



JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA
WIZARA YA AFYA, MAENDELEO YA JAMII, JINSIA,
WAZEE NA WATOTO



TAASISI YA CHAKULA NA LISHE TANZANIA

TAARIFA KWA UMMA

TAARIFA ZA UPOTOSHAJI KUHUSU KUNYONYESHA MTOTO MAZIWA YA MAMA PEKEE KWA WATOTO MIEZI SITA YA MWANZO

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania inapenda kutoa ufafanuzi juu ya video fupi inayosambaa kwenye baadhi ya mitandao ya kijamii ambayo amerekodiwa kiongozi mmoja wa dini akitoa taarifa za upotoshaji kwa jamii kuhusu suala la unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa mtoto mwenye umri chini ya miezi sita (6).

Taasisi imefikia uamuzi huu, kwa kuwa ina jukumu la kuelimisha jamii kuhusu masuala yote ya chakula na lishe kama ilivyoainishwa katika sheria ya chakula na lishe (CAP 109) kifungu 4 (e), (f) na (g)

Kwenye video hii kiongozi huyu ametoa ujumbe kuwa:

- Unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee hautoshelezi watoto chini ya miezi sita na unasababisha utapiamlo na matatizo mbalimbali ya kiafya.
- Ulaji wa mama wa kitanzania anayenyonyesha hauwezi kutosheleza utengenezwaji wa maziwa ya mtoto yenye virutubishi vya kutosha.

Taasisi inapenda kuutaarifu umma kwamba, taarifa hizo si sahihi kama zilivyotolewa na kiongozi huyo na zinapotosha umma hususani kwa wanawake wanaonyesha, Iwapo ujumbe huo utazingatiwa unaweza kuathiri ukuaji na maendeleo ya mtoto

Mwongozo wa Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo unaelekeza.

- Watoto chini ya miezi sita wanyonyeshwe maziwa ya mama pekee bila ya kuchanganya na kitu kingine chochote
- Maziwa ya mama yanampatia mtoto virutubishi vyote anavyohitaji kwa ajili ya ukuaji wake kiakili na kinwili, huyeyushwa kwa urahisi na kutumika kwa ufanisi. Aidha yanamkinga mtoto dhidi ya maradhi na yana gharama ndogo kuliko maziwa mbadala. Pia unyonyeshaji sahihi una faida kubwa kwa mama aliyejiungua kama vile kuboresha mahusiano na maendeleo ya mtoto kumpunguzia nafasi za kupata saratani ya matiti, na kulinda afya ya mama kwa ujumla.
- Ni vigumu tumbo la mtoto mdogo chini ya miezi sita kusaga au kuneng' enya chakula kingine kwa urahisi hivyo mtoto atapata matatizo ya kiafya
- Mtoto akifikisha miezi sita apewe vyakula vya nyongeza na aendelee kunyonya maziwa ya mama mpaka atakapofikisha miaka miwili au zaidi
- Aidha hakuna mlo maalum (Special diet) kwa mama anayenyonyesha, ila tunasisitiza mama anayenyonyesha ale mlo mchanganyiko unaotokana na vyakula vinavyopatikana kwa urahisi katika eneo lake. Mlo uandaliwe kwa mchanganyiko wa angalau chakula kimoja kutoka katika makundi matano ya chakula ambayo ni vyakula vya asili ya nafaka, mizizi na ndizi; vyakula asili ya wanyama na jamii ya kunde, mbogamboga, matunda, sukari, na mafuta.
- Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee ndani ya miezi sita (6) bila kumpa mtoto chakula chochote hakujaletwa na wazungu bali ni mapendekezo ya kitaalamu ambapo inakubalika na Shirika la Afya Duniani na Tanzania imeridhia.

**Imetolewa na;
Idara ya Elimu na Mafunzo ya Lishe,
Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania**