/N	JINA	TAASISI
1.	Dr. Esther Nkuba	Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC).
2.	Maria Ngilisho	Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC).
3.	Penina Sebastian	Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC).
4.	Martha Kibona	Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC).
5.	Sarah Makweba	Chuo cha Teknolojia Dublin (TU Dublin), Ireland
6.	Kalunde Mohamed	Serena Hotel Dar es salaam
7.	Stella Kimambo	Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa (FAO) Tanzania
8.	Beatha Fabian	Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa (FAO) Tanzania
9.	Marion Elias	TV Host & Event Organizer Zebra Media
10.	Zena Mshana	Better Market for Crop (BMC) Company,
11.	Nuru Mwakabitwe	Halmashauri ya Chamwino, Dodoma
12.	Levu Mwakatema	Halmashauri ya Ikungi, Singida



Mawasiliano

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC)
22 Barack Obama Drive,
S.L.P 977, Dar es Salaam
Simu: +255 (22) 2118187/9
Barua pepe: barua@tfnc.go.tz
Tovuti: www.tfnc.go.tz

Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa (FAO)
House H Sida, Ali Hassan Mwinyi Rd, Ada Estate
S.L.P 2, Dar es Salaam
Simu: +255 748 772140
Barua pepe: FAO-TZ@fao.org
Tovuti: www.fao.org



JOINT PROGRAMME:

Acceleration Progress Towards Rural Women's Economic Empowerment

Mradi wa Pamoja

wa Kuongeza Kasi ya Uwezeshaji Wanawake Kiuchumi Vijijini (Mwanamke na Uchumi)

