Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

MAFUNZO YA LISHE KWA AJILI YA WATOA HUDUMA WA VITUO VINAVYOTOA HUDUMA ZA AFYA

KITABU CHA MWEZESHAJI

JANUARI, 2019

MAFUNZO YA LISHE KWA AJILI YA WATOA HUDUMA WA VITUO VINAVYOTOA HUDUMA ZA AFYA

KITABU CHA MWEZESHAJI

Tanzania Food and Nutrition Centre

Utayarishaji wa kitabu hiki umefanikiwa kutokana na ufadhili kutoka Shirika la Kimataifa la Lishe (*Nutrition International – NI*) na Shirika la Kimataifa lijulikanalo kwa jina la World Vision

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
22 Barabara ya Barack Obama,
S.L.P 977,
Dar es Salaam, Tanzania

Simu: +255 22 2118137
Nukushi: +255 22 2116713
Baruapepe: info@tfnc.go.tz
Tovuti: www.tfnc.go.tz

ISBN 978 – 9976 – 910 – 83 – 4

Januari, 2019

©Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania ni taasisi ya serikali iliyo chini ya Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto, iliyoanzishwa kwa Sheria ya Bunge Namba 24 ya mwaka 1973.

Haki zote zimehifadhiwa
Hakuna sehemu yoyote ya andiko hili inayoweza kuchapishwa upya, kuhifadhiwa katika mfumo unaoruhusu kuchapishwa au kusambazwa kwa namna na njia yoyote ile, iwe ya kielektroniki, kunasa maandishi au vinginevyo bila ya ruhusa ya maandishi ya Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

Idhini ya kuchapisha andiko hili, pamoja na michoro iwe kwa ajili ya matumizi ya ndani au matumizi binafsi, inaweza kutolewa kwa maktaba au watumiaji wengine kwa sharti kwamba nakala hiyo itasambazwa kwa watumiaji bila malipo au kwa gharama ndogo na siyo kwa lengo la kujipatia faida. Maombi ya idhini hiyo yaambatane na maelezo ya nia na idadi ya nakala zitakazo chapishwa na kuelekezwa kwa Mkurugenzi Mtendaji, Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, 22 Barrack Obama Drive , S. L. P. 977, Dar es Salaam, Tanzania

Jamana Printers Ltd.

DIBAJI

Jumuiya ya Afya ya Nchi za Afrika Mashariki, Kati na Kusini mwa Afrika imeendelea na uhamasishaji na msaada wa kitaaamu katika nchi husika ikiwemo Tanzania. Hii ni mojawapo ya mpango mkakati maalum wa kupunguza utapiamlo katika nchi hizi. Jumuiya inahamasisha kubadilishana uzoefu, taratibu sahihi, kubainisha vipaumbele, kujenga uwezo na kuhamasisha uwepo wa sera na program wezeshi zinazoboresha lishe katika nchi husika.

Mafunzo kwa watoa huduma za lishe ni muhimu katika utekelezaji wa afua muhimu na zenye matokeo mazuri katika kuboresha lishe. Kuwajengea uwezo watoa huduma hao kutaongeza nguvu katika kuboresha wa utoaji wa huduma kwa walengwa katika ngazi zote.

Aidha, Jumuiya ya Afya ya Nchi za Afrika Mashariki, Kati na Kusini mwa Afrika uliandaa kitini cha mafunzo ya lishe kinacholenga kujengea uwezo, ujuzi na umahiri wezeshi kwa watoa huduma za lishe katika ngazi ya vituo vya kutolea huduma za afya na ngazi ya jamii. Maandalizi ya kitini cha mafunzo ya lishe yalitokana na matokeo ya tathmini katika uwezo wa kutoa huduma za lishe kwa kada mbalimbali iliyofanyika mwaka 2011 katika nchi za Mashariki, Kati na Kusini mwa Afrika uliofanywa na shirika la Hellen Keller International.

Jumuiya imetoa rai kwa nchi zote kufanya mapitio na kurasimisha kitini hicho katika manzigira ya nchi husika ili watoa huduma za lishe waweze kutoa huduma stahiki.

Tanzania pia ina upungufu wa wataalamu wenye elimu, ujuzi na umahiri wa kutosha kukidhi mahitaji ya utoaji wa huduma za lishe kwa jamii. Hivyo, serikali ya Tanzania, kupitia Wizara ya Afya Mandeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto kwa kushikiana na Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania imefanya mapitio na kurasimisha kitini hicho ili kiweze kutumika kufundisha walengwa watakaotoa huduma na hatimaye kupunguza utapiamlo nchini.

Kitini kimegawanyika katika makundi mawili, mojawapo ni kile cha Mafunzo ya Lishe kwa watoa huduma za afya katika ngazi ya vituo vya kutolea huduma za afya. Kingine ni kile cha Mafunzo ya Lishe kwa Watoa Huduma za Afya Katika Ngazi ya Jamii. Ni matumaini yetu kwamba matumizi ya vitini hivi yataimarisha na kuongeza kasi na msukumo mpya wa taratibu mbalimbali zinazolenga kuboresha lishe nchini.

Dkt. Zainab A.S. Chaula

Katibu Mkuu

SHUKRANI

Kitini cha Mafunzo ya Lishe kwa Watoa Huduma Wanaohudumia Jamii kwa Karibu kimetayarishwa kwa msaada, ushauri na mchango wa kitaalamu kutoka kwa Taasisi mbalimbali. Tunapenda kutoa shukrani zetu za dhati kwa kila mdau aliyechangia kwa namna moja au nyingine kukamilisha kitini hiki.

Tunawashukuru wafanyakazi wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania na Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto, waliofanya kazi bila kuchoka na kutoa mchango wao katika uandishi wa rasimu ya andiko hili. Aidha tunashukuru Shirika la World Vision na AMREF kwa kazi nzuri waliyoifanya kuboresha kitini hiki.

Vilevile, tunatoa shukrani za dhati kwa mchango wa Shirika la Kimataifa la Lishe (Nutrition International - NI) kwa kufadhili mchakato wote wa utayarishaji wa kitini hiki.

Mwisho, shukrani ziende kwa Kamati ya Afya ya Jumuiya ya nchi za Afrika Mashariki, Kati na Kusini kwa msaada wa kitaalamu uliosaidia kuleta ufanisi katika mchakato wote wa matayarisho ya kitini hiki.

Prof. Muhammad Bakari Kambi
Mganga Mkuu wa Serikali

YALIYOMO

DIBAJI .... **iv**
SHUKRANI .... **v**

SURA YA KWANZA: MASUALA YA MSINGI KUHUSU LISHE **1**
SOMO LA KWANZA: MASUALA YA MSINGI YA LISHE **3**
1.0 Malengo ya Somo 4
1.1 Vipengele Vya Kujifunza 4
1.2. Maana ya Maneno mbalimbali 5
1.3 Utapiamlo 6
1.4 Virutubishi 11
1.5 Makundi ya Chakula 13

SOMO LA PILI : LISHE YA WANAWAKE WALIO KATIKA UMRI WA KUZAA **17**
2.0 Malengo ya Somo 18
2.1 Vipengele vya Kujifunza 18
2.2 Lishe ya vijana balehe 19
2.3 Lishe ya wanawake walio katika umri wa uzazi 19
2.4 Matatizo ya Kilishe 20

SOMO LA TATU: LISHE WAKATI WA UJAUZITO NA KUNYONYESHA **21**
3.0 Malengo ya somo 22
3.1 Vipengele vya kujifunza 22
3.2 Umuhimu wa Lishe Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha 22
3.3 Nishati lishe na virutubishi vinavyoshauriwa 23
3.4 Ongezeko la uzito wakati wa ujauzito 23

SOMO LA NNE: LISHE YA WATOTO WACHANGA NA WADOGO **26**
4.0 Malengo ya Somo 27
4.1 Vipengele vya Kujifunza 27
4.2 Miaka 5 ya Mwanzo 27
4.3 Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo 28
4.4 Maana ya maneno yanayotumika katika ulishaji wa watoto wachanga na wadogo 28
4.5 Taratibu za unyonyeshaji zinazopendekezwa 29
4.6 Lishe kwa Wanafunzi 38

SOMO LA TANO: MALEZI, MAKUZI NA MAENDELEO YA AWALI YA MTOTO **41**
5.0 Malengo ya Somo 42
5.1 Vipengele vya Somo 42
5.2 Dhana ya malezi, makuzi na maendeleo ya mtoto 43

5.3 Mambo muhimu kuhusu mahusiano kati ya mtoto na mzazi au mlezi 44
5.4 Utengenezaji vifaa vya kuchezea ambavyo ni rahisi katika mazingira husika......49
5.5 Ufuatiliaji wa malezi na makuzi ya wenye mahitaji maalumu 50

SOMO LA SITA: KILIMO NA LISHE 56
6.0 Malengo ya somo 57
6.1 Vipengele vya Somo 57
6.2 Utangulizi 57
6.3 Afua za Lishe Katika Shughuli za Kilimo...58

SOMO LA SABA: USAFI NA USALAMA WA MAJI NA MAZINGIRA........................62
7.0 Malengo ya Somo...63
7.1 Vipengele vya Kujifunza 63
7.2 Usafi na usalama wa maji na mazingira 63
7.3 Mapendekezo ya kuboresha usafi na usalama wa chakula na maji 64
7.4 Fomu ya kutathimini ujuzi na umahiri 65
7.5 Ujumbe Muhimu wa Sura ya 1 70

SURA YA PILI: TATHMINI YA HALI YA LISHE 71
SOMO LA KWANZA: TATHIMINI YA ULAJI, DALILI ZA KITABIBU NA VIPIMO VYA MAABARA...73
1.0 Malengo ya somo 74
1.1 Vipengele vya kujifunza katika somo hili 74
1.2 Tathimini ya Hali ya Lishe 74
1.3 Tathimini ya tabia za Ulaji 76
1.4 Tathimini ya Kitabibu 76
1.5Jinsi ya Kutathimini Uvimbe wa Mwili Unaotokana na Utapiamlo.......................78
1.6 Upimaji wa Hali ya Lishe kwa Vipimo vya Kimaabara 78

SOMO LA PILI: VIPIMO VYA UWIANO WA VIUNGO VYA MWILI 80
2.0 Malengo ya somo 81
2.1 Vipengele vya kujifunza 81
2.2 Vipimo vya mwili...82
2.3 Viashiria vya Ukuaji 91
2.4 Namna ya Kutumia SBAR 94

SOMO LA TATU:UTAMBUZI WA WATOTO WENYE UTAPIAMLO WA KADIRI NA MKALI..96
3.0 Malengo ya somo 97
3.1 Vipengele vya kujifunza 97
3.2 Jinsi ya Kutambua Utapiamlo wa Kadiri kwa Watoto (Miezi 6-59)......................97
3.3 Jinsi ya kutambua utapiamlo mkali kwa watoto (Miezi 6-59)..............................98

3.4 Jinsi ya kutambua utapiamlo mkali kwa makundi mengine 98
3.5 Kanuni za Muhimu za Utunzaji wa Kumbukumbu 98
3.6 Ujumbe muhumu wa sura ya 2 100
3.8 Mazoezi kwa vitendo 100

SURA YA TATU: MATIBABU YA MATATIZO YA KILISHE 107

SOMO LA KWANZA:MATIBABU YA UTAPIAMLO WA MUDA MFUPI 109

1.0 Malengo ya somo 110
1.1 Vipengele vya kujifunza 110
1.2 Ukondefu 111
1.3 Aina mbili za Ukondefu 111
1.4 Nini maana kukonda (utapiamlo wa kadiri) 111
1.5 Matibabu ya kukonda (utapimlo wa kadiri) 111
1.6 Chakula cha Ziada ni Kipi? 112
1.7 Kanuni za utoaji wa chakula cha ziada kwenye utapiamlo wa kadiri 113
1.8 Chakula cha Ziada kwa wenye ukondefu 113
1.9 Ujumbe Muhimu 114
1.10 Kukonda sana (Utapiamlo Mkali) 115
1.14 Hatua za Matibabu ya Utapiamlo Mkali 118

1.15 Ufuatiliaji 125
1.16 Utapiamlo Mkali kwa Watoto Wenye Umri Chini ya Miezi 6 126
1.17 Utapiamlo Mkali kwa Vijana Balehe na Watu Wazima 126
1.18 Usafi wa Maji, Mwili na Mazingira 127

SOMO LA PILI: KUZUIA NA KUTIBU UPUNGUFU WA VITAMINI NA MADINI 128

2.0 Malengo ya somo 129
2.1 Vipengele vya kujifunza 129
2.2 Upungufu wa Madini Chuma 129
2.3 Upungufu wa vitamini A mwilini 134
2.4 Upungufu wa Madini Joto 136
2.5 Upungufu Wa Zinki 137
2.6 Upungufu wa Vitamini D 137

SOMO LA TATU: AFUA ZA KUKABILIANA NA UZITO ULIOZIDI NA KIRIBA TUMBO 140

3 0 Malengo ya somo 141

3.1 Vipengele vya kujifunza 141

3.2 Uzito uliozidi na kiribatumbo 141

3.3 Ulaji unaofaa kukabiliana na uzito uliozidi na kiribatumbo 142

3.4 Lehemu 142

3.5 Kukabiliana na uzito uliozidi na kiriba tumbo kwa watoto wachanga na wadogo 142

3.6 Ujumbe Muhimu kwa Sura ya 3 143

SURA YA NNE: UNASIHI 148

SOMO LA KWANZA: UNASIHI WA LISHE 150

1.0 Malengo ya Somo..151

1.1 Vipengele vya Kujifunza 151

1.2 Unasihi ni Nini? 152

1.3 Mazingira ya Unasihi..152

1.4 Mchakato wa Unasihi 152

1.5 Kanuni zinazoongoza unasihi 153

1.6 Stadi za unasihi...153

1.7 Hatua za Unasihi..156

1.8 Vifaa na Vitendea Kazi Vinavyosaidia Katika Unasihi 158

1.7 Ujumbe Muhimu wa Sura ya 4 160

SURA YA TANO: LISHE YA MAKUNDI MAALUM 161

SOMO LA KWANZA: LISHE NA UKIMWI..164

1.0 Malengo ya somo...165

1.1 Vipengele vya kujifunza katika somo 165

1.2 Lishe kwa watu wenye maambukizi ya VVU 166

1.3 Mwongozo wa ulaji kwa watu wenye maambukizi ya VVU.................................168

1.4 Mahitaji ya nishati Lishe kwa watu wenye maambukizi ya VVU 169

1.5 Usalama wa chakula kwa watu wenye maambukizi ya VVU 169

1.6 Kuboresha ulaji kwa watu wenye maambukizi ya VVU 169

1.5 Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo Wenye Maambukizi ya VVU..........170

1.6 Matibabu ya Utapiamlo wa Kadiri kwa Watu wenye maambukizi ya VVU........171

1.7 Matibabu ya Utapiamlo Mkali kwa Watu Wenye Maambukizi ya VVU 171

SOMO LA PILI: LISHE KWA WAGONJWA WA KIFUA KIKUU 172
2.0 Malengo ya somo 173
2.1 Vipengele vya kujifunza 173
2.2 Lishe na kifua kikuu 173
2.3 Mbinu za kuboresha lishe ya wagonjwa wa kifua kikuu 174
2.4 Matibabu ya utapiamlo wa muda mfupi kwa wagonjwa wa kifua kikuu...........174

SOMO LA TATU:LISHE YA WATOTO WALIOZALIWA NA UZITO PUNGUFU 175
3.0 Malengo ya somo 176
3.1 Kipengele cha kujifunza 176
3.2 Dhana ya uzito pungufu 176
3.3 Ulishaji wa watoto waliozaliwa na uzito pungufu 176

SOMO LA NNE:LISHE YA WATOTO WENYE ULEMAVU 178
4.0 Malengo ya somo 179
4.1 Vipengele vya kujifunza 179
4.2 Lishe ya watoto wenye ulemavu 179

SOMO LA TANO:LISHE WAKATI WA MAJANGA 183
5.0 Malengo ya Somo...184
5.1 Vipengele vya Kujifunza 184
5.2 Majanga na Dharula 185
5.3 Majanga na Dharura Yanavyoathiri Lishe ya Jamii 185
5.4 Afua za Lishe Wakati wa Majanga 186
5.5 Huduma za Msingi za Afya 187

SOMO LA SITA: LISHE KWA WATU MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA 189
6.0 Malengo ya somo 190
6.1 Vipengele vya kujifunza 190
6.2 Magonjwa Sugu Yasiyo ya Kuambukiza na Lishe 190
6.3 Uhusiano kati ya ulaji usiofaa na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza 191
6.4 Uhusiano kati ya mitindo ya maisha isiyofaa na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.. 191
6.5 Viashiria vya Hatari Vinavyohusiana na Magonjwa Yasiyo ya Kuambukiza........193
6.6 Ujumbe Muhimu wa Sura ya 5...195

SOMO LA 7:LISHE WAKATI WA UZEE 196
7.1 Mabadiliko yanayotokea wakati wa uzee yanayoathiri mahitaji ya lishe 198
7.2 Huduma zinazotakiwa kufanyika ili kuweza kukabiliana na tatizo la utapiamlo .198

SURA YA SITA: MAZOEZI KWA VITENDO 200
SOMO LA KWANZA: MAANDALIZI KABLA YA MAZOEZI KWA VITENDO 203
1.0 Malengo ya somo 204
1.1Maandalizi kabla ya mazoezi kwa vitendo...204
1.2 Majukumu wakati wa mazoezi kwa vitendo 205

SOMO LA PILI:WAKATI WAKUFANYA MAZOEZI KWA VITENDO 208
2.0 Malengo ya Somo...209
2.1 Vipengele vya Kujifunza 209
2.2 Kutathimini Ujuzi...210
2.3 kupita wodini 210
2.4 Uchunguzi wa Mazingira...210
2.5Malengo ya Mazoezi kwa Vitendo ya Washiriki 210

SOMO LA TATU: BAADA YA MAZOEZI KWA VITENDO...212
3.0 Malengo ya Somo...213
3.1 Vipengele vya Kujifunza 213
3.2. Kutoa Mrejesho 214

SOMO LA NNE:MAZOEZI YA ZIADA..215
4.0 Malengo ya somo 216
4.1 Vipengele vya kujifunza 216
4.2 Zoezi la historia ya tabia za ulaji 216

VIFUPISHO NA MAANA ZA MANENO

BMI	Body mass index (Uwiano wa uzito kwa urefu)
MUAC	Mid-upper arm circumference
ORS	Oral rehydration salts
ORT	Oral rehydration therapy
RAE	Retinol activity equivalents
RUTF	Ready-to-use therapeutic food
SBAR	Situation, Background, Assessment, Recommendations
UNICEF	United Nations International Children's EmergencyFund
WHO	World Health Organization

SURA YA KWANZA:

MASUALA YA MSINGI KUHUSU LISHE

SURA YA KWANZA: MASUALA YA MSINGI KUHUSU LISHE

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya kwanza, umahiri, malengo ya sura, na vipengele vya kujifunza

I. Utangulizi

Utangulizi wa sura hii umeandaliwa kutoa masuala ya msingi kuhusu lishe katika mzunguko wa maisha kuanzia utoto mpaka utu uzima. Vilevile masuala ya lishe ya wanawake wajawazito, wanaonyonyesha na watoto, ikijumuisha mahitaji yao na umuhimu wa ulishaji wa watoto wachanga na wadogo pia yamejadiliwa.

II. Umahiri

Sura hii inatoa ujuzi na umahiri katika:

- Kutoa huduma za lishe: Atoe huduma za lishe kuweza kufikia mahitaji ya kilishe ya mtu au jamii.
- Kutoa huduma za afya ya jamii: Kuhamasisha masuala ya afya na lishe kwa vikundi na jamii.
- Utendaji wa kitaalamu: Aonyeshe utaalamu kwenye kutoa huduma salama, kitaalamu na kwa kuzingatia maadili.
- Ushirikiano na mawasiliano: Awasiliane kwa ufanisi na kufanya kazi kwa ushirikiano.

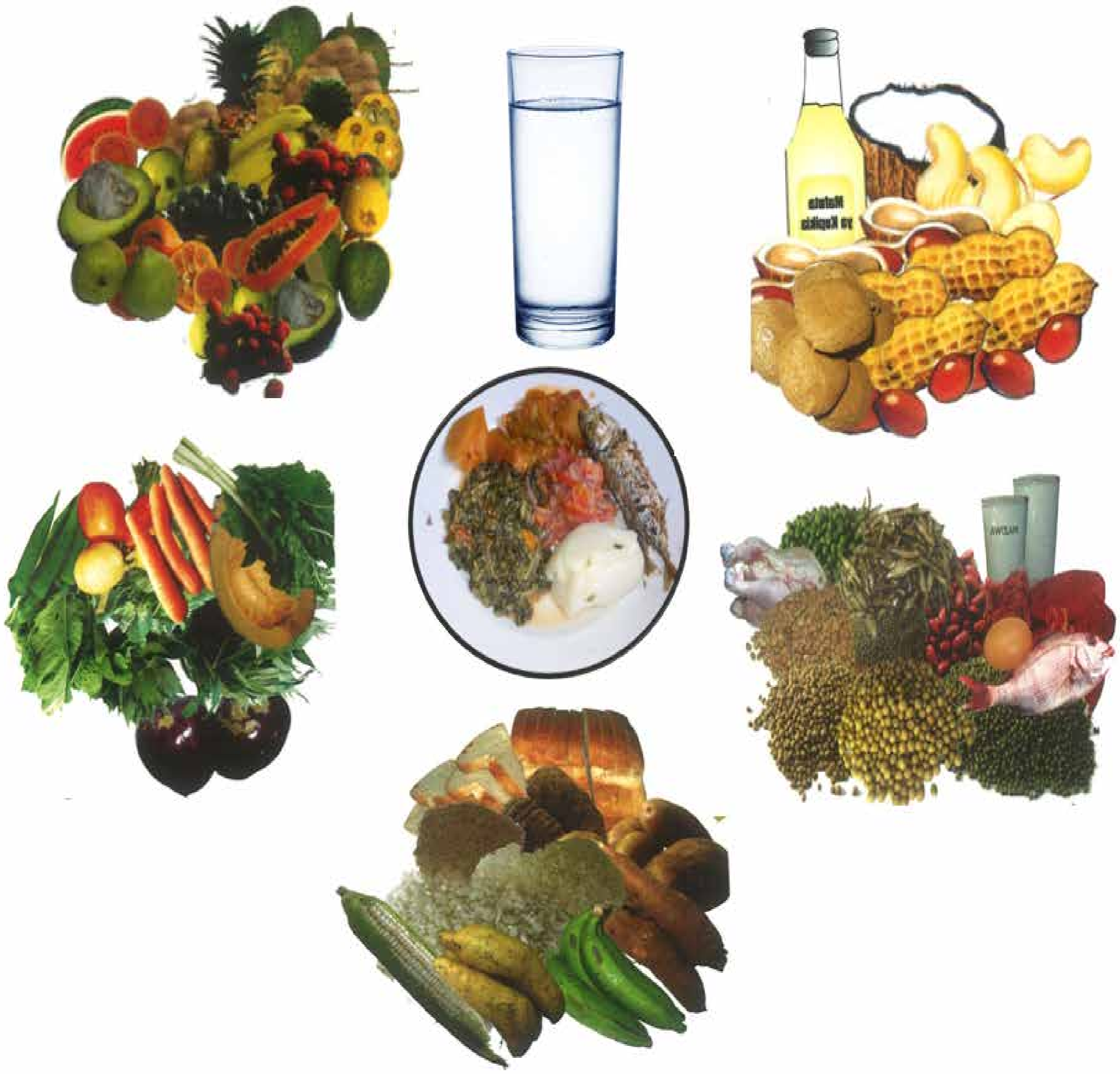
III. Malengo ya Sura

Baada ya sura hii washiriki wataweza:

- Kutambua aina za utapiamlo na athari zake.
- Kuelezeavirutubishi muhimu vilivyomo kwenye chakula vinavyohitajika mwilini kwa kiasi kikubwa na vile vinavyohitajika kwa kiasi kidogo.
- Kuelezea umuhimu wa lishe kwa wanawake pamoja na matatizo ya kilishe yanayowapata wanawake walio katika umri wa kuzaa.
- Kuelezea taratibu sahihi za ulishaji wa watoto wachanga na wadogo.
- Kutambua mahitaji ya kilishe ya watoto wa shule na matokeo yake kwa afya ya baadae.
- Kujadili matokeo ya athari za ulaji usiofaa kwa afya ya vijana balehe.

iv. Vipengele vya Kujifunza

- Lishe kwa wanawake walio katika umri wa kuzaa
- Lishe ya wanawake wajawazito na wanaonyenyesha
- Lishe ya watoto
- Kilimo na Lishe
- Usafi na usalama wa maji na mazingira



SOMO LA KWANZA:

MASUALA YA MSINGI YA LISHE

SOMO LA KWANZA: MASUALA YA MSINGI YA LISHE

MUDA: Dakika 65

Maandalizi

Njia za uwezeshaji	***Muda***	***Vifaa***
Mhadhara	Dakika 30	Slaidi , vitendea kazi
Uhakiki wa uelewa	Dakika 5	Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo
Zoezi 1-A	Dakika 30	Projekta, Chati pindu, kalamu,

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza washiriki kuhusu malengo ya somo la kwanza na vipengele vya kujifunza

1.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza aina na athari za utapiamlo (Lishe duni na iliyozidi)
- Kuonesha uelewa wa virutubishi muhimu vinavyohitajika mwilini kwa kiasi kikubwa na kiasi kidogo.

1.1 Vipengele Vya Kujifunza

Masuala ya msingi kuhusu lishe

- Aina za utapiamlo
- Virutubishi vinavyohitajika mwilini kwa kiasi kikubwa
- Virutubishi vinavyohitajika mwilini kwa kiasi kidogo

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza washiriki maana ya baadhi ya maneno yanayotumika katika lishe

1.2. Maana ya Maneno mbalimbali

Chakula ni nini?

Chakula ni kitu chochote kinachoingia mwilini kwa njia ya kula au kunywa ambacho ni salama na kinachokubalika katika jamii kwa madhumuni ya kuupatia mwili virutubishi.

Virutubishi ni nini?

Virutubishi ni viini lishe vilivyomo kwenye chakula ambavyo hupatikana baada ya chakula kumeng'enywa na kufyonzwa mwilini na hatimaye kutumika kuupa mwili nguvu na joto, kujenga na kulinda mwili. Mwili unahitaji aina tano za virutubishi ambavyo ni: wanga, protini, mafuta, vitamini na madini.

Kalori ni nini?

Kalori ni Kipimo kinachotumika kupima kiasi cha nishati-lishe mwilini

Lishe ni nini?

Lishe ni mchakato unaohusisha hatua mbalimbali za jinsi mwili unavyokitumia chakula kilicholiwa. Hatua hizi ni kuanzia chakula kinavyoliwa, kinavyosagwa, kinavyomeng'enywa, kinavyofyonzwa na kutumika mwilini.

Lishe bora ni nini?

Hali inayotokana na kula mlo kamili na wakutosha wenye mchanganyiko wa vyakula kutoka katika makundi matano ikiambatana na mazoezi ya mwili ambayo ni msingi wa afya njema.

Lishe duni ni nini?

Hali ya mwili kutopata virutubishi vinavyokidhi mahitaji yake sababu ya kula chakula kisichokidhi mahitaji ya virutubishi mwilini au maradhi. Lishe duni husababisha kupungua kwa kinga ya mwili hivyo kuongeza uwezekano wa kupata maambukizi ya magonjwa.

Nishati lishe ni nini?

Ni nguvu inayozalishwa mwilini baada ya chakula kumengenywa na kufyonzwa na hutumika katika kusaidia shughuli mbalimbali za mwili

Kupima uelewa

Muwezeshaji: Uliza washiriki kama wanajua maana ya utapiamlo.Baada ya washiriki kuelezea maana ya utapiamlo mwezeshaji hitimisha kwa kuelezea maana, aina na viashiria vya utapiamlo kwa kurejea katika kitabu chake

1.3 Utapiamlo

Hali ya kupungua au kuzidi kwa baadhi ya virutubishi mwilini ambapo husababisha lishe duni au unene uliozidi. Utapiamlo unajumuisha kupungua kwa virutubishi mwilini/lishe duni pamoja na kuzidi kwa virutubishi mwilini. Uwepo wa pamoja wa matatizo ya utapiamlo wa kuzidi kwa virutubishi mwilini na ule wa kupungua kwa virutubishi mwilini ni tatizo linalojitokeza katika nchi zinazoendelea ikiwemo Tanzania.

1.3.1 Utapiamlo unaotokana na upungufu wa virutubishi mwilini

Upungufu wa virutubishi mwilini ni hali inayotokana na ulaji wa chakula chenye upungufu wa:

- Virutubishi vinavyohitajika mwilini kwa kiasi kikubwa
- Virutubishi vinavyohitajika mwilini kwa kiasi kidogo
- Ufyonzwaji hafifu na matumizi duni ya virutubishi mwilini
- Upotevu wa virutubishi unaosababishwa na maradhi
- Ongezeko la uhitaji wa nishati lishe.

Kwa ujumla lishe duni ni matokeo ya upungufu wa kiasi na ubora wa chakula pamoja na magonjwa ya kuambukiza ya mara kwa mara. Kupungua kwa virutubishi mwilini/Lishe duni hujitokeza katika hali mbalimbali ambazo ni pamoja na: uzito pungufu, udumavu, ukondefu na upungufu wa madini na vitamini (Vitamin A, madini joto na madini chuma n.k.).

Utapiamlo wa muda mfupi

Hutokana na kukosa chakula cha kutosha katika kipindi cha muda mfupi na mara nyingine huchangiwa na maradhi ya mara kwa mara. Mara nyingi hujidhihirisha kwa kupungua uzito kwa muda mfupi kwa sababu ya kupungua/kupotea kwa mafuta mwilini na kukonda kwa misuli. Aina kuu mbili za utapiamlo wa muda mfupi ni:

- Utapiamlo wa kadiri
- Utapiamlo Mkali

Utapiamlo wa muda mrefu

Huu ni upungufu wa virutubishi kwa muda mrefu unaoathiri ukuaji hasa kuongezeka kwa kimo na maendeleo ya akili. Upungufu huu kwa mama mjamzito au anaenyonyesha unaweza kusababisha udumavu wa mwili na akili kwa mtoto. Udumavu unaweza kujidhihirisha kwa mtoto kushindwa kukua na kuongezeka kimo (yaani uwiano usiosahihi wa urefu kwa umri).

Maelezo

Mwezeshaji: tumia kitendea kazi ili kurejea na uelezea viashiria vya utapiamlo wa upungufu wa virutubishi mwilini

Viashiria vya upungufu wa virutubishi mwilini

Vifuatavyo ni viashiria vya upungufu wa virutubishi mwilini:

Udumavu: ni hali inayojitokeza wakati uwiano kati ya urefu na umri unakuwa chini kwa vigezo vya ukuaji wa mtoto vilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani.

Udumavu unaweza kusababishwa na:

- o ulaji duni unaondelea kwa muda mrefu
- o upungufu wa nishati - lishe au virutubishi vya madini na vitamini
- o utapiamlo wakati wa ujauzito
- o magonjwa ya mara kwa mara (au magonjwa ya muda mrefu).

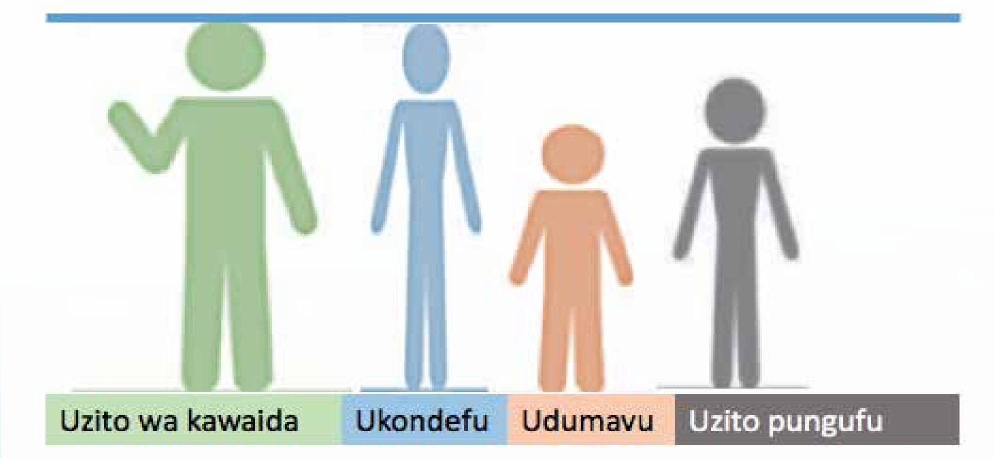
Ukondefu ni uwiano wa uzito na urefu unapokuwa chini kwa vigezo vya ukuaji wa mtoto vilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani. Kwa watu wazima ni pale uwiano kati ya uzito na urefu (BMI) unapokuwa chini ya 18.5 kg/m2. Ukondefu unatokana na ulaji duni unaondelea katika kipindi cha muda mfupi ambao kwa kawaida huambatana na magonjwa ya mara kwa mara.

Uzito pungufu ni uwiano wa uzito na umri unakuwa chini kwa vigezo vya ukuaji wa mtoto vilivyowekwa na Shirika ka Afya Duniani. Uzito pungufu unaweza kusababisha utapiamlo wa muda mrefu au utapiamlo wa muda mfupi.

Sababu zinazopelekea uzito pungufu ni: ulaji duni wa muda mfupi au mrefu, magonjwa na wakati mwingine inakuwa ni ngumu kujua sababu.

Upungufu wa vitamini na madini: Ni hali ya upungufu wa vitamini na madini mwilini, pia hujulikana kama njaa iliyofichika, mfano; upungufu wa vitamini A, upungufu wa madini chuma, upungufu wa madini joto, n.k. Upungufu wa vitamini na madini unasababishwa na ulaji wa chakula chenye kiwango kidogo cha madini na vitamini kisichokidhi mahitaji kilishe ya mwili, pia maradhi ya mara kwa mara na mabadiliko ya kimwili (ujauzito na kunyonyesha) yanayoweza kusababisha ongezeko la mahitaji, matumizi au upotevu wa virutubishi.

Picha 1:Picha zinazoonyesha hali mbalimbali za utapiamlo kwa watoto



Mwezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi namba 20 Kutambua udumavu. Washiriki wasome kwa kupokezana

Maelezo

Muwezeshaji: Eleza athari za lishe duni kwa watoto, uhusiano wa utapiamlo na maambukizi ya magonjwa na waambie washiriki warejee vitabu vyao kwa maelezo zaidi

Athari za lishe duni kwa watoto

Lishe duni kwa watoto husababisha matatizo yenye madhara ya muda mrefu kama yafuatayo:

Madhara ya muda mrefu. Madhara hayo ni kama yafuatayo:

- Udumavu wa kimo
- Uwezo duni wa kuanza kuongea
- Kudhoofika kwa mfumo wa kinga ya mwili.
- Uwezo mdogo wa uzalishaji wakati wa utu uzima Inaathiri ukuaji wa ubongo na maendeleo ya mtoto

Uhusiano wa utapiamlo na maambukizi ya magonjwa

Lishe duni husababisha kushuka kwa kinga ya mwili na kupunguza uwezo wa mwili kupambana na maambukizi hivyo kupata magonjwa kwa urahisi. Magonjwa yanaweza kuathiri lishe kwa kupunguza hamu ya kula, kuongeza mahitaji ya virutubishi, kupotea kwa virutubishi na kuathiri ufyonzwaji wake mwilini. Hali hii inaathiri zaidi watoto wadogo kwa sababu husababisha maendeleo duni ya ukuaji wa mwili na akili.

1.3.2 Utapiamlo unaotokana na kuzidi kwa virutubishi mwilini

Utapiamlo unaotokana na kuzidi kwa virutubishi mwilini:ni hali inayotokana na ulaji uliopitiliza na kuzidi mahitaji ya virutubishi mwilini.

Kuzidi kwa virutubishi mwilini kunaweza kusababisha:

- Uzito uliozidi
- Unene uliokithiri au kiribatumbo
- Athari kwenye utendaji kazi wa mifumo ya mwili,
- Magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama vile kisukari, shinikizo la juu la damu, magonjwa ya moyo na baadhi ya saratani.

1.3.2.1 Kubaini uzito uliozidi kwa watu wazima

Viashiria vya uzito uliozidi kwa watu wazima

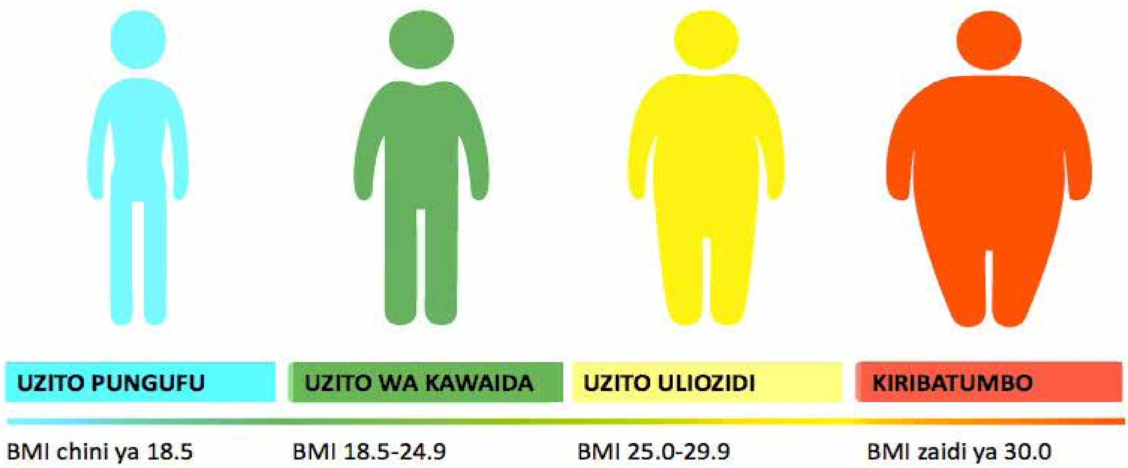
Uwiano wa Uzito na Urefu (Body Mass Index - BMI) ni kipimo kinachotumika kutathmini hali

ya lishe ili kutambua uzito pungufu, uzito uliozidi na kiribatumbo kwa watu wazima. Uwiano huo hukokotolewa Kwa kugawanya uzito katika kilogramu na urefu katika kipeuo cha pili cha mita.

Uwiano wa Uzito na Urefu huwa na viwango mbalimbali vilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani (WHO) kutafsiri hali ya lishe ya mtu, ambavyo ni:

- BMI chini ya 18.5 = Uzito Pungufu
- BMI kati ya 18.5 - 24.9 = Uzito unaofaa
- BMI kati ya 25.0 - 29.9 = Unene uliozidi
- BMI ya 30.0 au zaidi = Unene uliokithiri au kiribatumbo

Picha 2: Picha zinazoonyesha hali ya lishe kwa watu wazima



1.3.2.2 Sababu za Uzito Uliozidi na Kiribatumbo

Uzito uliozidi na kiribatumbo husababishwa na;

- **Ulaji usiofaa;** kama vile ulaji wa vyakula vyenye nishati lishe kwa wingi mfano wanga, mafuta na sukari (soda, juisi za viwandani na biskuti) na ulaji hafifu wa vyakula vyenye makapi lishe kwa wingi kama vile mbogamboga, matunda na nafaka zisizokobolewa
- **Kutofanya mazoezi na kazi;** Hii ni tabia ya watu kutokufanya mazoezi ya mara kwa mara na kutopata muda wa kufanya shughuli mbalimbali za kutumia nguvu husababisha kuongezeka uzito na kiribatumbo. Inashauriwa mtu afanye mazoezi angalau kwa dakika 30 kila siku.

1.3.2.3 Kiribatumbo kwa Watoto

Kama ilivyo kwa watu wazima, watoto pia wanaweza kupata kiribatumbo, mambo yafuata-yo yanachangia kiribatumbo kwa watoto:

- Uzito uliozidi na kisukari cha mimba kwa mama mjamzito husababisha mtoto kuzaliwa na uzito mkubwa

- Kutokuzingatia taratibu sahihi za unyonyeshaji wa maziwa ya mama mfano matumizi ya maziwa mbadala kabla ya mtoto kutimiza umri wa miezi sita
- Kutozingatia taratibu sahihi za ulishaji wa chakula cha nyongeza mfano kumpatia mtoto vyakula vyenye mafuta au sukari kwa wingi
- Maisha ya mtoto kukaa bila kucheza au kufanya mazoezi
- Ulaji wa vyakula vyenye nishati lishe kwa wingi

Athari za uzito uliozidi na kiribatumbo

Uzito uliozidi na kiribatumbo kwa watoto husababisha ongezeko la magonjwa sugu na yasiyo ya kuambukizwa kama vile;

- Ugonjwa wa moyo
- Shinikizo la juu la damu na
- Ugonjwa wa kisukari na
- Baadhi ya saratani

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki na asome sentesi zifuatazo kwa washiriki wengine. Kila baada ya sentensi moja kusomwa awaulize washiriki wenzake kama ni kweli au si kweli kisha majibu yanakiliwe na muwezeshaji na mara baada ya kumaliza zoezi hilo washiriki wajadili pamoja na muwezeshaji

Andika KWELI au SI KWELI kwa kila moja ya sentensi zifuatazo:

1. Kiribatumbo cha utotoni huongeza uwezekano wa kupata kiribatumbo wakati wa utu uzima.
2. Maisha ya kukaa bila kufanya kazi zinazotumia nguvu au kufanya mazoezi yanachangia kupata kiribatumbo.
3. Vyakula vya watoto wadogo vyenye mafuta na sukari kwa wingi havichangii kiribatumbo katika maisha yao.
4. BMI ni kipimo kinachotumiwa kutambua kiwango cha mazoezi ya mwili.

Majibu sahihi ni:

1. **KWELI** – Kiribatumbo cha utotoni huongeza uwezekano wa kupata kiribatumbo wakati wa utu uzima
2. **KWELI** – Maisha ya kukaa bila kufanya kazi zinazotumia nguvu au kufanya mazoezi yanachangia kupata kiribatumbo
3. **SI KWELI** - Chakula chenye mafuta na sukari kwa wingi kwa watoto wadogovinachangia kiribatumbo wakati wa baadaye.
4. **SI KWELI** - BMI si kipimo kilichotumiwa kutambua kiwango cha mazoezi ya kimwili. BMI ni kipimo kinachotumika kutathmini hali ya lishe ya uzito pungufu, uzito uliozidi na kiribatumbo kwa watu wazima.

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza dhana ya virutubishi na aina za virutubishi, kisha toa mifano ya virutubishi kama ilivyoanishwa katika kitabu

1.4 Virutubishi

Virutubishi ni viini lishe vilivyomo kwenye chakula ambavyo vinauwezesha mwili kufanya kazi zake. Vyakula vyote huwa na virutubishi zaidi ya aina moja, ila hutofautiana kwa kiasi na ubora. Kila kirutubishi kina kazi yake mwilini na mara nyingi hutegemeana katika kufanya kazi kwa ufanisi mwilini.

1.4.1 Aina za virutubishi

Kuna aina kuu mbili za virutubishi ambazo ni: virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kikubwa na virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kidogo mwilini.Aina zote mbili za Virutubishi hivyo zinaweza kupatikana katika vyakula vinavyopatikana kwenye maeneo yetu.

1.4.1.1 Virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kikubwa

Hivi ni virutubishi ambavyo mwili huhitaji Kwa kiasi kikubwa kwa ajili ya nishati lishe, ukuaji, na kujenga mwili kama vile kabohaidreti, protini na mafuta

Kabohaidreti

Kabohaidreti ni aina ya kirutubishi ambacho huupatia mwili nishati lishe na joto kwa ajili ya shughuli zake muhimu, kama vile kutembea, kupumua, kusukuma damu. Vyanzo vikuu vya kabohaidreti kwenye chakula ni pamoja na:

- Nafaka (mahindi, mchele, ngano, uwele, mtama, ulezi)
- Vyakula vya mizizi, mfano mihogo, viazi vitamu, magimbi
- Ndizi za kupikwa, ndizi mbichi),
- Vyakula vyenye sukari asali na mafuta (nishati lishe)

Utomwili/ Protini

Kirutubishi hiki husaidia kujenga tishu za mwili, ukuaji na kukarabati seli zilizochakaa, kutengeneza vimeng'enyo na vichocheo mwilini. Aina ya vyakula vyenye protini nyingi ni pamoja na vyakula vyenye asili ya wanyama mfano nyama ya ng'ombe, kuku, mbuzi, samaki, dagaa, wadudu waliwao, maziwa, jibini.Pia protini hupatikana Kwa wingi katika vyakula vya jamii ya kundemfano maharage, kunde, njegere, mbaazi, choroko, dengu, njugu, mbegu za mafuta mfano, kweme, korosho.

Mafuta

- Mafuta ni aina ya kirutubishi chenye kiasi kikubwa cha nishati lishe ambayo huupatia mwili nguvu, joto na kusaidia ufyonzwaji wa baadhi ya virutubishi kama vitamini A, D, E na K.Mafuta pia hulainisha chakula na kukifanya kiwe na ladha

nzuri, na hivyo kumfanya mlaji ale chakula cha kutosha. Vilevile mafuta hutumika katika kutengeneza seli na vichocheo vya mwili.Kiasili mafuta hupatikana kutoka katika mimea na wanyama.

- Vyanzo vya mafuta vitokanavyo na mimea ni kama mbegu zitoazo mafuta kama vile alizeti, ufuta, mbegu za maboga, korosho, karanga, mizeituni, mawese.
- Vyanzo vya mafuta vitokanavyo na wanyama ni: maziwa yasioenguliwa mafuta, siagi, nyama na samaki.

Inashauriwa kutumia mafuta kwa kiasi kidogo, kwa kuwa kiasi kidogo cha mafuta kina uwezo wa kutoa nishati lishe ya kutosha.

1.4.1.2Virutubishi Vinavyohitajika Mwilini kwa Kiasi Kidogo

Virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kidogo ni virutubishi ambavyo ni muhimu lakini huhitajika na miili yetu kwa kiasi kidogo sana ili kuweza kusaidia shughuli mbalimbali za mwili kama vile kulinda mwili dhidi ya maradhi na kutengeneza vimeng'enyo ambavyo huusaidia mwili kutumia virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kikubwa. Mfano wa virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kidogo mwilini ni pamoja na:

2. Vitamini (A, B, C n.k) na
3. Madini (chuma, zinki, chokaa, magnesiamu, sodiamu, potasiamu, shaba, seleniamu

Vitamini

Vitamini huhitajika kwa ajili ya kuulinda mwili dhidi ya maradhi pamoja na kuuwezeshaku-fanya kazi vizuri. Kazi nyingine za vitamini ni kujenga mwili na seli, kulinda seli kutokana na uharibifu, kujenga mifupa, kuzuia upofu, kusaidia ufanyaji kazi wa virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kikubwa mwilini, na kusaidia majeraha kupona haraka.

Vitamini zinapatikana kwa wingi kwenye mboga-mboga, matunda, na pia kwenye vyakula vinavyotokana na wanyama kamadagaa na samaki, maziwa, aina zote za nyama, na mayai. Vitamini nyingine hupatikana kwenye nafaka mfano kundi la vitamini B. Vitamini D huweza kutengenezwa mwilini, lakini upatikanaji wake unasaidiwa na mwanga wa jua hasa lile la asubuhi na jioni. Kuna makundi makuu mawili ya vitamini ambayo ni:

- Vitamini zinazoyeyuka kwenye mafuta: ni vitamini ambazo ili ziweze kufyonzwa mwilini zinahitaji kiasi kidogo cha mafuta. Vitamini hizo ni A, D, E na K. Aina hii ya vitamini huhifadhiwa mwilini.
- Vitamini zinazoyeyuka kwenye maji: Vitamini hizo ni kama vitamini B na C. Aina hii ya vitamini haihifadhiwi mwilini mara baada ya kutumika hutolewa kwa njia ya mkojo.

Madini

Ni aina za virutubishi ambavyo huulinda mwili dhidi ya maradhi na kuufanya ufanye kazi zake vizuri ikiwa ni pamoja na kujenga seli mbalimbali za mwili. Kuna aina nyingi za madini, baadhi ya madini hayo ni chuma, zinki, chokaa, magnesiamu, sodiamu, potasiamu, shaba, seleniamu na manganizi. Madini husaidia mwili katika kufanya kazi mbalimbali mfano:

- Madini chuma ni sehemu ya chembechembe nyekundu za damu, ambazo husaidia kusafirisha hewa safi ya oksijeni mwilini
- Madini joto husaidia ukuaji na mfumo wa ufanyaji kazi za mwili
- Madini zinki husaidia kujenga mfumo wa kinga ya mwili
- Madini shaba husaidia kutengeneza vimeng'enyo ambavyo husaidia ufanyaji kazi za mwili ikiwemo kutumia virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kikubwa

Baadhi ya vyakula vyenye madini kwa wingi ni pamoja na nyama, dagaa, samaki, mboga-mboga na matunda.

Kupima uelewa

Muwezeshaji: uliza washiriki je wanaelewa nini kuhusu makundi ya vyakula? Baada ya kupata majibu yao, waulize washiriki kwa nini vyakula vimegawanywa katika makundi mabalimbali, pia waombe washiriki warejee katika vitabu vyao na waonyeshe makundi hayo na awaeleze virutubishi vilivyomo

1.5 Makundi ya Chakula

Makundi ya vyakula ni mgawanyo wa vyakula kulingana na virutubishi vinavyopatikana kwenye vyakula hivyo. Vyakula vyenye virutubishi vingi vinavyofanana huwekwa katika kundi moja. Ili kuweza kupata virutubishi vyote muhimu vinavyohitajika mwilini, inashauriwa kula vyakula kutoka katika makundi mbalimbali. Kwa Tanzania tunatumia makundi matano ya vyakula hivyo hurahisisha kupanga mlo kamili kwa urahisi na kuwezesha vyakula vyote muhimu kuwepo. Ikumbukwe kwamba hakuna chakula cha aina moja ambacho kinaweza kuupatia mwili virutubishi vyote vinavyohitajika isipokuwa maziwa ya mama kwa miezi 6 ya mwanzo ya maisha ya mtoto. Yafuatayo ni makundi makuu matano ya vyakula:

- Vyakula vya aina ya nafaka, mizizi na ndizi za kupika
- Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama
- Matunda
- Mbogamboga
- Sukari, asali na mafuta

1.5.1 Vyakula vya aina ya nafaka, mizizi na ndizi za kupika

Vyakula hivi vinanishati lishe Kwa wingi kwa ajili ya kuupatia mwili nguvu. Mfano wa vyakula hivyo ni pamoja na mahindi, mchele, mtama, ulezi, ngano, uwele, viazi vikuu, viazi vitamu, muhogo, magimbi, viazi mviringo na ndizi za kupika.

1.5.2 Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama

Vyakula hivi vina kiasi kikubwa cha protini kwa ajili ya kujenga mwili na kukarabati seli zilizochakaa. Protini pia husaidia kwenye uzalishaji wa vichocheo vya mwili, kuimarisha kinga ya mwili na usafirishaji wa hewa na virutubishi vingine mwilini. Vyakula katika kundi hili ni pamoja na:

- Vyakula vyenye asili ya wanyama kama vile nyama, samaki, dagaa, maziwa, mayai, jibini, maini, figo, senene, nzige, kumbikumbi na wadudu wengine wanaoliwa.
- Vyakula jamii ya kunde Kama vile maharage, njegere, kunde, soya, njugu mawe, dengu, mbaazi, choroko na fiwi.

1.5.3 Matunda

Kundi hili linajumuisha matunda yote yakiwemo matunda pori na yale ya kawaida. Matunda yana vitamini na madini hulinda mwili dhidi ya maradhi pamoja na kusaidia mwili kufanya. kazi zake vizuri. Matunda hayo ni pamoja na papai, embe, pera, limau, pesheni, nanasi, peasi, chungwa, chenza, zambarau, parachichi, ndizi mbivu, fenesi, stafeli, mabungo, madalansi, pichesi na topetope. Aidha ikumbukwe kuwa matunda pori au yale ya asili yana ubora sawa na matunda mengine. Matunda hayo ni kama ubuyu, ukwaju, embe ng'ongo, mavilu, sungwi, koche na matunda mengine yanayotambuliwa kwa majina ya kijamii.

1.5.4 Mbogamboga

Kundi hili linajumuisha mbogamboga zote zikiwemo za asili na zile za kawaida. Mbogamboga zina vitamini na madini, hulinda mwili dhidi ya maradhi pamoja na kusaidia mwili kufanya kazi zake vizuri. Baadhi ya mbogamboga ni pamoja na mboga za majani kama vile mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele, spinachi, figiri, mnafu, mchunga, na mgagani Aina nyingine za mboga-mboga ni zile zisizokuwa za majani kama vile karoti, pilipili hoho, biringanya, matango, maboga, nyanya chungu, bamia, bitiruti na kabichi. Pia ikumbukwe kuwa mboga za asili zinazopatikana katika jamii zina ubora sawa na mboga nyingine.

1.5.5 Sukari, asali na mafuta

Kundi hili huupatia mwili nishati lishe, na joto. Mafuta husaidia katika ufyonzwaji wa baadhi ya vitamini mwilini na kuongeza ladha ya chakula. Inashauriwa vyakula katika kundi hili vitumike kwa kiasi kidogo kwa kuwa vina kiwango kikubwa cha nishati lishe.

- Sukari hupatikana kwenye sukari ya mezani, miwa na asali na inashauriwa itumike kwa kiasi kidogo.
- Mafuta hupatikana kutoka kwenye mimea na wanyama:
    a. Vyanzo vya mafuta vitokanavyo na mimea ni pamoja na mbegu zitoazo mafuta kamavile alizeti, ufuta, mbegu za maboga, korosho, karanga, mizeituni, mawese.
    b. Vyanzo vya mafuta vitokanavyo na wanyama ni pamoja na maziwa yasioengu-liwa mafuta, siagi, nyama na samaki.

Makapimlo na Maji

Makapi mlo na maji kwa kawaida hayahesabiwi kama makundi ya vyakula, lakini yana umuhimu mkubwa katika afya na lishe ya binadamu.

Makapimlo

Ni aina ya kabohaidreti ambayo mfumo wa chakula hauwezi kumeng'enya lakini ni muhimu katika umeng'enywaji na ufyonzwaji wa chakula., Mfano wa vyakula vyenye makapimlo kwa wingi ni mboga za majani na matunda kama maembe, machungwa, mapera na nafaka isiyokobolewa. Vyakula hivi husaidia katika mambo yafuatayo:

Usafirishaji wa chakula tumboni- mfumo wa chakula kufanya kazi kwa ufanisi mfano kulainisha choo na kuzuia tatizo la kutopata haja kubwa

Hupunguza kiwango cha lehemu na aina nyingine za mafuta kwenye damu, hivyo kuukinga mwili dhidi ya maradhi ya moyo, shinikizo la juu la damu, kisukari na saratani

Maji

Maji ni kimiminika muhimu katika mwili, asilimia 60 ya uzito wa mwili ni maji. Mapendekezo ya unywaji wa maji kwa siku hutofautiana kulingana na umri, jinsi, na hali ya hewa na shughuli au kazi anayofanya mtu. Inashauriwa kunywa maji safi na salama ya kutosha, angalau lita moja na nusu kwa siku. Maji ni muhimu kwa kazi nyingi mwilini ambazo ni pamoja na kuondoa uchafu mwilini kupitia mkojo, jasho n.k, kurekebisha joto la mwili pamoja na kulainisha viungo. Inashauriwa kunywa maji zaidi wakati wa joto kali ili kuzuia upungufu wa maji mwilini. Vile vile unaweza kuongeza maji mwilini kwa kunywa vinywaji kama supu, madafu, togwa na juisi halisi za matunda.

Upangaji wa Mlo

Mlo kamili hutokana na chakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote matano ya chakula. Mlo huu unapoliwa kwa kiasi cha kutosha kulingana na mahitaji ya mwili angalau mara tatu kwa siku huupatia mwili virutubishi vyote muhimu na huupa mwili afya bora.

Jinsi ya kupanga mlo kamili

Mlo kamili hupangwa kwa kuchagua angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula na kuliwa kwa pamoja. Tumia vyakula vinavyopatikana katika mazingira unayoishi na vile ambavyo vipo kwenye msimu, kwani huwa katika hali nzuri na bei nafuu. Kiasi hicho cha chakula kwa kila mlo kinapungua kutokana na ainaya chakula chenyewe. Vyakula vyenye asili ya nafaka, mizizi na ndizi, huchukua sehemu kubwa ya mlo ikifuatiwa na matunda na mbogamboga kisha vyakula vyenye asili ya wanyama na mikunde, na kiasi kidogo cha mafuta, sukari na asali. Inashauriwa kutumia maji ya kunywa badala ya vinywaji vya sukari na vyenye kilevi (pamoja na juisi). Ni muhimu kwa binadamu wote, mtoto au mtu mzima, mnene au mwembamba, mgonjwa au mwenye afya njema kufanya mazoezi kwani husaidia mifumo mbalimbali ya mwili kufanya kazi kwa ufanisi na kuufanya mwili uwe na uzito unaotakiwa.

Zoezi la kikundi

- Wagawe washiriki katika makundi manne
- Kila kikundi kiandike katika chati pindu vyakula wanavyokula kwa ajili ya mlo wa asubuhi, mchana na usiku.
- Wanaweza kuchora maboksi 5 au vipengele (kwa ajili ya makundi matano ya vyakula) katika chati pindu/karatasi nyingine tofauti.
- Jadili mapungufu yaliyojitokeza katika kazi za kila kikundi
- Chemsha bongo vyanzo vingine vya vyakula vilivyomo katika jamii ambavyo vinaweza kutumika kupanga mlo kamili.

SOMO LA PILI :

LISHE YA WANAWAKE WALIO KATIKA UMRI WA KUZAA

SOMO LA PILI: LISHE YA WANAWAKE WALIO KATIKA UMRI WA KUZAA

MUDA: Dakika 20

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 15	Slaidi , Projekta, Chati pindu, kalamu,
Uhakiki wa uelewa	Dakika 5	Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo, Kitabu chenye vitendea kazi

Maelezo

Mwezeshaji eleza washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya pili, umahiri, malengo ya sura, na vipengele vya kujifunza,

2.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza lishe ya vijana balehe na umuhimu wake katika afya ya uzazi.
- Kuainisha umuhimu wa lishe na matatizo ya kilishe yanayoweza kuwapata wanawake walio katika umri wa kuzaa.
- Kutaja dalili hatarishi zinazoweza kuathiri afya ya vijana balehe.
- Kueleza madhara ya ulaji duni kwa afya ya kijana balehe.

2.1 Vipengele vya Kujifunza

- Lishe ya vijana balehe wa kike
- Lishe ya wanawake walio katika umri wa kuzaa.
- Matatizo ya kilishe

Maelezo

Mwezeshaji: chagua mshiriki mmoja na mwambie arejee kipengele 2.2 katika somo la 2, aeleze lishe ya vijana balehe inahusu nini. Kisha wajadili kwa pamoja.Baada ya majadiliano muwezeshaji aelezee kingele cha 2.21 hadi 2.4 kwa ufasaha

2.2 Lishe ya vijana balehe

Kijana balehe ni kijana mwenye umri wa kati ya miaka 10 hadi 19 ambapo mwanadamu anakua kwenye hatua ya ukuaji kutoka utotoni kuelekea utu uzima. Ni kipindi cha mpito katika makuzi ya kimwili, kiakili, kisaikolojia na maendeleo kiujumla. Upungufu wa virutubishi kwa vijana balehe wa kike una athari kubwa kwao. Hii inachangiwa na mabadiliko katika miili yao kama ukuaji wa haraka, kupoteza damu wakati wa hedhi na ulaji duni ambao husababisha upungufu wa virutubishi hasa madini chuma na vitamini B_9 ijulikanayo kama asidi ya foliki.Ukuaji wa haraka unaotokea kwa kijana katika umri huu husababisha ongezeko la uhitaji wa nishati lishe na virutubishi vingine. Uhitaji wa virutubishi ni wa kiwango cha juu katika umri wa ujana ukilinganisha na umri wowote katika ukuaji wa mwanadamu. Lishe bora katika kipindi hiki ni muhimu sana.

2.2.1 Viashiria vya hatari vinavyoathiri afya ya kijana balehe

Utapiamlo katika umri huu huweza kuathiri kukomaa na kukua kwa via vya uzazi. Vilevile lishe bora ni muhimu katika umri huu ili kuzuia uwezekano wa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza wakati wa utu uzima kama vile magonjwa ya moyo, kisukari, shinikizo la juu la damu na saratani. Kuna sababu nyingi zinazochangia kudhoofisha lishe ya kijana balehe. Sababu hizo ni pamoja na mila na desturi au kukosekana kwa uhakika wa chakula chenye virutubishi vya kutosha. Sababu nyingine ni mimba za utotoni, magonjwa ya kuambukizwa na kutofanya mazoezi.

2.2.2 Madhara ya uzito uliozidi na kiribatumbo kwa vijana balehe

Utapiamlo wa uzito uliozidi na kiribatumbo husababisha athari za muda mfupi na athari za muda mrefu kwa vijana balehe. Kwa mfano;

a) Kiwango cha juu cha sukari kwenye damu hivyo kusababisha madhara ya muda mrefu ya kisukari kisichokuwa cha kurithi (Aina ya pili ya kisukari)

b) Kujifungua mtoto mwenye uzito mkubwa sana atapata ujauzito

c) Husababisha kifafa cha mimba endapo kijana balehe atakuwa na uzito uliopitiliza kisha akapata ujauzito

2.3 Lishe ya wanawake walio katika umri wa uzazi

Lishe kwa wanawake ni muhimu sana katika maisha yao yote hasa katika umri wa uzazi (Miaka 15 – 49). Lishe ya mama ni muhimu kwa makuzi na maendeleo ya mtoto akiwa tumboni, baada ya kuzaliwa na anapoendelea kukua. Lishe duni kwa mama inauhusishwa na upungufu wa wekundu wa damu na matatizo wakati wa kujifungua. Athari mbalimbali zinazoweza kujitokeza kwa mama na mtoto ni:

- Kuzaliwa mtoto mfu
- Kuzaliwa mtoto mwenye uzito pungufu yaani chini ya kilo 2.5
- Kuzaliwa mtoto kabla ya wakati
- Kupata matatizo wakati wa kujifungua kama vile kushindwa kujifungua kwa sababu ya njia ya uzazi kuwa ndogo
- Kuzaliwa mtoto mwenye ulemavu wa ubongo au mwenye ulemavu wa viungo
- Mtoto kukosa hewa wakati wa kuzaliwa

2.3.1 Mahitaji ya Kilishe ya Wanawake Walio Katika Umri wa Kuzaa

Hali nzuri ya lishe kwa mwanamke aliye katika umri wa kuzaa ni matokeo ya ulaji wa vyakula vyenye virutubishi vya kutosha, umeng'enywaji mzuri na ufyonzwaji mzuri wa virutubishi katika kipindi chote cha maisha yake ukianzia na hali yake ya kilishe aliyozaliwa nayo. Uzito wa kuzaliwa ni kiashiria cha hali ya lishe ya wakati wa utu uzima na inauhusishwa na matatizo ya kiafya ya ukubwani kama vile magonjwa ya moyo, shinikizo la juu la damu na baadhi ya saratani. Mahitaji ya wastani ya nishati kwa wanawake walio na umri kati ya miaka 15 – 49 yanatakiwa yasizidi kilocalories 2500 kwa siku.

2.4 Matatizo ya Kilishe

Tatizo la kilishe linalojitokeza mara kwa mara ni upungufu wa madini chuma (upungufu wa wekundu wa damu) unaosababishwa na kupoteza damu wakati wa hedhi na kasi ya ukuaji katika kipindi hiki. Pia upungufu wa madini ya chokaa hutokea mara kwa mara kadiri ukuaji wa mifupa unavyoongezeka. Vitamini na madini mengine pia ni muhimu sana kwa ukuaji japo huhitajika kwa kiwango kidogo na upungufu wake mara nyingi haujitokezi waziwazi.

Kupima uelewa

Muwezeshaji: uliza washiriki:

Vijana balehe wa kike wapo kwenye hatari ya kupata upungufu wa mojawapo kati ya virutubishi vifuatavyo?

2 Upungufu wa madini ya chokaa

3 Upungufu wa madini ya Zinki

4 Upungufu wa madini chuma

5 Upungufu wa Vitamini A

6 Upungufu wa madini joto

Sikiliza majibu yao kasha linganisha kama yanaendana na jibu sahihi kama linavyoonekana hapo chini

Jibu Sahihi: (C)

Upungufu wa madini chuma – Kupoteza kwa damu wakati wa hedhi, ulaji mdogo wa vyakula vyenye madini chuma na ukuwaji wa kasi humuweka kijana balehe wa kike katika hatari ya kupata upungufu wa madini chuma.

SOMO LA TATU:

LISHE WAKATI WA UJAUZITO NA KUNYONYESHA

SOMO LA TATU: LISHE WAKATI WA UJAUZITO NA KUNYONYESHA

MUDA:Dakika 25

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 20	Slaidi, Projekta, Chati pindu, kalamu,
Uhakiki wa uelewa	Dakika 5	Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo, Kitabu chenye vitendea kazi

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya tatu, umahiri, malengo ya sura, na vipengele vya kujifunza, kisha aelezee kipengele cha 3.1 hadi 3.4, atoe msisitizo wa umuhimu wa lishe katika siku 1000 za maisha ya mtoto

3.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kuelezea ongezeko la uzito na ulaji unaoshauriwa wakati wa ujauzito.
- Kuelezea umuhimu wa lishe wakati wa ujauzito na kunyonyesha.

3.1 Vipengele vya kujifunza

- Umuhimu wa Lishe Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha
- Nishati lishe na virutubishi vinavyoshauriwa
- Mapendekezo ya ongezeko la uzito

3.2 Umuhimu wa Lishe Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha

Lishe ya wanawake wakati wa ujauzito na kunyonyesha ni muhimu kwa afya ya mama, mtoto aliye tumboni na hata afya ya mtoto mchanga baada ya kuzaliwa. Lishe katika Siku 1,000 za maisha ya mtoto (tangu kutungwa kwa mimba hadi mtoto anapofikia umri wa miezi 24) hutoa taswira ya ukuaji na maendeleo yake katika maisha yake yote.

3.3 Nishati lishe na virutubishi vinavyoshauriwa

Wanawake wanashauriwa kula chakula mchanganyiko na cha kutosha kutoka katika makundi yote ya chakula wakati wa ujauzito na kunyonyesha ili kupunguza athari za kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu na matatizo mengine. Wanawake wanaonyonyesha ni muhimu waongeze ulaji wa vyakula vyenye nishati lishe na utomwili kwa wingi zaidi kuliko kiwango kinachoshauriwa kwa wajawazito. Hii ni muhimu kwa sababu mama anayenyonyesha anahitaji nishati lishe ya ziada kwa aili ya kutengeneza maziwa. Mahitaji ya nishati lishe na virutubishi vingine wakati wa ujauzito huongezeka kwa ajili ya:

- Kukidhi ongezeko la mahitaji ya mwili wa mama kama vile kuongezeka uzito, kuupa nguvu mwili wakati wa ujauzito na kuweka hifadhi ya nishati lishe ya kutosha itakayotumika wakati wa kunyonyesha
- Ukuaji wa mtoto aliye tumboni, kondo la nyuma la uzazi na tishu za mfuko wa uzazi
- Mabadiliko ya utendaji kazi wa moyo na mfumo wa hewa kwa mama
- Kuweka uwiano sahihi wa uzito wa mama na kuupa nguvu mwili wakati wote wa ujauzito

Mwongozo kwa Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha

Mahitaji ya nishati lishe, protini na mafuta kwa wanawake wajawazito ni makubwa zaidi ukilinganisha na wale ambao hawajapata ujauzito. Hii husaidia kupunguza uwezekano wa kuzaa watoto wenye uzito pungufu.

Pia wanawake wanaonyonyesha ulaji wa vyakula vyenye nishati lishe lazima uongezeke hata zaidi ya mwanamke mjamzito. Hii ni muhimu kwa sababu wanawake wanaonyonyesha huhitaji nishati zaidi ili kutengeneza maziwa.

Mahitaji yao yanaweza kutoshelezwa kwa kufanya yafuatayo:

1. Wanahitaji kula chakula kingi katika kila mlo au kula milo midogo midogo mara kwa mara;
2. Kula asusa kati ya mlo na mlo;
3. Kula matunda na mboga mboga kwa wingi katika kila mlo;
4. Kunywa maji ya kutosha kila siku (glasi 8 au lita 1.5); na
5. Kuepuka kunywa chai au kahawa pamoja na mlo kwani huzuia ufyonzwaji wa madini ya chuma na huweza kusababisha upungufu wa damu. Ni vyema kunywa chai au kahawa saa moja kabla au baada ya kula.

Mwezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi N**amba 02**, Lishe ya mama mjamzito.
Washiriki wasome kwa kupokezana.

3.4 Ongezeko la uzito wakati wa ujauzito

- Kuongezeka uzito wakati wa ujauzito ni muhimu sana kwani ni kiashiria cha lishe nzuri. Mama anatakiwa kuongezeka wastani wa kilo 12 kwa kipindi chote cha ujauzito. Sehemu ya akiba ya mafuta yatatumika kwa ajili ya unyonyeshaji katika miezi michache ya mwanzo.

Ni muhimu kuzingatia kwamba wanawake walio na uzito uliozidi au viribatumbo kabla ya kupata ujauzito hawatakiwi kuongezeka uzito kiwango sawa na wanawake waliokuwa na uzito wa kawaida kabla ya kupata ujauzito.

Athari za uzito uliozidi wakati wa ujauzito

Endapo mama atakuwa na uzito uliozidi au kiribatumbo kabla ya ujauzito, au ameongezeka uzito zaidi ya kiwango kinachoshauriwa wakati wa ujauzito anaweza kupata madhara kama vile:

- Kisukari cha ujauzito (kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu wakati wa ujauzito)
- Viashiria vya kifafa cha mimba, hali inayoambatana na shinikizo la juu la damu na kupoteza protini kwenye mkojo.
- Matatizo wakati wa kujifungua mfano mtoto kushindwa kutoka kwa njia ya kawaida.

Matumizi ya vitamini na madini ya nyongeza

Shirika la Afya Duniani linapendekeza matumizi ya vitamini na madini ya nyongeza hasa madini chuma na asidi ya foliki ili kuzuia upungufu wa wekundu wa damu kwa wanawake wajawazito na wanao nyonyesha, kuzuia kujifungua watoto wenye uzito pungufu, njiti pamoja na kujifungua watoto wenye vichwa vikubwa na mgongo wazi.

Mweezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi **Namba 4** Umuhimu wa kuhudhuria kliniki ya wajawazito.
Washiriki wasome kwa kupokezana

Jedwali la 1: Nyongeza ya vitamini na madini kwa mjamzito

Maelezo

Mweezeshaji Tumia jedwali kuelezea washiriki nyongeza ya madini na vitamini zinazohitajika wakati wa ujauzito.

Lengo	Vitamini na madini	Dozi	Idadi/Kipimo	Muda
Kupunguza athari za kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu, upungufu wa wekundu wa damu na madini chuma	Madini chuma	30–60 mg	Kila siku	Wakati wote wa ujauzito, Mapema kadiri inakavyowezekana
	Vitamini ya asidi ya Foliki	400 µg	Mara mbili kwa siku	

***Chanzo**: WHO. 2013. Essential Nutrition Actions: Improving Maternal, Newborn, Infant and Young Child Health and Nutrition. Geneva: WHO.*

Kumbuka: Ni muhimu kufuata mwongozo wa kitaifa katika utoaji wa nyongeza wa vitamini na madini kwa mjamzito

Kupima Uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki na asome sentesi zifuatazo kwa washiriki wengine. Kila baada ya sentensi moja kusomwa awaulize washiriki wenzake kama ni kweli au si kweli kisha majibu yanakiliwe na muwezeshaji na mara baada ya kumaliza zoezi hilo washiriki wajadili pamoja na muwezeshaji

Kupima uelewa

Sentensi zote ni za KWELI kuhusiana na mahitaji ya kilishe wakati wa ujauzito ISIPOKUWA:

a) Madini ya chuma na vitamini ya asidi ya foliki zinaweza kupatikana kwenye kidonge kimoja kama nyongeza kwa mama mjamzito

b) Nyongeza ya Vitamini ya asidi ya foliki inatakiwa ianze kabla ya ujauzito.

c) Wanawake wote wanatakiwa kuongezeka uzito kiasi cha kg 8 wakati wa ujauzito.

d) Mama anatakiwa apate nyongeza ya madini Chuma wakati wote wa ujauzito.

Jibu Sahihi: (C)

Si kweli kwamba wanawake WOTE wanatakiwa kuongezeka uzito kiasi cha kg 11-16 wakati wa ujauzito. Wanawake wenye uzito pungufu wanashauriwa kuongezeka uzito zaidi wakati wanawake wenye uzito uliozidi au kiribatumbo kabla ya ujauzito wanashauriwa kuongezeka uzito kwa kiwango kidogo.

SOMO LA NNE:

LISHE YA WATOTO WACHANGA NA WADOGO

SOMO LA NNE: LISHE YA WATOTO WACHANGA NA WADOGO

MUDA: Dakika 35

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 30	Slaidi , Projekta, Chati pindu, kalamu,
Uhakiki wa uelewa	Dakika 5	Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo, Kitabu chenye vitendea kazi

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya nne, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea kipengele cha 4.1 hadi kipengela cha 4.3

4.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki wataweza:

- Kuelezea umuhimu wa lishe bora kwa watoto wachanga na wadogo
- Kutoa maelezo ya kina kuhusu taratibu sahihi za ulishaji watoto
- wachanga nawadogo
- Kutambua masuala muhimuwa lishe kwa wanafunzi shuleni.

4.1 Vipengele vya Kujifunza

- Maana ya maneno yanayotumika katika Ulishaji wa watoto wachanga na Wadogo
- Taratibu za Unyonyeshaji
- Taratibu za Ulishaji Watoto Vyakula vya Nyongeza
- Lishe ya Watoto Wenye Umri wa Kwenda Shule

4.2 Miaka 5 ya Mwanzo

Katika somo tutajifunza lishe ya watoto chini ya miaka mitano. Siku 1,000 za mwanzo katika maisha ya binadamu – zinaanza tangu mimba inapotungwa hadi mtoto anapofikia umri wa miaka miwili (miezi 24) – ni kipindi muhimu chenye fursa katika ukuaji na maendeleo ya mtoto. Lishe bora ni muhimu kwa maendeleo, ukuaji wa akili, uimarishaji kinga ya mwili, na kuzuia magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza katika maisha ya baadaye ya mtoto. Mtoto anayekuwa na lishe duni katika umri huo anauwezekano mkubwa wa kudumaa kimwili na kiakili, kuugua mara kwa mara, na hata kufa.

4.3 Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo

Siku 1,000 za mwanzo katika maisha ya binadamu, zinaanza tangu mimba inapotungwa hadi mtoto anapofikia umri wa miaka miwili (miezi 24). Kipindi hiki ni fursa adhimu katika ukuaji na maendeleo ya mtoto. Lishe bora ni muhimu kwa maendeleo, ukuaji wa akili, uimarishaji kinga ya mwili, na kuzuia magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza katika maisha ya baadaye ya mtoto. Mtoto anayekuwa na lishe duni katika umri huo ana uwezekano mkubwa wa kudumaa kimwili na kiakili, kuugua mara kwa mara, na hata kufa. Madhara ya kilishe yanayo-jitokeza yasipolekebishwa katika kipindi hiki cha siku 1,000 za mwanzo za maisha ya mtoto huleta athari zisizoweza kurekebishwa tena katika ukuaji na maendeleo yake.

Lishe ya watoto.

Wizara ya Afya imeainisha vipindi vitatu muhimu vya ulishaji katika maisha ya mtoto. Vipindi hivyo ni:

Miezi 0 - 6

Miezi 6 – 24

Miezi 24 – 59

Kupima uelewa

Mwezeshaji: Uliza washiriki mtoto anatakiwa kuanza kunyonyeshwa maziwa ya mama muda gani baada ya kuzaliwa? Maana ya kunyonyesha maziwa ya mama pekee? Na Ulishaji wa vyakula vya nyongeza?Baada ya kuuliza maswali muwezeshaji asikilize majibu ya washiriki kwa umakini kisha aelezee kwa msisitizo maana na taratibu za unyonyeshaji kwa tafsiri ya shirika la afya duniani kama inavyoainishwa katika vipengele vinavyofuata katika kitabu hiki.

4.4 Maana ya maneno yanayotumika katika ulishaji wa watoto wachanga na wadogo

Shirika la Afya Duniani linatafsiri;

Unyonyeshaji maziwa ya mama pekee kuwa ni tendo la kumpa mtoto maziwa ya mama kwa njia ya kunyonya kutoka kwenye titi, au kupewa maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe, bila kumpa vinywaji au vyakula vingine ikiwemo maji, isipokuwa dawa na chanjo kwa ushauri wa mtaalamu wa afya. Inashauriwa mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama pekee katika miezi 6 ya mwanzo ya maisha yake.

Maziwa ya mama ya mwanzo yenye rangi ya njano ni maziwa yanayotoka siku chache za mwanzo (Siku 2 hadi 3) baada ya mama kujifungua. Maziwa haya yana wanga, protini na kingamwili nyingi zinazoingia mwilini mwa mtoto.

Ulishaji watoto vyakula vya nyongeza maana yake ni – mchakato wa kuanza kumpa mtoto vyakula vya nyongeza kwa kuwa maziwa ya mama pekee hayatoshelezi mahitaji yake ya kilishe, hivyo anahitaji kupewa vinywaji na vyakula vingine huku akiendelea kunyonyeshwa. Ulishaji vyakula vya nyongeza unapaswa kuanza mtoto anapotimiza umri wa miezi 6 na

kuendelea, huku akiendelea kunyonyeshwa maziwa ya mama mpaka mtoto atakapotimiza miaka miwili au zaidi.

4.5 Taratibu za unyonyeshaji zinazopendekezwa

Shirika la Afya Duniani linapendekeza kufuata taratibu sahihi za unyonyeshaji. Taratibu hizo ni

i. Mwili wa mama ugusane na mwili wa mtoto ngozi kwa ngozi mara tu baada ya kujifungua
   - Hii husaidia kujenga mahusiano ya upendo kati ya mama na mtoto
   - Pia husaidia kuchochea utengenezaji wa maziwa hususani ya mwanzo yenye rangi ya njano

ii. Kuanza kumnyonyesha mtoto ndani ya saa moja baada ya kujifungua
   - Hakikisha mtoto amewekwa vizuri kwenye titi
   - Mpe mtoto maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano ambayo yana viini vingi vya kingamwili

iii. Mtoto apewe maziwa ya mama ya mwanzo. Haya ni maziwa yanayotoka siku chache za mwanzo (Siku 2 hadi 3) baada ya mama kujifungua. Maziwa haya yana wanga, protini na kingamwili nyingii zinazoingia mwilini mwa mtoto.

iv. Kunyonyesha maziwa ya mama pekee kuanzia mtoto anapozaliwa hadi anapotimiza umri wa miezi 6
   - Mpe mtoto maziwa ya mama pekee katika miezi 6 ya mwanzo
   - Usimpe chakula au kinywaji kingine chochote, hata maji, katika miezi sita ya mwanzo isipokuwa dawa kwa maelekezo ya daktari.

v. Kunyonyesha mtoto mara kwa mara wakati wote usiku na mchana
   - Endapo mama yupo mbali na mtoto akamue maziwa yake
   - Kunyonyesha mara kwa mara husaidia utengenezaji wa maziwa

vi. Kuyonyesha mtoto kila wakati kadiri anavyohitaji
   - Kulia ni dalili ya mwisho ya njaa kwa mtoto
   - Dalili za awali za mtoto anayetaka kunyonya ni:

     -Kukosa utulivu

     - Kufungua kinywa na kugeuza geuza kichwa

     - Kutoa ulimi nje ya mdomo

     - Kunyonya vidole na ngumi

vii. Acha mtoto anyonye na kumaliza maziwa yote kwenye titi moja na aachie mwenyewe kabla ya kumhamishia kwenye titi lingine.
   - Kumhamishia mtoto kwenye titi lingine kabla la kwanza halijaisha maziwa humzuia asipate maziwa yanayotoka mwisho yenye nishati lishe kwa wingi.
   - Maziwa yanayotoka mwanzo: Yana maji kwa wingi yanayosaidia kukata kiu ya mtoto

- Maziwa yanayotoka mwisho: Yana mafuta kwa wingi yanayosaidia kumshibisha mtoto

Viii. Mpakate na kumweka mtoto vizuri kwenye titi
Dalili za mtoto aliyepakatwa vizuri ni:

- Mwili wa mtoto umenyooka, uso unaangalia titi
- Tumbo la mtoto limegusana na tumbo la mama
- Kichwa cha mtoto, mabega na miguu vimenyooka
- Mama ameshika mwili wa mtoto (Kichwa cha mtoto kiwe kwenye kiwiko cha mama na kiganja cha mama kishike makalio ya mtoto)

Dalili za mtoto aliyewekwa vizuri kwenye titi:

- Mdomo wa mtoto umeachama vizuri
- Kidevu cha mtoto kinagusa titi
- Sehemu kubwa ya eneo jeusi inayozunguka titi inaonekana juu na siyo chini ya mdomo
- Mdomo wa chini umebinuka kwa nje
- Mtoto hasababishi maumivu kwa mama wakati anaponyonya

Mwezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi **Namba 6A na 08** Umuhimu wa kunyonyesha mara baada ya kujifungua na njia za kupakata na kuweka mtoto kwenye titi. Washiriki wasome kwa kupokezana

Kupima uelewa

Muwezeshaji Uliza washiriki wanaelewa nini kuhusu maziwa ya mwanzo ya mama yenye rangi ya njano? Baada ya kupata majibu kwa washiriki, muwezeshaji ahitimishe kwa kueleza maana na faida za maziwa ya mwanzo ya mama, kisha aendelee na vipengele vinavyofuata

4.5.1 Faida za Unyonyeshaji

Unyonyeshaji unatoa faida kwa wote - mtoto na mama.

Mwezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi **Namba 07** Umuhimu wa maziwa ya mama katika miezi 6 ya mwanzo. Washiriki wasome kwa kupokezana

Faida kwa mtoto

- Kupungua kwa uwezekano wa kupata tatizo la manjano
- Kuboresha ukuaji na hali ya lishe ya mtoto
- Kupungua kwa vifo vya watoto
- Kuimarisha kingamwili ya mtoto
- kupungua kwa maambukizi
- Kupungua kwa magonjwa ya ngozi
- kupungua kwa magonjwa ya mfumo wa njia ya chakula
- Kupungua kwa magonjwa ya kuharisha
- Kupungua kwa magonjwa ya mfumo wa njia ya hewa
- Kuboresha mahusiano baina ya mama na mtoto
- Kupungua kwa uwezekano wa magonjwa sugu (kisukari, magonjwa ya moyo, pumu na baadhi ya saratani)
- Kupunguza uwezekano wa kuwa na uzito uliozidi au kiribatumbo
- Kuboresha ukuaji wa kiakili na misuli

Faida kwa mama

- Kupunguza upotevu wa damu baada ya kujifungua
- Kupunguza sononi (depression) baada ya kujifungua
- Kupunguza uwezekano wa kupata ujauzito mapema katika miezi sita ya mwanzo endapo mama atanyonyesha maziwa ya mama pekee
- Kupunguza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani kama:
    - Saratani ya via vya uzazi mfano shingo ya uzazi
    - Saratani ya matiti
- Mama kurudia hali yake ya kawaida mapema kimaumbile na kupunguza uzito uliotokana na ujauzito

4.5.2 Madhara ya ulishaji mbadala kwa watoto

Ulishaji Mbadala maana yake ni kumlisha mtoto vyakula au vinywaji vingine badala ya maziwa ya mama. Katika kipindi cha miezi 6 ya mwanzo ulishaji mbadala unaweza kusababisha athari nyingi za kifiziolojia na kisaikolojia kwa mama na mtoto.

Athari kwa mtoto ni:

- Ukuaji duni na utapiamlo
- Kuongezeka kwa vifo
- Kuongezeka kwa magonjwa mbalimbali:
- Maambukizi kwenye masikio

- Magonjwa ya ngozi
- Magonjwa ya mfumo wa njia ya chakula
- Kuhara
- magonjwa ya njia ya mfumo wa hewa
- Kuathiri mahusiano ya mama na mtoto
- Uwezekano mkubwa wa magonjwa sugu (kisukari, magonjwa ya moyo na baadhi ya saratani)
- Kuongezeka kwa uwezekano wa kuwa na uzito uliozidi na kiribatumbo
- Kupata alama za chini(IQ) kwenye mitihani ya majaribio ya ufahamu kiakili

Athari kwa mama

- Sonona baada ya kujifungua
- Uwezekano wa kupata ujauzito mwingine mapema
- Kuongezeka kwa uwezekano wa kupata baadhi ya saratani kama:
  – Saratani ya via vya uzazi
  – Saratani ya matiti
- Kuchelewa kupunguza uzito uliotokana na ujauzito na hivyo kushindwa kurudia hali yake ya kawaida mapema baada ya kujifungua.

4.5.3 Kukabiliana na Imani Potofu na Changamoto za Unyonyeshaji

Zoezi la kujadili katika kikundi

Wagawe washiriki katika makundi manne. Kila kikundi kijadili kuhusu imani potofu dhidi ya unyonyeshaji kama zilivyoanishwa katika kitabu cha mshiriki na kitabu cha muwezeshaji, baada ya majadiliano muwezeshaji atumie majibu yaliyoainishwa katika kitabu chakeili kutoa maelezo sahihi dhidi ya Imani hizo potofu

Baadhi ya imani potofu na changamoto za unyonyeshaji nipamoja na:

1. "Maziwa ya mama hayatoshi katika siku tatu za mwanzo baada ya kujifungua, na hata kidogo yanayotoka hayafai kumpa mtoto, inafaa kumpa mtoto asali, maji yenye sukari, au maziwa mbadala katika kipindi hiki."

Maelezo ya mwezeshaji: Anza kumnyonyesha mtoto ndani ya saa moja baada ya kujifungua, ili maziwa yaanze kutoka mapema na mtoto apate maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano. Hata kama maziwa yatatoka kwa kiasi kidogo, maziwa hayo yanamtosha mtoto katika siku chache za mwanzo za wa maisha yake. Kadri mtoto anavyonyonya mara kwa mara ndivyo wingi wa maziwa huongezeka. Kama mtoto anapewa vinywaji na vyakula vingine katika kip-

indi hiki, hatakuwa na njaa na hatanyonya maziwa ya mama, na maziwa ya mama hayatatengenezwa kiasi cha kutosha.

2. " Wingi wa maziwa ya mama unategemea chakula na tabia za ulaji za mama, pia vyakula vingi huathiri afya ya mtoto. Kama mama anakula vyakula vya moto mtoto atapata tatizo la kuhara na kama mama atakula vyakula vya baridi, mtoto atapata tatizo la kukohoa."

Maelezoya Mwezeshaji:Wingi wa maziwa ya mama hautegemei ulaji wake wa vyakula 'vya moto' au 'vya baridi'. Utokaji wa maziwa kwa wingi hutegemeana na jinsi mtoto anavyonyoyeshwa mara kwa mara. Hata hivyo mama anapaswa kuhimizwa kula chakula cha kutosha, chenye ubora kilishe kinachojumuisha mbogamboga, matunda, samaki, nyama na bidhaa zitokanazo na maziwa. Vilevile anaweza kula chakula chochote kinachotayarishwa nyumbani.

3. "Wakati anaponyonyeshwa, mtoto anahitaji maji ya nyongeza hususani hali ya hewa inapokuwa ya joto."
Maelezo ya Mwezeshaji:Mtoto anayenyonyeshwa maziwa ya mama pekee asipewe maji ya ziada kwa sababu maziwa ya mama yana maji ya kutosha kukata kiu ya mtoto. Kiasi cha maji kwenye maziwa ya mama kinaendana na hali ya hewa. Mama anapaswa kunywa maji ya kutosha wakati wa kunyonyesha.

4. "Kama mama ana matiti madogo, atatengeneza kiasi kidogo cha maziwa."
Maelezo ya Mwezeshaji:Uzalishaji wa maziwa hautegemei ukubwa wa matiti. Hata mwenye matiti madogo anaweza kutengeneza kiasi cha kutosha cha maziwa.

5. "Kama mama amejifungua kwa njia ya upasuaji hatakiwi kumnyonyesha mtoto."
Maelezo ya Mwezeshaji: Mama aliyejifungua kwa njia ya upasuaji anaweza kunyonyesha akiwa amelala akipewa msaada

6. "Mtoto anayeharisha asinyonyeshwe maziwa ya mama."
Maelezo ya Mwezeshaji: Unyonyeshaji unapaswa uendelee hata kama mtoto anapokuwa na tatizo la kuharisha – na kimsingi anyonyeshwe zaidi katika kipindi hiki pamoja na kutafuta ushauri wa mtoa huduma za afya. Watoto wenye umri chini ya miezi 6 hupendelea kunyonya maziwa ya mama wanapokuwa wagonjwa, hukataa vyakula vingine.

7. "Mtoto mwenye umri wa miezi 3 anaweza kuachishwa kunyonya na kuanzishiwa vyakula mbadala ili mama yake arudi kazini."
Maelezo ya Mwezeshaji:Mama akiongeza juhudi kidogo pamoja na kupata msaada wa wataalamu wa afya, anaweza kuendelea kumnyonyesha mtoto hata baada ya kurudi kazini. Jifunze jinsi ya kukamua maziwa ya mama mara baada ya kujifungua.Kamua na hifadhi maziwa yako nyumbani, ili mtoto apewe wakati unapokuwa mbali naye. Kamua na hifadhi maziwa yako mara kwa mara hata unapokuwa kazini. Mnyonyeshe maziwa ya mama pekee katika kipindi chote unapokuwa naye. Kama inawezekana nenda kazini na mtoto ili uweze kumnyonyesha unapopata fursa ya kupumzika.

Kwa mujibu wa WHO/UNICEF maziwa ya mama yaliyokamuliwa yanaweza kuhifadhiwa kwenye chombo safi chenye mfuniko na kuwekwa kwenye sehemu yenye joto la kawaida kwa muda wa saa 6-8 bila kuharibika. Kama kuna jokofu, maziwa hayo yanaweza kukaa kwa muda wa saa 24 bila kuharibika na saa 72katika jokofu linalogandisha. Maziwa yahifadhiwe katika mazingira safi na salama.

4.5.4 Ulishaji Watoto Vyakula vya Nyongeza

Shirika la Afya Duniani (WHO) linapendekeza kuwaanzishia watoto vyakula vya nyongeza katika umri muafaka wa miezi 6. Hii inamaanisha kuwa watoto wote wachanga wanapaswa kuanzishiwa vyakula vya nyongeza wanapotimiza umri wa miezi 6 na kuendelea. Inapendekezwa kumwanzishia mtoto vyakula vya nyongeza anapotimiza umri wa miezi 6 kwa sababu:

- Mahitaji yake ya nishati lishe na virutubishi yameongezeka na maziwa ya mama pekee hayawezi kutosheleza mahitaji hayo.
- Kuanzisha ulishaji wa vyakula vya nyongeza kabla ya umri wa miezi 6 kunaweza kusababisha kuongezeka kwa uwezekano wa mtoto kupata maambukizi hususani kuhara.
- Kiumri wanakuwa tayari na uwezo wa kula vyakula vingine.

Kupima uelewa

Mwezeshaji: Uliza washiriki je chakula cha mtoto kinatakiwa kiwe na ulaini kiasi gani?, baada ya kupata majibu ya washiriki fafanua majibu sahihi na toa maelezo katika vipengele vinavyofuata

Chakula cha nyongeza kinapaswa kiwe cha kutosha, kwa maana kwamba: mtoto apewe kiasi, alishwe idadi sahihi ya milo kulingana na umri wake. vilevile chakula kiwe na ulaini na uzito sahihi kulingana na umri wa mtoto, na kiandaliwe kwa kuzingatia makundi matano ya vyakula ili kukidhi mahitaji ya kilishe ya mtoto, sanjari na kuendelea unyonyeshaji maziwa ya mama. Vyakula vya nyongeza vitayarishwe na kulishwa mtoto katika mazingira safi, ili kuepuka kupata vimelea vya magonjwa kupitia chakula hicho.

4.5.5 Taratibu za Ulishaji Vyakula vya Nyongeza kwa Mtoto Anayenyonyeshwa

Shirika la Afya Duniani linapendekeza kufuata taratibu zifuatazo za ulishaji watoto vyakula vya nyongeza:

- Nyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee hadi atimize umri wa miezi 6, na anza kumpa vyakula vya nyongeza anapokamilisha umri wa miezi 6 na aendelee kunyonya.
- Endelea kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama kila anapohitaji hadi anapotimiza umri wa miaka 2 au zaidi.
- Mtoto anapotimiza umri wa miezi 6 anza kumpa kiasi kidogo cha chakula, na ongeza kiasi cha chakula kadri anavyoendelea kukua, na endelea kumnyonyesha maziwa ya mama mara nyingi.

- Zingatia taratibu za ulishaji shirikishi kwa kumlisha mtoto kwa uvumilivu na akiwa na furaha (epuka kumlazimisha kula chakula).
- Zingatia usafi na usalama wa chakula wakati wa kutayarisha, kuhifadhi, na kumlisha mtoto.
- Ongeza ugumu wa chakula taratibu pamoja na kumpa vyakula vya mchanganyiko kadiri anavyoongezeka umri, ukizingatia mahitaji yake na uwezo wake wa kula.
- Ongeza idadi ya milo unayompa mtoto kadiri anavyoongezeka umri.
- Mlishe vyakula vya mchanganyiko vyenye virutubishi kwa wingi ili kuhakikisha kuwa vinakidhi mahitaji yake.
- Ongeza virutubishi vya vitamini na madini kwenye chakula cha mtoto iwapo vinapatikana
- Mpe mtoto vinywaji na vyakula laini kwa wingi pamoja na kuendelea kumnyonyesha mara nyingi zaidi wakati wa ugonjwa. Baada ya kupona, mpe vyakula mara nyingi zaidi na mhamasishe ale chakula kingi zaidi.

Mlo Mchanganyiko Unaokidhi Mahitaji

Mlo mchanganyiko unaokidhi mahitaji unatafsiriwa Kama mlo uliondaliwa kwa kutumia angalau vyakula kutoka kwenye makundi manne. Mlo mchanganyiko unaokidhi mahitaji ni muhimu kwa ajili ya ukuaji na maendeleo ya mtoto. Tathmini ya ulishaji wa mlo mchanganyiko unaokidhi mahitaji ya mtoto husaidia kutoa mapendekezo kuhusu ulishaji sahihi wa vyakula vya nyongeza. Vyakula vya kuandaa mlo mchanganyiko unaokidhi mahitaji ya mtoto vinayoweza kutoka katika makundi yafuatayo:

- Vyakula vya asili ya nafaka, mizizi na ndizi za kupika
- Vyakula vya asili ya wanyama na jamii ya mikunde
- Matunda
- Mbogamboga
- Sukari, asali na mafuta (ongeza kwenye chakula kwa kiasi kidogo)

Mwezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi **Namba 13A** Jinsi ya kuboresha chakula cha watoto umri wa miezi 6-24. Washiriki wasome kwa kupokezana

4.5.6 Vyakula vya Nyongeza na Nyongeza ya Vitamini na Madini

Vitamini na madini ya nyongeza kwa ajili ya matumizi ya mara moja yanaweza kuongezwa kwenye chakula cha nyongeza cha mtoto kilicho tayari kuliwa nyumbani, shuleni au sehemu nyingine. Vitamini na madini ya nyongeza huweza kuongezwa kwenye chakula cha mtoto bila kuathiri taratibu yake ya ulaji.

Jamii ambazo kiwango cha upungufu wa damu kwa watoto wenye umri chini ya miaka 5 ni asilimia 20 au zaidi, Shirika la Afya Duniani linapendekeza kuongeza virutubishi kwenye chakula cha mtoto nyumbani hususani kwa watoto wadogo wenye umri wa miezi 6–23 ili kuboresha kiwango cha madini chuma mwilini mwao na kupunguza tatizo la upungufu wa damu.

Mwezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi **Namba 13B** Kuboresha chakula cha mtoto kwa kutumia virutubisha vya unga. Washiriki wasome kwa kupokezana.

Vyakula vya Nyongeza – Chakula Gani Kinafaa na Kwanini?

Vyakula vya nyongeza vinavyopaswa kulisha watoto baada ya kutimiza umri wa miezi 6 ni pamoja na:

- Maziwa, bidhaa za maziwa – zenye madini ya chokaa kwa wingi
- Vyakula vikuu, vinavyopatia mwili nishati lishe na utomwili
- Vyakula vya asili ya wanyama pamoja na samaki – kwa ajili ya kupata vitamini A, madini chuma na utomwili
- Mboga za majani zenye rangi ya kijani/njano – zenye vitamini A, na vitamini C kwa wingi
- Matunda – yenye vitamini A na C kwa wingi

Vyakula vingine vya nyongeza avyopaswa kupewa mtoto ni pamoja na:

i. Mbegu za mafuta – zenye nishati lishe na utomwili
ii. Mikunde – inayotupatia utomwili
iii. Mafuta – yanayotupatia nishati lishe na asidi za mafuta

Watoto wadogo wanahitaji vyakula vyenye nishati lishe na virutubishi kwa wingi. Uji ni chakula kinachotumiwa zaidi na watoto wachanga na wadogo, hata hivyo uji una kiasi kidogo cha nishati lishe na virutubishi vingine hivyo kushindwa kukidhi mahitaji ya mtoto. Wakati wa mapishi, unga unaotumika kuandaa uji hufyonza maji mengi, na hivyo kuwa na uzito mkubwa ambao mtoto anaweza kushindwa kula. Endapo maji yataongezwa ili kulainisha uji mzito uwe mwepesi kwa lengo la kumfanya mtoto aweze kula, kiasi cha nishati na virutubishi hupungua zaidi. Mtoto atahitaji kunywa uji mwingi ulio laini ili kukidhi mahitaji yake ya nishati na virutubishi, lakini kutokana na kuwa na tumbo dogo inakuwa vigumu kwake kula kiasi hicho kikubwa cha uji.

Mbinu za kuongeza nishati lishe na virutubishi kwenye uji na kumfanya mtoto aweze kula kwa urahisi ni pamoja na:

- Kuongeza vyakula vyenye nishati lishe kwa wingi (mfano mafuta, jibini, samli) na kuongeza vyakula vyenye virutubishi vingi (kama vile unga wa karanga, mikunde, au mbegu za alizeti) kwenye uji
- Kutengeneza uji kwa kutumia unga wa nafaka zilizooteshwa na kuchachushwa

Watoto wachanga wanaweza kupewa vitafunwa kama vile:

- Matunda– embe, papai, ndizi, na parachichi
- Mayai ya kuchemsha
- Chapati au mkate na karanga zilizopondwa
- Vipande vidogo vya mihogo iliyochemshwa, ndizi au magimbi
- Mtindi na juisi ya matunda halisi

Mambo mengine ya kuzingatia katika ulishaji watoto vyakula vya nyongeza

Zingatia ugumu au ulaini wa chakula cha mtoto:

- Ugumu au ulaini wa chakula cha mtoto hutegemea umri wake
- Unapomwanzishia mtoto chakula cha nyongeza anza kumpa chakula laini
- Kadri anavyoendelea kukua ongeza ugumu wa chakula ili apate virutubishi vya kutosha.
- Chakula kisiwe majimaji au chepesi kwani kitakuwa na virutubishi kidogo visivyokidhi mahitaji ya mtoto.

Chepesi/majimaji sana

Uzito unaofaa

Zingatia kiasi na idadi ya milo anayopewa mtoto

- Ongeza kiasi na idadi ya milo anayopewa mtoto kulingana na umri wake
- Tumbo la mtoto ni dogo kwa hiyo anahitaji kula mara nyingi zaidi ili kukidhi mahitaji yake ya kilishe

Mwezeshaji:
Tumia Kadi za unasihi **Namba 09 hadi kadi Namba 13B** Vyakula vya nyongeza.
Washiriki wasome kwa kupokezana

Zingatia mchanganyiko wa makundi ya vyakula na aina mbalimbali ya vyakula

- Ni muhimu kumpa mtoto mlo wenye vyakula kutoka makundi yote ya vyakula ili apate virutubishi vyote vinavyohitajika katika kufanya kazi mwilini.
- Mlo wa mtoto unapokosa chakula kutoka katika mojawapo ya makundi haya inamaanisha kwamba mtoto huyo atakosa virutubishi muhimu kwa ajili ya afya yake, na hivyo anaweza kupata utapiamlo.

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki na asome sentesi zifuatazo kwa washiriki wengine. Kila baada ya sentensi moja kusomwa awaulize washiriki wenzake kama ni kweli au si kweli kisha majibu yanakiliwe na muwezeshaji na mara baada ya kumaliza zoezi hilo mshiriki ajadili pamoja na muwezeshaji majibu sahihi, kisha aendelee kuelezea vipengele vinanvyofuata

Andika kama maelezo yafuatayo kuhusu unyonyeshaji na ulishaji wa chakula cha nyongeza kama ni KWELI AU SI KWELI

- Ulishaji wa vyakula vya nyongeza uende sambamba na unyonyeshaji wa maziwa ya mama kwa kuamuanzishia mtoto kiasi kidogo cha chakula kidogo kila siku.
- Vyakula vya nyongeza ni vema viwe vya majimaji
- Unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee huanza saa moja baada ya kujifungua mpaka mtoto anapotimiza mwaka mmoja
- Ulishaji wa vyakula vya nyongeza vilivyoongezwa virutubishi ufanyike baada ya mtoto kutimiza miezi 6 kama itahitajika

Majibu Sahihi:

- **KWELI –** unyonyeshaji wa maziwa ya mama uendelee wakati wa kuanzisha vyakula vya nyongeza mtoto anapotimiza miezi 6 mpaka anapofikia umri wa miaka 2 au zaidi.
- **SI KWELI-** Inashauriwa kuwa vyakula vya nyongeza visiwe vya majimaji na laini kwa sababu vitapunguza nishati lishe na virutubishi vilivyomo kwenye chakula.
- **SI KWELI –** Unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee unatakiwa kuanza ndani ya saa moja baada ya kujifungua mpaka mtoto anapotimiza umri wa miezi 6.
- **KWELI –** Moja ya taratibu za ulishaji wa vyakula vya nyongeza ni kujumuisha vyakula vilivyoongezwa virutubishi ili kuhakikisha madhara ya kilishe yanazuiwa

4.6 Lishe kwa Wanafunzi

Umri wa kwenda shule (Miaka 6-12) ni kipindi cha mwendelezo wa ukuaji wa mwili na ukuaji wa haraka wa akili na fikra. Katika kipindi hiki watoto wa kike huanza kupata mabadiliko ya ukuaji wa kimwili. Magonjwa na matatizo ya kilishe hujitokeza sana katika kipindi hiki na kusababisha madhara ya muda mrefu. Matatizo ya kilishe yanayowapata watoto wa shule ni pamoja na:

Udumavu
Watoto wengi walio dumaa katika umri huu inawezekana walipata lishe duni wakati wakiwa watoto wadogo. Ingawa kiwango cha udumavu huongezeka katika umri huu, uboreshaji wa lishe na mazingira wanayoishi inaweza kuchochea ukuaji kadiri mtoto anavyoendelea kukua.

Uzito pungufu
Uzito pungufu katika umri huu unaweza kusababishwa na kukosa virutubishi vinavyotakiwa kutokana na ulaji duni, magonjwa ya kuambukiza na kukosa matunzo stahiki.

Ukondefu
Ukondefu sio tatizo linalojitokeza kwa kiwango kikubwa kwa watoto wenye umri wa kwenda shule kama udumavu na uzito pungufu. Hata hivyo, ukosefu wa chakula au kukaa na njaa unaweza kusababisha hali hiyo. Uzoefu unaonyesha kuwa idadi kubwa ya watoto wanatoka nyumbani bila kupata kifungua kinywa na wanashinda na njaa kwa sababu ya kukosa huduma ya chakula cha mchana shuleni.

Uzito uliozidi
Maendeleo na ukuaji wa haraka wa miji pamoja na mabadiliko ya taratibu za ulaji, husabisha ongezeko la watoto wenye uzito uliozidi na kiriba tumbo hasa katika nchi za uchumi wa kati na mdogo. Hii husababisha watoto hawa kuwa na uwezekano mkubwa wa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza katika maisha yao ya baadae pamoja na unyanyapaa katika jamii.

Watoto walio katika umri wa shule wanahitaji vyakula vya mchanganyiko na asusa zenye virutubishi. Watoto hawa huwa wanatakiwa kula milo 4 hadi 5 kwa siku pamoja na asusa kwa sababu ya ongezeko la mahitaji ya kilishe kutokana na ukuaji wa haraka. Tabia nyingi za ulaji Kama kupenda mfano vyakula vyenye mafuta na sukari kwa wingi kama chips, chokoleti, soda, juisi za bandia, biskuti au kutopenda baadhi ya vyakula mfano mboga za majani, matunda, maziwa huanzia katika umri huu na huchangia udumavu, uzito pungufu na uzito uliozidi.

Upungufu wa Vitamini na Madini kwa Wanafunzi
Wanafunzi wapo kwenye hatari ya kupata upungufu wa vitamini na madini kwa sababu ya kuongezeka kwa mahitaji ya nishati lishe na virutubishi vingine mwilini. Ifuatayo ni mitindo ya maisha ambayo inaongeza hatari za upungufu wa madini na vitamini.

- Kula milo michache
- Uangalizi duni wa wazazi na walezi
- Tabia ya kupenda au kutokupenda baadhi ya chakula.
- Maambukizi ya magonjwa kama minyoo, kichocho na kuhara.

Jedwali la 2: Jedwali la lifuatalo linaonesha mahitaji ya madini na vitamini kwa watoto wa umri wa miaka 6-8.

Madini na Vitamini	Wavulana & Wasichana
Vitamini A	400 mcg RAE
Vitamini D	600 IU
Zinki	5 mg
Madini chuma	10 mg
Madini Joto	90 mcg
Vitamini B12	1.2 mcg
Asidi ya foliki	200 mcg

mcg – micrograms; IU- international units; mg- milligrams; RAE- Retinal Activity Equivalents

Afua muhimu za lishe kwa wanafunzi ni pamoja na:

- Huduma za utoaji chakula shuleni
- Vyakula na virutubishi muhimu vilivyofungashwa na kuzingatia usafi na usalama wa maji na mazingira
- Dawa za kinga mfano mabusha na matende, dawa za minyoo, kichocho, upimaji wa malaria, upamaji wa hali ya lishe na afya.
- Bustani za mbogamboga na matunda pamoja na ufugaji wa wanyama wadogowadogo.

SOMO LA TANO:

MALEZI, MAKUZI NA MAENDELEO YA AWALI YA MTOTO

SOMO LA TANO: MALEZI, MAKUZI NA MAENDELEO YA AWALI YA MTOTO

MUDA:Dakika 65

Maandalizi

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 30	Slaidi , vitendea kazi
Uhakiki wa uelewa	Dakika 5	Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo
Zoezi 1-A	Dakika 30	Projekta, Chati pindu, kalamu

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza washiriki kuhusu malengo ya somo

5.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili, washiriki wataweza:

- Kueleza dhana ya malezi, makuzi na maendeleo ya awali ya mtoto
- Kueleza mambo muhimu kuhusu mahusiano kati ya mtoto na mzazi au mlezi
- Kueleza mazoezi sahihi ya michezo kwa mtoto na mawasiliano ili kuchochea ukuaji wa mtoto na maendeleo yake
- Kutengeneza vifaa vya kuchezea ambavyo ni rahisi katika mazingira yake
- Kubaini watoto wenye mahitaji maalumu na kufuatilia malezi, makuzi na maendeleo yao

5.1 Vipengele vya Somo

- Dhana ya malezi, makuzi na maendeleo ya awali ya mtoto
- Mambo muhimu kuhusu mahusiano kati ya mtoto na mzazi au mlezi
- Mambo muhimu kuhusu makuzi na maendeleo ya mtoto
- Mazoezi sahihi ya michezo na mawasiliano ili kuchochea ukuaji na maendeleo ya mtoto.
- Utengenezaji vifaa vya kuchezea kulingana na mazingira yaliyopo.
- Ufuatiliaji wa malezi, makuzi na maendeleoya wototo wenye mahitaji maalumu

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza washiriki dhana ya malezi, makuzi na maendeleo ya mtoto

5.2 Dhana ya malezi, makuzi na maendeleo ya mtoto

Maana ya Maneno

Malezi:

- Ni **mchakato** wa kumwezesha mtoto **kukua kiakili, kimwili, kijamii na kisaikolojia** tangu kuzaliwa hadi kufikia utu uzima.

Makuzi:

- Ni **hatua mwendelezo** anazopitia mtoto **tangu anapokua tumboni** mwa mama yake zinazomwezesha kukua vizuri na kukabiliana na mazingira yanayomzunguka

Mlezi:

- Ni **mtu anayemtunza na kumlea mtoto**, huwasiliana nae, humlisha, na kumtekelezea mahitaji yake ili aweze kukua kikamilifu kimwili, kiakili, kihisia, kiisimu (lugha) na kijamii. Mlezi anaweza kuwa nyumbani au kwenye kituo

Malezi, makuzi na maendeleo ya awali ya mtoto ni istilahi au dhana ya jumla ya programu na vitendo vifanywavyo ili kumsaidia mtoto mdogo kukua vizuri. Vitendo hivi ni pamoja na kumchangamsha mtoto kiakili kwa michezo, maneno, kutembea na kujifunza mazingira yake. Aidha, inajumuisha maelekezo apewayo mtoto ili ajiamini, ajitegemee na awajibike katika maisha yake.

Makuzi ya kimwili ni kuongezeka kimaumbile ambako huambatana na ongezeko la urefu na uzito. Hayo hujitokeza haraka katika miezi 24 ya kwanza na ubongo ndio hukua haraka kuliko viungo vingine vyote na huanza tangu mimba inapotungwa. Ukuaji wa mtoto kimwili huambatana na mabadiliko ya kiutendaji na matumizi ya viungo.

Makuzi ya kiakili ni kuongezeka kwa uwezo wa ufahamu, kufikiri, kutafakari, kujifunza na kutatua matatizo mbalimbali kulingana na umri wake. Mara azaliwapo hujifunza juu ya mazingira anamoishi kwa kutumia milango ya fahamu (kuona, kunusa, kusikia, kuonja na kugusa). Hivyo uchangamshi wa aina mbalimbali wa milango ya fahamu humsaidia kupanuka kiakili na kupanua upeo wake wa kutenda mambo mbalimbali. Uchangamshi huu hautakiwi ucheleweshwe bali uwahishwe. Uchangamshi wa awali ni msamiati unaomaanisha vitendo afanyiwavyo mtoto tangu mimba na kuendelea. Vitendo mahususi au vya makusudi kwa ajili ya kumpa fursa ya kujenga uwezo wa baadaye wa kutenda, mahusiano bora n.k. Makuzi ya kiakili yanagusa tabia ya mtoto, usikivu, ubunifu, udadisi na jinsi anavyopokea na kutafsiri mambo mbalimbali katika mazingira yanayomzunguka.

Kijamii, makuzi ni uwezo wa mtoto wa kuhusiana na kushirikiana na watu wengine katika jamii anamoishi. Hii ni kuanzia akiwa mdogo kabisa nyumbani, shuleni, katika kucheza na wenzake, anapojumuika na kundi rika na hatimaye ukubwani (jamii). Ukuaji huu unahusisha uwezo wa kujitambua, uwezo wa kuendeleza uhusiano na ushirikiano, mahusiano chanya ya kijinsia na maadili.

Maelezo

Muwezeshaji: Uliza ni mambo gani yanayoweza kujenga mahusiano kati ya mzazi/mlezi na mtoto

5.3 Mambo muhimu kuhusu mahusiano kati ya mtoto na mzazi au mlezi

5.3.1 Kujenga mahusiano ya kufungamana

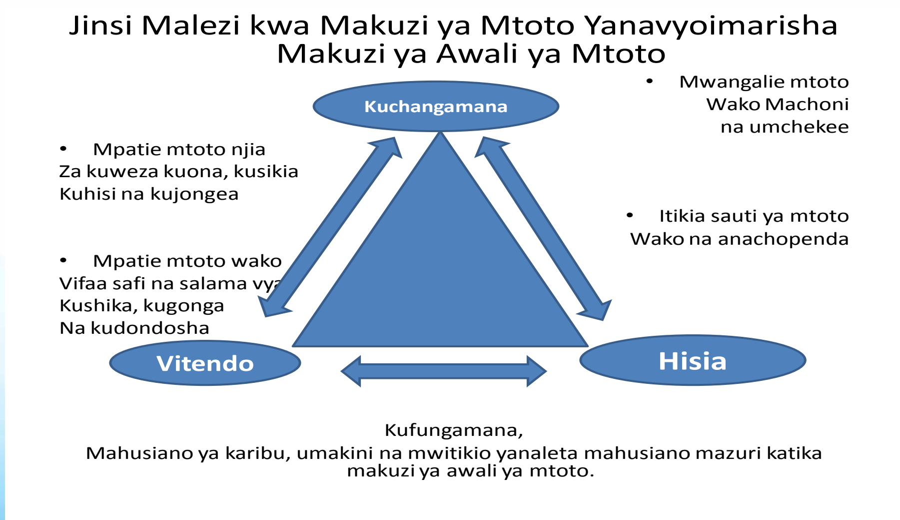
Mchakato wa mzazi katika kujenga mahusiano na mtoto wake mchanga (mama/baba kwenda kwa mtoto) yanaanza masaa machache mara tu baada ya mtoto kuzaliwa. Mazingira yanayoweza kusababisha kutokuwepo kwa mahusiano ya kufungamana ni:

- Mama kuwa mbali na mtoto wake kwa muda mrefu mara baada ya kuzaliwa
- Iwapo mama atakuwa na matatizo ya akili na viungo au ya kihisia
- Mtoto akizaliwa na uzito pungufu au ulemavu
- Iwapo mtoto atanyanyaswa baada ya kuzaliwa.
- Mtoto akiwa mgonjwa

5.3.2. Mahusiano ya karibu kati ya mtoto na mzazi

Huu ni mchakato wa mtoto mchanga kujenga mahusiano na mama au babana hii inasababishwa na mwitikio wa baba au mama kwa mtoto.

Hutokea katika miaka miwili ya mwanzo hasa kati ya miezi miwili na miezi saba baada ya mtoto kuzaliwa. Wakati huu mtoto huanza kujenga njia binafsi za mawasiliano kati yake na mzazi/ mlezi wake.



Zipo athari zinazompata mtoto kama hakutakuwa na mahusiano ya karibu na mzazi/mlezi wake. Athari hizo ni kama ifuatavyo;

- Mtoto kujisikia hayuko salama
- Kuchanganyikiwa
- Kutokuamini mtu
- Kuwa na hasira na msongo wa mawazo
- Kushindwa kufanya chochote (shutting down)
- Kutokuwa na mahusiano mazuri na watu wengine ukubwani
- Watoto wanaokosa mahusiano mazuri na mzazi/mlezi hukosa kujiamini na baadaye katika maisha hupata shida kupambana na mazingira, hukosa ushirikiano mzuri na wenzao, hukosa uwezo wa kutatua matatizo yao na msukumo wa kimaendeleo.Hivyo watoto wote walelewe katika familia kwa upendo na pale inaposhindikana kabisa ndio wapelekwe kwenye vituo maalum vya kulelea watoto.

Mwezeshaji:
Tumia Kadi za unasihi kadi **Namba 17A,17 A,17B na 18** Malezi kwa makuzi ya watoto,hatua za makuzi kwa maendeleo ya mtoto na ulinzi na usalama kwa malezi ya watoto.Washiriki wasome kwa kupokezana

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza washiriki stadi mbalimbali za makuzi na maendeleo ya mtoto

5.3.3 Stadi za makuzi na maendeleo ya mtoto zipo katika makundi yafuatayo:

- **Stadi za kushika na kugusa (Motor skills)**- Kufikia na kushika kitu: uwezo wa kuona na kutembeza mikono na hivyo kuipa misuli nguvu. Katika stadi hii mara nyingi mabadiliko ya kiutendaji na matumizi ya viungo lazima yaendane na umri wa mtoto. .
- **Stadi za ufahamu (Cognitive skills) -** Kuona, kusikia, na kugusa. Stadi hizi husaidia kujifunza namna ya kutambua na kutofautisha watu, vitu na sauti na pia kumpatia uwezo wa kulinganisha ukubwa na muonekano wa maumbo kadri mtoto anavyokua stadi hii husishwa na mabadiliko ya mtoto kitabia usikivu, ubunifu, udadisi na jinsi mtoto anavyopokea na kutafsiri mambo mbalimbali. .
- **Stadi za jamii (Social skills)** - Stadi za kumsaidia kuwasiliana na kupata mahitaji kwa kutumia lugha na ishara.Ukuaji wa stadi hii unamwezesha kuongeza uwezo wa kujenga mahusiano mazuri wazazi/walezi, kundi rika, marafiki na jamii kwa ujumla.

- **Stadi za hisia binafsi (Affective skills) -** Stadi za kumuwezesha kuonyesha hisia binafsi na kwa watu wengine katika stadi hii mzazi/mlezi aelewe hisia mtoto na kumsaidia jinsi ya kudhibiti.

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza hatua muhimu zinazoangaliwa wakati wa kuchunguza makuzi na maendeleo ya mtoto

5.3.4 Hatua muhimu za kuchunguza na kumsaidia mtoto kufikia Makuzi na Maendeleo zikiwa zimepangwa kwa umri.

Kuzaliwa hadi miezi minne (0 – 4)

Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Mtoto mwenye afya anaweza kuona, kusikia na kunusa mara baada ya kuzaliwa. Huitambua sauti ya mama yake, harufu na sura yake.
- Baba yake ni muhimu sana kwa maendeleo ya mtoto, hivyo ashiriki katika kumtunza mtoto.
- Mtoto anaweza kujifunza mengi kutoka kwa ndugu zake, na wao kutoka kwake, hivyo inatakiwa ndugu wacheze naye na kusaidia kumtunza
- Kumbembeleza akikasirika humsaidia kujenga imani na kuwasilisha hisia zake kwa mzazi/mlezi.
- Kunyonyesha maziwa ya mama kunamleta mtoto kuwa karibu, kulelewa kwa upendo na kujenga mahusiano.

Mawasiliano

- Mtazame mtoto machoni na utabasamu (kwa mfano wakati wa kula). Kuongea nae kwa kumtazama usoni, kurudia sauti zake na kumuimbia itamsaidia kujifunza kuwasiliana.
- Atatambua na kuhisi akiguswa na mama yake, akimtazama, akitabasamu na kwa sauti yake. Atajaribu kuwasilisha mahitaji yake kwakujongea, kutoa sauti mbalimbali na kulia.

Kujongea

- Mapema mtoto huitambua miguu na mikono yake. Kumuacha aitumie miguu na mikono yake kutamsaidia kuwa mkakamavu.
- Ataanza kufikia vitu na kuviweka mdomoni kwa sababu hujifunza kwa ladha na kugusa.

Atajaribu kuinua kichwa ili kuona vinavyomzunguka. Msaidie kwa kumbeba ukiinua kichwa chake na mgongo ili aweze kuona. Kumuacha abingirike kwenye sehemu salama kutamsaidia kukomaza misuli

Umri miezi minne hadi sita (4 – 6)

Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Watoto hupenda kuona watu na sura, hivyo wana familia wanatakiwa wawabebe, watabasamu, wacheke na kuongea nao.
- Katika umri huu mtoto anakuwa amejenga mahusiano ya karibu na mama, anaweza asiwe huru kwa wageni. Kumuacha na watu anaowafahamu kutamsaidia kujihisi yuko salama.

Mawasiliano

- Anafurahi kutoa sauti kali na kucheka. Anatambua na kuiga sauti ya mtu mwingine na kuanza kujifunza jinsi ya kuzungumza.
- Ili kumuandaa kuongea, rudia sauti yake na ongea nae kuhusu hisia zake, anachokiona na anachokitaka.

Kujongea

- Kadiri anavyokua, atataka kugusa, kuonja, na kugundua mazingira. Kumpa vitu vya nyumbani visafi na salama vyenye rangi za kuvutia anavyoweza kugusa, kugonga, kutupa na kushika mkononi itamsaidia kujifunza na kujenga uwezo wa kutumia mikono. Weka mbali vitu vidogo anavyoweza kuvimeza.
- Kumuacha akae kwa msaada wa kiegama na kubingirika sehemu salama itamsaidia kukomaza misuli yake

Umri mwaka 1hadi miaka 2
Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Mpe nafasi ya kufanya vitu mwenyewe, na furahia kwa anavyovifanya ili kumsaidia kujenga kujiamini.
- Anaweza kupata hasira anaposhindwa kupata kila anachotaka. Msaidie kutambua hisia zake. Atajifunza taratibu za familia kwa haraka kama sio nyingi na kama ziko wazi na hazibadiliki badiliki.
- Anaweza kutaka kufanya kila kitu mwenyewe na kuonekana mtundu. Angependa aishi kama mtoto na wakati huo huo kama mtu mzima. Kuielewa hatua hii kutamsaidia sana. Mbebe anapotaka kuwa mtoto na mpe uhuru anapotaka kuwa kama mtu mzima.

Mawasiliano

- Huu ni umri muhimu kwa mtoto kujifunza kuongea na kutambua maneno. Msaidie kujifunza kwa kutazama anachokifanya na mtajie jina la hicho kitu. Tumia kila fursa utakayoipata kuongea naye (kwa mfano wakati wa kumlisha, kumuogesha au unapofanya kazi karibu nae).

Ujumbe wa Malezi

- Muulize maswali rahisi na mjibu anapojaribu kuongea. Msaidie arudie rudie maneno. Msikilize anapotumia kuashiria au maneno, itaongeza juhudi zake za kuongea. Tamthilia, vitabu, nyimbo na kucheza kutaharakisha maendeleo yake.

Kujongea

- Ataanza kutumia mkono mmoja mara nyingi zaidi na kwa ustadi kuliko mkono mwingine. Muache atumie mkono ambao utaamuriwa na ubongo wake. Anaweza kujifunza kutumia mikono yake wakati anajilisha na anajivika nguo, anapochora, anapoandika, anapochezea chombo chenye maji, anapochezea vitu mbalimbali akiviweka na kuvitoa kwenye chombo kama kikombe au sufuria.

  Mpeleke nje aweze kukimbia, kurukaruka, kupanda nk.ili kumsaidia kuwa mkakamavu

Umri miaka 2 na kuendelea

Maendeleo ya Hisia/Ufahamu

- Upendo na muda wako unaompatia mtoto, kutaka kujua anachokifanya, kuamini kwamba atafanikiwa, na msaada unaompatia anapofanya udadisi wake kutamjengea kujiamini na kutaka kujifunza.
- Umri huu anaelewa kipi ni kibaya na kipi ni kizuri. Anaweza kufundishwa maadili kupitia hadithi, nyimbo na michezo. Atafundishwa vizuri ikiwa ataambiwa kipi ni kizuri kwanza, aonywe kwa upendo pale anapofanya vibaya, ili asijisikie aibu.
- Kupika na kufanya naye vitu vya jikoni, kukunja nguo, na kufanya kazi nyingine za nyumbani kutamjengea kujiamini, kujifunza na kufanya kazi kwa ufasaha.

Mawasiliano

- Msikilize mtoto anachokuambia, mpe nafasi ya kuuliza maswali na ujaribu kuyajibu. Mpe nafasi akueleze aliyokutana nayo au chochote anachotaka kukueleza. Mshawishi akusimulie hadithi. Mfundishe majina ya vitu, kuhesabu na kulinganisha vitu vyenye ukubwa tofauti, maumbo na rangi za vitu vinavyomzunguka.

Kujongea

- Kuchora, kuandika, kupaka rangi, kuchagua vitu, na kusaidia maandalizi ya kutayarisha chakula kutamsaidia utumiaji wa mikono yake.
- Kucheza nje na watoto wengine kunaendeleza na kuboresha ukuaji wake.

- Mshawishi kucheza na kutembea mwenyewe. Mtengenezee mazingira ya kumfanya awe na shughuli kama kutembea, kuruka kwa miguu miwili au mmoja na kupiga mpira.

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza hatua muhimu zinazoangaliwa wakati wa kuchunguza makuzi na maendeleo ya mtoto

5.3.4 Mazoezi/michezo na mawasiliano yanayoweza kuchochea ukuaji na maendeleo ya mtoto

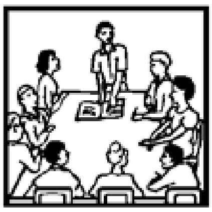
Makuzi na maendeleo ya mtoto yatachochewa zaidi na michezo mbalimbali ambayo mtoto anaweza kufanya. Kiwango na aina ya michezo inategemea sana umri wa mtoto. Jinsi anavyoendelea kukua ndivyo anavyojenga uwezo wa kufanya michezo ambayo ni migumu zaidi.Mtoto anatakiwa apewe vifaa vya kuchezea vinavyolingana na umri wake. Vifaa vya kuchezea vinatakiwa viwe vinamjenga stadi zake na si vinginevyo. Epuka kumpa mtoto wako vifaa vya kuchezea visivyo na manufaa.

Vifaa vingi vya kuchezea vinapatikana katika mazingira ya nyumbani; mzazi anatakiwa aelewe aina ya mchezo na kifaa kinachohitajika ili aweze kutambua kama anaweza kupata au kutengeneza nyumbani. Si lazima kupoteza fedha kununua vifaa vya gharama kwa mtoto.

Maelezo

Mwezeshaji: Endesha zoezi la kutengeneza vifaa vya kuchezea

5.4 Utengenezaji vifaa vya kuchezea ambavyo ni rahisi katika mazingira husika



Zoezi A

Zoezi la vikundi

Washiriki waandae vifaa vya michezo kulingana na umri wa mtoto na waagize jinsi ya kucheza na mtoto na kuwasiliana naye

Kundi 1
Umri wa mtoto mwenye umri 0-6

Kundi la 2
Umri wa mtoto miezi 6 -9

Kundi 3
Umri wa mtoto miezi 9-12

Kundi la 4
Umri wa mtoto miezi 12 – miaka 2

Kundi la 5
Umri wa mtoto miaka 2 na kuendelea

Maelezo

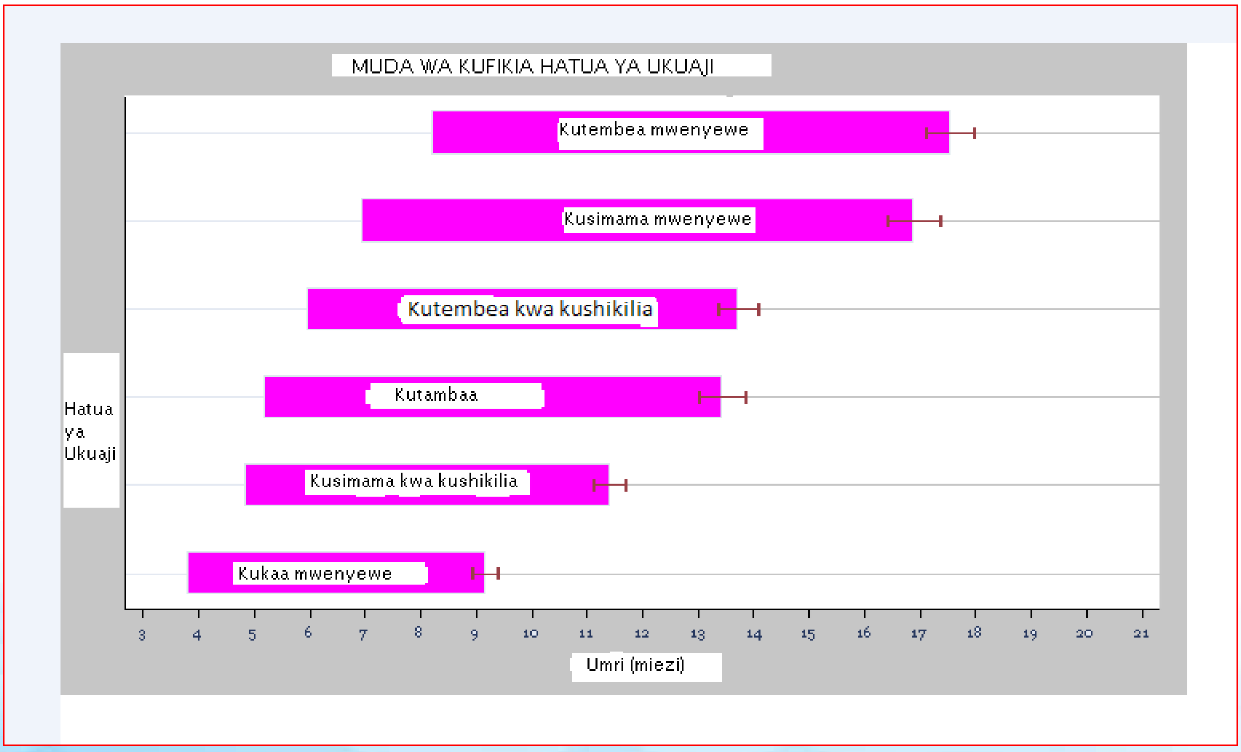
Mwezeshaji: Eleza Jinsi ya kufanya ufuatiliaji wa malezi na makuzi ya mtoto

5.5 Ufuatiliaji wa malezi na makuzi ya wenye mahitaji maalumu

Katika kufuatilia maendeleo na makuzi ya mtoto ni muhimu kuzingatia hatua mbalimbali kama ilivyoainishwa katika kipengele cha'Stadi za makuzi na maendeleo ya mtoto. Endapo hatua hizo hazijafikiwa kulingana na umri wake, mtoto anahitaji uangalizi wa karibu ili kurekebisha tatizo linalomkabili.

Chati ya maendeleo ya watoto umri wiki 6 hadi miaka 5

Chati hii hutumika kutambua watoto ambao ukuaji wao umechelewa.Watoto wanapogundulika na tatizo la ukuaji uliochelewa wanatakiwa kupewa huduma sahihi na kama inashindikana wapewe rufaa.



Hatua hizi za makuzi zinazooneshwa kwenye chati hii ni mwongozo wa mambo au tabia zinazohusu watoto wa Kitanzania, kuanzia kuzaliwa hadi miaka 5.

Chati hizi zitumike kutambua mapema watoto wanaokuwa vizuri na wale wenye matatizo ya kuchelewa kufikia hatua fulani za ukuaji (developemental milestones), kumshauri mzazi au mlezi namna ya kuchochea makuzi ya kiakili na kimwili na kutoa rufaa kwa huduma na uchunguzi zaidi.

Inashauriwa vigezo vingine vitumike ili kusaidia utambuzi huo. Kumbuka, watoto wote watakaoonekana kuwa na matatizo ya ukuaji wapewe huduma sahihi au kupewa rufaa kwa uchunguzi zaidi.

Matumizi ya chati hii yanatakiwa yaende sambamba na ujuzi na uzoefu wa mtoa huduma wa afya. Kuchuja watoto wenye uwezekano wa matatizo na isitumike pekee kuamua matatizo ya kukua. Watoto wote wanaofikiriwa kuwa na matatizo ya kukua wapewe rufaa kwa uchunguzi na matibabu zaidi.

Matumizi ya chati hii yanatakiwa yaende sambamba na ujuzi na uzoefu wa mhudumu wa afya namna anavyomuona mtoto.

Zifuatazo ni hatua muhimu za maendeleo na makuzi ya mtoto zinazotumika:

a) Kukaa mwenyewe bila kuegama
b) Kutambaa
c) Kusimama kwa kujishikilia au kushikiliwa
d) Kusimama mwenyewe
e) Kutembea kwa kushikiliwa
f) Kutembea mwenyewe

Stadi za kuchunguza hatua za maendeleo na makuzi

Zipo hatua mbalimbali zinazosaidia kuchunguza maendeleo na makuzi ya mtoto.

a) Kukaa mwenyewe bila kuegama
Maelezo: Mtoto anakaa wima bila kutumia mikono yake au kushikiliwa. Kichwa kimenyanyuka juu kwa sekunde 10. Kwa kawaida mguu mmoja huwa umejikunja kwenye goti.

Vigezo: (a) Kichwa na shingo vipo wima; (b) Mtoto hatumii mikono au viganja kusaidia kuwa wima; (c) Mtoto anakaa wima angalau kwa sekunde 10.

Kuchunguza: Mtazame mtoto, onesha tabasamu na mkalishe mtoto kwenye sehemu ambayo ni salama na tambarare. Mpe mtoto mdoli au kifaa cha kuchezea ashike ili asijishikilie kwa kutumia mikono yake.

b) Kutambaa
Maelezo: Hii ni hatua ambayo mtoto anajongea kwa uhakika zaidi, hujongea mbele na nyuma kwa mikono na magoti kupishana. Tumbo la mtoto haligusi chini.

Vigezo (a) Mikono na magoti kujongea nyuma na mbele kwa kupishana (b) Tumbo la mtoto haligusi chini (c) Kujongea kwa kupishana bila kuacha angalau mara tatu mfulilizo.

Kuchunguza: Mlaze mtoto kifudifudi kwenye sehemu salama, simama umbali wa kadri ya cm 120 – 150 mbele ya mtoto. Kama mtoto hatambai, mtie moyo kwa kumuonesha mdoli au kitu cha kuvutia. Muombe mama au mlezi akusaidie kumuhimiza mtoto kutambaa.

c) Kusimama kwa kushikiliwa

Maelezo: Hii ni hatua ya kwanza kwa mtoto kujaribu kusimamisha mwili wote wima. Hatua hii inampa changamoto ya kusimama bila kutetereka ili aweze kusonga mbele. Kitendo muhimu ni pale mtoto anapoweza kuumudu uzito wa mwili wake akiwa ameshikilia kwenye kitu au akiwa ameshikiliwa bila kuegemea.

Vigezo: (a) Mtoto amesimama wima kwa miguu yake. (b) Mtoto anashikilia kweye meza au kitu kingine bila kukiegemea (c) Mwili haugusani na kitu alichoshikilia (d) Miguu ya mtoto inabeba sehemu kubwa ya uzito wa mwili (e) Mtoto anasimama kwa kushikiliwa kwa muda angalau wa sekunde 10.

Kuchunguza: Mhudumu au mama amsimamishe mtoto wima na kuona kama miguu yake inaweza kubeba uzito wa mwili. Mtoto awekwe katika umbali ambao mikono inafikia kitu anachoweza kushikilia bila mwili kugusa. Uzito wote wa mwili unabebwa na miguu ya mtoto mwenyewe. Hakikisha kuwa mwili haugemei kitu alichoshikilia. Urefu wa meza au chombo alichoshikilia kiwe sambamba na tumbo la mtoto.

d) Kutembea kwa kushikiliwa

Maelezo:Mtoto anasimama wima na mgongo umenyooka. Mtoto anapiga hatua za pembeni au mbele kwa kushikilia kitu kisichohamishika kwa mkono mmoja au mikono yote. Mguu mmoja hujongea mbele wakati mwingine unabeba sehemu nyingine ya mwili. Mtoto atatembea hatua tano akiwa katika hali hiyo.

Vigezo: (a) Mtoto anasimama wima na mgongo ukiwa umenyooka. (b) Mtoto anajongea mbele au kwa upande akiwa ameshikilia kitu kwa mkono mmoja au yote miwili (c) Mguu mmoja unatangulia wakati mwingine ukiwa umebeba uzito wa mwili (d) Mtoto anatembea angalau hatua tano mfulilizo.

Kuchunguza: Msimamishe mtoto wima. Mtoto asimamishwe umbali kidogo lakini aweze kufikia kitu cha kushikilia na mikono miwili. Mtie moyo kwa kumuonesha midoli au vitu vya kumvutia au umuombe mama au mlezi amhimize kufanya hivyo. Kitu cha kushikilia kiwe na kimo sawa na tumbo la mtoto.

e) Kusimama mwenyewe

Maelezo: Mtoto anaonyesha uwezo wa kusimama bila kupepesuka kwa muda na kuweza kuubeba uzito wa mwili. Miguu inasimama wima bila kujikunja magotini.

Vigezo: (a) Mtoto anasimama wima kwa miguu yote miwili, na siyo kwa vidole, mgongo ukiwa umenyooka. (b) Miguu ya mtoto inabeba uzito wote wa mwili. (c) Mtoto anasimama mwenyewe wima bila kushikiliwa kwa zaidi ya dakika 10.

Kuchunguza: Msimamishe mtoto wima, mwachie kwa uangalifu. Angalia kama mtoto anaweza kusimama mwenyewe kwa dakika 10.

f) Kutembea mwenyewe

Maelezo: Mtoto anatembea wima hatua hadi tano kwa kujiamini. Mguu mmoja hutangulia mbele wakati mwingine unabeba uzito wake wa mwili bila kushikwa na mtu au kushikilia kitu.

Mtoto anaonyesha uwezo wa kusimama wima na kuweza kutembea mbele bila kutetereka wala msaada. Hatua hii ni zaidi ya pale ambapo mtoto anaanza kwenda kwa kufanya hatua tatu au nne huku akisubiri kushikiliwa.

Vigezo: (a) Mtoto anasimama mwenyewe mgongo ukiwa umenyooka.(b) Mguu mmoja unajongea mbele wakati mwimgine ukiwa umebeba uzito wa mwili. (c) Hajigusi na mtu wala kitu (d) Mtoto anatembea angalau hatua tano mwenyewe.

Kuchunguza: Msimamishe mtoto wima kwenye sehemu salama. Simama umbali wa kadri ya sm 120 – 150 mbele ya mtoto na kumuhimiza mtoto akufuate, kama hatembei mtie moyo kwa kumuonesha mdoli au kitu cha kuvutia. Muombe mama au mlezi akusaidie kumuhimiza mtoto kutembea.

Baada ya uchunguzi, iwapo umegundua mtoto ana tatizo mfano anaumwa, jaza taarifa kama ifuatavyo:

- Tatizo ulililoligundua
- Ainisho
- Vipimo muhimu na majibu yake
- Matibabu uliyompatia
- Ufuatiliaji/ toa rufaa

Maelezo

Mwezeshaji: Endesha zoezi la ufuatiliaji wa makuzi na maendeleo ya mtoto

Zoezi C

Zoezi la majibu mafupi

1. Jibu maswali yafuatayo; Ili Kuzingatia ukuaji na maendeleo ya mtoto, unapaswa kuamua kama ni kawaida au sio kawaida kwa mtoto wafuatao na uweke alama ya vema(√) kwenye sanduku husika.

UMRI	UKUAJI/MAENDELEO NI KAWAIDA-	UKUAJI/MAENDELEO SIO KAWAIDA
Edward ana miezi 6,hajaweza kudhibiti shingo yake		
Maria ana miezi 24 anauzito wa kilo 13 urefu wake sm 85		
Asha ana miezi 30 anaweza kuongea maneno machache yenye maana anaruka kwa mguu mmoja na anaweza kutembea kinyumenyume		
Hamisi anaweza tu kutembea kwa kusaidiwa.Ana miezi 17		
Amri ana umri wa miaka 4 hawezi kuongea hata neno moja		
Alice anaweza kuvaa nguo mwenyewe na amefundishwa kuhusu choo.Umri wake ni miaka 4 ½		
Kemilembe ana umri wa miaka 3 hawezi kuhadithia na hajui jinsia yake		

2. Mariamu amemleta binti yake Manka katika kituo chako cha Tiba.Anasema Manka alizaliwa miezi 7 iliyopita, mimba ilikuwa imekamilika na uzito wa kuzaliwa ulikuwa kilo 3.1. Manka aliweza kukaza shingo yake alipokuwa na umri wa miezi 5. Manka hawezi kukua mwenyewe Mariamu anawasiwasi kuwa Manka amechelewa kuweza kukua mwenyewe.Utamshauri vipi Mariamu?

Mafunzo ya vitendo kuhusu kuchunguza na kutoa unasihi wa Makuzi na Maendeleo ya Mtoto yatafanyika kliniki pamoja na mafuzo ya ukuaji na ukishaji wa mtoto

3. Ikupa ana umri wa miezi 36. Ameletwa kliniki na bibi yake kwa uangalizi wa ukuaji na maendeleo. Unapomchunguza Ikupa, anaweza kusimama, anaweza kutembea upande

upande au kutembea kwa kushikilia kitu kwa mkono mmoja au yote miwili na kuweza kutembea hatua 5 akiwa katika hali hiyo. Ikupa anaweza kuongea maneno 4-20 yenye maana na ana kunywa kwa kikombe mwenyewe. Hayo ndiyo Ikupa anayoweza kuyafanya. Ushauri gani utatoa kwa bibi yake Ikupa? Kwanini?

4. Jandika ni mvulana wa umri wa miezi 19. Mama yake kamleta kliniki kwa ajili ya kupima ukuaji. Ana uzito wa kilo 8 na urefu wa sm 71. Utamfanyia nini Jandika katika hudhurio la sasa?Ushauri gani utahitajika kumpa mama yake Jandika?Toa sababu ya ushauri utakaohitajika.

Kupima Uelewa

Andika KWELI au SIKWELI

1. Ni athari gani zinazoweza kutokea kwa mtoto iwapo mzazi au mlezi hatakuwa na mahusiano ya karibu na mtoto?
   a) Mtoto kujisikia hayupo salama
   b) Kulia kulia
   c) Kuwa na hasira
   d) Kuwa na ushirikiano na wenzao na wanapokuwa wakubwa.

6. Zifuatazo ni stadi za makuzi na maendeleo ya mtoto?
   a) Kushika na kuugua
   b) Kuona
   c) Kusikia
   d) Mawasiliano
   e) Hisia binafsi

Picha ya somo la tano: kwa hisani ya Nyamizi Bundala

SOMO LA SITA:

KILIMO NA LISHE

SOMO LA SITA: KILIMO NA LISHE

MUDA:Dakika 30

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 30	Slaidi , Projekta, Chati pindu, kalamu, Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo, Kitabu chenye vitendea kazi

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya tano, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

6.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili, washiriki wataweza:

1. Kuelezea uhusiano uliopo kati ya Kilimo na Lishe

6.1 Vipengele vya Somo

2. Njia za kuongeza kipato na kujenga uwezo
3. Uhakika wa Chakula
4. Vyakula mchanganyiko

6.2 Utangulizi

Utapiamlo ni suala mtambuka linalohusisha sekta nyingine kama vile kilimo, maji, elimu na afya, Ni muhimu kutambua uhusiano uliopo kati ya Lishe na Kilimo. Kilimo kinachozingatia masuala ya Lishe ni dhana inayolenga kujumuisha malengo ya lishe katika taratibu za kilimo. Taratibu hizi ni lazima zilenge katika kuboresha uhakika wa chakula na lishe.

Katika kufafanua uhusiano uliopo baina ya lishe na kilimo ni muhimu kuelewa maana ya maneno yafuatayo:

- Uhakika wa chakula
- Uhakika wa lishe na
- Vyakula mchanganyiko.

Uhakika wa chakula: Ni pale ambapo watu wote, kwa wakati wote katika jamii wana uwezo wa kupata chakula cha kutosha, ambacho ni salamana chenye virutubishi vinavyokidhi mahitaji yao kwa afya aidha kwa kukizalisha wao wenyewe au kwa kununua.

Uhakika wa lishe:Ni pale ambapo watu wote, kwa wakati wote katika jamii wana uwezo wa kula chakula cha kutosha, salama, chenye ubora na mchanganyiko wa virutubishi vyenye kukidhi mahitaji na ufanyaji kazi mzuri wa mwili ukiambatana na mazingira safi na upatikanaji wa huduma za afya

Uhakika wa chakula na Lishe: Uwepo wa pamoja wa Uhakika wa chakula na lishe katika jamii ni muhimu katika kuboresha hali ya lishe.Ili kukidhi Uhakika wa Chakula na Lishe katika jamii ni muhimu kuhamasisha uzalishaji wa chakula cha kutosha katika ngazi ya kaya, na kwa wakulima wakubwa na wadogo.

Ulaji wa Chakula mchanganyiko na Lishe

Ni muhimu kula chakula kinachotokana na makundi yoteya vyakula ambayo ni:

1. Vyakula vya asili ya nafaka, mizizi na ndizi
2. Vyakula vya asili ya wanyama, na jamii ya mikunde
3. Mbogamboga
4. Matunda
5. Mafuta, asali na sukari

Ulaji wa vyakula kutoka katika makundi mbalimbali husaidia kuupatia mwili virutubishi vyote vinavyohitajika kwa ajili ya kuboresha lishe na afya. Aina nyingi za vitamini na madini muhimu kwa afya ya binadamu hupatikana kwa wingi kutoka vyakula vyenye asili ya wanyama, mbogamboga, matunda na jamii ya mikunde. Upungufu wa vitamini na madini hutokea zaidi kwa watu wenye kipato kidogo na wanaoishi vijijini. Hii ni kwa sababu chakula chao kikuu mara nyingi hutokana na kundi la nafaka, mizizi na ndizi. Aidha makundi hayo hukosa vyakula vya asili ya wanyama, maziwa, mikunde, mbogamboga na matunda. Hali hii husababisha watu wanaoishi katika kaya masikini na vijijini kukabiliwa na matatizo ya upungufu mkubwa wa vitamini na madini.

Kupima uelewa

Muwezeshaji: Uliza washiriki ni afua zipi za lishe wanafikiri ni muhimu katika shughuli za kilimo, sikiliza majibu yao kisha hitimisha kwa kutoa maelezo kama yanavyoonekana hapo chini

6.3 Afua za Lishe Katika Shughuli za Kilimo

Kuna afua kuu tano katika shughuli za kilimo ambazo husaidia kuboresha uhakika wa chakula na lishe na upatikanaji wa chakulakatika jamii. Afua hizo ni:

- Uzalishaji endelevu wa chakula
- Mapato yanayotokana na kilimo
- Kuwawezesha wanawake kiuchumi, masuala ya elimu ya uzalishaji na uchumi kilimo, kuwapatia pembejeo n.k.
- Usindikaji na uhifadhi salama wa mazao ya chakula
- Uzalishaji endelevu wa chakula

Uzalishaji wa chakula kwa ajili ya matumizi ya kaya ndiyo njia ya moja kwa moja ya kuongeza upatikanaji na uhakika wa chakula. Kuongezeka kwa uzalishaji wa matunda, mbogamboga na vyakula vyenye asili ya wanyama (maziwa, mayai, samaki na nyama) husaidia kuboresha upatikanaji wa vyakula vinavyotoa nishati lishe, utomwili, mafuta, vitamini na madini katika mlo wa familia. Uzalishaji endelevu unaweza kufanyika kwa njia zifuatazo:

- Kilimo cha bustani: ni njia nzuri na mkakati endelevu wa uzalishaji wa mboga na matunda kwa ajili ya familia. Kilimo cha bustani kinaweza kufanyika karibu na kaya kwa kutumia kipande cha ardhi au kwenye mifuko, makopo, viroba na magunia. Ni muhimu kutambua kuwa kilimo cha bustani katika kaya kinahitaji kuzingatia masuala ya usafi na usalama wa maji na mazingira ili kuzalisha chakula ambacho ni salama na kuepuka uwezekano wa maambukizi na matumizi ya vyakula vyenye kemikali.
- Jamii inapaswa kuelimishwa juu ya umuhimu wa uzalishaji na matumizi ya vyakula vyenye virutubishi kwa wingi kulingana na mazingira yaliyopo mfano mbogamboga za aina zote, viazi lishe, maharage lishe, mahindi lishe. Mazao haya yanaweza kusaidia sana katika kupunguza tatizo la upungufu wa madini na vitamini katika jamii.
- Ufugaji wa wanyama wadogo kama kuku, bata, sungura, mbuzi, unaweza kutumika kama mkakati wa haraka wa kuinua upatikanaji wa vyakula vya utomwili kwa familia na pia kuongeza kipato.

Ni muhimu kukumbuka kuwa jamii zetu zinatofautiana. Kila jamii inaweza kuwa na dini, mila na desturi zake. Haya yote yanaweza kuathiri tabia ya ulaji, aina ya chakula kinachozalishwa na aina ya wanyama wa kufuga.

Kanuni za kuzingatiwa katika uchaguzi wa mazao na taratibu za kilimo

- Chagua mazao kulingana na uwezo wa kustawi kwenye mazingira ya jamii husika, kiwango cha virutubishi kilichomo katika zao. Uchaguzi wa zao kwa kuzingatia kiwango cha virutubishi vilivyomo husaidia kuongeza upatikanaji wa virutubishi muhimu hususani vitamini na madini katika jamii.
- Kilimo mseto ambacho kinajumuisha ufugaji na ulimaji wa mazao mchanganyiko katika shamba husaidia kuongeza uzalishaji wa chakula mchanganyiko na kupunguza athari za magonjwa na kiuchumi kutokana na zao mojawapo kuathiriwa na hali ya hewa, magonjwa au wadudu waharibifu.
- Kuzingatia kanuni bora za kilimo ili kulinda afya ya udongo, kudhibiti wadudu waharibifu wa mazao na kuzalisha mazao mengi yenye ubora. Hii inajumuisha

matumizi ya maji safi, kupunguza kazi ya kutifua ardhi, kupunguza matumizi ya viuatilifu na kupunguza matumizi ya maji yaliyochafuliwa na kemikali zenye sumu.

Matumizi ya Mapato yanayotokana na kilimo

Kiuchumi, kilimo cha bustani na ufugaji husaidia upatikanaji wa mahitaji mengine zaidi ya chakula katika kaya. Uzoefu unaonesha kuwa kilimo cha bustani na ufugaji huchangia kuongeza kipato, kuboresha maisha na kuinua ujasialiamali na maendeleo katika jamii.

Kuwawezesha wanawake

Kuwawezesha wanawake kupitia kilimo ni njia mojawapo ya kuboresha hali ya lishe ya familia hususani afya na lishe ya watoto. Wanawake wanapopata kipato kutokana na shughuli za kilimo wanaweza kuinua hali zao katika jamii. Kilimo kinaweza kuinua hali ya wanawake kielimu, kiuelewa, kiafya, na kuwajengea uwezo wa kufanya maamuzi, kuwaongezea kipato na uwezo wa kupata na kutumia huduma za afya kwa urahisi zaidi.

Kupima uelewa

Muwezeshaji: Uliza washiriki je wameshawahi kusikia kuhusu usindikaji wa mazao ya chakula?, Jadili kuhusu majibu yao na aeleze hatua mbalimbali za usindikaji kama inavyoelezwa katika vipengele vinavyofuata katika kitabu hiki

Usindikaji na uhifadhi salama wa chakula

Kuelimisha na kutoa msaada wa kitaalamu kwa jamii kuhusu uhifadhi wa chakula ni moja kati ya mikakati ambayo inapaswa kupewa kipaumbele katika uhakika wa chakula na lishe. Usindikaji na utunzaji wa chakula kwa usalama unasaidia kuongeza upatikanaji wa chakula hata baada ya msimu hivyo kuchangia uhakika wa chakula katika jamii. Uhifadhi salama wa chakula husaidia kuzuia sumu kuvu, wadudu, wanyama na pia unyevunyevu kwenye chakula. Sumu kuvu huweza kuathiri mazao kama mahindi, karanga, mtama yasipokaushwa na kuhifadhiwa vizuri. Sumu kuvu inaweza kusababisha matatizo ya kiafya kwa bianadamu na ukuaji wa watoto hususani ukuaji wa mwili na akili; mama mjamzito au anayenyonyesha anaweza kumwathiri mtoto aliye tumboni au anayenyonya iwapo atakula chakula kilichosibikwa na sumu kuvu. Kuhifadhi vyakula kwenye sehemu kavu na yenye ubaridi huwezesha vyakula kukaa kwa muda mrefu bila kuharibika.

Kuna hatua tatu za usindikaji wa chakula ambazo jamii inaweza kufuata. Hatua hizo ni:

Hatua ya awali: Hatua hii inajumuisha shughuli mbalimbali zinazofanyika mara baada ya uvunaji. Kwa mazao ya nafaka na jamii ya mikunde shughuli hizi zinahusisha kupukuchua, kukausha na kuondoa maganda. Kutoa maganda na kukausha nafaka na mazao ya jamii ya kunde huwezesha vyakula kukaa kwa muda mrefu bila kuharibika.

Hatua ya kati: Hatua hii inahusisha kubadilisha umbile la zao. Mfano, kwa mazao ya jamii ya nafaka na mazao ya jamii ya kunde yanaweza kusafishwa, kuchemshwa kidogo na kuondoa

maganda au kukobolewa. Mazao ya jamii ya mizizi yanaweza kumenywa, kukatwakatwa na hatimaye kukaushwa. Mazao mengine ya nafaka yanaweza kusagwa na kuchekechwa ili kupata unga. Samaki na nyama wanaweza kuhifadhiwa kwa kutumia chumvi, au kukaushwa kwa njia mbalimbali.

Hatua ya mwisho: Hatua hii inahusu kubadili vyakula ambavyo havijapikwa kuwa kwenye hali ya kuweza kuliwa. Katika familia usindikaji katika hatua hii hutokea wakati wa kutayarisha vyakula vya nyongeza vya watoto. Pia matunda yanaweza kusindikwa na kuwa Jamu au juisi ya matunda halisi.

Ni muhimu wakati wa hatua zote za usindikaji kuzingatia usafi wa maji, mazingira, mwili, mavazi na mazingira. Kunawa mikono, kutumia maji safi na usafi wa vyombo ni jambo la kusisitizwa wakati wote wa maandalizi ya chakula.

SOMO LA SABA:

USAFI NA USALAMA WA MAJI NA MAZINGIRA

SOMO LA SABA: USAFI NA USALAMA WA MAJI NA MAZINGIRA

MUDA: Dakika 70

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 30	Slaidi , Projekta, Chati pindu, kalamu,
Zoezi 1-B Zoezi 1-C	Dakika 20 Dakika 20	Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo, Kitabu chenye vitendea kazi Sabuni maji, chombo au mahali pa kunawia

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la sita, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

7.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki wataweza:

- Kutumia kanuni za usafi na usalama wa maji na mazingira ili kuboresha afya na lishe

7.1 Vipengele vya Kujifunza

- Umuhimu wa usafi na usalama wa maji na mazingira
- Mikakati ya kupunguza maambukizi
- Taratibu sahihi za kunawa mikono kulingana na mapendekezo ya Shirika la afya duniani
- Namna ya kunawa mikono

7.2 Usafi na usalama wa maji na mazingira

Shirika la afya duniani linasema 'upatikanaji wa maji safi na salama ya kunywa pamoja na usafi wa mazingira ni muhimu kwa afya na uhai wa binadamu'. Usafi na usalama wa maji na mazingira ni muhimu katika kuboresha afya na hali ya lishe ya watu katika kaya na jamii inayoishi katika

mazingira hatarishi. Taratibu zisizo sahihi za usafi na usalama wa maji na mazingira huathiri kwa kiwango kikubwa lishe ya wanawake wajawazito, wanaonyonyesha na watoto wachanga na wadogo.

Magonjwa yanayotokana na matumizi ya maji yasiyo safi na salama yanachangia ufyonzwaji na utumikaji duni wa virutubishi mwilini na kusababisha matatizo ya kilishe kama upungufu wa damu na vifo vya wanawake wajawazito, wanaonyonyesha na watoto wachanga na wadogo. Wanawake wajawazito na watoto chini ya miaka miwili wako katika hali hatarishi kwa sababu wana mifumo dhaifu ya kinga mwili. Maradhi yanayotokea mara kwa mara, yenye uhusiano wa moja kwa moja na taratibu duni za usafi na usalama wa maji na mazingira ni pamoja na kuharisha, homa ya matumbo, kipindupindu, homa ya ini na minyoo.

Mwezeshaji:
Tumia Kadi za unasihi **Namba 16A mpaka 16C**. Usafi na usalama wa mazingira na maji. Washiriki wasome kwa kupokezana.

7.3 Mapendekezo ya kuboresha usafi na usalama wa chakula na maji

Mhudumu anayekutana na mteja moja kwa moja ana jukumu la kutoa taarifa sahihi za namna ya kupunguza maambukizi.

Kunawa mikono:kunawa mikono ipasavyo, usafi wa mazingira na uhifadhi sahihi wa vinyesi unazuia vimelea vya magonjwa kuingia kwenye vyanzo vya maji pamoja na vyakula. Nyakati muhimu za kunawa mikono ni:

Mwezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi **Namba 15** Nyakati muhimu za kunawa mikono. Washiriki wasome kwa kupokezana

- Kabla ya kuandaa au kupika chakula
- Kabla ya kula au kumlisha mtoto
- Baada ya kumsafisha mtoto aliyejisaidia
- Baada ya kutoka chooni
- Kabla na baada ya kumhudumia mgonjwa

Kutibu maji ya kunywa:matumizi ya maji yasiyo safi na salama ni miongoni mwa sababu kuu za maambukizi ya maradhi na ongezeko la utapiamlo.

Inashauriwa kwamba maji ya kunywa yanayotumika katika kaya yatibiwe kwa kuchemshwa au kutumia dawa za kutibu maji kama klorini na Waterguard. Maji ya kunywa yahifadhiwe katika chombo safi chenye mfuniko. Maji safi yaliyohifadhiwa yachotwe kwa kutumia chombo safi ili kuzuia kusibikwa kwa mara nyingine.

Uhifadhi sahihi wa takataka:utupaji ovyo wa takataka pamoja na vinyesi vya binadamu na wanyama unachangia maradhi yanayosababisha kuongezeka kwa utapiamlo. Inashauriwa kuwa takataka za nyumbani zitupwe kwenye sehemu au vifaa sahihi ya kuhifadhia takataka au zitupwe shimoni. Kaya iwe na choo kilichoboreshwa na kitumike. Vinyesi vya mifugo kama vile kuku, ng'ombe, mbwa na paka viondolewe kwenye maeneo ya karibu na nyumbani hususani yanayootumiwa na watoto kwa ajili ya kucheza. Aidha jamii inapaswa kujenga tabia ya kujenga mabanda ya kufugia kuku na kuacha ufugaji wa kuwaacha kuku bila ya kuwafungia.

Mazingira safi:mazingira yanayoizunguka kaya yanatakiwa yafanyiwe usafi. Mbinu za kufanya usafi wa mazingira ni pamoja nakufagia, kufyeka nyasi, kufukia mashimo yanayosababisha maji kutuama. Hii husaidia kuondoa mazalia na wadudu wanaosambaza magonjwa.

Uhifadhi salama wa chakula na vyombo

vyakula vilivyosibikwa ni chanzo kimojawapo cha magonjwa. Hivyo basi,uhifadhi salama wa vyakula ni muhimu katika kulinda afya na lishe ya walaji. Kufanikisha hili, ni muhimu kuzingatia mambo yafuatayo:

- Chagua vyakula ambavyo havijakaa muda mrefu au havijaharibika
- Epuka kugusisha vyakula vibichi na vilivyopikwa
- Pika chakula vizuri mpaka kiive
- Hifadhi chakula kwenye chombo safi chenye mfuniko. Ni vema kuhifadhi chakula kwenye jokofu kama lipo
- Pasha moto kiporo kabla ya kula
- Osha vyombo vizuri na vikaushe katika kichanja au sehemu inayofaa.Hakikisha umevihifadhi katika mazingira safi.

7.4 Fomu ya kutathimini ujuzi na umahiri

Watambulishe washiriki fomu maalumu ya kutathmini ujuzi na umahiri: fomu hii itatumika muda wote wa mafunzo katika kazi za darasani na kazi za vitendo. Tumia Fomu hii wakati wa kufanya mazoezi ya mbinu za kunawa mikono. Wape washiriki maelekezo ya namna ya kutumia Fomu hii katika kujitathmini. Washiriki wanaoangalia zoezi kwa vitendo wanapaswa kuchunguza kwa makini jinsi washiriki wanaoonesha zoezi hilo wanavyofuata hatua zote muhimu. Pia watapaswa kuwapa alama kwa kiwango cha 0 (endapo hatua haikufanyika kwa usahihi) au 1 (iwapo hatua imefanyika kwa usahihi). Tumia kipimo kutathmini wenzako na kutoa mrejesho kwa kila mmoja.

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kuhusu fomu itakayotumika kutathmini zoezi la kunawa mikono, na namna ya kujaza alama kwa kila hatua ya zoezi hilo, baada ya hapo mwezeshaji aonyeshe kwa vitendo hatua za unawaji wa mikono kwa kushiriakana na washiriki wawili katika kutekeleza zoezi hilo

Jedwali 3: Fomu ya tathmini na umahiri

Kipimo	Alama	Sifa za ujuzi na umahiri
Kitendo cha umahiri	1	• Mshiriki anafanya zoezi kwa usahihi. • Mshiriki anamjali mteja. • Mshiriki anamaliza zoezi kwa muda mfupi na kwa umahiri • Mshiriki anaonekana kuwa anajiamini na ahitaji maelekezo ya ziada.
Hakijakamilika / Kitendo ambacho si sahihi	0	• Mshiriki hafanyi zoezi kwa usahihi. • Mshiriki hamjali mteja. • Mshiriki anatumia muda mrefu kukamilisha zoezi bila kuonesha umahiri • Mshiriki anaonekana kuwa hajiamini na anahitaji maelekezo ya ziada.

Hatua zilizoelezwa kwenye maelezo ya kawaida ya kazi, zinaonekana katika kitendea Fomu ya tathmini kama ilivyo hapo juu.

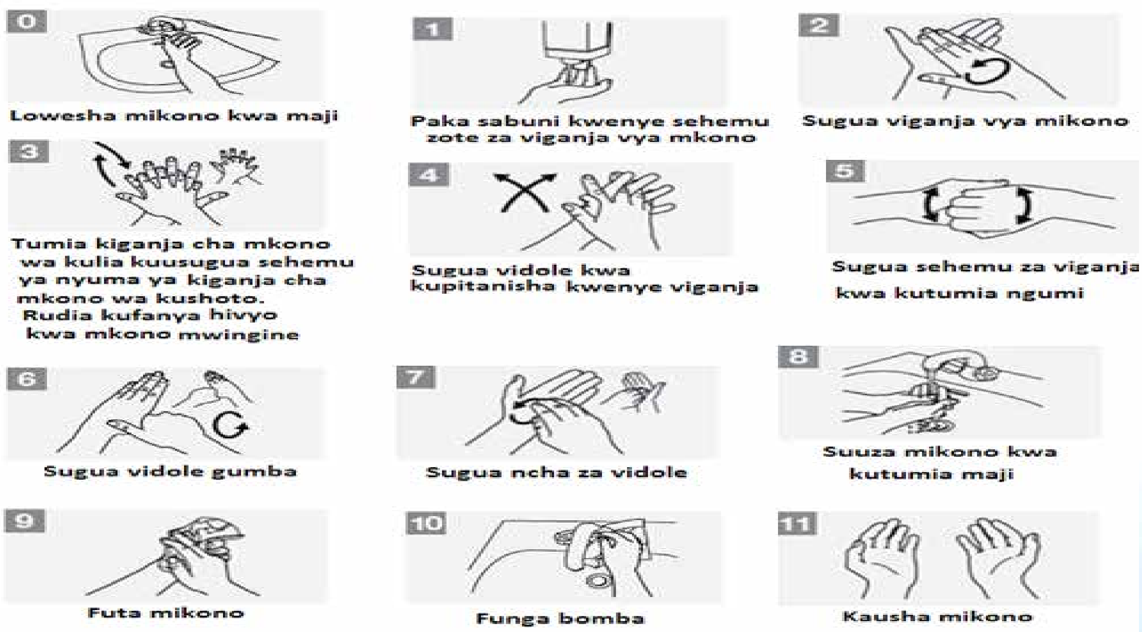
Zoezi la 1-B: Mbinu za Kunawa Mikono

Muda: Dakika 20

Maelekezo: Onesha kwa vitendo hatua za kunawa mikono kama ilivyoelekezwa na Shirika la Afya Duniani. Fanya zoezi kwa vikundi, washiriki wengine waangalie na kutathimini ujuzi na umahiri wa wanaofanya zoezi kwa kutumia Fomu ya Tathimini. Fuata hatua zifuatazo.

- Nawa mikono kwa usahihi kwa kufuata hatua zifuatazo
- Muda wa kukamilisha hatua zote ni sekunde 40 – 60.

Picha 3: Picha zikionyesha namna na utaratibu mzuri wa kunawa mikono



Jedwali la 4: Zoezi la kunawa mikono kwa kufuata taratibu zinazopendekezwa na Shirika la Afya Duniani

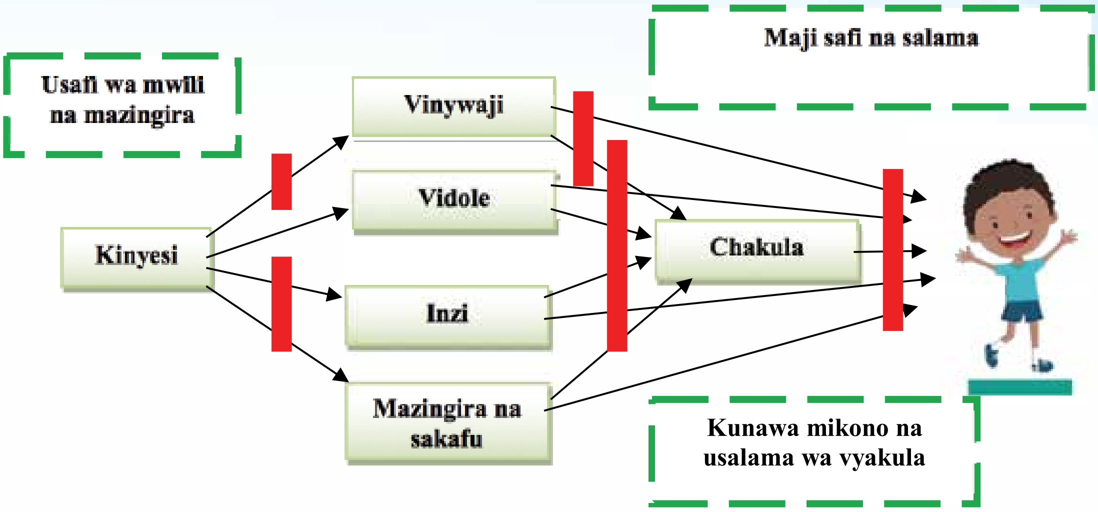
Zoezi la kunawa mikono 1-B	**Alama**		**Maoni**
UJUZI NA UMAHIRI	Zungushia namba		
Fungua bomba la maji na lowanisha mikono	0	1	
Paka sabuni ya kutosha ya maji kwenyesehemu zote za kiganja cha mikono	0	1	
Sugua viganja vya mikono	0	1	
Sugua nyuma ya kiganja cha mkono mmoja mmoja kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine	0	1	
Sugua viganja kwa vidole vilivyopishanishwa	0	1	
Sugua nyuma ya vidole kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine kilichopishanishwa vidole.	0	1	
Sugua kidole gumba cha mkono wa kushoto kwa kutumia mkono wa kulia na rudia kufanya hivyo kwa kidole gumba cha mkono wa kulia.	0	1	
Sugua ncha za vidole kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine na rudia kufanya hivyo kwa mkono mwingine.	0	1	
Suuza mikono kwa maji na ikaushe vizuri kwa kuiweka hewani. Pia unaweza kutumia karatasi maalumu au taulo safi litakalotumika mara moja tu	0	1	
Tumia karatasi maalumu au taulo mara moja tu kufunga bomba la maji	0	1	
JUMLA			**ASILIMIA: %**

MATOKEO YA TATHIMINI
Chini ya alama 50% = haijakamilika/ Ujuzi au umahiri duni ; Alama 50-75% = Ujuzi na umahiri wa wastani; Alama 75-100% = Ujuzi na umahiri wa hali ya juu
KUMBUKA: Kama hakuna bomba la maji unaweza kutumia kibuyu chirizi au chombo kinachotiririsha maji

Zoezi la 1-C Usafi na Usalama wa Maji na Mazingira

Muda: dakika 20

Nini kinaweza kufanyika ili kupunguza uwezekano wa maambukizi



Visa mkasa

Wagawe washiriki katika makundi matatu. Kila kundi lifanye zoezi kwa kutumia visa mkasa viwili. Waambie washiriki waeleze maeneo ambayo uwezekano wa maambukizi unaweza kutokea. Kisha waambie waeleze jambo linaloweza kufanyika ili kupunguza uwezekano wa maambukizi kwa mlengwa. Baada ya kumaliza zoezi, jadili kwa pamoja kazi za washiriki.

1. Baada ya kumfanyia matibabu ya kuharisha Bwana Kirui,muuguzi aliendelea kumpima mama mjamzito joto kwa kutumia kipimajoto.

   - **Jibu:** Mama mjamzito yupo katika hatari ya kupata maambukizi ya magonjwa kwa sababu Muuguzi hakunawa mikono.Muuguzi alitakiwa kunawa mikono kabla hajaanza kumhudumia mgonjwa mwingine.

2. Baada ya kumbadilisha mtoto nepi,muuguzialisuuza mikono na akaenda kula chakula cha mchana.

   - **Jibu:** Muuguzi yupo katika hatari ya kupata maambukizi ya magonjwa kwa sababu hakunawa mikono vizuri na hivyo hakuzingatia taratibu sahihi za usafi na usalama wa chakula. Muuguzi alipaswa kunawa mikono kwa kufuata taratibu sahihi baada ya kumbadilisha mtoto na kabla ya kula chakula cha mchana.

3. Wakati wa kuandaa uji,mama alirudia kutumia vyombo na maji aliyoyachota bwawani.

- **Jibu:** Familia nzima itakuwa katika hatari ya maambukizi ya magonjwa kutokana na kutumia maji ambayo si safi na salama kwa ajili ya kunywa na kupikia chakula. Mama alitakiwa kutumia vyombo ambavyo vimesafishwa vizuri na kupika chakula kwa maji safi na salama.

4. Kila mtoto wa umri wa miaka miwili anamsubiri mama yake amlishe mlo wa usiku. Anamsubiri akiwa amekaa sakafuni na kuku wanadonoa na kula vipande vya chakula kwenye sahani yenye chakula cha Kiira.

- **Jibu:**Kiira yupo katika hatari ya maambukizi ya magonjwa kutokana na kuandaliwa chakula kwenye mazingira machafu. Mama Kiira alitakiwa kuhakikisha kuwa kuku wanawekwa nje ya nyumba ili kuzuia hatari ya maambukizi ya vimelea vya magonjwa vinavyotokana na vinyesi vya kuku vitavyoangukia sakafuni.

5. Hivi karibuni, Mosi alichinja mbuzi mmoja kwa ajili ya sherehe. Wakati mbuzi akiandaliwa inzi walitua kwenye nyama.

- **Jibu:**Watu wote watakaokula nyama hiyo watakuwa katika hatari ya maambukizi ya magonjwa kutokana na kutozingatia usafi wa mazingira na chakula. Mosi alipaswa kuhifadhi nyama kwenye chombo kilichofunikwa mpaka kitakapokuwa tayari kwa maandalizi ili kuepuka hatari ya inzi kusambaza vimelea vya magonjwa.

6. Baada ya masomo, Baraka alikuwa anacheza mtoni na marafiki zake. Hali ya hewa ilikuwa ya joto na hivyo walikunywa maji ya mtoni ili kukata kiu.

- **Jibu:**Baraka na marafiki zake walikuwa katika hatari ya kupata maambukizi ya magonjwa inatokana na kukosekana kwa maji safi na salama ya kunywa. Walitakiwa kunywa maji ya mto yaliyochemshwa au maji safi na salama ili kupunguza hatari ya maambukizi kupitia kwenye maji.

Ujumbe muhimu wa sura

Mwezeshaji ahitimishe sura ya kwanza kwa kuelezea ujumbe muhimu wa sura ya kwanza, atoe msisitizo katika mambo muhimu ya kuzingatia ambayo washiriki wamejifunza katika sura hii kama inavyoainishwa hapa chini

7.5 Ujumbe Muhimu wa Sura ya 1

- Utapiamlo unajumuisha kupungua na kuzidi kwa virutubishi mwilini. Utapiamlo unachangia kwa kiasi kikubwa ongezeko la magonjwa duniani.
- Virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kidogo na vile vinavyohitajika kwa kiasi kikubwa mwilini vina umuhimu sawa kwa afya na ustawi wa mwili. Dalili za upungufu wa Virutubishi vinavyohitajika kwa kiasi kidogo mwilini hazionekani wazi hivyo upungufu huu hujulikana kama "Njaa iliyofichika".
- Kula kiasi cha kutosha cha vyakula vya mchangayiko kutoka kwenye makundi yote ya vyakula ili kupata aina zote za virutubishi vinavyohitajika mwilini.
- Wanawake walio katika umri wa kuzaa, wajawazito,wanaonyonyesha wana mahitaji maalumu na ongezeko la mahitaji ya virutubishi.
- Lishe katika siku 1000 za mwanzo za mtoto tangu kutunga mimba mpaka anapotimiza miaka miwili ina matokeo ya kudumu katika maisha ya mtoto.
- Muongozo wa sasa unaeleza kuwa, watoto wanyonyeshwe maziwa ya mama pekee miezi sita ya mwanzo ya maisha yao na waanzishiwe vyakula vya nyongeza mara wanapotimiza miezi sita, pia waendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama mpaka wanapotimiza miaka miwili au zaidi.
- Taratibu sahihi za kunawa mikono kwa usahihi ni muhimu katika kaya,jamii na vituo vya kutolea huduma za afya ili kupunguza maambukizi ya magonjwa.

SURA YA PILI:

TATHMINI YA HALI YA LISHE

SURA YA PILI: TATHMINI YA HALI YA LISHE

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya pili, umahiri, malengo ya sura, na vipengele vya kujifunza,

I. Utangulizi

Sura hii imeandaliwa kutoa stadi na njia za kutathmini hali ya lishe ikiwa ni pamoja na njia za kitabibu, ulaji, njiaza kimaaabara, na upimaji wa uwiano wa viungo vya mwili kwa watoto na watu wazima.

II. Umahiri na malengo ya sura

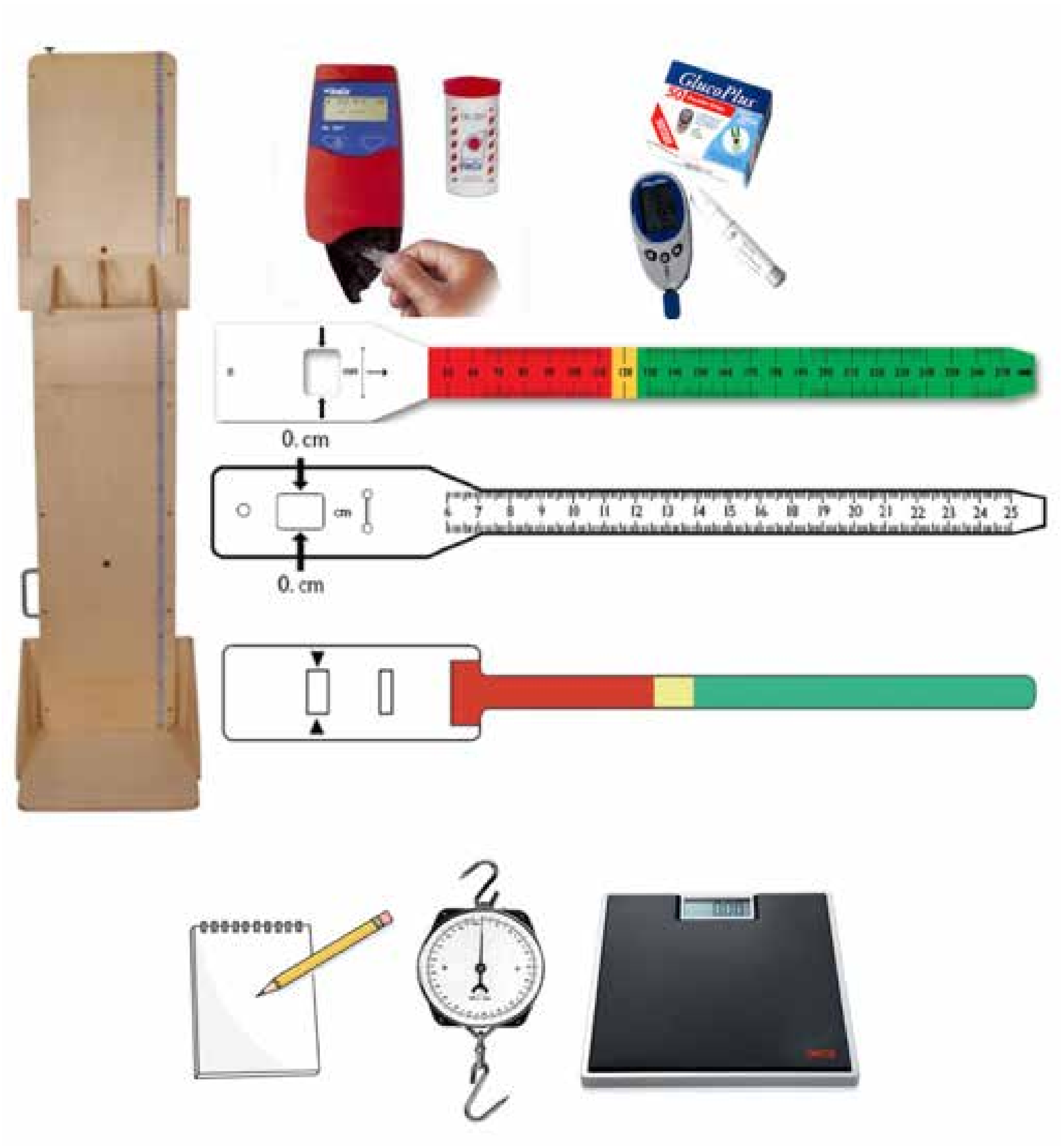
Sura hii inatoa ujuzi na umahiri katika:

- Huduma za lishe: Kutoa huduma za lishe zinazokidhi mahitaji ya kilishe ya mtu binafsi au jamii.
- Huduma za afya ya jamii: Kuboresha afya na lishe katika makundi na jamii.
- Utendaji wa kitaalamu: Kutoa huduma kitaalamu kwa kuzingatia usalama, ujuzi na maadili.
- Ushirikiano na mawasiliano: Kuwasiliana kwa ufanisi na kufanya kazi kwa ushirikiano.

III. Malengo ya Sura

Baada ya sura hii washiriki wataweza

- Kueleza njia mbalimbali za kutathimini hali ya lishe
- Kuonesha stadi za kuchukua vipimo vya tathimini ya hali ya lishe kwa kufuata mwongozo wa Shirika la afya duniani (WHO)



SOMO LA KWANZA:

TATHIMINI YA ULAJI, DALILI ZA KITABIBU NA VIPIMO VYA MAABARA

SOMO LA KWANZA: TATHIMINI YA ULAJI, DALILI ZA KITABIBU NA VIPIMO VYA MAABARA

MUDA: Dakika 55

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 20	Slaidi , Projekta, Chati pindu, kalamu,
Zoezi 2A Kupima uelewa	Dakika 30 Dakika 5	Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo,

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la kwanza, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

1.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kutaja njia za moja kwa moja na zisizo za moja kwa moja za kutathmini hali ya lishe
- Kueleza malengo ya kufanya tathmini ya hali ya lishe ya wateja
- Kuelezea njia mbalimbali za kufanya tathmini ya ulaji
- Kueleza dalili za kitabibu za utapiamlo
- Kueleza tathmini ya hali ya lishe kwa kutumia vipimo vya kimaabara

1.1 Vipengele vya kujifunza katika somo hili

a) Tathimini ya ulaji

b) Tathimini ya kitabibu

c) Tathimini ya hali ya lishe kwa kutumia vipimo vya kimaabara

1.2 Tathimini ya Hali ya Lishe

Tathmini ya hali ya lishe ni mchakato wa upimaji wa hali ya lishe ya mtu au jamii ili kujua hali zao za kilishe. Tathmini hii huweza kufanyika kwa kutumia viashiria vinavyoathiri hali ya lishe ya mtu moja kwa moja au viashiria vya hali ya lishe visivyokuwa na athari ya moja kwa moja kwa mtu.

Malengo ya Kufanya Tathmini ya Lishe

Tunafanya tathmini ya hali ya lishe kwa sababu zifuatazo;

- Kuwatambua mapema watu wenye utapiamlo na kuchukua hatua muafaka au kutoa rufaa ili wapate huduma na hivyo kuzuia utapiamlo mkali
- Kutambua walengwa wenye utapiamlo kwa ajili ya matibabu na huduma nyinginezo
- Kufuatilia maendeleo na ukuaji wa mtoto
- Kutambua matatizo ya kiafya yanayoweza kuathiri uwezo wa mwili wa ku-meng'enya chakula na kutumia virutubishi mwilini
- Kutambua taratibu, mazoea na mienendo inayoweza kuongeza hatari za utapiamlo na maradhi
- Kutambua mahitaji ya elimu ya lishe na unasihi
- Kusaidia kufanya maamuzi ya huduma muafaka kwa mteja

Mifano ya njia zinazotathimi hali ya lishe moja kwa moja ni:

- Tathmini ya tabia ya ulaji
- Tathmini ya kitabibu
- Tathmini inayohusisha upimaji wa vipimo vya mwili mfano uzito, urefu na kimo

Tathmini ya hali ya lishe kwa kutumia vipimo vya kimaabara (Kiwango cha madini joto kwenye mkojo: 150-300 µg/l; Upungufu wa wekundu wa damu, yeyote (1.0g/dl, kadiri kiasi: -10.0 10.9g/dl, kadiri sana: 9.9-7g/d: uliokithiri: < 7.0g/dl.).

Mifano ya njia zisizokuwa za moja kwa moja za kutathmini hali ya lishe ni:

- Kutathmini hali ya mazingira ikijumuisha uzalishaji wa mazao
- Kutathmini hali ya uchumi mfano;kipato cha mtu, wingi wa watu na mila na desturi zinazohusiana na hali ya lishe ya jamii.
- Takwimu muhimu za afya mfano; takwimu za vizazi na vifo vya watoto wachan-ga na wadogo waliochini ya miaka mitano.

Malengo ya Tathimini ya Lishe

Tunafanya tathmini ya hali ya lishe kwa sababu zifuatazo;

- Kuwatambua mapema watu wenye utapiamlo na kuchukua hatua muafaka au kutoa rufaa ili wapate huduma na hivyo kuzuia utapiamlo mkali
- Kutambua walengwa wenye utapiamlo kwa ajili ya matibabu na huduma nyinginezo

- Kufuatilia maendeleo na ukuaji wa mtoto
- Kutambua matatizo ya kiafya yanayoweza kuathiri uwezo wa mwili wa kumeng'enya chakula na kutumia virutubishi mwilini
- Kutambua taratibu, mazoea na mienendo inayoweza kuongeza hatari za utapiamlo na maradhi
- Kutambua mahitaji ya elimu ya lishe na unasihi
- Kusaidia kufanya maamuzi ya huduma muafaka kwa mteja

1.3 Tathimini ya tabia za Ulaji
Hizi ni njia ambazo zinahusisha tathmini ya tabia za ulaji. Mifano ya njia hizi ni:

- Tathmini ya ulaji katika kipindi cha saa 24 – (Mteja huulizwa kiasi na aina ya chakula alichokula au kunywa katika kipindi cha saa 24 zilizopita)
- Tathmini ya ulaji kwa kuangalia mwenendo wa ulaji. (Mteja huulizwa aina ya chakula alichokula na mara ngapi kililiwa katika kipindi maalumu Mfano wiki mbili au mwezi. Njia hii husaidia kuelewa mazoea ya ulaji wa Mteja).
- Kuchukua historia ya ulaji: Mteja huulizwa historia na tabia ya ulaji.
- Kuchukua taarifa za ulaji za kila siku. Mteja hutunza taarifa ya chakula kinacholiwa kila siku katika kipindi maalum.
- Kuchukua taarifa ya ulaji kwa kufuatiliwa na mtaalamu wakati chakula kinaliwa. (Mteja hufuatiliwa kila anapokula au kunywa chakula). Mtaalamu huchukua taarifa ya kiasi na aina ya chakula kilicholiwa katika kipindi maalum

1.4 Tathimini ya Kitabibu
Tathmini ya hali ya kitabibu inahusisha uchunguzi wa mwili ili kubaini iwapo mteja ana dalili zozote zinazoonyesha uwepo wa utapiamlo. Njia hii hutumia dalili za mabadiliko ya muonekano wa mwili zinazojidhihirisha moja kwa moja katika mwili wa mteja na zile zisizoonekana moja kwa moja (ambazo mteja huzielezea).

Baadhi ya dalili ambazo zinaonesha upungufu wa virutubishi ni:

- Viganja kuwa vyeupe au vyenye rangi ya kupauka ikiashiria upungufu wa wekundu wa damu,
- Kuvimba kwa tezi la shingo ikiwa ni dalili ya upungufu wa madini joto
- Matege kuashiria upungufu wa vitamini D

Maelezo

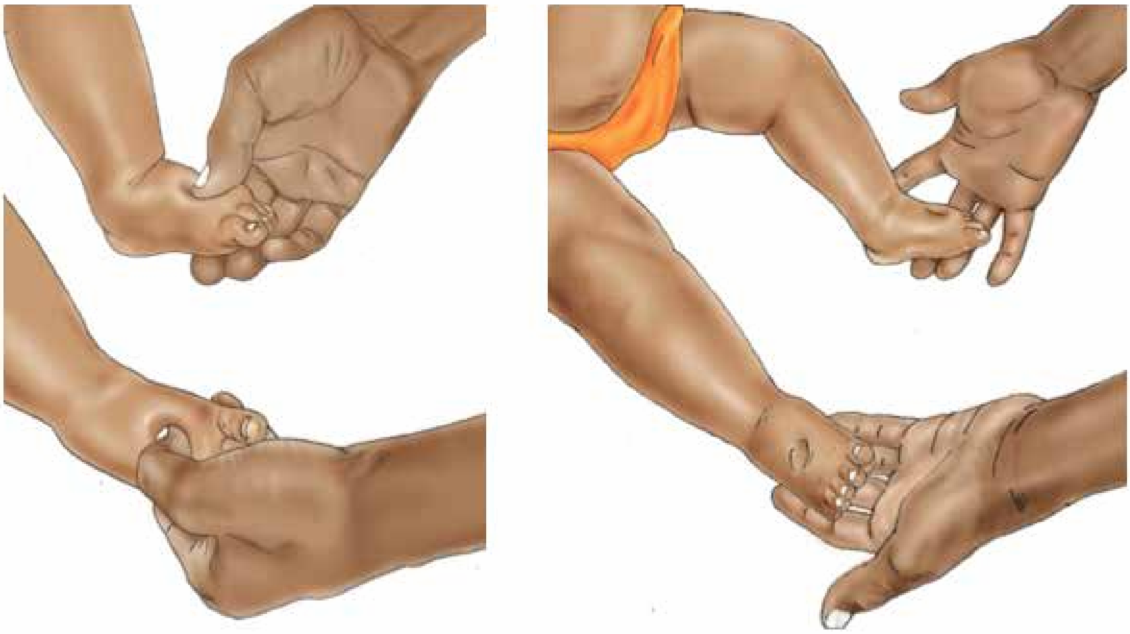
Mwezeshaji atumie jedwali la 6 kuelezea dalili za upungufu wa virutubishi mwilini, pia atumie picha kama zipo kuwaonyesha washiriki namna dalili hizo zinavyojitokeza mwilini.

Jedwali la 6: Jedwali linaloonyesha dalili zinazotokana upungufu wa virutubishi mwilini

ENEO/ SEHEMU YA MWILI	DALILI ZA KITABIBU	HALI YA VIRUTUBISHI MWILINI
Mwili mzima	Uvimbe wa mwili unaobonyea	Upungufu wa nishati lishe na protini
Nywele	Kuwa laini na nyepesi,	Upungufu wa virutubishi aina ya protini, zinki, vitamini B,
	Rahisi kunyofoka	Upungufu wa protini
	Nywele kuwa zimejinyonganyonga	Upungufu wa vitaminI C na vitamin A
Kinywa	Ulimi kuwa na rangi nyekundu na kuvimba (Glossitis)	-Upungufu wa Madini chuma, foliki asidi, Vitamini B_{12},
	Fizi kuvimba na kutoa damu	Vitamini A, B_3, C, Foliki asidi na madini chuma,
	Kupasuka midomo hasa katika kingo za midomo na ulimi kuwa na mipasuko	Upungufu wa Vitamini B_2, B_3 na vitamini B_6
	Fizi na sehemu ya ndani ya midomo kuwa na vidonda vyenye weupe wakati mwingine hukosa maumivu- (leukoplakia)	Upungufu wa vitamin A, Vitamini B6, B_{12} na foliki aside
	Kinywa na ulimi kuwa na vidonda	Upungufu wa vitamini A, Vitamini B_6, B_{12}, foliki asidi na madini chuma
Macho	Kutoona usiku katika mwanga hafifu, (exophthalmia)	Upungufu wa vitamini A
	Macho kuumizwa na mwanga mkali, michubuko katika mboni ya jicho	Upungufu wa vitamini A na vitamini B_2
Kucha	Kucha kujikunja mfano wa kijiko	Upungufu wa madini chuma
	Kucha kutengeneza mistari	Upungufu wa protini
Ngozi	Viganja, macho na nyayo kuwa na rangi ya nyeupe/ mpauko	Upungufu wa foliki asidi, Vitamini B_{12} na Madini chuma
	Ngozi kuwa kavu na yenye magamba magamba	Upungufu wa vitamin A na vitamin B
	Ngozi kubanduka	Upungufu wa nishati lishe na protini, Vitamini A, B_2, B_3 na Zinki
	Kuwa na madoa mekundu kwenye ngozi, Kuchunika kwa ngozi (pellagra)	Upungufu wa Vitamini B_3 na Upungufu wa Nishati lishe na protini
	Kuonekana kwa mishipa ya damu na michubuko bila ngozi kuharibika	Upungufu wa Vitamini K, Vitamini C na Foliki asidi
Shingo	Kuvimba kwa tezi la shingo/ goita	Hali inayoonyesha upungufu wa madini joto . Tatizo hili huwapata zaidi watu waishio katika sehemu za miinuko au mbali na bahari
Mifupa	Kupinda kwa mifupa (matege) na Viungo	Upungufu wa vitamini D na vitamini C

1.5 Jinsi ya Kutathimini Uvimbe wa Mwili Unaotokana na Utapiamlo

Uvimbe unaobonyea kwenye miguu yote miwili ikibonyezwa bila kujali matokeo ya vipimo vingine vya urefu, uzito au ukubwa wa mwili ni dalili ya utapiamlo mkali. Kipimo hiki hufanyika kwa kubonyeza juu ya miguu yote miwili kwa kutumia vidole gumba kwa takribani sekunde tatu (3). Iwapo kutatokea sehemu iliyobonyea baada ya kuondoa dole gumba, ina maana kuwa kuna uvimbe unaobonyea. Uvimbe huo uliobonyea huweza kuonekana kwa sekunde kadhaa kabla ya ngozi kurudia hali yake ya awali. Iwapo uvimbe utabonyea katika miguu yote miwili, tafsiri ni kuwa unatokana na utapiamlo. Tafsiri hiyo itakuwa sahihi endapo utajiridhisha kutokuwepo kwa sababu nyingine za kitabibu. Hata hivyo, uvimbe wa aina hii huweza kuwa ni kiashiria cha matatizo mengine ya kiafya



Picha zinazoonyesha namna ya kutathmini uvimbe wa miguu; Imenakiliwa kutoka TFNC 2011. Nutrition Assessment, Counselling and Support (NACS) Training of Facility-Based Service Providers: Job Aids.

1.6 Upimaji wa Hali ya Lishe kwa Vipimo vya Kimaabara

Uchunguzi wa kimaabara ni muhimu ili kuthibitisha uwepo wa tatizo la upungufu wa vitamini au madini. Katika maeneo ambapo kuna uhaba wa vitendea kazi, kipimo pekee ambacho huchukuliwa ni upimaji wa kiasi cha wekundu wa damu. Kipimo hiki hupima himoglobini ambayo ni kiasili chenye protini kwa wingi kinachoonekana katika chembechembe nyekundu za damu. Himoglobini inasafirisha hewa ya oksijeni kwenye mwili. Vipimo vikionesha upungufu wa kiasi cha himoglobini ni dalili ya upungufu wa damu. Vipimo vya kimaabara ni muhimu ili kuthibitisha iwapo kuna upungufu wa vitamini na madini.

Vipimo vifuatavyo vinaweza kuchukuliwa katika maabara kwa ajili ya kutathmini hali ya lishe katika sampuli za miili ya watoto na watu wazima.

- Kiasi cha wekundu wa damu (himoglobini)
- Kiasi cha vitamini mwilini (vitamini A katika damu, vitamini C na vitamini B katika mkojo)

- Kiasi cha madini mfano (madini joto, sodium, zinc, chokaa katika mkojo na damu)
- Kiasi cha viashiria vya uwepo wa madini na vitamini mwilini katika damu au mkojo (metabolites)-kama vile Kipimo cha uwepo wa baadhi ya vimeng'enya vinavyotegema uwepo wa baadhi ya madini au vitamini ili kufanya kazi

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji awaombe washiriki kila mmoja ajibu maswali kama yanavyoonekana kitabu cha mshiriki, mwezeshaji ajaribu kupitia mshiriki mmoja baada ya mwingine ili ajiridhishe na majibu yanayotolewa na kila mmoja, kisha atumie kitabu cha muwezeshaji kutoa majibu sahihi kwa washiriki wote

Njia zifuatazo zinaweza kutumika ku tathimini hali ya lishe ISIPOKUWA

- Vipimo vya uwiano wa viungo vya mwili
- Vipimo vya kimaabara ya kupima virutubishi katika majimaji ya mwili
- Kuchunguza dalili za za kitabibu
- Kuchunguza taratibu za ulaji
- Kuchunguza kazi au mazoezi anayofanya mtu

Jibu Sahihi (E)

a) Tathimini ya hali ya lishe huweza kufanyika kwa kuchukua vipimo aidha vya moja kwa moja kwa kuchukua vipimo vya mhusika au kwa kuangalia viashiria vigezo vinavyo athiri hali ya lishe ya binadamu. Vipimo vya mwili, tathmini ya ulaji, Vipimo vya kimaabara na tathmini ya kitabibu.

b) Kuchunguza kazi au mazoezi aliyofanya mtu si njia sahihi ya kutathimini hali ya lishe,

SOMO LA PILI:

VIPIMO VYA UWIANO WA VIUNGO VYA MWILI

SOMO LA PILI: VIPIMO VYA UWIANO WA VIUNGO VYA MWILI

MUDA:Dakika 65

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A.Mhadhara B. Kupima uelewa C.Mazoezi kwa vitendo	Dakika35 Dakika 5 Saa 1.5	Projekta, ubao wa kupimia urefu/kimo, Utepe wa kupimia mzunguko wa mkono (wa watoto na watu wazima), mzani wa kupimia uzito (hasa mzani wa kuning'iniza), Vifaa vya kuchezea watoto

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la pili, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

2.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kuonesha stadi za kupima vipimo vya mwili na kutafuta uwiano kwa kufuata mwongozo wa Shirika la Afya Duniani (WHO)
- Kutafsiri chati za ukuaji wa mtoto chini ya miaka mitano ili kutambua udumavu, ukondefu, uzito pungufu na uzito uliozidi
- Kuwasilisha matokeo ya vipimo kwa kutumia mawasiliano yanayoeleweka na kada mbalimbali

2.1 Vipengele vya kujifunza

- Upimaji wa vipimo vya mwili: -
  - Uzito
  - Kimo/ Urefu
  - Mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono (MUAC)
- Tafsiri ya chati ya ukuaji wa mtoto

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kuhusu vipimo vya uwiano wa mwili, umuhimu wake na tafsiri ya vipimo hivyo katika kutambua hali ya lishe ya mwili

2.2 Vipimo vya mwili

Vipimo vya uwiano wa viungo vya mwili ni vipimo vinavyotumika kupima urefu, uzito, kiwango cha mafuta, misuli na mifupa katika mwili. Vipimo hivi ni rahisi kutumika na havihusishi utoaji wa sampuli za mwili. Baadhi ya vipimo vitakavyojadiliwa ni uzito, kimo/urefu, Mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono (MUAC)kwa watoto wachanga na wadogo.

2.2.1. Umuhimu wa Vipimo vya mwili

Vipimo vya uwiano wa viungo vya mwili (anthropometria) hutumika kutathmini hali ya ukuaji na maendeleo ya mtoto. Vipimo vya mwili kama vile uzito, kimo au urefu na mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono (MUAC) ikiwa ni pamoja na umri na jinsi ya mtoto, ikisaidiwa na chati ya ukuaji huonesha kama mtoto anakua au hakui.

Uwiano wa uzito na urefu (BMI) ni njia rahisi inayotumika kutambua uzito uliozidi au kiribatumbo kwa watu wazima. BMI inakokotolewa kwa kugawanya uzito (kilo) kwa urefu (mita katika kipeuo cha pili). (BMI = kg/m^2)

2.2.2 Tafsiri ya vipimo vya uwiano wa viungo vya mwili

Vipimo vya mwili hutumika kugundua hali ya lishe iliyopungua au iliyozidi. Katika somo hili tutajaza vipimo vya mwili kwenye chati za ukuaji wa watoto na kuvitafsiri.
Hali ya lishe iliyopunguai inaweza kuwa ukondefu, udumavu au uzito pungufu. Hali ya lishe iliyozidi inaweza kuwa ni uzito uliozidi au kiribatumbo.

Kulingana na tafsiri ya Shirika la Afya Duniani, uzito uliozidi na kiribatumbo kwa watu wazima ni kama ifuatavyo;

Uzito wa kawaida: BMI kati ya 18.5 - 24.9

Uzito uliozidi: BMI iliyo sawa na 25 au zaidi.
Kiribatumbo:BMI iliyo sawa na 30 au zaidi.

2.2.3 Mambo Muhimu ya Kuzingatia Kabla ya Kuchukua Vipimo vya Mwili

- Fanya maandalizi ya kutosha kabla ya kuchukua vipimo kama vile kuandaa vifaa vya kupimia na vya kuweka kumbukumbu.
- Mwandae msaidizi kama anahitajika.
- Usifanye haraka kuchukua vipimo

- Chunguza kama vifaa vinafanya kazi kabla ya kuanza kupima
- Hakikisha vifaa vimewekwa sehemu sahihi wakati wa kupima.
- Fanya mazoezi ya kutumia vifaa hivyo kabla ya kuanza kupima

Maelezo

Mwezeshaji Kumbuka: Kufanya maandalizi mapema husaidia kupata vipimo sahihi. Pia Unahimizwa kuonesha vifaa mbalimbali vya kupimia vipimo vya mwili (mizani, ubao wa kupimia urefu/ kimo n.k.) kwa washiriki huku ukiwaeleza sehemu mbali mbali za vifaa hivyo na hatua za kufuata wakati wa kupima.

Kupima uzito

Shirika la Afya Duniani linashauri kupima uzito wa mtoto kwa kutumia mizani yenye sifa zifuatazo:

- Mizani iliyo imara
- Mizani ya kidigitali
- Kukadiria uzito wa kilo kwa nukta 0.1 (gramu 100)
- Kupima mtoto na mama kwa pamoja kama mtoto hawezi kusimama.

Kumbuka

Mwezeshaji Kumbuka: Vipimo vya mzani vinaweza kurudishwa kwenye sifuri hata kama kuna mtu au kitu juu yake. Upimaji huu hutumika kupima watoto wachanga kwa kutumia mizani ya watu wazima. Kwa mizani ya watoto, upimaji huu huwezesha kupata uzito wa mtoto bila kujumuisha nguo, nepi au vitu vingine alivyovaa mtoto. Hata hivyo mizani inayosoma vipimo vyake kielektroniki haipatikani kwa urahisi.

Mizani mingine inayotumika kupimia uzito kwa watoto ni:

- **Mizani ya kupimia uzito watoto wachanga:** Mizani hii hufaa kupima watoto wakiwa wamelala au wamekaa, lakini kwa kuzingatia uzito wa juu ambao mzani unaweza kupima
- **Mzani wa kuning'iniza:** Mara nyingi mzani huu hutumika katika jamiii au katika mazingira ya dharura kupimia watoto wadogo. Mzani huu huweza kupima mpaka kilo 25.
- **Mzani wa kupima uzito wa watoto kwa kutumia mawe maalumu:** Mzani huu huweza kupima uzito wa watoto kwa usahihi. Pia ipo mizani ya aina hii ambayo huweza kupima mpaka uzito wa kilo 65.
- **Mzani wa kupima watoto kwa kusimama:** Mzani huu hutumika kupimia uzito wa watoto ambao wanaweza kusimama wenyewe bila usaidizi

2.2.4 Kupima Uzito kwa Watoto Wenye Umri Chini ya Miezi 24

Maelezo

Mwezeshaji: waonyeshe washiriki mizani mbalimbali inayotumika kupima watoto na watu wazima katika umri tofauti, pia elezea hatua zinazotakiwa kufuata kabla na wakati wa Kupima Uzito kama inavyoainishwa katika kitabu cha mwezeshaji na cha mshiriki

- **Mzani wa watoto wachanga wa kulala**

Kwa mujibu wa Shirika la Afya duniani (WHO) upimaji wa uzito wa watoto wenye umri chini ya miezi 24 hufanyika kwa kuzingatia taratibu zifuatazo:

- Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mtoto au mazingira wanayokaa.Endapo maji safi na sabuni hayapatikani,tumia dawa ya kuua vimelea vya magonjwa
- Mvue nepi na nguo nzito: Inashauriwa avuliwe nguo zote kama hali ya hewa inaruhusu na inakubalika katika jamii
- Mbembeleze mtoto atulie kama analia au anasumbua
- Weka mzani sehemu ngumu isiyo na mwinuko au kizuizi
- Rekebisha mzani usomeke sifuri
- Mlaze mtoto kwenye mzani akiwa amelalia mgongo uso ukitizama juu. Kaa karibu na mtoto huku mkitazamana
- Soma uzito wa mtoto na andika kipimo kwa desimali ya karibu ya kilogramu 0.1
- (Gramu 100).

- **Mizani ya kuning'inia**

Kwa mujibu wa Shirika la Afya duniani (WHO) upimaji wa uzito wa watoto wenye umri chini ya miezi 24 kwa kutumia mzani wa kuning'inia hufanyika kwa kuzingatia taratibu zifuatazo:

- ✓ Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mtoto au mazingira wanayokaa.Endapo maji safi na sabuni hayapatikani,tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa
- ✓ Rekebisha mshale wa mzani usomeke sifuri
- ✓ Ning'iniza mzani kwa kutumia ndoano, mzani uwe katika usawa wa macho yako (isiwe juu au chini).
- ✓ Rekebisha mzani usomeke sifuri
- ✓ Mvue nepi na nguo nzito (inashauriwa avuliwe nguo zote kama hali ya hewa inaruhusu na inakubarika katika jamii
- ✓ Mvalishe kaptula maalumu ya kupimia kisha mning'inize kwenye mzani
- ✓ Hakikisha mtoto ananing'inia mwenyewe bila kushika kitu chochote
- ✓ Soma uzito wa mtoto akiwa ametulia na kadiria uzito katika desimali ya karibu ya kilo 0.1 (Gramu 100)
- ✓ Baada ya kuchukua vipimo mtoe taratibu na kwa uangalifu ili asiumie

Kupima Uzito wa Watoto Wenye Umri Zaidi ya Miezi 24

Mzani wa kusimama: Kwa mujibu wa Shirika la Afya duniani (WHO) upimaji wa uzito wa watoto wenye umri zaidi ya miezi 24 kwa kutumia mzani wa kusimama hufanyika kwa kuzingatia taratibu zifuatazo:

- ✓ Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mtoto au mazingira wanayokaa. Endapo maji safi na sabuni hayapatikani, tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa
- ✓ Mvue nguo nzito na viatu (inashauriwa avuliwe nguo zote kama hali ya hewa inaruhusu na inakubalika katika jamii)
- ✓ Mbembeleze atulie kama analia au anasumbua
- ✓ Weka mzani mahali pagumu pasipo na mwinuko au kizuizi
- ✓ Rekebisha mzani usomeke sifuri
- ✓ Mwelekeze jinsi ya kusimama katikati ya mzani
- ✓ Mtoto asishike kitu chochote au kumshika mtu yeyote
- ✓ Soma uzito wa mtoto na andika kipimo kwa desimali ya karibu ya kilogramu 0.1 (Gramu 100).

Kupima uelewa

Muwezeshaji: waambie washiriki warejee katika kitabu chao, sura ya pili, somo la pili kipengele cha 2.25, katika sehemu ya kupima uelewa, wasome sentensi na kila mmoja aandike kweli au si kweli, baada ya kupata majibu muwezeshaji atoe mrejesho wa majibu sahihi kwa washiriki wote

Andika KWELI AU SI KWELI kwa kila maelezo yafuatayo

- Vipimo vya mwili (anthropometria) hutumika katika kutambua kama mtoto hakui vizuri
- Kwa mujibu wa Shirika la Afya Duniani (WHO) mzani ya kupimia uzito ni muhimu usomeke angalau kilogramu 1.
- Ni muhimu kuwavua nguo zote kabla ya kuwapima uzito bila kujali umri wa watoto hao

Majibu sahihi:

- **KWELI-** Vipimo vya mwili hutumika kutathimini ukuaji wa mtoto na kutambua kama kunatatizo lolote
- **SI KWELI-** Mizani ya kupimia uzito wa watoto wachanga,watoto wadogo na watu wazima ni muhimu isome angalau desimali ya karibu ya kilogramu 0.1 (Gramu 100)
- **SI KWELI-**Ni muhimu kuwavua nguo zote kabla ya kuwapima uzito bila kujali umri wa watoto hao kama inakubalika katika jamii na hali ya hewa inaruhusu

2.2.6 Kupima kimo au urefu

Kipimo cha kimo au urefu husaidia kutambua yafuatayo:

i. Urefu aukimo kulingana na umri wa mtoto
ii. Uzito kulingana na kimo auurefu
iii. Uwiano wa uzito kwa urefu wa mtu mzima (BMI)

Mtoto wa umri chini ya miezi 24 hupimwa urefu akiwa amelala katika ubao wa kupimia urefu. Mtoto wa umri zaidi ya miezi 24 na watu wazima hupimwa kimo wakiwa wamesimama.

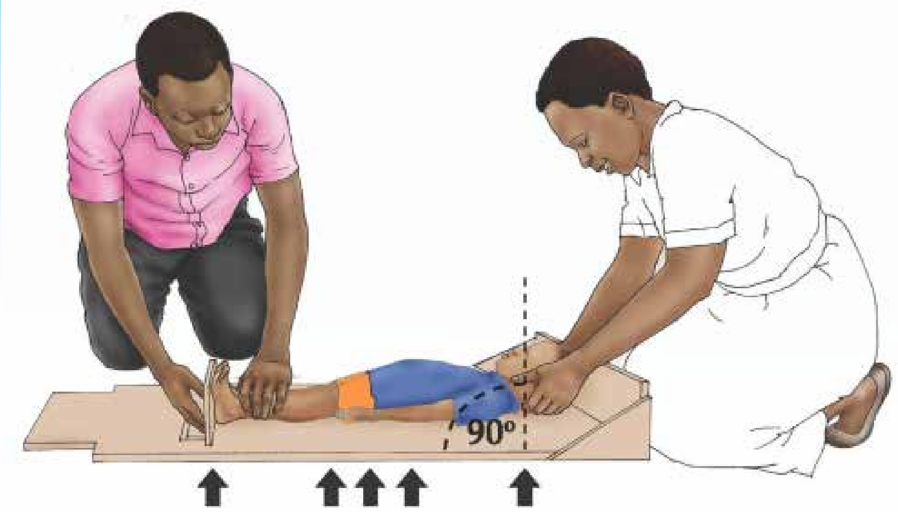
Kumbuka

Mwezeshaji Kumbuka: Kwa kuzingatia taratibu za Shirika la Afya Duniani; Iwapo mtoto ana umri chini ya miezi 24 na amepimwa kimo akiwa amesimama ni lazima kuongeza sentimita 0.7 katika kimo chake ili kupata urefu wake.
Iwapo mtoto ana umri wa miezi zaidi ya 24 na amepimwa urefu kwa kulala ni lazima ku-toa sentimita 0.7 katika urefu wake ili kupata kimo chake

Kupima urefu wa watoto wenye umri chini ya miezi 24

Maelezo

Mwezeshaji: waonyeshe washiriki ubao unaotumika kupima urefu kwa watoto na watu wazima katika umri tofauti, pia elezea hatua zinazotakiwa kufuata kabla na wakati wa Kupima urefu kama inavyoainishwa katika kitabu cha mwezeshaji na cha mshiriki



Kwa mujibu wa Shirika la Afya duniani (WHO) upimaji wa urefu wa watoto wenye umri chini ya miezi 24 hufanyika kwa kuzingatia taratibu zifuatazo;

iv. Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mtoto au mazingira wanayokaa.Endapo maji safi na sabuni hayapatikani, tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa.

v. Mbembeleze mtoto atulie kama analia au anasumbua

vi. Vua kofia, soksi, viatu na nguo nzito, kibanio cha nywele

vii. Weka ubao wa kupimia urefu wa mtoto kwenye sehemu tambarare na isiyobonyea lakini mbali na kingo

viii. Mtoto alazwe katikati ya kibao na kichwa kielekezwe mbele ya ubao

ix. *Mkao wa kichwa*: Shikilia kichwa cha mtoto sehemu za masikio, hakikisha shingo imenyooka na msaidizi au mama amshike mtoto ipasavyo.

x. Mkao wa mwili na miguu: Hakikisha mtoto anakaa katikati ya ubao, nyoosha magoti yake taratibu huku umeyashikilia na hakikisha yamenyooka bila ya kulazimisha

xi. Hakikisha nyayo za mtoto zimenyooka na zinagusa kibao cha kupimia

xii. Soma na kuandika urefu wa mtoto katika desimali ya karibu ya sentimita 0.1

Kupima kimo kwa watoto wenye umri zaidi ya miezi 24

Kwa watu wazima au watoto wenye umri wa zaidi ya miezi 24, tunatumia ubao wa kupima kimo au kifaa cha kupima kimo na uzito. Ni muhimu ubao huo ukawekwa sehemu sahihi isiyo na mabonde, iliyonyooka na ya utulivu kama vile ukutani. Soma na kuandika kimo kwa desimali ya karibu ya sentimeta 0.1. Kwa mujibu wa Shirika la Afya Duniani (WHO) upimaji wa kimo cha watoto wenye umri zaidi ya miezi 24 hufanyika kwa kuzingatia taratibu zifuatazo;

xiii. Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mtoto au mazingira wanayokaa. Endapo maji safi na sabuni hayapatikani tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa

xiv. Mbembeleze mtoto atulie kama analia au anasumbua

xv. Mpunguzie mtoto soksi,nguo nzito, kofia, viatu au vitu vyovyote ambavyo vinaweza kuleta kikwazo katika kupima

xvi. Hakikisha mtoto anasimama katikati ya sehemu ya ubao wa kupima kimo ambayo haina kikwazo,

- Miguu imenyooka na imetenganishwa sawa kati ya mguu mmoja na mwingine.
- Makalio, Mabega na visigino vya mtoto viguse ubao.

xvii. Weka kichwa cha mtoto katika mstari ulionyooka huku akitazama mbele

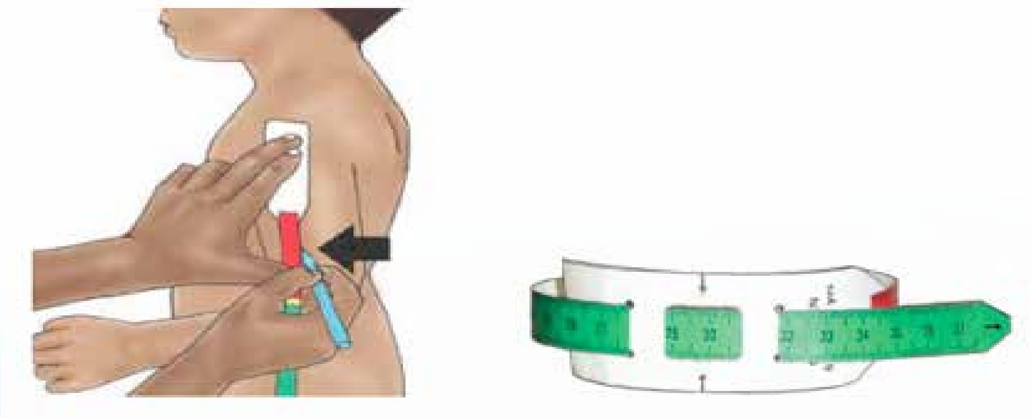
xviii. Mwelekeze asimame akiwa amenyooka, nyoosha magoti yake taratibu ili miguu inyooke

xix. Soma na kuandika kimo cha mtoto kwa desimali ya karibu ya sentimeta 0.1

Kupima Mzingo wa Mkono

Maelezo

Mwezeshaji: waonyeshe washiriki ubao unaotumika kupima urefu kwa watoto na watu wazima katika umri tofauti, pia elezea hatua zinazotakiwa kufuata kabla na wakati wa Kupima urefu kama inavyoainishwa katika kitabu cha mwezeshaji na cha mshiriki



Mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono (MUAC) wa kushoto ni kipimo cha ukubwa wa misuli ya mkono kinachotumika kujua hali ya lishe kwa watoto wenye umri zaidi ya miezi sita na watu wazima. Kipimo hiki hutumika kugundua utapiamlo wa kadiri na mkali. Mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono ukiwa kati ya sm 11.5 -12.5 unaonesha Utapiamlo wa kadiri. Kipimo cha MUAC kikiwa chini ya sm 11.5 kinaonesha utapiamlo mkali (kulingana na miongozo ya WHO. Kwa mujibu wa Shirika la Afya Duniani (WHO) upimaji wa mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono (MUAC) kwa watoto na watu wazima hufanyika kwa kuzingatia taratibu zifuatazo;

xx. Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mteja. Endapo maji safi na sabuni hayapatikani,tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa

xxi. Ondoa nguo sehemu ya juu ya mkono wa kushoto wabega lake

xxii. Kunja kiwiko cha mkono wa kushoto pembe ya nyuzi 90 huku kiganja cha mkono kikitazama juu

xxiii. Pima urefu wa mkono kutoka kwenye kifundo cha bega mpaka kwenye kiwiko, kisha tafuta katikati ya huo urefu na weka alama

xxiv. Mteja anyooshe mkono wake

xxv. Zungusha utepe wa MUAC sehemu ya katikati ya mkono ulipoweka alama, usikaze wala kulegeza sana.

xxvi. Hakikisha namba za kwenye utepe zinasomeka

xxvii. Soma na kuandika vipimo vya MUAC kwa sentimita ya karibu ya desimali 0.1

Kumbuka

Mwezeshaji Kumbuka: Watoto wenye umri chini ya miezi 24 wapimwe wakiwa wamepakatwa na mzazi au mlezi

Kupima uelewa

Muwezeshaji: waambie washiriki warejee katika kitabu chao, sura ya pili, somo la pili katika picha ya mtoto anayepimwa, muwezeshaji awaambie washiriki watazame picha hizo na waeleze kama utaratibu sahihi wa upimaji umefuata. Baada ya kupata majibu muwezeshaji atoe mrejesho wa majibu sahihi kwa washiriki wote na aendelee na vipengele vinavyofuata

Picha za upimaji wa urefu kwa mtoto

Jibu Sahihi (Hapana)

Taratibu sahihi za upimaji urefu wa mtoto hazijazingatiwa. Kwa sababu: Kwa kawaida, mtoto inabidi awe ametulia na hasumbui.Halikadhalika, miguu ya mtoto ni muhimu inyooke na nyayo za mtoto ziguse ubao wa kupimia urefu. Vipimo haviwezi kuwa sahihi endapo taratibu sahihi za upimaji urefu hazijazingatiwa kama ilivyo katika picha hizi.

2.3 Viashiria vya Ukuaji

Vipo viashiria 4 vya ukuaji ambavyo ni muhimu kuvizingatia wakati wa kutafsiri vipimo na kuchagua chati sahihi ya ukuaji wa mtoto. Viashiria hivyo ni:

- Kimo au urefu kwa umri –Huashiria udumavu na utapiamlo wa muda mrefu
- Uzito kwa umri -Huashiria uzito pungufu,utapiamlo wa muda mfupi au na wa muda mrefu
- Uzito kwa kimo au urefu -Huashiria ukondefu na utapiamlo wa muda mfupi
- BMI kwa umri - Huashiria uzito pungufu na uzito uliozidi kwa watoto wa kike na wa kiume wa umri kuanzia miaka 5 hadi19

Mfano wa chati ya ukuaji wa mtoto

Kumbuka

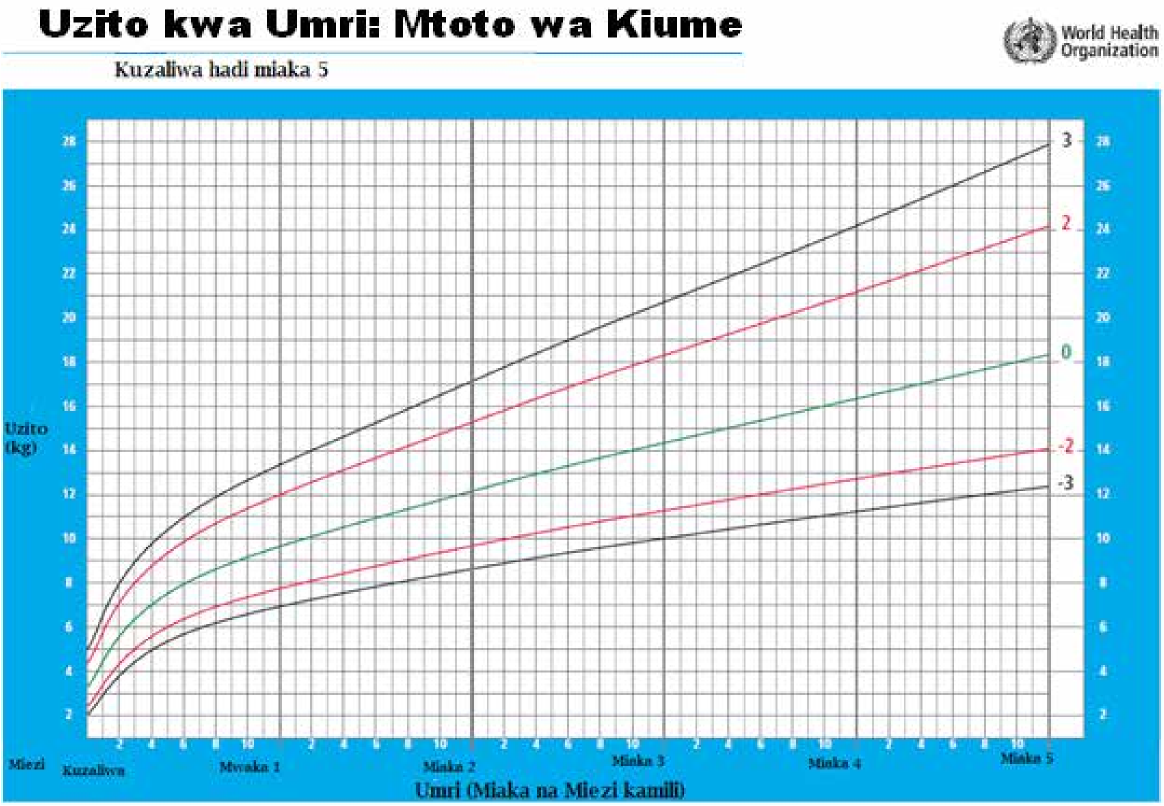
Mwezeshaji: agawe kwa washiriki kadi yenye chati inaoyoonyesha hali halisi ya ukuaji wa mtoto, aelezee kwa washiriki kila mstari wa chati iliyochorwa katika kadi hiyo na maana yake katika hali ya lishe na ukuaji wa mtoto

Chati hii inatafsiri kiashiria cha urefu kwa umri kwa watoto wa kiume tangu kuzaliwa mpaka umri wa miaka miwili

- Mistari iliiyoko kwenye chati inaonesha hali halisi ya ukuaji wa mtoto ukilinganisha na umri wake kwa vigezo vilivyowekwa na shirika la afya duniani

- Umri unajazwa kwenye mstari mlalo (x-axis) na urefu unajazwa kwenye mstari wima (y-axis)
- Mstari ulio andikwa “0” unawakilisha wastani au katikati au mahali pa kuanzia kusoma namba au kutafsiri kipimo. Mistari mingine iliyobaki huonesha kiwango ambacho vipimo vya mtoto vipo juu au chini ya wastani (Z - Alama).
- Mistari hii ya Z -Alama ina namba chanya na hasi ambazo ni 1, 2,3,au -1, -2,-3 (kulingana na upande namba zilipo toka mstari wa “0” au katikati

Picha 5: Mfano wa Kadi ya ufuatiliaji wa ukuaji wamtoto



Tafsiri ya chati ya ukuaji wa mtoto:

Chati hii inatafsiri uzito kwa umri wa mtoto wa kiume tangu kuzaliwa hadi umri wa wiki 6.

- Umri (wiki au miezi) upo katika mstari wa ulalo uzito (Kilogramu) upo katika mstari wa wima
- Alama ya nukta imewekwa kuonesha uzito wa mtoto wa kiume mwenye umri wa wiki 6 na uzito wa kilo 5
- Mistari iliyojikunja katika chati inasaidia kutafsiri vipimo na mwelekeo wa ukuaji wa mtoto

Tafsiri ya Z - Alama

- Mistari ya ulinganisho kwenye chati ya ukuaji inaitwa Z – alama (z-score), alama hii hutumika kuonyesha ni kwa namna gani mtoto anatofautiana na watoto wenzake wenye umri sawa kwa wastani wa kimo na uzito kama ilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani

- Alama ya nukta inayowekwa katika mstari wa chati ya ukuaji inaweza ikawa juu, kati au chini ya wastani uliyowekwa na Shirika la Afya Duniani. Endapo alama ya nukta itakuwa ndani ya wastani uliowekwa, inaonesha kuwa hakuna tatizo katika ukuaji wa mtoto, lakini kama alama ya nukta itakuwa juu au chini ya mstari uliowekwa, inaonesha kuwa kuna tatizo katika ukuaji wa mtoto.
- Matumizi ya chati sahihi ya ukuaji, uwekaji alama kwa usahihi, na utambuzi wa Z - alama kwa usahihi unaweza kusaidia kutambua watoto wenye uzito pungufu, uzito uliozidi, kiribatumbo, udumavu au ukondefu. Kwa kutumia jedwali hili, onesha Z - alama iliyoainishwa na kipimo kilichopo katika chati ya ukuaji wa mtoto.
- Nukta zinazowekwa kwenye chati ya ukuaji wa mtoto zinasomwa kwa ulinganisho na mistari ya **Z - *alama*** ili kutambua kama kuna tatizo la ukuaji. Jedwali hapo juu linaeleza matatizo ya ukuaji kwa kuzingatia **Z – *alama.***

Jedwali 7: Tafsiri ya Z - Alama

z-alama	Viashiria vya ukuji			
	Urefu/kimo kwa umri	Uzito kwa umri	Uzito kwa urefu/kimo	BMI kwa umri
Zaidi ya 3	Mtoto ambaye yupo katika eneo hili ni mrefu sana. Mara nyingi urefu siyo tatizo labda kama ni mrefu kupindukia inawezekana akawa na tatizo la kuzidi kwa vichocheo vya ukuaji. Toa rufaa kwa ajili ya uchunguzi zaidi kama unahisi kuwa mtoto ana tatizo la vichocheo (mfano urefu wa wazazi wake ni wa kawaida)	Mtoto ambaye uzito kwa umri upo katika eneo hili anaweza kuwa na tatizo la uzito uliozidi, lakini tathmini zaidi ifanyike kwa kutumia uzito kwa urefu/kimo au BMI kwa umri	Kiribatumbo	Kiribatumbo
3			Uzito uliozidi	Uzito uliozidi
Juu ya 2	Hali nzuri ya lishe	Hali nzuri ya lishe		
2				
Juu ya 1				
1				
O(median)				
Chini ya -1				
Chini ya -2	Udumavu wa kadiri Mtoto mfupi au mfupi sana ana uwezekano mkubwa wa kuwa na uzito uliozidi	Uzito pungufu wa kadiri	Ukondefu wa kadiri	A Ukondefu wa kadiri
Chini ya - 3	Udumavu mkali Mtoto mfupi au mfupi sana ana uwezekano mkubwa wa kuwa na uzito uliozidi	Uzito pungufu mkali Hii humaanisha uzito mdogo sana.	Ukondefu mkali	Ukondefu mkali

Mwezeshaji:
Tumia Kadi ya unasihi ***Namba 19***,Ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto. Washiriki wasome kwa kupokezana.

2.4 Namna ya Kutumia SBAR

S-BAR ni njia ya kuwasilisha taarifa za kitaalam kwa watu wa fani mbalimbali. Njia hii inaweza kutumika vema katika kuwasilisha taarifa za lishe na matokeo ya tathmini za kitabibu kwa wanataaluma mbalimbali. Matumizi ya S-BAR hufuatana herufi zake yaani S, B, A na R ambazo hutumika kama ifuatavyo:

S-(Situation): Husimama badala ya hali halisi

Katika sehemu hii unahitaji kuandika jina la mteja, umri wake, jinsi yake na sababu za mawasiliano unayotaka kufanya katika kutoa rufaa. Ni muhimu pia ueleze kwa nini hitaji lake linaitaji utatuzi wa haraka

B-(Background): Husimama badala ya historia ya mteja

Katika sehemu hii unahitaji kueleza kwa ufupi na kwa ufasaha historia ya kitabibu na kilishe inayomuhusu mteja na mazingira yanayomzunguka.

A-(Assessment): Husimama badala ya tathmini ya hali ya mteja

Husimama badala ya tathmini ya hali ya mteja. Katika sehemu hii unapaswa kutoa tathmini ya hali ya sasa ya kitabibu na kilishe, ikiwa ni pamoja na majibu ya vipimo vya mteja, dalili kuu za tatizo, vipimo vya mwili (anthropometric) na mahitaji ya sasa ya mteja. Kisha toa ufafanuzi wa hali halisi.

R- (Recommendations): Husimama badala ya mapendekezo

Katika sehemu hii unapaswa kuwa wazi na lenga kitu maalumu unachotaka kuwaeleza wataalamu kuhusiana na mteja ili wakifanyie kazi na hakikisha hao wataalamu wanaelewa ni nini kinaitajika kufanyika kwa mteja.

Kupima uelewa

Zoezi la S-BAR
Toa maelekezo: Waambie washiriki katika makundi wafanye zoezi la mawasiliano kwa kutumia njia ya S-BAR.
Mtoto anahitaji rufaa kwenda Hospitali kubwa kutoka kwenye kituo kidogo cha Afya kwa ajili ya matibabu ya utapiamlo mkali. Ni mambo gani utahitaji kuyaweka katika taarifa yako kwa mtoa huduma ya afya atakayempokea katika hospitali? Baada ya washiriki kujadili na kutoa majibu, toa mrejesho wa majibu kama ilivyoainishwa katika kitabu cha muwezeshaji

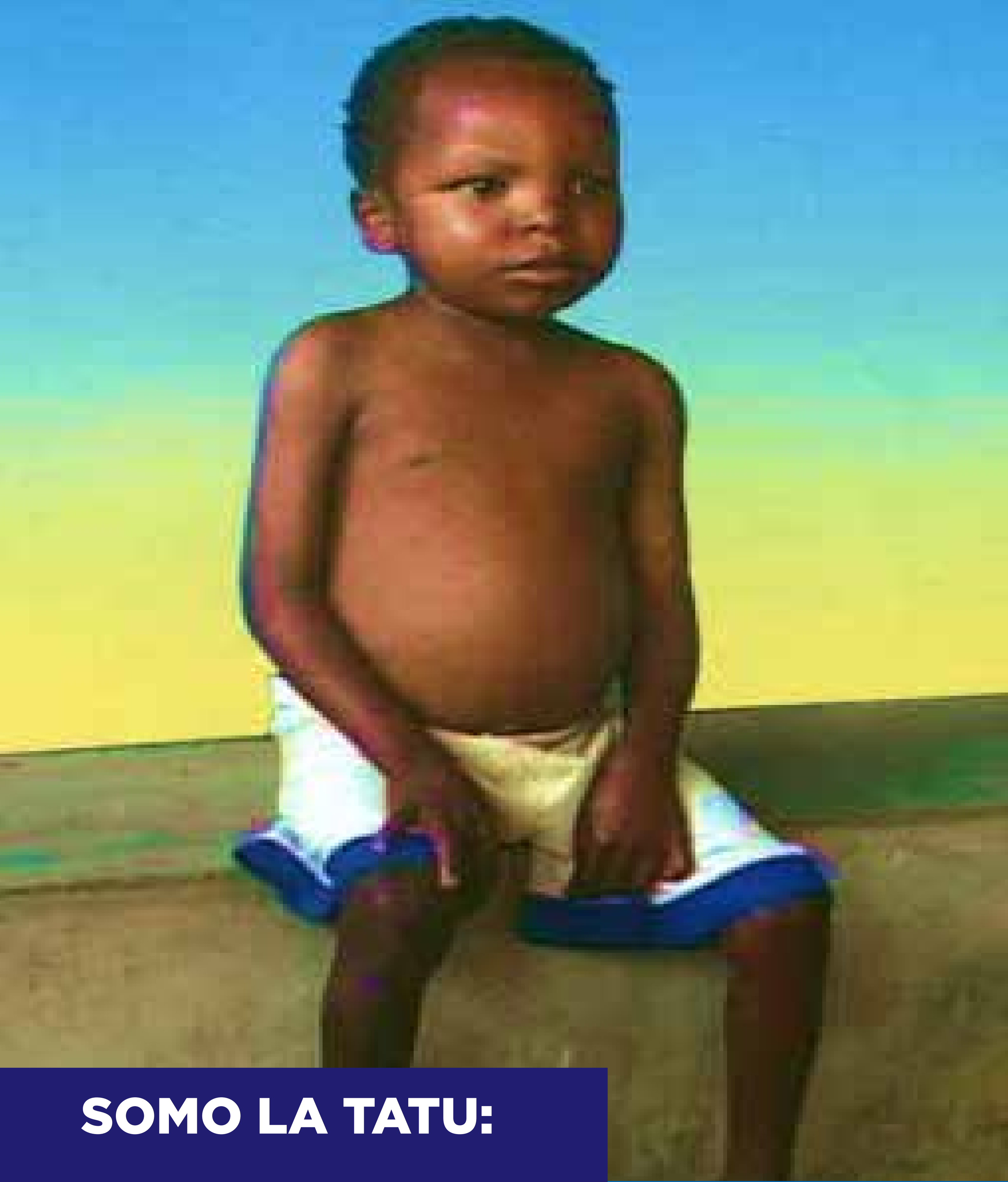
Mambo muhimu ya kuzingatia kwenye majibu ya zoezi:

S-Hali halisi
Andika jina la mgonjwa, umri, jinsi na sababu za mawasiliano unayotaka kufanya (mfano mtoto aliyegundulika na utapiamlo mkali, anahitaji matibabu akiwa hospitalini).

B-Historia
Mtoto amekuwa mgonjwa kwa muda gani? Amepata matibabu ya utapiamlo siku zilizopita? Familia inakaa na mtoto?

A-Tathmini au Uchunguzi
Toa taarifa ya vipimo vya urefu/kimo, mzunguko wa kati wa mkono wa juu (MUAC) na dalili zingine za kitabibu ulizoainisha (mfano mwili kuvimba, uchovu

R- Mapendekezo
Mtoto anahitaji rufaa kuja kituoni/hospitalini kwako ili kupata huduma inayohitajika.



SOMO LA TATU:

UTAMBUZI WA WATOTO WENYE UTAPIAMLO WA KADIRI NA MKALI

SOMO LA TATU: UTAMBUZI WA WATOTO WENYE UTAPIAMLO WA KADIRI NA MKALI

MUDA: Dakika 25

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A.Mhadhara	Dakika 15	Projekta
B.Kupima uelewa	Dakika 10	

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la tatu, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

3.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza hatua sahihi za utambuzi wa utapiamlo mkali na utapiamlo wa kadiri kwa kutumia vigezo vya shirika la Afya Duniani (WHO).
- Kueleza kanuni za msingi za utunzaji wa taarifa za Afya.
- Kutumia stadi za kutafsiri chati ya ukuaji na maendeleo ya watoto ilikutambua watoto wenye matatizo ya lishe.

3.1 Vipengele vya kujifunza

1. Utambuzi wa utapiamlo wa kadiri na mkali
2. Taratibu za shirika la Afya Duniani (WHO) katika Kutambua utapiamlo wa kadiri na mkali
3. Kanuni za msingi za utunzaji wa kumbukumbu

3.2 Jinsi ya Kutambua Utapiamlo wa Kadiri kwa Watoto (Miezi 6-59)

Kwa mujibu wa vigezo vya Shirika la Afya Duniani (WHO) Utapiamlo wa kadiri kwa watoto unamaamisha Uwiano wa Uzito kwa Urefu kati ya Z- alama (mstali wa ukuaji) - 3 na < - 2 (bila kuvimba mwili), au mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono chini ya sentimeta 12.5 lakini ni sawa au zaidi ya sentimeta 11.5.

- Kwa hiyo kwa kutumia, kipimo cha Z-score Uwiano wa Uzito kwa Urefu umeainishwa kwenye chati sahihi ya ukuaji wa mtoto (kulingana na jinsi ya mtoto) na ikaonekana ipo kati ya z-score < -2 na -3 mtoto huyo ana utapiamlo wa kadri.

- Kwa kutumia MUAC, mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono kwa mtoto wa miezi 6-59 ni chini ya sentimeta 12.5 lakini pia ni sawa au zaidi ya 11.5 mtoto huyo ana Utapiamlo wa kadiri.

Kumbuka

Mwezeshaji Kumbuka: Uwepo wa vigezo vyote au kimoja wapo ya vilivyo ainishwa hapo juu hata bila kuvimba mwili inatosha kutambua kuwa mtoto ana utapiamlo wa kadiri.

3.3 Jinsi ya kutambua utapiamlo mkali kwa watoto (Miezi 6-59)

Kwa mujibu wa vigezo vya Shirika la Afya Duniani (WHO) utapiamlo mkali kwa watoto ni hali ya lisheduni inayojidhihirisha kwa ukondefu mkali wa mwili, ambapo Uwiano wa Uzito kwa Urefu/kimo upo chini ya Z-score -3 kwenye msitali wa ukuaji na/au kuvimba kwa miguu yote miwili, au mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono chini ya sentimeta 11.5.

Uwepo wa vigezo vyote vitatu au kimoja wapo kati ya hivi vifuatavyo inamaanisha kuwa mtoto ana utapiamlo mkali:

- Kuvimba miguu yote miwili
- Uwiano wa Uzito kwa urefu wa Z-score (mstari wa ukuaji) chini ya - 3 kulingana na jinsi ya mtoto au
- Mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono chini ya sentimeta 11.5

3.4 Jinsi ya kutambua utapiamlo mkali kwa makundi mengine

Ingawa vigezo vya utambuzi wa utapiamlo mkali kwa makundi ya watu wa umri mwingine havijaelezwa kwa ufasaha, vigezo vifuatavyo vinaweza kutumika:

- **BMI Kulingana na umri:** Hutumika kwa watoto wa shule na vijana barehe wa umri kati ya miaka 5 -19, Watu wazima wakiwa na BMI chini ya 16 huwa na utapiamlo mkali
- **Mzingo wa Mkono (MUAC):**Kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha watoto chini ya miezi sita tangu kujifungua, -Mzingo wa Mkono ukiwa chini ya sentimeta 19 huwa na utapiamlo mkali.

3.5 Kanuni za Muhimu za Utunzaji wa Kumbukumbu

Zipo kanuni mbalimbali zinazoweza kutumika wakati wa kuchukua historia ya mgonjwa na vipimo vya mwili. Uchukuaji wa taarifa za mgonjwa ni muhimu sana kwa muuguzi, mkunga, tabibu na mtaalamu wa lishe kwani humwezesha;

- Kuandika na kukusanya taarifa zote za Afya ya mgonjwa
- Kuwa na mwendelezo wa huduma kwa watoaji huduma wa afya watakaomhudumia mgonjwa husika

Kanuni tano muhimu za uandishi/kukusanya kumbukumbu:

- Ziwe fupi, sahihi na zinazoeleweka
- Ziwe zinasomeka
- Zionyeshe muda, tarehe na sahihi ya mhusika
- Vifupisho vinavyotumika viwe vinaeleweka na viwe na maelezo
- Kuandika taarifa za ukweli na zenye uhakika

Kupima uelewa

Muwezeshaji: Waambie washiriki wajigawe katika makundi, manne, wafungue katika kitabu cha mshiriki, sura ya pili somo la tatu kipengele cha 3.5 katika sehemu ya Kupima uelewa, washirikiane katika vikundi kujadiliana, baada ya majadiliano kila kundi litoe mrejesho kwa wengine na baadae muwezeshaji ahitimishe kwa kutoa majibu sahihi juu ya zoezi

Abby ana umri wa miezi 5, vipimo vyake vya mwili vinaonyesha kuwa:

- Uwiano wa Urefu kwa umri ni **Z - alama** chini ya - 2
- Uwiano wa uzito kwa umri ni **Z - alama** juu ya 2
- Uwiano wa uzito kwa urefu ni **Z - alama** juu ya 3

Kwa kutumia taarifa hizo hapo juu kama mwongozo, onyesha Mtoto Abby anaanguakia wapi?

- Udumavu na ukondefu
- Kiriba tumbo na urefu wa kawaida
- Udumavu na kiriba tumbo
- Udumavu na uzito uliozidi
- Udumavu uliokithiri na kiriba tumbo

Jibu Sahihi Ni C

Abby amedumaa na anakiriba tumbo, uwiano wa Urefu kwa Umri ni chini ya z-alama -2 ambayo inadhihirisha kuwana udumavu. Uwiano wa uzito kwa umri ni zaidi ya Z-score - 2 inaonyesha anatatizo la ukuaji wakati uwiano wa uzito kwa urefu ni juu ya z-alama 3 hii inadhihirisha ana kiriba tumbo

3.6 Ujumbe muhumu wa sura ya 2

- Tathmini ya hali ya Lishe hufanyika kwa kutafsiri taarifa zitokanazo na ulaji wa chakula, vipimo vya maabara, vipimo vya mwili na tafiti za kitabibu
- Vipimo vya mwili hutumika kupima viungo vya mwili kulingana na umri na jinsi ya mtoto ili kutathmini hali ya ukuaji wa mtoto kama ni nzuri au hafifu.
- Utapiamlo mkali kwa watoto wadogo hutambulika ikiwa Uwiano wa Uzito kwa Urefu/kimo) upo chini ya Z-alama - 3, au Mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono ni chini ya sentimeta 11.5 na kuvimba kwa miguu yote miwili.

3.8 Mazoezi kwa vitendo

Mazoezi kwa vitendo

Muwezeshaji: Waambie washiriki wajigawe katika makundi, muwezeshaji aamue idadi ya washiriki katika kila kikundi, kulingana na ukubwa wa darasa na zoezi husika, washiriki wafungue kitabu chao na kusoma kwa makini maelekezo ya kila zoezi huku wakiongozwa na muwezeshaji. Muwezeshaji akumbuke kutumia fomu na picha husika katika kila zoezi

Namba 2-A Kisa mkasa cha tathmini ya ya lishe

Muda: dakika 30

Maswali

- Je una magonjwa sugu?
- Je unatumia dawa zozote? Kama ndiyo unatumia mara ngapi? Na unatumia kiasi gani kwa mara moja? (dozi)
- Je unatumia vidonge vyovyote vya vitamini au vyakula vya nyongeza?
- Je umegundua ongezeko lolote la uzito katika kipindi cha miezi 6 iliyopita? (Kuongezeka au kupungua.)
- Eleza shughuli na mazoezi ya kila siku unazozifanya, eleza kwa mshiriki kama ni kwa kiasi kidogo, kadiri au kazi ngumu
- Je unatumia chakula chochote maalumu au kuna chakula chochote usichotumia? Au una mzio? kama ndiyo fafanua.
- Je una tatizo lolote juu ya upatikanaji, uandaaji au ulaji wa chakula? Kama ndiyo fafanua
- Je Umekula nini katika kipindi cha saa 24 zilizopita? Tafadhali fafanua

Mazoezi kwa vitendo namba 2 –B

Wagawe washiriki katika makundi 5. Kila mshiriki afanye mazoezi namba 1-5

- Kupima kimo
- Kupima urefu

- Kupima uzito
- Kupima mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono.

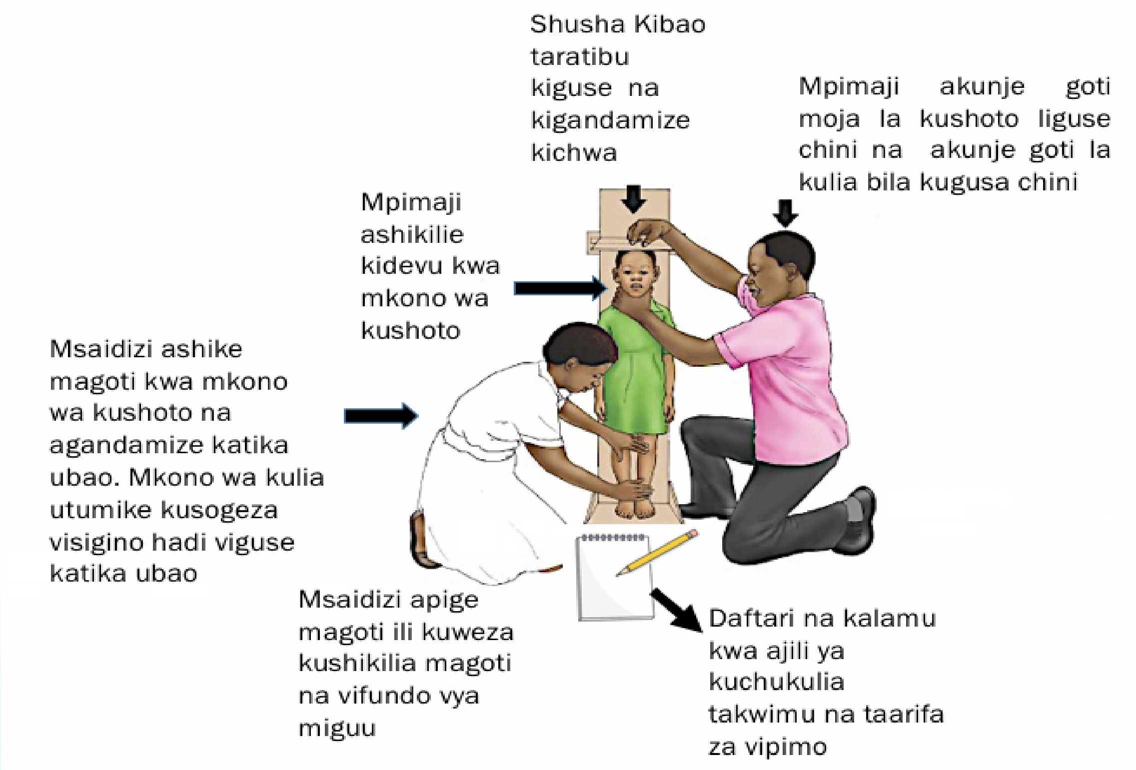
Zoezi la S-BAR

- Washiriki waandae taarifa ya mgonjwa kwa kutumia njia ya S-BAR.
- Kila mshiriki amtathimini mwenzake kwa kutumia fomu maalum ya mawasiliano.
- Andaa maeneo ya kufanyia zoezi kwa vitendo (zoezi 1-5)
- Panga meza na viti katika sehemu 5 darasani kwa ajili ya kufanyia mazoezi kwa vitendo.
- Kila kikundi kitatumia dakika15 katika kila kituo kwa zoezi hilo. Baada ya dakika 15 kikundi kitasogea katika kituo kingine kulingana na vituo vya hapo juu. Zoezi litakamalika kila kikundi kitakapomaliza vituo vyote 5.
- Baada ya kumaliza vituo vyote 5 kuwe na dakika 15 zamajadiliano ili kutoa mrejesho kwa washiriki na kuwawezesha kujua walichofanya vizuri na au walichokosea wakati wa zoezi.

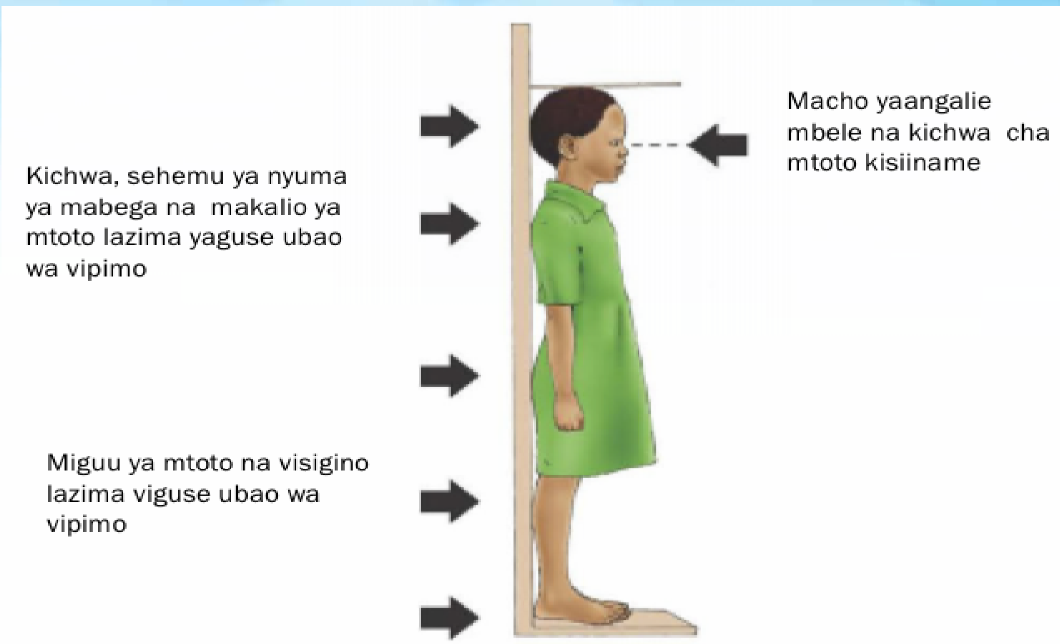
Kituo cha 1: Kupima Kimo

Kwa kutumia ubao wa kupimia kimo kila mshiriki atampima kimo mwenzake na mshiriki mwingine atakuwa msaidizi. Washiriki waandike vipimo vya kimo katika daftari. Mshiriki wa 4 atakuwa kama msimamizi na atatathimini zoezi la kupima kimo kwa kutumia fomu maalumu.

Picha 7: Picha inayoonyesha upimaji wa kimo cha mtoto



Picha 8: Picha inayoonyesha vitu vya kuzingatia unapopima kimo cha mtoto



Fomu maalum ya kutathimini ujuzi na umahiri

kupima Kimo	**Alama**		**Maoni**
Taratibu za kitaalamu	Zungushia namba		
Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mtoto au mazingira wanayokaa. Endapo maji safi na sabuni hayapatikani ,tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa	0	1	
Jitambulishe kuwa wewe ni muuguzi/mtaalamu wa lishe	0	1	
Mweleze mama/ mlezi mtakacho mfanyia motto	0	1	
Kama mtoto analia au anasumbuambembeleze atulie	0	1	
Punguza soksi,nguo nzito, kofia , viatu au vitu vyevyote ambavyo vinaweza kuleta kikwazo katika kupima	0	1	
Hakikisha mtoto anasimama katikati ya ya ubao wa kupimia kimo ambayo haina kikwazo. Hakikisha miguu imenyooka na imetenganishwa sawa kati ya mguu mmoja na mwingine.Makalio, Mabega na visigino vya mtoto viguse ubao	0	1	
Weka kichwa cha mtoto katika mstari ulionyooka huku akitazama mbele	0	1	
Mwelekeze asimame akiwa amenyooka , nyoosha magoti yake taratibu ili miguu inyooke	0	1	
Soma na kuandika kimo cha mtoto kwa desimali ya karibu ya sentimeta 0.1 .	0	1	
Jaza fomu kwa ukamilifu	0	1	
JUMLA YA ALAMA			**100 ASILIMIA:**

MATOKEO YA MWISHO:< 50% = Hakufanya kwa ukamilifu; 50-75% = Kafanya kwa kiwango cha wastani NA 75%-100% = Amefanya kwa usahihi

Kituo cha 2: Kupima Urefu

Kwa kutumia ubao wa kupimia urefu, kila mshiriki ampime mwanasesere (mdoli) akishirikiana na mshiriki mwingine kama msaidizi. Waambie warekodi urefu katika madaftari yao. Mshiriki wa tatu atakuwa kama msimamizi na atatathimini utendaji wa wenzake kwa kutumia fomu maalumu.

Fomu maalumu ya kupima ujuzi na umahiri

Upimaji wa urefu Shughuli/taratibu za kitaalamu za kufuatwa	Alama Zungushia		Maoni
Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mtoto au mazingira wanayokaa.Endapo maji safi na sabuni hayapatikani, tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa.	0	1	
Jitambulishe kuwa wewe ni muuguzi/mtaalamu wa lishe	0	1	
Mweleze mama/ mlezi mtakacho mfanyia mtoto	0	1	
Kama mtoto analia au anasumbua mbembeleze atulie	0	1	
Punguza soksi,nguo nzito, kofia , viatu au vitu vyevyote ambavyo vinaweza kuleta kikwazo katika kupima	0	1	
Weka ubao wa kupimia urefu wa mtoto kwenye sehemu tambarare na isiyobonyea lakini mbali na kingo Mtoto alazwe katikati ya kibao.	0	1	
Mkao wa kichwa: Shikilia kichwa cha mtoto sehemu za masikio, hakikisha shingo ya mtoto imenyooka na msaidizi au mama amemshika mtoto ipasavyo. Weka kichwa cha mtoto katika mstali ulionyoka huku akitazama mbele			
Mkao wa mwili na miguu: Hakikisha mtoto anakaa katikati ya ubao, nyoosha magoti yake taratibu huku umeyashikilia na hakikisha magoti yamenyooka bila ya kulazimisha	0	1	
Hakikisha nyayo za mtoto zimenyooka na zinagusa kibao cha kupimia			
Soma na kuandika urefu wa mtoto katika desimali ya karibu ya sentimita 0.1	0	1	
Jaza fomu kwa ukamilifu	0	1	
Jumla ya alama			**Asilimia**: %
MATOKEO YA MWISHO: < 50% = Hakufanya kwa ukamilifu; 50-75% = Kafanya kwa kiwango cha wastani NA 75%-100% = Amefanya kwa usahihi			

Kituo cha 3: Kupima uzito

Kwa kutumia mizani ya kuninginia pima uzito, kila mshiriki ampime mwanasesere (mdoli) akishirikiana na mshiriki mwingine kama msaidizi. Waambie warekodi uzito katika madaftari yao. Mshiriki wa tatu atakuwa kama msimamizi na atathimini utendaji wa wenzake kwa kutumia fomu maalumu.

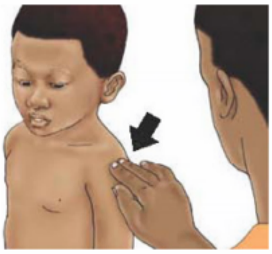
Kupima uzito kwa watoto wa umri chini ya miezi 24 kwa kutumia mizani ya kuning'iniza

Fomu maalumu ya kupima ujuzi na umahiri

	Alama		Maoni
Shughuli / taratibu za kitaalamu za kufuatwa	Zungushia		
Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mtoto au mazingira wanayokaa.Endapo maji safi na sabuni hayapatikani ,tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa	0	1	
Jitambulishe kuwa wewe ni muuguzi/mtaalamu wa lishe	0	1	
Mweleze mama/ mlezi mtakacho mfanyia mtoto	0	1	
Rekebisha mshale wa mzani usomeke sifuri	0	1	
Mvue nepi na nguo nzito (inashauriwa avuliwe nguo zote kama hali ya hewa inaruhusu na inakubarika katika jamii	0	1	
Mvalishe kaptula maalumu ya kupimia kisha mning'inize kwenye mzani	0	1	
Shikilia miguu ya mtoto	0	1	
Mning'inize mtoto kwenye mzani na hakikisha mtoto anan-ing'inia mwenyewe bila kushika kitu chochote	0	1	
Soma uzito wa mtoto akiwa ametulia na kadiria uzito katika desimali ya karibu ya kilo 0.1 (Gramu 100)	0	1	
Baada ya kuchukua vipimo mtoe taratibu na kwa uangalifu ili asiumie	0	1	
Jaza fomu kwa ukamilifu	0	1	
Jumla ya alama			**Asilimia**: %
Matokeo ya mwisho: < 50% = Hakufanya kwa ukamilifu; 50-75% = Kafanya kwa kiwango cha wastani NA 75%-100% = Amefanya kwa usahihi			

Kituo cha 4: Kupima MUAC

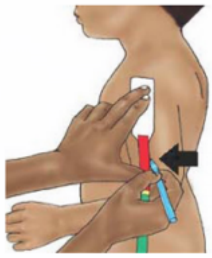
Kwa kutumia utepe wa kupia mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono, washiriki wa-pimane wenyewe kwa wenyewe, na warekodi vipimo vya MUAC katika madaftari yao. Mshiriki wa tatu atakuwa msimamizi na atathimini utendaji wa wenzake kwa kutumia fomu maalumu.



1.Tafuta kifundo cha bega

2. Kunja mkono katika nyuzi 90

3.Weka Kipimo cha tepu katika kifundo cha bega na ishushe bila kuipindisha hadi kwenye kiwiko cha mkono

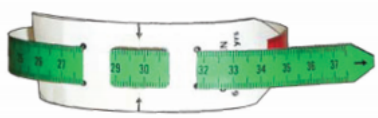


4. Weka alama katikati ya kifundo cha bega na kiwiko cha mkono

5.Zungusha kipimo cha tepu Katika mkono. Hakikisha tepu unaipitisha katika sehemu ndogo ya uwazi katika kipimo na kuivuta kidogo ili ikae sawa katika mkono

Isilegee sana

Isikaze sana



6. Soma Kipimo kwa kuangalia uelekeo wa mshale, Kadiria majibu kwa desimali ya Sentimita 0.1. Pia nakili rangi ya kipimo cha tepu

Fomu maalumu ya kupima ujuzi na umahiri

	Alama		Maoni
Shughuli/taratibu za kitaalamu	Zungushia		
Nawa mikono kwa maji safi na sabuni kabla na baada ya kumshika mteja au mazingira wanayokaa. Endapo maji safi na sabuni hayapatikani ,tumia dawa ya kuuwa vimelea vya magonjwa	0	1	
Jitambulishe kuwa wewe ni muuguzi/mtaalamu wa lishe	0	1	
Mweleze mama/ mlezi mtakacho mfanyia mtoto	0	1	
Ondoa nguo sehemu ya juu ya mkono wa kushoto na bega lake	0	1	
Kunja kiwiko cha mkono wa kushoto pembe ya nyuzi 90 huku kiganja cha mkono kikitazama juu	0	1	
Pima urefu wa kutoka kwenye kifundo cha bega mpaka kwenye kiwiko, kisha tafuta katikati ya huo urefu na weka alama	0	1	
Mteja anyooshe mkono wake	0	1	
Zungusha utepe wa MUAC sehemu ya katikati ya mkono ulipoweka alama, usikaze sana wala kulegeza sana.	0	1	
Usikaze sana wala kulegeze sana utepe wa MUAC kwenye mkono	0	1	
Soma na kuandika vipimo vya MUAC kwa sentimita ya karibu ya desimali 0.1	0	1	
Jaza fomu kwa ukamilifu	0	1	
Jumla ya alama			**Asilimia**: %
MATOKEO YA MWISHO:< 50% = Hakufanya kwa ukamilifu; 50-75% = Kafanya kwa kiwango cha wastani NA 75%-100% = Amefanya kwa usahihi			

Kituo cha 5: Kutumia S-BAR

Unafanya kazi katika kituo cha afya kijijini. Anakuja mama na mtoto kukuona kwa sababu mtoto amekuwa mgonjwa kwa wiki chache zilizopita. Unagundua kuwa huyu mtoto ana umri wa miaka mitatu na ana utapiamlo mkali hivyo anahitaji matibabu akiwa hospitalini. Taarifa zifuatazo zimepatikana wakati wa tathmini yako. Utahitaji kuwasilisha tathmini yako kwa kituo au hospitali itakayo mpokea mtoto. Kwa kutumia S-BAR, wasilisha matokeo yako kwa wenzako.

Taarifa za mtoto

Jina la mtoto – Esta, Umri: Miaka mitatu,Urefu: Sentimita 95, Uzito: Kilo12. Amevimba miguu yote miwili, Esther amechoka na anasinzia mara kwa mara, hanyonyi na hapendi kunywa maji ya kutosha. Mama anasema kuwa maziwa yamepungua tangu alipopata ujauzito mwingine ana changamoto za upatikanaji wa chakula kwa ajili ya Esta.

Hali halisi: Esta ni Binti wa umri wa miaka mitatu ana utapiamlo mkali na anahitaji matibabu ya haraka akiwa hospitalini. Amegundulika kuwa Esta amechoka na anasinzia mara kwa mara na hapendi kunywa maji.

Historia yake: Mama Esta ametoa taarifa kuwa maziwa yake yamepungua kutoka tangu apate ujauzito mwingine na kumekua na shida ya kupatikana kwa chakula kwa ajili ya mtoto Esta. Na hivyo hali ya Esta imeendelea kudhohofu kwa zaidi ya wiki 3.

Tathimini ya hali ya lishe: Tathimini inaonyesha kuwa uzito wa Esta ni kilo 12 na urefu ni sentimita 95. Uwiano wa Uzito kwa urefu upo katika mstari wa Z-alama wa -2 na miguu yote miwili imevimba hivyo kuashiria kuwa mtoto Esta ana utapiamlo mkali unaoambatana na matatizo mengine ya kiafya.

Mapendekezo: Esta alipewa maji maalum ya kutibu upugufu wa maji (ORS) akachangamka kidogo.

Esther atapelekwa na mzazi/mlezi hospitalini. Inakadiriwa kuwa watafika hospitali / kituo cha afya baada ya dakika 30. Anahitaji matibabu ya utapiamlo mkali.

SURA YA TATU:

MATIBABU YA MATATIZO YA KILISHE

SURA YA TATU: MATIBABU YA MATATIZO YA KILISHE

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya tatu, umahiri, malengo ya sura, na vipengele vya kujifunza.

i. Utangulizi

Sura hii imeandaliwa ili kumsaidia mtoa huduma ya afya katika kituo kuwa na uelewa na ujuzi unaohitajika ili kutekeleza afua za lishe ili kukabiliana na matatizo ya kilishe hasa utapiamlo wa muda mrefu na wa muda mfupi. Vile vile ataweza kuwa na uelewa na ujuzi wa kuzuia na kutibu matatizo yanayotokana na upungufu wa vitamini na madini kwenye jamii.

ii. Umahiri wa Sura

Baada ya sura hii washiriki watakuwa na ujuzi na umahiri katika:

- Huduma za lishe: Kutoa huduma za lishe zinazokidhi mahitaji ya lishe ya mtu binafsi au jamii.
- Huduma za afya ya jamii: Kuboresha afya na lishe katika makundi na jamii.
- Utendaji wa kitaalamu: Kutoa huduma kitaalamu kwa kuzingatia usalama, ujuzi na maadili, ushirikiano na mawasiliano: Kuwasiliana kwa ufanisi na kufanya kazi kwa ushirikiano.

iii. Malengo ya sura

Baada ya sura hii washiriki wataweza:

- Kutambua na kuainisha matatizo ya utapiamlo.
- Kuonesha kwa vitendo ujuzi wa kutibu utapiamlo
- Kueleza afua za kuzuia na kutibu upungufu wa vitamini na madini.
- Kueleza hatua muhimu za kuzuia na kukabiliana na uzito uliozidi na kiribatumbo.

iv. Vipengele vya kujifunza katika sura hii

- Matibabu ya utapiamlo wa muda mfupi
  - Aina za utapiamlo wa muda mfupi
  - Matibabu ya utapiamlo wa kadiri na Matibabu ya utapiamlo mkali

- Kuzuia na kutibu upungufu wa vitamini na madini
  - Upungufu wa madini chuma, Upungufu wa vitamini A, Upungufu wa madini joto
  - Upungufu wa Zinki na Upungufu wa vitamini D

- Afua za kukabiliana na matatizo ya uzito uliozidi na kiribatumbo
  - Matibabu ya lishe
  - Kuzuia uzito uliozidi na kiribatumbo kwa watoto wachanga na wadogo

SOMO LA KWANZA:

MATIBABU YA UTAPIAMLO WA MUDA MFUPI

SOMO LA KWANZA: MATIBABU YA UTAPIAMLO WA MUDA MFUPI

MUDA: Dakika 140

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa. Kumbuka kusoma kitabu cha rejea cha Mwongozo wa matibabu ya utapiamlo mkali kwa watoto wachanga ulioandaliwa na Shirika la Afya Duniani, mwaka 2013

	Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A.	Mhadhara	Dakika 60	Slaidi
B.	Kupima uelewa	Dakika 15	Sehemu ya kunawia mikono
C.	Mijadala	Dakika15	
D.	Mazoezi 3A - E	Dakika 50	

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la kwanza, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata.

1.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza kanuni na mchakato wa matibabu ya kukonda
- Kueleza matibabu ya utapiamlo mkali unaoambatana na matatizo mengine ya kiafya na utapiamlo mkali usioambatana na matatizo mengine ya kiafya

1.1 Vipengele vya kujifunza

Matibabu ya utapiamlo

- Matibabu ya utapiamlo wa kadiri
- Chakula cha ziada wanachopewa watoto wenye utapiamlo wa kadiri kama nyongeza ya chakula cha familia

- Utapiamlo mkalina aina zake
- Matibabu ya utapiamlo mkali usioambatana na matatizo mengine ya kiafya
- Matibabu ya utapiamlo mkali unaoambatana matatizo mengine ya kiafya

1.2 Ukondefu

Huu ni utapiamlo unaotibika hutokana na kupungua uzito kwa kiasi kikubwa katika kipindi kifupi au kutoongezeka uzito. Mara nyingi aina hii ya utapiamlo husababishwa na:

- Ulaji duni
  - o Kutokula kiasi cha kutosha cha chakula
  - o Kula mlo usio na virutubishi vya kutosha
- Kuugua mara kwa mara

1.3 Aina mbili za Ukondefu

- kukonda
- kukonda sana

Mwezeshaji – ULIZA washiriki

- Ni viashiria gani vya ukuaji vinatumika kutambu utapiamlo? (JIBU: Uwiano wa uzito na urefu au Mzingo wa mkono (MUAC))
- Kipi kati ya viashiria vifuatavyo kinaashiria utapiamlo wa muda mfupi- ukondefu au udumavu? (**JIBU:** ni ukondefu).

1.4 Nini maana kukonda (utapiamlo wa kadiri)

Mtoto anakuwa na utapiamlo wa kadiri endapo:

- **Z-score** inayotokana na kipimo chake cha uzito kwa urefu inakuwa chini ya – 2 hadi -3 ya wastani wa viwango vya ukuaji wa mtoto kwa mujibu wa muongozo wa Shirika la Afya Duniani.
- Hana uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo kwa muda kwa muda mfupi.

AU

- Kipimo cha Mzingo wa Mkono (MUAC) wa mtoto ni chini ya sentimeta 12.5 hadi sentimeta 11.5.
- Makundi maalum yaliyo katika hatari ya kuathirika na utapiamlo wa kadiri wa muda mfupi ni watoto (miezi 6-59), wanawake wajawazito na wanaonyonyesha, na wazee wenye umri wa miaka 60 na zaidi.

1.5 Matibabu ya kukonda (utapimlo wa kadiri)

- Matibabu ya watoto wenye utapiamlo wa kadiri wanaotibiwa nyumbani yanalenge katika kutumia vyakula vinavyopatikana kwenye mazingira wanayoishi. Lengo kuu ni kuzuia watoto hao wasipate utapiamlo mkali (kukonda sana).

- Wakati kunapokuwa na upungufu wa chakula, watoto wenye utapiamlo wa kadiri wanaweza kutibiwa kwa kupewa chakula cha ziada kama nyongeza ya chakula cha familia.

Zoezi la kujadili katika kikundi

Mwezeshaji uliza: Je umewahi kuona mtoto mwenye utapiamlo wa kadiri? Kama ndiyo, ni chakula gani kilitumika kumtibu mtoto huyo? Tumia maelezo yaliyotolewa hapo nyuma kuweka msisitizo juu ya matibabu ya watoto wenye utapiamlo wa kadiri

1.6 Chakula cha Ziada ni Kipi?

Chakula cha ziada ni chakula maalumu kilichosindikwa ambacho kimeongezwa kiasi kikubwa cha nishati lishe, utomwili, mafuta, madini na vitamini ili kusaidia kukidhi mahitaji ya lishe ya makundi maalumu katika jamii. Chakula hiki kinaweza kuwa tayari kwa kuliwa au kinaweza kuhitaji maandalizi ya muda mfupi ili kiweze kuliwa. Mifano ya vyakula vya ziada ni vyakula vya unga unaotokana na mchanganyiko wa nafaka na mikunde.

Mpango wa utoaji wa chakula cha ziada mara nyingi hufanyika wakati wa:

- Majanga (ukame, majanga ya asili, majanga yanayosababisha watu kukosa makazi)
- Upungufu mkubwa wa chakula unaoendelea kwa muda mrefu

Lengo la mpango wa kutoa chakula cha ziada ni:

- Kutibu ukondefu
- Kuzuia watu waliokonda wasikonde sana

Kupima uelewa

Muwezeshaji: uliza washiriki: Je mna uzoefu wowote wa program za utoaji chakula cha ziada, sikiliza majibu yao halafu endela katika vipengele vinavyofuata ili kufafanua kanuni za utoaji wa kanuni za utoaji wa chakula cha ziada kwa wenye utapiamlo wa kadiri kwenye jamii?

1.7 Kanuni za utoaji wa chakula cha ziada kwenye utapiamlo wa kadiri

- **Kiasi cha kutosha cha chakula cha ziada:**Virutubishi katika vyakula hivi vinatakiwa viwe katika kiwango sahihi. Kiwango kizingatie uhitaji wa mtoto pamoja na hali yake ya utapiamlo.
- **Maandalizi salama:**Shirika la Afya Duniani linashauri uandaaji wa vyakula hivi uwe salama na ukidhi vigezo vinavyotakiwa.
- **Zingatia kanuni za usafi wakati wa kuandaa chakula:** Maandalizi ya chakula chawatoto wachanga na wadogo yafuate kanuni za usafi na usalama na kuzingatia viwango vilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani.
- **Afua muhimu za lishe:** Utoaji wa vyakula vya ziada unapaswa uambatane na utekelezaji wa afua muhimu za Lishe kama uhamasishaji wa masuala ya unyonyeshaji watoto maziwa ya mama na unasihi wa lishe kwenye familia. Hii husaidia kukabiliana na sababu za utapiamlo zilizofichika ikiwa ni pamoja na uhaba wa chakula.
- **Wingi wa virutubishi kwenye chakula:**Watoto wenye utapiamlo wa kadiri wanahitaji kutumia chakula chenye virutubishi kwa wingi ili kukidhi mahitaji yao ya ziada ya nishati. Hii itawasaidia kuongezeka uzito na urefu na kuwa na hali nzuri ya lishe na afya.
- **Madini yalivyoidhinishwa kuongezwa kwenye chakula cha ziada:**Madini yanayotumika kwenye vyakula vya ziada yanapaswa kuwa kwenye orodha ya madini, rangi na ladha zinazoongezwa katika chakula yaliyoidhinishwa na WHO kwa watoto. Hivyo ni muhimu kuchunguza vifungashio vya vyakula vya ziada ili kujiridhisha kama vimesajiliwa na kupitishwa na mamlaka zinazohusika mfano Shirika la Viwango la Taifa na Mamlaka ya Chakula na Dawa Tanzania.

Viini vinavyozuia ufyonzwaji virutubishi mwilini: Baadhi ya vyakula vina viini vinavyozuia ufyonzaji wa virutubishi muhimu. Viini hivyo vinaweza kupunguzwa kwa kutumia mbinu zinazofaa za uandaaji chakula kama vile kuloweka, kuchachusha na kuotesha.

1.8 Chakula cha Ziada kwa wenye ukondefu

Chakula cha ziada kinaweza kusambazwa kwa njia zifuatazo:

- Chakula cha mgao kwa ajili ya kupeleka nyumbani (mfano unga na chakula dawa kinachoweza kuliwa bila kupikwa).
- Unga maalumu wenye mchanganyiko wa nafaka na mikunde ulioongezwa virutubishi (*Fortified blended flour - FBF*), biskuti, maharage na mikunde yenye kiwango kikubwa cha nishati lishe.

- Kwa kawaida mgao wa chakula cha ziada hufanyika kila baada ya wiki mbili au kila mwezi.
- Chakula cha ziada kinachoweza kuliwa bila kupikwa (*Ready to Use Therapeutic Food - RUTF*) huwa na kiwango kikubwa cha nishati lishe na virutubishi vingine. Mfano wa vyakula hivi ni *Plumpynut*.

- Kugawa chakula kilichopikwa
  – Utaratibu wa kupika chakula na kukigawa kwa watu wanaoishi katika katika kambi: Mara nyinyi utaratibu huu hutumika wakatiwa dharua kama vile majanga ya mafuriko, vita na kadhalika.
  – Kwa watoto waliokuwana utapiamlo mkali usioambatana na matatizo ya kiafya, wapewe chakula dawa kinachoweza kuliwa bila kupikwa (*Ready to Use Therapeutic Food - RUTF*). Chakula hiki huwa na kiwango kikubwa cha nishati lishe na virutubishi vingine. Mfano wa vyakula hivi ni *Plumpynut*.

Utaratibu wa kugawa chakula kilichopikwa una changamoto nyingi na unahitaji usimamizi mkubwa. Hivyo, kama hali inaruhusu ni vyema utaratibu wa kuwagawia waathirika chakula ili wakatayarishe na kutumia nyumbani utumike.

Huduma Baada ya Matibabu ya Lishe

Yafuatayo yanapaswa kuzingatiwa baada ya mgonjwa kupata matibabu ya lishena kurudi kwenye hali yake ya kawaida:

- Mpatie chakula cha kutosha chenye wingi wa nishati na utomwili angalau mara tano kwa siku.
- Mpatie vitafunwa vyenye viinilishe vya kutosha (kama maziwa, ndizi, mkate)
- Msaidie na mtie moyo mtoto ili amalize chakula
- Mtengee mtoto chakula chake ili kuweza kupima kiwango cha chakula anachokula.
- Iwapo mtoto bado ananyonya, anyonyeshwe maziwa ya mama mara kwa mara kadiri anavyohitaji.

1.9 Ujumbe Muhimu

Mara nyingi uchunguzi, utambuzi na matibabu ya utapiamlo wa kadiri haupewi kipaumbele katika vituo vya kutolea huduma za afya. Ni muhimu kutambua na kutibu mapema watoto wenye utapiamlo wa kadiri kwani matibabu yanapochelewa huongeza uwezekano wa watoto kupata utapiamlo mkali unaoambatana na maambukizi ya magonjwa.

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki na asome sentesi zifuatazo kwa washiriki wengine. Kila baada ya sentensi moja kusomwa awaulize washiriki wenzake kama ni kweli au si kweli kisha majibu yanakiliwe na muwezeshaji na mara baada ya kumaliza zoezi hilo mshiriki ajadili pamoja na muwezeshaji majibu sahihi, kisha aendelee kuelezea vipengele vinanvyofuata.

Andika KWELI au SI KWELI kwa kila moja ya sentensi zifuatazo:

- Ni lazima kuacha kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama wakati anapopata matibabu ya utapiamlo wa kadiri.
- Mtoto wa miaka 3 ambaye kipimo chake cha Mzingo wa Mkono (MUAC) ni sentimeta 12 na ana uvimbe unaobonyea na kuacha mbonyeo kwa muda mfupi anapaswa kutibiwa kama mtu mwenye utapiamlo wa kadiri.

Majibu

- SI KWELI – Ni lazima unyonyeshaji uendelee wakati wa matibabu ya utapiamlo wa kadiri.
- SI KWELI– 'Mtoto yeyote mwenye uvimbe unaobonyea na kuacha mbonyeo kwa muda mfupi ana utapiamlo mkali. Hivyo apatiwe matibabu ya mtoto mwenye utapiamlo mkali.

Kuweka Alama kwenye chati na Kutafsiri Matokeo ya Kipimo cha Uzito kwa Urefu

1.10 Kukonda sana (Utapiamlo Mkali)

Watoto wenye utapiamlo mkali wasipotibiwa mapema hali yao ya lishe hudhoofika zaidi na hatimaye hupata utapiamlo mkali. Watoto wenye utapiamlo mkali wana uwezekano mkubwa wa kupata maambukizi ya magonjwa na hata kufariki. Shirika la Afya Duniani (WHO) limetoa mwongozo maalumu wa matibabu ya utapiamlo mkali. Mtoto mwenye utapiamlo mkali atapatiwa matibabu ya kulazwa kwenye kituo cha kutolea huduma za afya au nyumbani kama itakavyoshauriwa na tabibu.

Utapiamlo mkali usioambatana na matatizo ya kiafya Mtoto: • Hana dalili za magonjwa • Mchangamfu • Amefaulu jaribio la hamu ya kula	→ Atibiwe kama mgonjwa wa nje na aruhusiwe kurudi nyumbani
Utapiamlo mkali unaoambatana na matatizo ya kiafya Mtoto: • Ana uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo kwa muda mfupi • Ana matatizo mengine ya kitabibu • Ana dalili moja au zaidi za magonjwa yanayoambatana watoto wachanga na wadogo • Hajafaulu jaribio la hamu ya kula	→ Alazwe na kutibiwa kwa kufuata mwongozo wa matibabu ya utapiamlo mkali

1.1.1 Jaribio la Hamu ya Kula

- Mtoto apewe bakuli au pakiti ya chakula dawa (Plumpynut).
- Ili mtoto afaulu jaribio nilazima ale angalau theluthi moja ya pakiti ya chakula dawa (plumpy nut) au angalau vijiko vitatu.

- Mhudumu wa afya amwangalie mtoto wakati anakula na atoe maamuzi kama amefaulu au hakufaulu jaribio.
- Kama mtoto amefaulu jaribio aruhusiwe ili akaendelee na matibabu akiwa nyumbani
- Kama mtoto amefeli jaribio, alazwe kwenye kituo cha huduma za afya ili aanze matibabu.
- Mhudumu wa afya aandike kwenye kadi iwapo mtoto amefaulu au amefeli jaribio la hamu ya kula.

Angalizo: Watoto wengi wanakula chakula dawa (Plumpynut) mara moja wanapopewa. Baadhi ya watoto wanaanza kukataa wanapopewa chakula dawa ila baada ya muda wanakubali kula vizuri. Hivyo watoto na wazazi/walezi wao wawekwe sehemu tulivu na wapewe muda ili kuona kama watakula vizuri.

Uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo baada ya muda mfupi: Uvimbe huu unaweza kuenea mwili mzima ikiwa ni pamoja na miguu yote, sehemu ya nyuma ya viganja vya mikono na uso.

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti zoezi lifuatalo:
Binti mwenye umri wa miaka 2, kipimo chake cha Mzingo wa Mkono (MUAC) ni sentimeta 12.2, hana uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo kwa muda mfupi,kipimo chake cha uzito kwa kimo ni chini ya -3Z- alama. Ana kiu sana lakini anatapika kila anachokula au kunywa, amelegea, na anasinzia mara kwa mara. Je unafikiri binti anapaswa kutibiwa akiwa amelazwa kwenye kituo cha huduma za afya au akiwa nyumbani?

Jibu Sahihi

Ingawa hajavimba lakini anatapika kila anachokula na kunywa, anazidi kulegea. Hii inaashiria kuwa binti huyu anadalili za hatari hivyo anapaswa kuwekwa kwenye kundi la wagonjwa wa utapiamlo mkali ulioambatana na matatizo mengine ya kiafya. Alazwe kwenye kituo cha huduma za afya na kupewa matibabu.

1.1.2 Matatizo ya Kiafya kwa Watoto Wenye kukonda sana (Utapiamlo Mkali)

- **Maambukizi ya vimelea kwenye mfumo wa damu:** Ni hali ya hatari inayojitokeza kufuatia kiasi kikubwa cha maambukizi ya vimelea kwenye mfumo wa damu. Hali hii husababisha kushuka kwa shinikizo la damu na kushindwa kufanya kazi kwa viungo vya ndani vya mwili mfano moyo, ini, na mapafu.
- **Kupungukiwa maji mwilini**: Hali hii ya hatari hujitokeza wakati mwili unapotumia au kupoteza maji mengi kuliko kiasi cha maji kinachoingia mwilini. Hali hii inapotokea viungo vya mwili hushindwa kufanya kazi zake za kawaida.

- **Upungufu wa damu:**Ni hali ya hatari inayotokea wakati idadi ya chembe hai nyekundu za damu ni ndogo kuliko kawaida; AU uwezo mdogo wa chembe hai nyekundu za damu kusafirisha hewa ya Oksijeni na kushindwa kukidhi mahitaji ya mwili. Hali hii hutofautiana kutokana na umri, jinsi, mwinuko kutoka usawa wa bahari, uvutaji sigara na hali ya ujauzito.
- **Moyo kushindwa kufanya kazi:**Hali hii inatokea wakati misuli ya moyo inashindwa kusukuma damu mwilini kwa ufanisi.
- **Kupungua kwa kiasi cha sukari kwenye damu:**Hali hii hujitokeza wakati kiasi cha sukari kwenye damu kinapopungua na kuwa chini ya kiwango cha kawaida.
- **Kushuka kwa joto la kawaida la mwili:**Hali hii hujitokeza wakati joto la mwili linapopungua kuliko kawaida. Mwongozo wa Shirika la Afya Duniani unafafanua kwamba kushuka kwa joto la kawaida la mwili kunatokea wakati kifaa cha kupimia joto kinapowekwa kwenye njia ya haja kubwa kinasoma nyuzi joto chini ya 35.5 AU kinapowekwa chini ya kwapa kinakuwa na nyuzi joto chini 35
- **Magonjwa ya ngozi:**Hali hii hujitokeza wakati ngozi inapokuwa na maambukizi kwenye majeraha, michubuko au matatizo mengine ya ngozi.
- **Uambukizo wa mfumo wa hewa:**Hali hii hujitokeza wakati mgonjwa anapokuwa na maambukizi kwenye njia ya hewa (mfano pua, koromeo au mapafu). Mfano wa maambukizi hayo ni ugonjwa wa kichomi (Nimonia).
- **Magonjwa ya njia ya mkojo:** Hali hii hujitokeza wakati mtoto anapokuwa na maambukizi kwenye njia ya mkojo. Maambukizi hayo yanaweza kuathiri viungo mbalimbali vya mwili mfano figo, mirija ya mkojo, kibofu na njia ya kutolea mkojo.

1.1.3 Dalili za Hatari

Mtoto mwenye utapiamlo mkali unaoambatana na matatizo ya kiafya anaweza kuonesha dalili za hatari. Dalili hizo ni:

- Kushindwa kunyonya au kunywa
- Kutapika kila kitu anachokula au kunywa
- Degedege
- Kulegea kwa mwili
- Kupoteza fahamu

Mtoto apelekwe kituo cha kutolea huduma za afya mapema mara anapogundulika kuwa na dalili hizi za hatari.

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji, awaambie washiriki wafungue kitabu cha mshiriki, sura ya tatu,somo la kwanza, chini ya kipenge 1.1.3 katika sehemu ya kupima uelewa, watazame picha ya mtoto kwa makini kisha wajibu maswali yanayofuata. Muwezeshaji atoe muhtasari wa majibu kwa washiriki wote kama inavyoelezwa katika kitabu cha muwezeshaji hapo chini.

- Mtoto unayemuona kwenye picha aliletwa kliniki. Mhudumu wa afya alipomuona alisema mtoto huyu ana hali nzuri ya lishe na pia afya yake ni nzuri
- Kwa kutumia ujuzi ulioupata unafikiri ni kweli mtoto huyu ana hali nzuri ya lishe na afya?

AU

- Anahitaji huduma za lishe?
- Je utawezaje kutambua kwamba mtoto huyu anahitaji huduma za lishe?.

Mwezeshaji aelezee kwamba: Ingawa mtoto huyu ukimtazama kwa macho anaonekana ana uzito mzuri lakini tumbo lake linaonekana kuwa kubwa, hajachangamka, uso wake umevimba,mikono yake ni myembamba. Dalili zote hizi zinaashiria kuwa mtoto huyu hana hali nzuri ya lishe. Hivyo Mtoa huduma wa afya anatakiwa kumfanyia uchunguzizaidi ili kutambua kama ana utapiamlo mkali. Uchunguzi huo uhusishe pia kupima uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo kwenye miguu yote miwili.

1.14 Hatua za Matibabu ya Utapiamlo Mkali

Watoto wenye utapiamlo mkali wanapaswa kupewa kipaumbele na huduma maalum ya matibabu.

A) Matibabu ya utapiamlo mkali usioambatana na matatizo ya kiafya

- Mpatie chakula dawa kilicho tayari kuliwa (Mfano Plumpynuts)
- Mpatie atakachoweza kutumia kwa wiki moja akiwa nyumbani
- Mpatie sabuni ya kunawa mikono kama ipo
- Mpe mzazi / mlezi wake unasihi wa matumizi ya chakula dawa (Plumpynuts).

- Mpatie dawa za kutibu maambukizi (Antibayotiki) kwa mfano vidonge vya Amox-ilini: Kwa mtoto anayepatiwa matibabu akiwa anatokea nyumbani: Mtoa huduma za afya ampe dozi ya kwanza ya antibayotiki. Mama/mlezi aelekezwe namna ya kuendelea kumpa dawa ya antibayotiki akiwa nyumbani kwa muda ya siku 5.
- Mpatie Vitamini A kama hana uvimbe unaobonyea wa miguu yote miwili. Mtoto mwenye uvimbe wa miguu unaobonyea apewe Vitamini A kabla ya kuruhusiwa kutoka hospitali iwapo ana dalili za upungufu wa Vitamini A au kuna mlipuko wa ugonjwa wa surua.
- Mpatie dawa za minyoo (vidonge vya mebendazole au albendazole) wakati wa hudhurio la pili.
- Mtoto mwenye tatizo la upungufu mkubwa wa damu alazwe kwenye kituo cha huduma za afya.

Angalizo: Matibabu yote yatolewe kwa kufuata Mwongozo wa Kitaifa wa Matibabu ya Utapiamlo, Mwongozo wa Kitaifa wa Matibabu ya Watoto, na Mwongozo wa Kitaifa wa Utoaji Vitamini na Madini ya Nyongeza.

B) Matibabu ya mtoto mwenye utapiamlo mkali na matatizo ya kiafya

Hatua za awali

Ikiwa kituo hakitoi huduma ya kulaza wagonjwa, mpe mgonjwa rufaa kwenda kwenye ki-tuo cha huduma za afya kinachotoa huduma ya kulaza wagonjwa ili apatiwe matibabu ya utapiamlo mkali akiwa amelazwa. Kabla ya kuondoka kwenda kituo chenye huduma ya kula-za wagonjwa mpatie:

- Mililita 50 za maji yenye sukari ya glukosi kwa kiwango cha asilimia 10.
- Dozi ya kwanza ya antibayotiki (**amoxicillin**).
- Mweke katika hali ya joto kwa kumfunika na nguo nzito ili asipate tatizo la kupunguki-wa joto mwilini.

Mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa matibabu:

- Atenganishwe na watoto wengine waliolazwa ambao hawana utapiamlo mkali. Inafaa zaidi kituo kiwe na wodi maalumu ya watoto wenye utapiamlo mkali AU kitenga eneo maalumu ndani ya wodi kwa ajili ya watoto wenye utapiamlo mkali.
- Hakikisha uzito na mzingo wa mkono wa mtoto unapimwa kwa usahihi na kuan-dikwa kila siku.
- Hakikisha unafuatilia maendeleo ya mtoto kila baada ya saa 24.

Kupima uelewa

Muwezeshaji: uliza washiriki:

- Je ni mkakati gani unaweza kutumika kuwapa joto watoto wenye utapiamlo mkali?
- Je ni mbinu gani zinaweza kutumika ili kuwatenganisha watoto waliolazwa wenye uapiamlo mkali na wenye maambukizi mengine

Baada ya kusikia majibu ya washiriki muwezeshaji ahitimishe kwa kutoa majibu sahihi kama ilivyoelezwa katika kitabu hiki hapo juu

Hatua 10 na muda wa matibabu ya utapiamlo mkali wenye dalili za magonjwa

	Huduma	Kumsaidia mtoto ili aondoke kwenye hali mbaya ya ugonjwa		Kipindi cha ukarabati wa lishe
		Siku 1 – 2	Siku 3 - 7	Wiki 2 - 6
1	Upungufu wa sukari kwenye damu			
2	Kupungua kwa joto mwilini			
3	Kupungukiwa na maji mwilini			
4	Uwiano usio sahihi wa chum-vichumvi mwilini			
5	Maambukizi			
6	Vitamini na madini ya nyonge-za			Madini chuma ya nyongeza
7	Anza kumlisha chakula dawa			
8	Ongeza kiasi cha chakula dawa			
9	Kusisimua mfumo wa ufaha-mu			
10	Maandalizi kwa ajili ya ufuatiliaji			

1. Kupungua kwa kiasi cha sukari kwenye damu

- Ikiwa bado hajapewa maji yenye sukari mpatie kwa haraka mililita 50 za maji yenye sukari ya glukosi kwa kiwango cha asilimia 10.
- Ikiwa hana fahamu apewe maji yenye sukari ya glukosi kwa kiwango cha asilimia 10 kwa kutumia mpira maalum wa kulishia au kwa njia ya mshipa.

2. Kushuka kwa joto la kawaida la mwili

- Kama joto ka mwili liko chini ya nyuzi joto 35.5 kwa kipimo cha njia ya haja kubwa au chini ya nyuzi joto 35 kwa kipimo cha chini ya kwapa ongeza joto la

chumba alicholazwa mtoto kwa kutumia vifaa maalumu (mfano kuwasha kifaa cha kuongeza joto, kufunga madirisha na milango ili kuzuia baridi, kuwasha taa za umeme zinazotoa joto). Awekwe kwenye mazingira ya joto kiasi cha nyuzi joto 25-30.

3. Kupungukiwa maji mwilini

- Chunguza kwa makini tatizo la upungufu wa maji mwilini iwapo mtoto ana utapiamlo mkali.
- Kuhara mfululizo pamoja na kupungua kwa kiasi cha mkojo ni viashiria vya uhakika vya upungufu wa maji mwilini kwa watoto wenye utapiamlo mkali.
- Matibabu ya kumwongezea mtoto maji kwa njia ya mpira yafanyike pale pale tu mgonjwa anapokuwa anaonesha dalili za mshtuko mara kwa mara.
- Matibabu ya kumwongezea mtoto maji yenye chumvichumvi yatolewe kwa njia ya mpira wa kulishia.
- Mtoto aongezewe maji ya chumvi chumvi aina ya ReSoMal (low osmolarity ORS) kidogo kidogo kwa kutumia mpira wa kulishia.
- Apewe mililita 5 kwa kilogramu moja ya uzito wake kila baada ya dakika 30. Hii ifanyike kwa saa 2 za mwanzo.
- Baada ya saa 2 za mwanzo endelea kumpa mililita 5-10 kwa kilogramu moja ya uzito wake kwa saa. Baada ya saa moja mpe maziwa maalumu ya kutibu utapiamlo ya F 75, na baada ya saa moja inayofuata mpe maji ya chumvi chumvi ya ReSoMal. Utaratibu huu wa kumpa maziwa maalumu ya kutibu utapiamlo ya F 75 na ReSoMal kwa kuachiana uendelee kwa kipindi cha saa 4 – 10.

Kupima uelewa

Muwezeshaji: uliza washiriki:

- Utawezaje kufahamu kuwa mtoto amepunguza kiasi cha mkojo?
- Je unapaswa kuangalia nini?

Maelezo ya maneno mengine:

ReSoMal: Ni unga wa chumvi unaotumika kuandaa maji ya chumvichumvi kwa ajili ya kunywa mwenyewe au kunyweshwa mgonjwa kwa kutumia mrija wa kulishia ambayo hutumika kutibu utapiamlo mkali. Itumike chini ya usimamizi wa mtaalamu wa afya, mgonjwa akiwa amelazwa kwenye kituo cha huduma. Mama au mlezi wa mtoto mwenye utapiamlo mkali asipewe ReSoMal ili ampe mtoto au kwenda kutumia nyumbani.

F-75: Maziwa maalumu yenye kiasi kidogo cha utomwili, na nishati lishe ambayo hutumika kwenye hatua ya mwanzo ya matibabu ya utapiamlo mkali ili kumtoa mtoto katika hali mbaya ya ugonjwa.

F-100: Maziwa maalumu yenye kiasi kikubwa cha utomwili na nishati lishe yanayotumika kwenye hatua ya pili ya matibabu ya utapiamlo mkali ambayo inahusu ukarabati wa lishe.

Chakula dawa kilicho tayari kuliwa (Plumpynut): Ni chakula maalumu ambacho ni laini, kilichotengenezwa kwa kuchanganya mafuta kwa wingi, karanga na kuongezwa vitamini na madini muhimu. Chakula hiki hutumika kutibu utapiamlo mkali baada ya kumaliza matibabu ya maziwa ya F – 100. Chakula dawa cha PlumpyNut kina viwango vya virutubishi sawa na F – 100 lakini kimeongezwa kirutubishi cha madini chuma.

4. Uwiano usio sahihi wa chumvichumvi mwilini

Mara nyingi wagonjwa wenye utapiamlo mkali wanakuwa tatizo la upungufu wa madini ya potasiamu na magniziamu. Uvimbe wa mwili unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo kwa muda mfupi ni matokeo ya tatizo la upungufu wa madini ya potasiamu na ongezeko la madini ya sodiamu mwilini. Kwa hiyo mtoto:

- Apewe potasiamu za nyongeza kiasi cha mmol 3-4 kwa kilogramu kwa siku.
- Apewe magneziamu za nyongeza kiasi cha mmol (0.4-0.6 kwa kilogramu kwa siku.
- Kiwango kikubwa cha chumvi ya sodiamu kinaweza kumuua mgonjwa. Kwa hiyo chakula cha mgonjwa mwenye utapiamlo mkali kiandaliwe kwa kuweka kiasi kidogo sana cha chumvi au kisiwe na chumvi kabisa ikiwezekana
- Maji ya chumvichumvi ya ReSoMal husaidia kurejesha uwiano sahihi wa madini mwilini.

5. Maambukizi ya magonjwa

Ni rahisi sana kwa watoto wenye utapiamlo mkali kupata maambukizi ya magonjwa. Kwa hiyo tunaweza kukisia kwamba kila mtoto mwenye utapiamlo mkali ana maambukizi ya vimelea vya maradhi mwilini mwake.

- Kwa mtoto mwenye utapiamlo mkali unaoambatana na matatizo ya kiafya, inashauriwa apewe dawa za antibayotiki kwa njia ya mshipa.

Dawa za antibayotiki zinazoshauriwa ni: Sindano ya Benzyl penicillin au ampicillin kwa siku 2, na baadae aendelee kupewa vidonge vya amoxilin na sindano ya gentamicin mara 1 kwa siku kwa kipindi cha kwa siku 7.

6. Utapiamlo mkali na virusi vya ukimwi

- Kwenye maeneo ambayo kuna maambukizi makubwa ya virusi vya UKIMWI, watoto wenye utapiamlo mkali wapimwe VVU.
- Kama mtoto amekutwa na maambukizi hayo aanzishiwe dawa za kupunguza makali ya VVU mara baada ya kupata nafuu ya athari za kimetaboli na maambukizi ya vimelea vya maradhi kwenye damu.
- Ufanyike ufuatiliaji wa karibu wa wagonjwa waliolazwa na wagonjwa wa nje katika kipindi cha wiki 6 -8 za mwanzo baada ya kuanza kutumia dawa za kupunguza

makali ya VVU. Ufuatiliaji huu ufanyike ili kutambua matatizo ya kimetaboli na magonjwa nyemelezi.

7. Upungufu wa madini na vitamini mwilini

1. Kuna virutubishi vya madini na vitamini ambavyo tayari vimeongezwa kwenye chakula dawa (F-75, F-100 and RUTF) ambavyo ni Vitamini A, Asidi ya Foliki, zinki na Kopa. Kama chakula dawa kinatolewa hakuna haja ya kumpa dozi za nyongeza.
2. Madini chuma yasitolewe hadi mtoto aanze kuongezeka uzito. Uzito huanza kuongezeka katika kipindi cha wiki ya pili ya matibabu (kipindi cha ukarabati wa lishe). Vilevile mtoto asipewe vidonge vya madini chuma ya nyongeza kama anatumia chakula dawa cha Plumpy Nuts.
3. Vidonge vya vitamin A vitolewe pale ambapo mtoto ana dalili za upungufu wa vitamin A kama michubuko kwenye mboni ya jicho, au aliwahi kuugua ugonjwa surua.

8. Anza kumlisha chakula dawa

- Hakikisha maandalizi ya chakula dawa yanafanyika kwa usahihi.
- Mtoto aanze kupewa kiasi kidogo cha chakula dawa.
- Kila baada ya saa 2 – 3 apewe chakula dawa maalumu cha F-75.
- Mtoto aendelee kunyonya kama bado hajaachishwa kunyonya maziwa ya mama.

9. Ongeza kiasi cha chakula dawa

Kipindi cha kumsaidia kufikia uzito sahihi (Kinaweza kufanyika wakati mtoto anapata matibabu ya nje akiwa anatokea nyumbani). Katika kipindi hiki mtoto anakuwa na dalili zifuatazo:

- Kurudia kwa hamu ya kula
- Hana dalili za upungufu wa sukari kwenye damu
- Kupungua au kupotea kwa uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo katika kipindi cha muda mfupi

Kipindi cha mpito kutoka matumizi ya chakula dawa cha aina ya F-75 kwenda F-100au Plumpynut(RUTF):

- Mpe mtoto F-100 kiasi kilekile cha F-75 ulichokuwa unampa kwa muda wa siku 2.

  Kama anatumia chakula dawa

- Anza na kiasi kidogo cha chakula dawa atumie mara kwa mara.
- Kama mtoto hawezi kumaliza nusu pakiti ya chakula dawa ndani ya saa 12, usiendelee kumpa na badala yake anza kumpa F – 75. Baada ya siku 1 - 2 jaribu kumwanzishia chakula dawa tena mpaka atakapoweza kula kiasi cha kutosha.
- Kwa vile chakula dawa hazina maji ya kutosha, mtoto apatiwe maji safi na salama ya kunywa kadiri anavyohitaji.

10. Kusisimua mfumo wa ufahamu

Mtoto:

- Aoneshwe upendo.
- Awekwe kwenye mazingira ya kufurahisha yenye kuchochea ufahamu
- Apatiwe matibabu ya kucheza(matendo changamshi ya akili) kwa dakika 15-30 kwa siku
- Afanyishwe mazoezi ya mwili anapopata nafuu ya kutosha
- Asaidiwe na mzazi/mlezi kadiri iwezekanavyo (kwa mfano kufarijiwa, kulishwa, kuogeshwa, kuongea naye na kucheza naye)

11. Maandalizi kwa ajili ya ufuatiliaji

- Maandalizi kwa ajili ya ufuatiliaji yanategemea matokeo ya vipimo vya uzito na urefu/kimo au mzingo wa mkono (MUAC).
- Kuruhusiwa kutoka hospitali na kuhudumiwa kama mgonjwa wa nje au kuwekwa kwenye mpango maalumu wa lishe kunafanyika wakati:
- Matibabu ya kuzuia maambukizi yamekamilika na mgonjwa amepata fahamu vizuri.
- Matatizo ya kiafya yameisha.
- Hamu ya kula imerudi vizuri na mtoto anakula chakula cha kutosha.
- Uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo umepungua au umekwisha.

Kuruhusiwa kutoka kwenye matibabu ya lishe

Vigezo vya kuruhusiwa;

- Kipimo cha UzitokwaKimo / Urefu kimefikia Z – alama-2 au zaidi na hana uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeokwa kipindi cha angalau wiki 2
- Kipimo cha Mzingo wa Mkono (MUAC) kimeongezeka hadi kufikia sentimita 12.5 au zaidi na hana uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo kwa kipindi cha angalau wiki 2.
- Uamuzi wa kuruhusiwa unapaswa kuangalia matokeo ya viashiria vilivyotumika wakati wa kulazwa.

Mpango baada ya kumaliza matibabu ya lishe

Mzazi au mlezi apewe unasihi wa ulishaji wa mtoto. Unasihi ulenge katika yafuatayo:

- Kumpa mtoto mlo kamili wenye nishati lishe na utomwili kwa wingi angalau mara 5 kwa siku.
- Kumpa mtoto asusa zenye virutubishi (vitafunwa ambavyo havina sukari na mafuta kwa wingi) na vya kutosha kama vile maziwa, ndizi, mkate na karanga.
- Kumsaidia na kumtia moyo mtoto amalize chakula anachopewa.

- Kumpa mtoto chakula kwenye chombo cha peke yake ili kuweza kujua kiasi alichomaliza kula.
- Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama mara kwa mara kadiri anavyohitaji.

1.15 Ufuatiliaji

Baada ya kuruhusiwa kutoka kwenye kituo cha huduma za afya mtoto apimwe uzito kila wiki. Apewe rufaa ya kurudi kwenye kituo cha huduma za afya iwapo:

- o Uzito hauongezeki kwa kipindi cha wiki 2 mfululizo.AU
- o Amepungua uzito baada ya kutoka kwenye kituo cha huduma za afya
- o Ameanza kupoteza hamu ya kula au ana uvimbe unaobonyea na kuacha alama ya mbonyeo kwa muda mfupi.

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki na asome sentesi zifuatazo kwa washiriki wengine. Kila baada ya sentensi moja kusomwa awaulize washiriki wenzake kama ni kweli au si kweli kisha majibu yanakiliwe na muwezeshaji na mara baada ya kumaliza zoezi hilo mshiriki ajadili pamoja na muwezeshaji majibu sahihi, kisha aendelee kuelezea vipengele vinanvyofuata

Andika KWELI au SI KWELIkwa kila moja ya sentensi zifuatazo?

a. Mgonjwa mwenye utapiamlo mkali asianzishiwe dawa za antibayotiki mpaka awe amelazwa kwenye kituo chahuduma za afya.

b. Mgonjwa mwenye utapiamlo mkali huongezewa maji kwa njia ya mshipa iwapo tuanaonesha dalili za mshituko.

c. Chakula dawa cha Plumpynut kitolewe wakati wa kipindi chakumsaidia mtoto kuondoka kwenye hali mbaya ya ugonjwa.

d. Mtoto mwenye ukondefu anawezakuwa na maji ya kutosha mwilini lakini akaonekana kama ana upungufu wa maji mwilini.

Majibu Sahihi

- o SI KWELI.Mgonjwa wa utapiamlo mkali anapaswa aanze antibayotiki hata kabla ya kupewa rufaa ili kumsaidia asipate maambukizi ya magonjwa.
- o KWELI. Mgonjwa wa utapiamlo asiongezewe maji kwa njia ya mshipa (Dripu) mpaka awe na dalili za mshituko.
- o SI KWELI: Plumpynut hutolewe wakati wa kipindi cha ukarabati wa lishe wakati wa matibabu ya utapiamlo mkali kwa mtoto.
- o KWELI.Mtoto mwenye ukondefu anawezakuwa na maji ya kutosha mwilini lakini akaonekana kama ana upungufu wa maji mwilini.

1.16 Utapiamlo Mkali kwa Watoto Wenye Umri Chini ya Miezi 6

Mtoto mwenye umri chini ya miezi 6 mwenye utapiamlo mkali anapaswa kutibiwa akiwa amelazwa kwenye kituo cha huduma za afya.

Kama mama yake mzazi yupo.

- Mama apewe ushauri na asaidiwe kunyonyesha.
- Mtoa huduma za afya atumie mbinu za kitabibu kumnywesha mtoto maziwa dawa ya F – 100 yaliyoongezwa maji kwa usahihi.
    - Mtoto apatiwe matibabu kwa kuzingatia Mwongozo wa Kitaifa wa Matibabu ya Utapiamlo Mkali.
    - Mama na familia yake wapewe unasihi kuhusu ulishaji wa mtoto baada ya kuruhusiwa kutoka kwenye kituo cha huduma za afya.

Lengo: Kurejesha unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee na kuongeza uzito wa mtoto kwa kiasi cha gramu 20 kwa siku kwa muda siku 5.

Ikiwa mama hayupo au mtoto ameshaacha kunyonya:

- Matibabu ya lishe yafanyike kwa kutumia maziwa dawa ya F – 100 yaliyoongezwa maji kwa usahihi.
- Mtoto apatiwe matibabu kwa kuzingatia Mwongozo wa Kitaifa wa Matibabu ya Utapiamlo Mkali.
- Mtoto mwenye umri chini ya miezi 6 ASIPEWE chakula dawa (PlumpyNut.)
- Mtoto ASIPEWE RUHUSA ya kutoka kwenye kituo cha huduma za afya mpaka ametimiza miezi 6 AU MLEZI AELEKEZWE njia sahihi za ulishaji mbadala kulingana na Mwongozo wa Kitaifa wa Ulishaji Watoto.

Kupima uelewa

Muwezeshaji: uliza washiriki:
Je ni ushauri gani wa ziada utampa mama ambaye hanyonyeshi na mtoto wake ameruhusiwa kurudi nyumbani baada ya kumaliza matibabu ya utapiamlo mkali?

Waongoze washiriki: Kujadili masuala ya usafi wa mwili, usafi wa mazingira na usafi wakati wa maandalizi ya chakula. Kama mtoto hanyonyonyi maziwa ya mama na anatumia maziwa mbadala ni muhimu mama au mlezi ashauriwe asitumiechupa kulishia mtoto au kumpa nyonyo bandia. Ni muhimu atumie kikombe au kijiko ili kuepuka maambukizi kwa mtoto.

1.17 Utapiamlo Mkali kwa Vijana Balehe na Watu Wazima

Kanuni za matibabu ni sawa na zile zinazotumika kutibu watoto wachanga na wadogo.

Utapiamlo wa kadiri:

- Aongeze ulaji wa vyakula vyenye nishati lishe kwa wingi zaidi ya kawaida. Hii itamsaidia kuongeza nishati lishe inayohitajika mwilini kwake kwa asilimia 20 hadi 30.
- Ale milo midogo midogo ya vyakula vyenye virutubishi kwa wingi mara kwa mara.
- Achunguzwe kama ana tatizo lolote la kiafya.
- Iwapo ana vidonda/fangasi kwenye kinywa, kuhara na kichefuchefu apatiwe matibabu.

Utapiamlo mkali:

- Kama anaweza kula apatiwe chakula dawa kama vile chakula dawa. Kwa watu wazima kiasi cha chakula dawa kwa kilogramu kiwe kidogo kwa sababu mahitaji yao ya nishati lishe ni kidogo.
- Iwapo mgonjwa ana matatizo ya kiafya kama vile Upungufu wa sukari kwenye damu, kushuka kwa joto la mwili chini ya nyuzijoto 35, na upungufu wa maji mwilini, apatiwe matibabu kama ilivyo kwa mtoto mdogo.

1.18 Usafi wa Maji, Mwili na Mazingira

- Upatikanaji wa maji safi ya kunywa na unawaji sahihi wa mikono ni muhimu katika kuzuia na kutibu utapiamlo.Usafi wa mikono ni muhimu ili kuzuia kuenea kwa magonjwa. Unawaji mikono ni lazima ufanyike kabla ya:
- Kuandaa chakula na kumlisha mtoto.
- Kuhudumia mtu mwenye utapiamlo wa kadiri na mkali.

Zoezi la kujadili katika kikundi

Mwezeshaji: Waombe washiriki watatu: Watoe uzeofu wao katika kutibu wagonjwa wenye utapiamlo mkali. Kila mmoja atupe uzoefu kwenye mambo yafuatayo:

- Ni hatua gani ilikuwa muhimu zaidi katika matibabu ya utapiamlo mkali?
- Ni hatua gani ilikuwa ngumu zaidi katika matibabu ya utapiamlo mkali?
- Ni kitu gani kipya ambacho mmejifunza leo kuhusu matibabu ya utapiamlo mkali?

SOMO LA PILI:

KUZUIA NA KUTIBU UPUNGUFU WA VITAMINI NA MADINI

SOMO LA PILI: KUZUIA NA KUTIBU UPUNGUFU WA VITAMINI NA MADINI

MUDA: Dakika 70

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.Andaa nakala za zoezi la vitendo la vitamini na madini kabla ya kuanza somo (zoezi hili linapatikana kwenye kitabu cha slaidi Pia Hakikisha una kitabu cha Rejea: Machapisho mengine ya rejea yanavoweza kusaidia: ***Nutrition – Micronutrients. World Health Organization (Tovuti: http://www.who.int/nutrition/topics/micro nutrients/en/)***

	Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A.	Mhadhara	Dakika 30	Slaidi za projekta, nakala za
B.	Kisa mkasa	Dakika 10	Mazoezi ya vitendo
C.	Zoezi 5-A	Dakika 30	
D.	Mazoezi kwa vitendo	Dakika 75	

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la kwanza, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

2.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki wataweza:

- Kuainisha njia za kuzuia na kutibu upungufu wa vitamini na madini mwilini.
- Kuelezea mikakati muhimu ya kilishe ya kupunguza upungufu ya vitamini na madini katika jamii

2.1 Vipengele vya kujifunza

- Kuzuia na kutibu upungufu wa vitamini na madini
- Upungufu wa madini chuma
- Upungufu wa vitamini A
- Upungufu wa madini joto

2.2 Upungufu wa Madini Chuma

Upungufu wa madini chuma ni tatizo kubwa katika nchi nyingi duniani ikiwemo Tanzania. Upungufu wa madini haya husababisha upungufu wa wekundu wa damu.

2.2.1 Makundi yanayoathirika zaidi na upungufu wa madini chuma

- **Wajawazito:** Kutokana na ongezeko kubwa la uhitaji wa madini chuma.
- **Wanawake walio katika umri wa kuzaa:** Kutokana na kupoteza damu wakati wa hedhi.
- **Vijana balehe:**Kutokana na ukuaji wa haraka na mitindo ya maisha inayoathiri hali yao ya lishe.
- **Wasiokula vyakula vya asili ya wanyama:**Kutokana na kutokula vyakula vya asili ya wanyama vyenye madini chuma yanayofyonzwa kwa urahisi mwilini.
- **Watoto wachanga na wadogo:**Kutokana na ongezeko la mahitaji ya madini chuma kwa ajili ya ukuaji. Pia ni kundi lenye uwezekano mkubwa wa kupata maambukizi ya minyoo.

2.2.2 Vyakula vyenye madini chuma

Vyakula vyenye madini chuma vimegawanyika katika makundi mawili:

Vyakula vya asili ya wanyama

a) Vyakula hivi vina madini chuma inayoweza kufyonzwa kwa urahisi mwilini. Madini chuma hayo hupatikana kwa wingi zaidi kwenye nyama za viungo vya ndani kama vile maini, figo, moyo pamoja na nyama nyekundu.

b) Vyakula vingine ni dagaa, samaki na nyama ya kuku.

Vyakula vya asili ya mimea

c) Vyakula hivi vina madini chuma ambayo hayafyonzwi kwa urahisi mwilini. Pia ufyonzwaji wa madini chuma inayotokana na vyakula vya asili ya mimea huathiriwa na viini vinavyozuia ufyonzaji wa madini hayo vilivyomo kwenye chakula.

d) Ulaji wa matunda yenye Vitamini C husaidia ufyonzwaji wa madini chuma kutoka kwenye vyakula vya asili ya mimea.

e) Viini vinavyozuia ufonzwaji wa madini chuma yanayopatikana kwenye vyakula vya asili ya mimea ni pamoja na tanini zinazopatikana kwenye chai na kafeini inayopatikana kwenye kahawa na vinywaji vya aina ya kola.

f) Baadhi ya vyakula vyenye asili ya mimea vyenye madini chuma kwa wingi ni mboga za majani zenye rangi ya kijani mfano matembele, mnavu, kisamvu, mchicha, mlenda nk

g) Ulaji wa matunda yenye Vitamini C husaidia ufyonzwaji wa madini chuma kutoka kwenye vyakula vya asili ya mimea mfano ubuyu, ukwaju, machungwa, choya (rozela) nk.

WAULIZE WASHIRIKI: Ni vyakula gani vyenye madini chuma kwa wingi vinatumika kwenye jamii wanayoishi.

Vyakula vinavyosaidia kuboresha ufyonzwaji wa madini chuma kwenye chakula:

- Ulaji wa matunda yenye uchachu kama vile machungwa, ubuyu, ukwaju nk pamoja na mlo husaidia ufyonzwaji wa madini chuma kwenye chakula.
- Japo maziwa, mayai, jibini ni vyanzo vizuri vya utomwili (protini) ya wanyama vina kiwango kidogo cha madini chuma yanayoweza kufyonzwa.
- Chai, kahawa, ngano isiyokobolewa na baadhi ya mboga za majani kama vile kabeji vinazuia ufyonzwaji wa madini chuma mwilini.

2.2.3 Vyakula vilivyoongezwa madini chuma

Vyakula vinavyoongezwa madini chuma ni pamoja na:

- Unga wa ngano na unga wa mahindi unaosindikwa viwandani.
- Baadhi ya vyakula vya watoto vilivyosindikwa.
- Vyakula dawa vinavyotumika kutibu utapiamlo kwa mfano F – 75, F 100 na PlumpyNut.
- Vyakula vya ziada vinavyotolewa wakati wa majanga au kwa watu wenye upungufu wa chakula kwa muda mrefu ili kukidhi mahitaji yao ya lishe. Baadhi ya vyakula hivyo ni unga wa nafaka ulioongezwa utomwili, nishati, vitamini na madini.
- Virutubishi vinavyoongezwa kwenye vyakula kilichopikwa tayari kwa kuliwa.

2.2.4 Dawa za minyoo

WAULIZE WASHIRIKI: Wanafikiri ni kwanini kuzuia na kutibu Minyoo na Malaria kunasaidia kukabiliana naupungufu wa madini chuma.

JIBU: Minyoo na Malaria husababisha kupoteza damu na hivyo kusababisha upungufu wa damu.

Minyoo hufyonza damu na kuharibu kuta za utumbo hivyo husababisha kupotea kwa damu tumboni na hatimaye upungufu wa madini chuma.

- Watoto ambao hawajaanza shule, watoto wanaosoma shule na wanawake walio katika umri wa uzazi wapo kwenye hatari ya kupata maambukizi ya minyoo. Hivyo matumizi ya dawa za minyoo angalau kila baada ya miezi mitatu ni muhimu kwa makundi haya ili kuwakinga na tatizo la upungufu wa damu.
- Dawa zinazotumika kutibu maambukizi ya minyoo ni albendazole, mebendazole nk.

2.2.5 Matumizi ya madini chuma ya nyongeza

Matumizi ya madini chuma ya nyongeza ni muhimu katika kuzuia na kutibu upungufu wa madini chuma katika jamii. Kwa mujibu wa Shirika la Afya Duniani makundi yanayopaswa kupewa madini chuma ya nyongeza ni:

- Wanawake wajawazito wapewe vidonge vya madini chuma na asidi ya foliki kila siku katika kipindi chote cha ujauzito.
- Wanawake wapewe vidonge vya madini chuma na asidi ya foliki kila siku katika kipindi cha miezi mitatu baada ya kujifungua.
- Matumizi ya madini chuma ya nyongeza kwa makundi mengine ikiwemo watoto, vijana balehe na watu wazima yazingatie ushauri wa wataalamu wa afya.

WAULIZE WASHIRIKI: Je utaratibu gani unatumika kutoa madini chuma na asidi ya foliki ya nyongeza kwenye mfumo wa huduma za afya nchini Tanzania?

JIBU: Nchini Tanzania madini chuma na asidi ya foliki ya nyongeza hutolewa kwa wanawake wote wajawazito kwa kipindi chote cha ujauzito na wanaendelea kutumia mpaka miezi mitatu baada ya kujifungua.

2.2.6 Mikakati ya kuzuia upungufu wa madini chuma

Mikakati muhimu ya kukabiliana na tatizo la upungufu wa madini chuma mwilini katika jamii ni kuhamasisha ulaji wa vyakula vyenye madini chuma kwa wingi na matumizi ya vidonge vyenye madini chuma ya nyongeza.

Kudhibiti tatizo kwa kutumia vyakula vyenye madini chuma kwa wingi

- Jamii inashauriwa kula vyakula vyenye madini chuma kwa wingi, kula matunda yenye vitamini C kwa wingi na kupunguza matumizi ya vyakula vinavyozuia ufyonzwaji wa madini chuma mwilini.
- Vilevile jamii inashauriwa kula vyakula vilivyosindikwa na kuongezwa madini chuma kama vile unga wa mahindi na unga wa ngano.

Kudhibiti tatizo kwa kutumia vidonge vyenye madini chuma ya nyongeza

- Kutoa vidonge vyenye madini chuma na vitamini ya asidi ya foliki ya nyongeza kwa wajawazito wote kwa kipindi chote cha ujauzito na kuendelea mpaka miezi mitatu baada ya kujifungua.
- Watu wa makundi mengine wanaweza kutumia vidonge hivyo baada ya kupata ushauri wa wataalamu wa afya.

Kisa mkasa namba 1

Visa mkasa

Wagawe washiriki katika makundi matatu. Waambie washiriki wasome kisa mkasa cha lishe wakati wa majanga kama kinavyoonekana katika kitabu chao cha mshiriki, wajadiliane kisha wajibu maswali yanayofuata. Baada ya kupata majibu ya washiriki linganisha na yale yaliyopo katika kitabu cha muwezeshaji na utoe hitimisho juu ya majibu ya kisa mkasa

Francis ni mtoto wa kiume mwenye umri wa miaka 8. Anatembea kwenda na kurudi shule kila siku na anapenda sana michezo shuleni na nyumbani. Francis alikuwa analalamika kwa mama yake kuwa anajisikia mwili unachoka sana na hataki tena kucheza. Anapokuwa akitoka shule inamlazimu kukaa njiani kupumzika mara kwa mara kwasababu anashindwa kupumua vizuri. Mama yake amegundua kwamba ulimi wake una rangi iliyofifia hivyo aliamua kumpeleka kwenye kituo cha huduma za afya. Baada ya Tabibu kuchukua historia na kumfanyia uchunguzi, alimwambia mama yake kwamba Francis anaupungufu wa damu ambao unawezekana kuwa umesababishwa na upungufu wa madini chuma mwilini.

a) Je kati ya sentensi zifuatazo ipi ni ushauri mzuri wa chakula anachotakiwa kula Francis?

1. Kula nyama, samaki na nafaka kwa wingi.
2. Kula nyama, samaki na maziwa katika kila mlo.
3. Kula nyama nyingi wakati anapata kifungua kinywa pamoja na chai au kahawa.
4. Kula nyama, dagaa, samaki na mboga za majanizenye rangi ya kijani pamoja na matunda kama machungwa na mapera.
5. Kula mboga za majani na mikunde pamoja na kikombe cha chai katika mlo wa usiku.

Jibu Sahihi: (D): Nyama, dagaa, samaki na mboga za majani zenye rangi ya kijani ni vyanzo vizuri vya madini chuma. Matunda kama machungwa na mapera ni vyanzo vizuri vya vitamini C ambayo inasaidia ufyonzwaji wa madini chuma mwilini.

Kisa mkasa namba 2

Visa mkasa

Wagawe washiriki katika makundi matatu. Waambie washiriki wasome kisa mkasa cha lishe wakati wa majanga kama kinavyoonekana katika kitabu chao cha mshiriki, wajadiliane kisha wajibu maswali yanayofuata. Baada ya kupata majibu ya washiriki linganisha na yale yaliyopo katika kitabu cha muwezeshaji na utoe hitimisho juu ya majibu ya kisa mkasa.

Tabibu amechukua historia ya ulaji ya Francis kutoka kwa mama yake na amechunguza dalili alizonazo. Mama alimwambia kwamba mara nyingi Francis anakula wali na njegere na kipande kidogo cha samaki na nyama. Pia anapenda kunywa chai au maziwa wakati anakula. Vile vile Francis anadalili za kuchoka na mama yake alieleza kwamba mara kwa mara amekuwa akikuta minyoo kwenye choo kikubwa cha Francis.

Je Tabibu atafanya nini?

a) Kutoa ushauri wa kilishe

b) Kumpa madini chuma ya nyongeza

c) Kumpa dawa za kutibu minyoo

Je jibu sahihi zaidi ni lipi kati ya majibu yafuatayo?

- a
- b

- c
- a na b
- a, b na c

Jibu Sahihi Ni: (5)
Itampasa Tabibu kufanya vyote vitatu kwa pamoja. Ushauri wa kilishe ni muhimu kwa ajili ya kuboresha ulaji wa Francis. Francis anatakiwa ale vyakula vyenye madini chuma kwa wingi na aepuke kunywa chai wakati wa kula chakula kwani ina viini vinavyozuia ufyonzwaji wa madini chuma (*tanini)*. Pia Francis inatakiwa apewe madini chuma yanyongeza kwani ana dalili zinaonesha kuwa ana upungufu mkubwa wa damu. Pia anatakiwa apewe dawa za kutibu minyoo. Maambukizi ya minyoo yanaweza kuzidisha upungufu wa damu mwilini.

WAAMBIE WASHIRIKI: Wakajisomee maelezo ya ziada yanayohusu madini ya Zinki na vitamini D kwa muda wao.

2.3 Upungufu wa vitamini A mwilini
Vitamini A hupatikana kwenye vyakula vya asili ya mimea na vyakula vya asili ya wanyama.

Vyakula vya asili ya mimea vyenye vitamini A kwa wingi

- Vitamini A hupatikana kwa wingi kutoka kwenye mboga mboga zenye rangi ya kijani, matunda na mbogamboga zingine zenye rangi ya njano na nyekundu mfano embe, tikiti maji na papai, karoti, maboga, nyanya.
- Mafuta ya mawese
- Siagi na mafuta yaliyoongezwa vitamini A.

Vyakula vya asili ya wanyama vyenye vitamini A kwa wingi

- Vitamini A hupatikana kwa wingi kutoka kwenye vyakula vya asili ya wanyama mfano maini, nyama nyekundu na samaki.
- Maziwa ya mama ni chanzo kizuri cha vitamini A kwa mtoto.

Kumbuka !

Kumbuka: Vitamini A inayopatikana kwenye vyakula vya asili ya mimea haifyonzwi vizuri mwilini kama ile inayotokana na vyakula vya asili ya wanyama.

2.3.1 Sababu za upungufu wa vitamini A
Sababu zisizo dhahiri za upungufu wa vitamini A ni mazoea ya muda mrefu ya ulaji wa vyakula ambavyo havina vitamini A. Sababu nyingine ni:

- Kutonyonyesha maziwa ya mama ipasavyo – Maziwa ya mama ni chanzo kikubwa cha vitamini A kwa watoto wachanga.
- Desturi ya baadhi ya watu ya kutokula vyakula vya asili ya wanyama *(vegetarians)*. Chakula kikuu cha watu hao kinatokana na vyakula vya asili ya mimea ikiwemo mbogamboga na matunda.
- Maambukizi ya magonjwa mfano surua.

Sababu zisizo dhahiri za upungufu wa vitamini A ni mazoea ya muda mrefu ya ulaji wa vyakula ambavyo havina vitamini A. Sababu nyingine ni:

- Kutonyonyesha maziwa ya mama ipasavyo – Maziwa ya mama ni chanzo kikubwa cha vitamini A kwa watoto wachanga.
- Desturi ya baadhi ya watu ya kutokula vyakula vya asili ya wanyama *(vegetarians)*. Chakula kikuu cha watu hao kinatokana na vyakula vya asili ya mimea ikiwemo mbogamboga na matunda.
- Maambukizi ya magonjwa mfano surua.

2.3.2 Mkakati wa Kuzuia Upungufu wa Vitamini A

- **Boresha chakula:**Hamasisha ulaji wa vyakula mchanganyiko wa makundi mbalimbali ya vyakula hususani vyenye vitamini A kwa wingi.
- **Unyonyeshaji:**Hamasisha unyonyeshaji maziwa ya mama ipasavyo kwani maziwa hayo ni chanzo kikubwa cha vitamini A kwa watoto wachanga na wadogo.
- **Matumizi ya vyakula vilivyoongezwa vitamini A:**Hamasisha matumizi ya vyakula vilivyoongezwa vitamini A. Mfano wa vyakula hivyo ni siagi na mafuta ya kupikia yaliyosindikwa na kuongezewa vitamini A. Uongezaji virutubishi kwenye vyakula ni mkakati wa gharama nafuu na wenye kuwafikia watu wengi.
- **Utoaji wa vitamini A ya nyongeza:**Shirika la Afya Duniani linapendekeza nyongeza ya vitamini A itolewe kwa watoto kuanzia umri wa miezi 6 – 59.
    - Vidonge vya vitamini A ya nyongeza hutolewa kwa watoto wenye umri wa miezi tisa wakati wanapopata chanjo ya surua.
    - Pia vitamini A ya nyongeza hutolewa katika kampeni zinazofanyika mara mbili kwa mwaka kwa watoto wenye umri chini ya miaka mitano.
    - Njia nyingine ya utoaji wa vitamini A ya nyongeza kwa watoto wenye umri wa miezi sita na kuendelea ni ile ya kupitia kliniki kwa kufuata mwongozo wa kitaifa.

2.3.3 Utoaji wa vitamini A ya nyongeza kwenye maambukizi ya surua

Upungufu wa vitamini mwilini husababisha kushuka kwa kinga ya mwili, hivyo mwili huwa katika hatari ya kupata magonjwa ikiwemo surua. Tafiti zinaonyesha kwamba kuwapa watoto wenye maambukizi ya surua vitamini A ya nyongeza hupunguza vifo vinavyotokana na ugonjwa huo. Endapo mtoto ana dalili za ugonjwa wa surua apelekwe kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kwa ajili ya kupata matibabu. Shirika la Afya Duniani (WHO) linapendekeza kuwa watoto wote wanaopata maambukizi ya surua wapatiwe nyongeza ya vitamini A kufuata mwongozo wa utoaji wa matone ya vitamini A.

UMRI	DOZI	IDADI
Chini ya miezi 6	50,000IU	Dozi 2 kwa masaa 24
Miezi 6 hadi mwaka 1	100,000IU	Dozi 2 kwa masaa 24
Zaidi ya mwaka 1	200,000IU	Dozi 2 kwa masaa 24

2.3.4 Matibabu ya upungufu wa vitamini A mwilini

Endapo mlengwa atathibitika kuwa ana upungufu mkubwa wa vitamin A baada ya kufanyiwa vipimo vya kitabibu atibiwe kwa kupewa vidonge vya vitamin A ya nyongeza. Dalili mojawapo ya kitabibu inayotumika kutoa matibabu haya ni ugonjwa wa macho unaotokana na upungufu wa vitamini A.Ugonjwa huu huathiri mboni ya jicho hivyo kusababisha mgonjwa kushindwa kuona vizuri kwenye sehemu yenye giza hususani wakati wa usiku.

Tiba kwa watoto inahusisha:

K u w a p a vitamin A ya nyongeza mdomoni siku ya 1, 2 na ya14 baada ya kugundulika, Dozi inayotolewa ni kama ifuatavyo.

- Watoto wenye umri wa miezi 6–12–hupewa 100 000 IU
- Watoto wenye umri zaidi ya miezi 12 –hupewa 200 000 IU
- Inawezekana kuwa mtoto mwenye matatizo ya macho yanayotokana na upungufu wa vitamin A anaweza kuwa na matatizo mengine ya kiafya yanayoathiri macho. Hivyo atahitaji uchunguzi na matibabu zaidi kwa kutumia miongozo ya tiba za magonjwa ya watoto.

2.4 Upungufu wa Madini Joto

Madini joto ni muhimu kwani hutumika kutengeneza kichocheo cha *thyroid* kinachosaidia utendaji kazi wa mfumo wa mifupa, fahamu na ukuaji wa mimba na watoto wachanga baada ya kuzaliwa.

2.4.1 Vyakula vyenye madini joto

- **Vyakula vinavyopatikana baharini:**Mfano magugu bahari (*mwani*), samaki, dagaa na aina nyingine za samaki mfano kamba.Vyakula hivi vina kiwango kikubwa cha madini joto kwa sababu madini joto yaliyomo kwenye ardhi ya miinuko husafirishwa na maji ya mvua kwenda kwenye maeneo ya uwanda wa chini na hatimaye baharini. Madini hayo huingia kwenye viumbe vya baharini.
- **Mazao ya chakula:** Madini joto pia hupatikana kwenye baadhi ya mazao ya vyakula yanayolimwa kwenye maeneo ya uwanda wa chini ambayo udongo wake una madini joto.

2.4.2 Mikakati ya kuzuia upungufu wa madini joto

Matumizi ya chumvi iliyoongezwa madini joto: Familia na jamii yote inatakiwa ihamasishwe kutumia chumvi yenye madini joto tu. Chumvi hiyo inapaswa ifunikwe kwenye chombo kinachozuia mwanga na iwekwe sehemu kavu isiyokuwa na joto ili kuzuia upotevu wa madini joto.

Utoaji wa madini joto ya nyongeza: Shirika la Afya Duniani linashauri kutibu upungufu wa madini joto kwa kutumia vidonge vyenye madini joto katika jamii inayoishi kwenye maeneo yenye upungufu mkubwa wa madini joto. Mkakati huu uliwahi kutumika nchini Tanzania kwenye miaka ya 80. Hata hivyo mkakati huu hautumiwi tena hapa nchini na badala yake mkakati wa kuongeza madini joto kwenye chumvi ndiyo unatekelezwa.

2.5 Upungufu Wa Zinki

Madini ya Zinki ni muhimu kwa ajili ya kuimarisha kinga, ukuaji na maendeleo ya mwili.

Mikakati inayohusisha ulaji wa vyakula vyenye madini ya zinki kwa wingi ni;

- Kuongeza uzalishaji na matumizi ya vyakula vya asili ya wanyama.
- Kuhamasisha taratibu bora za unyonyeshaji wa maziwa ya mama na ulishaji wa vyakula vya nyongeza kwa watoto kama inavyoshauriwa katika miongozo ya kitaifa na ya Shirika la Afya Duniani (WHO). Maziwa ya mama yanatosheleza mahitaji ya Zinki ya mtoto mpaka anapotimiza umri wa miezi 6. Baada ya hapo mtoto aanzishiwe chakula cha nyongeza kwa kufuata mwongozo wa kitafa.

Vyakula vyenye madini ya zinki kwa wingi ni: Vyakula vya asili ya wanyama mfano maini, nyama ya kondoo, mbuzi na kuku. Vyakula vingine ni vya asili ya mikunde mfano soya, mbegu mbalimbali kama vile mbegu za maboga, tikiti maji, ufuta na karanga.

2.5.1 Mikakati ya kupunguza upungufu wa madini ya zinki

Mikakati inayotumika kudhibiti tatizo la upungufu wa madini ya Zinki mwilini ni:

- Kuhamasisha ulaji wa vyakula vyenye madini ya Zinki kwa wingi.
- Matumizi ya madini ya zinki ya nyongeza.
- Kuongeza virutubishi vya zinki kwenye chakula. Nchini Tanzania madini ya zinki yanaongezwa kwenye unga wa mahindi na unga wa ngano uliosindikwa.

2.5.2 Matibabu ya kuhara kwa kutumia zinki

Shirika la Afya Duniani (WHO) linashauri kutoa madini ya Zinki ya nyongeza kwa watoto wenye umri chini ya miaka mitano ambao wanahara. Madini ya Zinki pia yameongezwa kwenye maji maalumu (ORS) yanayotumika kutibu upungufu wa maji mwilini. Pia kuna vidonge vyenye madini ya Zinki vinavyotumika kutibu kuhara kwa watoto.

Tafiti zimeonesha kuwa matibabu ya kuhara kwa kutumia zinki yanaweza kupunguza:

- Idadi ya watoto wanaolazwa kwenye vituo vya huduma za afya kutokana na kuhara kwa asilimia 23.
- Kipindi cha kuugua kuhara.
- Vifo vinavyotokana na kuhara.

Angalizo: Matibabu ya kuhara na upungufu wa maji mwilini yazingatie miongozo ya kitaifa ya matibabu.

2.6 Upungufu wa Vitamini D

Vitamini D ni muhimu kwa kuimarisha mifupa, misuli, mfumo wa fahamu na mfumo wa kinga ya mwili. Vitamini hii pia husaidia kuboresha ufyonzwaji wa madini ya chokaa mwilini. Vitamini D inaweza kutengenezwa mwilini wakati ngozi ipokutana na mionzi ya jua.

Vyanzo vya Vitamini D

- Mafuta ya samaki mfano mafuta ya sangara, sato, kamongo, chewa, nguru,dagaa.
- Kiini cha yai
- Vyakula vilivyoongezwa vitamini D mfano jibini na samli

Makundi Yanayoathiriwa Zaidi na Upungufu wa Vitamini D Mwilini

Wajawazito na wanawake wanaonyonyesha: Wanahitaji vitamini D ya kutosha ili iweze kutunzwa kwa ajili ya mtoto aliyeko tumboni.

Watoto wachanga: Hii hutokana na tabia ya kutofuata taratibu sahihi za unyonyeshaji maziwa ya mama.

Wazee zaidi ya miaka 65: Hii ni kutokana na utaratibu wa baadhi ya wazee kukaa ndani kwa muda mrefu bila kupata mwanga wa jua. Upungufu wa vitamini D kwa wazee husababisha tatizo la upungufu wa madini ya chokaa kwani vitamini D husaidia ufyonzwaji wa madini ya chokaa mwilini.

2.6.1 Mambo yanayosababisha upungufu wa vitamini D mwilini

Mara nyingi upungufu wa vitamini D mwilini husababishwa na:

- Ulaji wa vyakula visivyokuwa na vitamin D.
- Tabia ya kukaa ndani muda mrefu bila kupata mionzi ya jua hasa wakati wa asubuhi na jioni. Hii hujitokeza zaidi kwa wagonjwa wa muda mrefu na watoto wachanga katika siku za mwanzo baada ya kuzaliwa.

2.6.2 Mikakati ya kuzuia upungufu wa vitamini D mwilini

- Kuhamasisha ulaji wa vyakula vyenye Vitamini D kwa wingi
- Kujenga tabia ya kupata mwanga wa jua hasa wakati wa asubuhi na jioni

Zoezi la 3-F: Vitamini na Madini

Muda: Dakika 90 (Dakika 75 zoezi + Dakika 15 majadiliano)

Mazoezi kwa vitendo

Muwezeshaji: Waambie washiriki wajigawe katika makundi manne, kila kikundi kiwe ni kituo kimoja, washiriki wafungue kitabu chao na kusoma kwa makini maelekezo ya kila zoezi huku wakiongozwa na muwezeshaji. Muwezeshaji akumbuke kutoa mrejesho kila baada ya zoezi kumalizika

Maelezo ya zoezi:

- Darasa lina vituo vinne. Mkiwa katika kikundi pitieni katika kila kituo na kujibu maswali ya kisa mkasa yanayohusu vitamini na madini yaliyomo kitabuni.
- Baada ya kumaliza kazi kwenye kituo kimoja, kikundi kiende kwenye kituo kinachofuata na kufanya kazi kwa dakika 15.
- Mzunguko uendelee hadi vikundi vyote vikamilishe kazi kwenye vituo vyote
- Andaeni taarifa ya kikundi itakayowasilishwa kwa washiriki wote na kufanya majadiliano.

A. Kituo A kitajadili kuhusu vitamin A

B. Kituo B kitajadili kuhusu madini Joto

C. Kituo C kitajadili kuhusu Madini Zinki

D. Kituo D kitajadili kuhusu vitamin D

Kituo A: Vitamini A
Vyakula vipi ni chanzo kizuri cha vitamini A?
Ni wakati gani matone ya vitamini A yanashauriwa kutolewa kwa watoto na wajawazito?

Kituo B: Madini Joto
Vyakula vipi ni chanzo kizuri cha madini joto?
Je upungufu wa madini joto hutokea zaidi maeneo ya pwani au maeneo yenye miinuko?
Ni mikakati gani hutumika kuzuia upungufu wa madini joto?

Kituo C: Madini ya Zinki
Ni mikakati gani mizuri ya chakula ya kuzuia upungufu wa madini ya zinki?

Kituo cha D: Vitamini D
Nini chanzo kizuri cha vitamini D?
Kwanini upungufu wa vitamini D hutokea hata kwenye maeneo yenye jua la kutosha?

Katika kila kituo jadili yafuatayo:

- Vyanzo muhimu vya vitamini au madini yaliyotajwa
- Madhara ya upungufu wa vitamini au madini yaliyotajwa
- Mikakati au hatua za kuchukua ili kuzuia upungufu wa vitamini au madini yaliyotajwa

SOMO LA TATU

AFUA ZA KUKABILIANA NA UZITO ULIOZIDI NA KIRIBA TUMBO

SOMO LA TATU: AFUA ZA KUKABILIANA NA UZITO ULIOZIDI NA KIRIBA TUMBO

MUDA: **Dakika 10**

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.Rejea: Kitabu cha Uzito Uliozidi na Kiribatumbo. Shrika la Afya Duniani (Tovuti: http://www.who. int/ mediacentre / factsheets/fs311/en/)

	Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A.	Mhadhara	Dakika 10	Slaidi za projekta

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la tatu, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

3 0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki wataweza:

1. Kueleza sababu za uzito uliozidi na kiriba tumbo
2. Kueleza hatua za kuchukua ili kuzuia uzito uliozidi na kiriba tumbo

3.1 Vipengele vya kujifunza

3. Uzito uliozidi na kiriba tumbo
4. Ulaji unaofaa ili kupunguza uzito uliozidi na kiribatumbo
5. Mbinu za kuzuia uzito uliozidi na kiriba tumbo kwa watoto wachanga na wadogo

3.2 Uzito uliozidi na kiribatumbo

Ulaji wa vyakula vyenye nishati kwa wingi na kutofanya mazoezi ya kutosha kunaweza kusababisha uzito uliozidi na kiribatumbo kwa watoto,vijana balehe na watu wazima.Kiribatumbo kwa watoto na vijana balehe huweza kuendelea hata katika utu uzima na kumsababishia mtu hatari ya kupata magonjwa sugu kama ugonjwa wa moyo na kisukari. Uzito uliozidi na kiribatumbo kwa watoto vinaweza kutambulika kwa kutumia kipimo cha uzito na urefu na

uwiano wa uzito, urefu na umri (BMI for age). Kwa watoto na vijana balehe wenye umri wa miaka 5-19 kipimo cha Uwiano wa uzito na urefu kwa umri kinachoashiria uzito uliozidi na kiribatumbo ni kama ifuatavyo:

- Uzito uliozidi: Zaidi wastani wa mstari (+1 hadi +2)
- Kiriba tumbo: Zaidi ya wastani wa mstari (+2)

3.3 Ulaji unaofaa kukabiliana na uzito uliozidi na kiribatumbo

- Punguza ulaji wa vyakula vyenye mafuta kwa wingi.
- Punguza ulaji wa vyakula na vinywaji vyenye sukari mfano pipi,juisi iliyoongezwa sukari, chai na kahawa yenye sukari nyingina asali.
- Epuka ulaji wa vyakula vyenye chumvi nyingi. Usiongeze chumvi kwenye chakula.
- Ongeza ulaji wa matunda, mbogamboga, mikunde, nafaka zisizokobolewa.

3.4 Lehemu

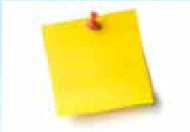
- Lehemu hutengenezwa mwilini kutokana na mafuta na utomwili. Ingawa mwili unahitaji lehemu kwa ajili ya kufanya kazi mbalimbali, kiwango kikubwa cha lehemu kwenye damu kinaweza kusababisha matatizo ya kiafya ikiwemo shinikizo la juu la damu na magonjwa ya moyo. Kwa hiyo ni muhimu kuhakikisha kuwa kiwango cha lehemu kwenye damu kinabaki katika uwiano sahihi kila wakati ili kuepuka matatizo ya kiafya.
- Mafuta yanayoongeza kiwango cha lehemu mwilini ni yale ya asili ya vyakula vya wanyama kama vile mafuta ya ng'ombe, kuku, maziwa ambayo hayajaondolewa mafuta, jibini na siagi. Baadhi ya mafuta ya mimea hususani mafuta ya nazi na mawese yana lehemu kwa wingi. Mara nyingi mafuta yenye lehemu nyingi huwa katika hali ya mgando katika joto la kawaida.
- Mafuta yenye kiwango kidogo cha lehemu ni yale yanayotokana na vyakula vyenye asili ya mimea mfano mafuta ya karanga, alizeti, pamba, zeituni na mahindi. Mafuta haya mara nyingi huwa katika hali ya kimiminika katika joto la kawaida.

3.5 Kukabiliana na uzito uliozidi na kiriba tumbo kwa watoto wachanga na wadogo

- Hamasisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo
- Hamasisha taratibu sahihi za ulishaji watoto vyakula vya nyongeza mara wanapotimiza miezi sita na kuendelea kunyonyeshwa mpaka watimize miaka miwili au zaidi.
- Kutohamasisha matumizi ya maziwa mbadala ya ng'ombe na ya kopo kwa watoto wachanga na wadogo.
- Epuka matumizi ya maziwa na juisi zilizoongezwa sukari nyingi, juisi ambazo si za matunda halisi na soda.
- Epuka vyakula vyenye nishati kwa wingi kama vile biskuti, chokoleti, keki, visheti, pipi, kashata na vyakula vilivyopikwa kwa kutumia mafuta mengi.
- Himiza mazoezi ya mwili na michezo kwa watoto.

3.6 Ujumbe Muhimu kwa Sura ya 3

Ujumbe muhimu wa sura



Mwezeshaji ahitimishe sura ya kwanza kwa kuelezea ujumbe muhimu wa sura ya kwanza, atoe msisitizo katika mambo muhimu ya kuzingatia ambayo washiriki wamejifunza katika sura hii kama inavyoainishwa hapa chini

- Uchunguzi, utambuzi na matibabu ya utapiamlo wa muda mfupi katika jamii na mfumo wa utoaji huduma za afya mara nyingi haupewi kipaumbele. Ni muhimu kutathmini hali ya lishe ya watoto ili kutambua wale wenye utapiamlo wa kadiri mapema. Hii itasaidia kupunguza idadi ya watoto wanaopata utapiamlo mkali na hivyo kupunguza vifo vya watoto wachanga na wadogo.
- Vipimo vya mwili mfano kipimo cha mzunguko wa juu wa mkono (MUAC), uzito na urefu/kimo muhimu katika utambuzi wa utapiamlo mkali na wa kadiri. Utoaji wa rufaa kwa watoto wenye utapiamlo wa kadiri na mkali ni muhimu ili kuepuka vifo.
- Vitamini na madini ni muhimu kwa afya. Vidonge vyenye vitamini na madini ya nyongeza hutumika kwa makundi maalumu yanayoathirika na upungufu wa baadhi ya virutubishi hivyo. Matatizo yanayotokana na upungufu wa virutubishi hivi mwilini yanaweza kuzuiliwa kwa ulaji unaofaa na matumizi ya vyakula vilivyoongezwa virutubishi. Iwapo mteja ana upungufu mkubwa wa virutubishi hivyo mtaalamu wa afya anaweza kushauri atumie vidonge vyenye vitamini na madini ya nyongeza.
- Kuzingatia ulaji unaofaa, kufanya mazoezi na kazi zinazotumia nguvu ni muhimu katika kuzuia na kupunguza uzito uliozidi na kiribatumbo.

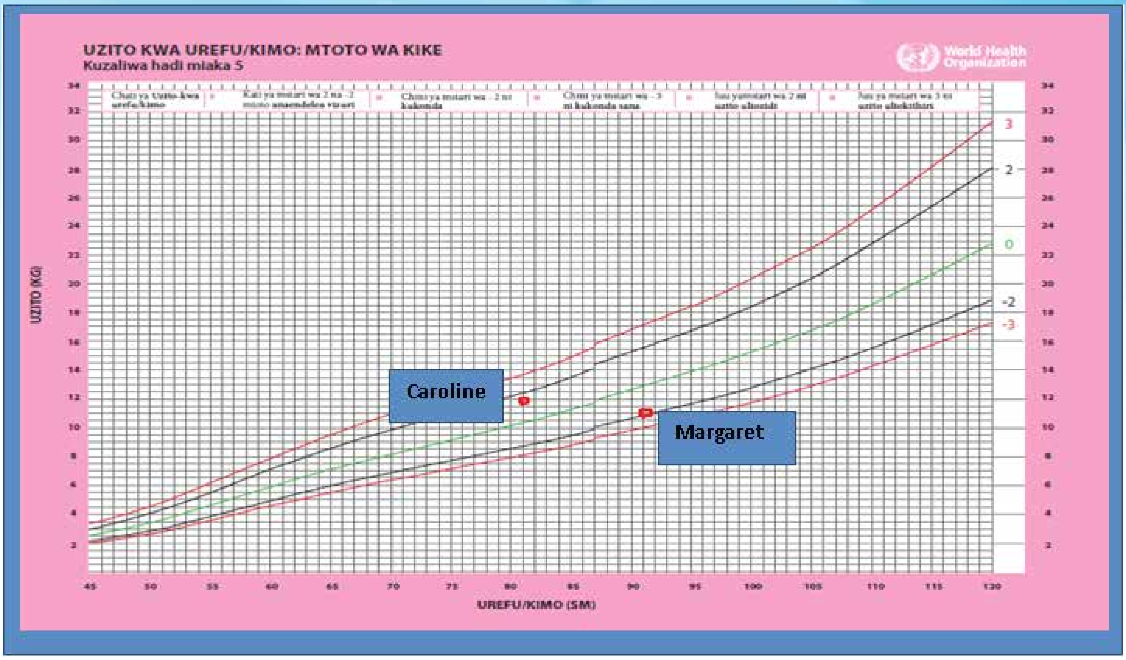
Zoezi la 3-A: Kutafsiri Vipimo Vya Uzito Kwa Urefu

Muda: Dakika 10

6. Tumia vipimo vya uzito na urefu vya Caroline na Margaret kuweka alama kwenye kadi ya ukuaji.
7. Ainisha hali ya lishe ya Caroline na Margaret kwa kutafsiri vipimo vyao vya uzito kwa urefu.

Taarifa za msingi:

- o Caroline ni msichana mwenye umri wa miaka 2, uzito wa kilogramu 12 na urefu wa sentimita 82
- o Margaret ni msichana mwenye umri wamiaka 3, uzito wa kilogramu10.5 na urefu wa sentimita 92



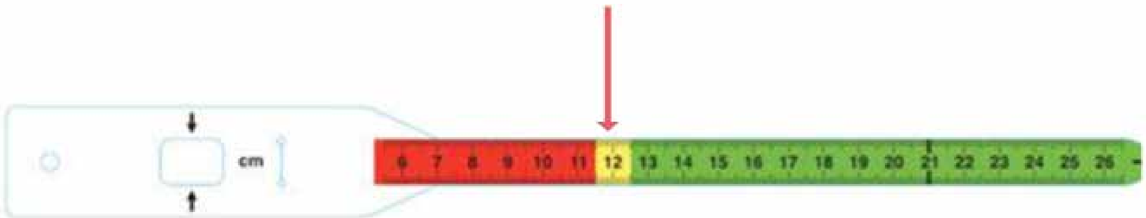
Zoezi la 3-B: Tafsiri Ya Kipimo Cha Mzingo Wa Mkono

Muda: Dakika 10

Maelezo:

1. Waambie washiriki waangalie utepe wa **kupima Mzingo wa Mkono (MUAC)** kwenye vitabu vyao.

- Mshale unaonesha kipimo cha **Mzunguko wa sehemu ya kati ya mkono wa juu** cha mtoto ambacho ni sentimeta 11.9. Je, mtoto huyu ana hali nzuri ya lishe au ana utapiamlo?



(Jibu: Ana utapiamlo wa kadiri)

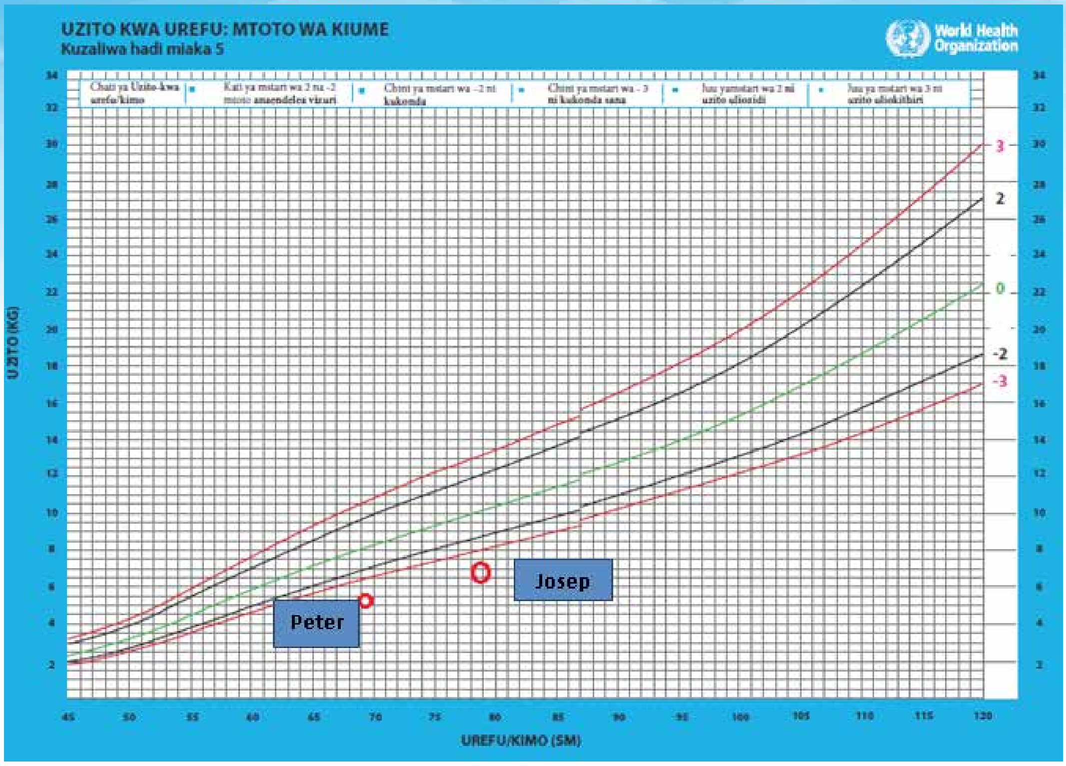
Zoezi la 3-C: Kuweka Alama na Kutafsiri Kipimo cha Uzito na Urefu

Muda: Dakika 10

2. Tumia vipimo vya uzito na urefu vya Joseph na Peter kuweka alama kwenye kadi ya ukuaji.
3. Ainisha hali ya lishe ya Joseph na Peter kwa kutafsiri vipimo vyao vya uzito kwa urefu.

Taarifa za msingi:

4. Josephni mvulana mwenye umri wa mwaka 1.5, uzito wa kilogramu 7na urefu wa sentimita 78
5. Peter ni mvulana mwenye umri wamiezi 9, uzito wa kilogramu 5.5 na urefu wa sentimita 68



(**Jibu:** JosephAna utapiamlo mkali **NA** PeterAna utapiamlo mkali**)**

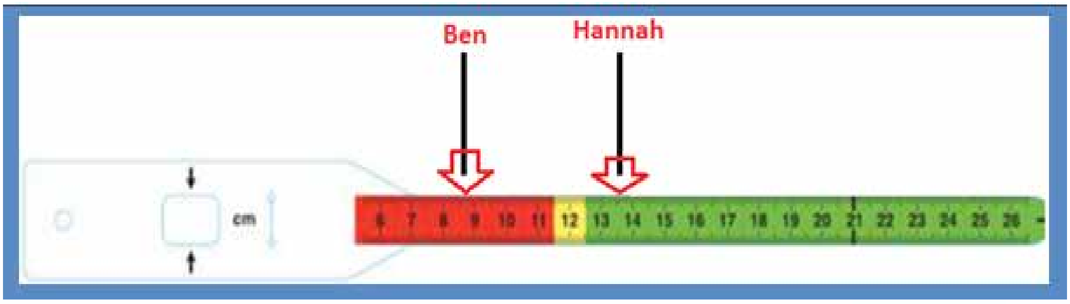
Zoezi la 3-D: Tafsiri ya Kipimo cha Mzingo wa Mkono

Muda: Dakika 10

- Angalia vipimo vya Mzingo wa Mkono vya Ben na Hannah ambao ni ndugu wanaoishi katika kijiji kimoja nchini Tanzania.
- Je, vipimo vyao vya Mzingo wa Mkono vinaonesha kuwa wana utapiamlo au hawana utapiamlo?

Taarifa za msingi:

- Kipimo cha Mzingo wa Mkono wa Hannah ni zaidi ya sentimeta 12.5
- Kipimo cha Mzingo wa Mkono wa Ben ni chini ya sentimeta 12.5



Angalia vipimo vya **MUAC** vya Ben na Hannah ambao ni ndugu wanaoishi katika kijiji kimoja nchini Tanzania.

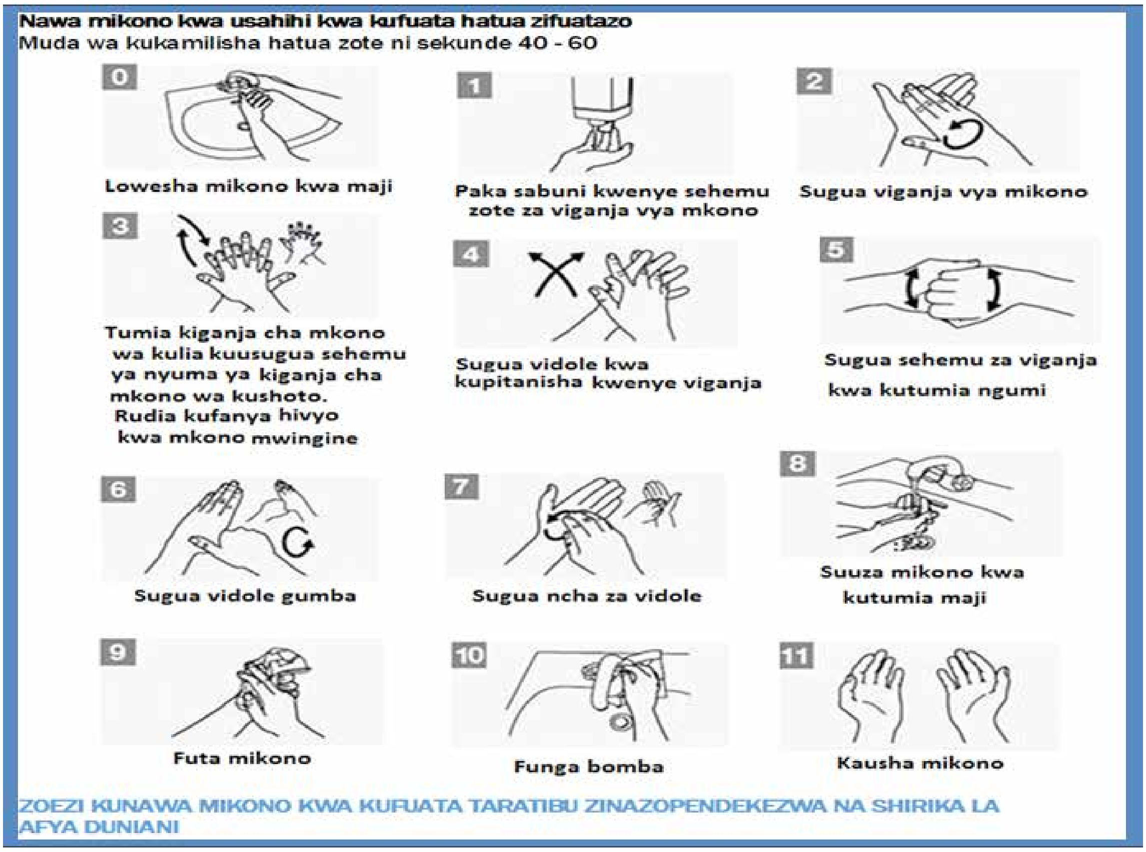
Je, vipimo vyao vya **MUAC** vinaonesha kuwa wana utapiamlo au hawana utapiamlo?

(**Majibu:**Hannah ana hali nzuri ya lishe **NA**Ben aAna utapiamlo mkali)

Zoezi la 3-E: Stadi za Kunawa Mikono

Maelekezo:

- Washiriki waonyeshehatua za kunawa mikono kwa mujibu wa Shirika la afya Duniani.
- Wagawe washiriki kwenye vikundi vinne.
- Kila kundi lichague mshiriki mmoja atakayefanya zoezi la kunawa mikono kwa vitendo.
- Washiriki wengine wachunguze na kutathimini jinsi wanaoonesha zoezi la kunawa mikono kwa vitendo wanavyofuata hatua za unawaji kwa usahihi.



Zoezi la kunawa mikono 3 - E	Alama		Maoni
UJUZI NA UMAHIRI	**Zungushia namba**		
Fungua bomba la maji na lowanisha mikono	0	1	
Paka sabuni ya kutosha ya maji kwenye sehemu zote za kiganja cha mikono	0	1	
Sugua viganja vya mikono	0	1	
Sugua nyuma ya kiganja cha mkono mmoja mmoja kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine	0	1	
Sugua viganja kwa vidole vilivyopishanishwa	0	1	
Sugua nyuma ya vidole kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine kilichopishanishwa vidole.	0	1	
Sugua kidole gumba cha mkono wa kushoto kwa kutumia mkono wa kulia na rudia kufanya hivyo kwa kidole gumba cha mkono wa kulia.	0	1	

Sugua ncha za vidole kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine na rudia kufanya hivyo kwa mkono mwingine.	0	1	
Suuza mikono kwa maji na ikaushe vizuri kwa kuiweka hewani. Pia unaweza kutumia karatasi maalumu au taulo safi litakalotumika mara moja tu	0	1	
Tumia karatasi maalumu au taulo mara moja tu kufunga bomba la maji	0	1	
JUMLA			**ASILIMIA: %**
MATOKEO YA TATHIMINI: Chini ya alama 50% = haijakamilika/ Ujuzi au umahiri duni; Alama 50-75% = Ujuzi na umahiri wa wastani; Alama 75-100% = Ujuzi na umahiri wa hali ya juu **KUMBUKA:** Kama hakuna bomba la maji unaweza kutumia kibuyu chirizi au chombo kinachotiririsha maji			

ZOEZI IA 3-F: Vitamini na Madini

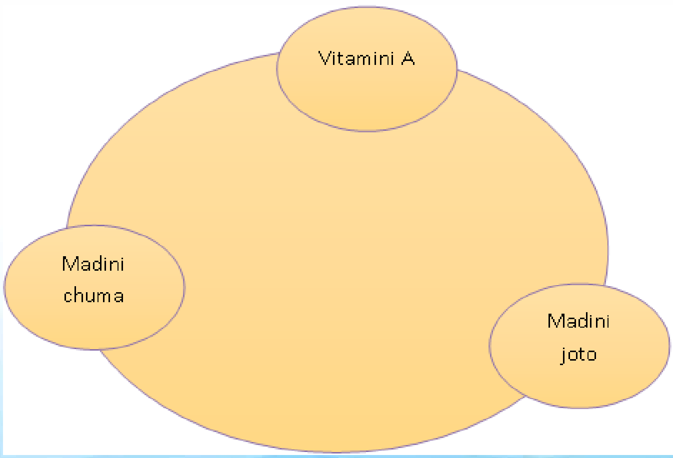
Muda: Dakika 60 (Dakika 45 zoezi + Dakika 15 majadiliano)

Maelezo ya zoezi:

- Kabla ya zoezi hili hakikisha kuwa umeandaa nakala za kutosha za maelezo ya zoezi la madini na vitamini.
- Wagawe washiriki kwenye vikundi vitatu.
- Kila kikundi kigawiwe nakala ya maelezo ya zoezi la madini na vitamini.
- Kila kikundi kitumie dakika 15 katika kituo kimoja kujadiliana maswali ya zoezi.
- Baada ya kumaliza kazi kwenye kituo kimoja, kikundi kiende kwenye kituo kinachofuata na kufanya kazi kwa dakika 15.
- Mzunguko uendelee hadi vikundi vyote vikamilishe kazi kwenye vituo vyote vitatu.

Katika kila kituo jadili yafuatayo:

- Vyanzo muhimu vya vitamini au madini iliyotajwa
- Madhara ya upungufu wa vitamini au madini iliyotajwa
- Mikakati au hatua za kuchukua ili kuzuia upungufu wa vitamini aumadini iliyotajwa



SURA YA NNE:

UNASIHI

SURA YA NNE: UNASIHI

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya nne, umahiri, malengo ya sura, na vipengele vya kujifunza

i. Utangulizi

Sura hii imeandaliwa ili kuwasaidia wahudumu wa vituo vya kutolea huduma za afya kupata stadi za kuwezesha kutoa huduma za afya na lishe kwa ufanisi. Katika sura hii njia za kitaalamu kama mawasiliano, ushirikiano, uongozi, utawala na ushawishi kwa mtu binafsi, familia na jamii nzima zitatumika ili kuleta mabadiliko ya tabia kuhusu lishe na hivyo kuboresha afya. Washiriki wanaongozwa kufanya igizo katika masuala ya unasihi kwa kutumia visa mkasa kuimarisha uelewa wao.

ii. Umahiri na Malengo ya Sura Hii

Misingi ya uwezo ujuzi na umahiri:

- **Mafunzo ya kilishe:** Kutoa huduma zitakazo kidhi mahitaji ya matunzo ya kilishe kwa mtu binafsi/jamii
- **Afya ya jamii:** Kuimarisha afya na lishe ya makundi la watu na jamii
- **Huduma ya kitaalamu:** Kutumia utaalamu katika kutoa huduma salama,zenye ubora na kufuata maadili katika kutuo huduma
- **Mawasiliano na Ushirikiano:** Kuwasiliana kwa ufasaha na kwa kushirikiana

iii. Malengo ya sura

Baada ya sura hii washiriki wataweza:

- Kueleza kwa kifupi maana ya neno unasihi na mazingira ambayo unasihi unatolewa
- Kuelezea kanuni na stadi zinazohitajika katika kutoa unasihi kwa ufasaha
- Kutumia kanuni na stadi za unasihi katika mchakato wa kutoa unasihi

iv. Vipengele vya Kujifunza Katika Sura Hii

- Unasihi katika lishe
- Unasihi ni nini ikijumuisha maana na mchakato wake
- Kanuni za unasihi
- Stadi muhimu zinazohitajika ili kuboresha utoaji unasihi
- Zana za kuboresha mchakato wa unasihi
- Namna bora ya kutoa unasihi katika vikundi

SOMO LA KWANZA:

UNASIHI WA LISHE

SOMO LA KWANZA: UNASIHI WA LISHE

MUDA: Dakika 120

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa. Pia rejea kitabu maalum cha kujenga uwezo wa utoaji unasihi wa mama na mtoto, 2013.
Pitia mada kuhusiana na ulishaji wa watoto wachanga na wadogo ikiwemo unyonyeshaji, usafi na usalama wa maji na mazingira, na uzito uliozidi

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 20	Slaidi
Zoezi 4-A	Dakika 10	Kitabu cha mshiriki
Zoezi 4-B	Dakika 30	
Zoezi 4-C	Dakika 60	

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la kwanza, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

1.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki wataweza:

- Kueleza kwa kifupi maana ya neno unasihi na mazingira ambayo unasihi unatolewa
- Kuelezea kanuni na stadi zinazohitajika katika kutoa unasihi kwa ufasaha
- Kutumia kanuni na stadi za unasihi katika mchakato wa kutoa unasihi
- Kutumia dhana ya unasihi katika unyonyeshaji wa maziwa ya mama, ulishaji wa vyakula vya nyongeza na usafi wa mikono

1.1 Vipengele vya Kujifunza

Unasihi katika lishe

- Maana ya neno unasihi
- Unasihi katika lishe

- Kanuni na stadi za unasihi
- Zana za kusaidia unasihi na unasihi katika vikundi

1.2 Unasihi ni Nini?

Mwezeshaji ulishaji:

Kuna tofauti gani ya mahusiano katika unasihi? Waambie washiriki wajadili tofauti zilizopo katika mahusiano kwa kutumia familia au marafiki. Unasihi ni mchakato wenye misingi katika mahusiano yanayojengwa katika kujali hisia za ndani, kukubalika na kuaminiana baina ya mteja na mnasihi. Katika mahusiano haya mnasihi hulenga katika hisia za mteja, mawazo yake kumwezesha mteja kufanya yafuatayo: Kuhimili harakati katika maisha yake

- Kutambua fursa zilizopo za kuondokana na tatizo na
- Kufanya maamuzi binafsi na kuwajibika katika maamuzi hayo

Kuna tofauti gani ya mahusiano katika unasihi?

- Tofauti ya nguvu/uwezo: Mahusiano yasiyo sawa
- Mteja/mgonjwa ana mahitaji maalumu/ni mhitaji
- Unasihi unaolenga mahitaji ya mteja na siyo mnasihi
- Tofauti ya muda/wakati: Huna muda wa kupoteza kwa ajili ya kuanzisha mahusiano. Ndiyo maana ni muhimu kuaminiana, Kuelewana na kukubaliana.
- Usiri ni muhimu na ni lazima mteja ajulishwe
- Mahusiano yawe na mipaka na kikomo

1.3 Mazingira ya Unasihi

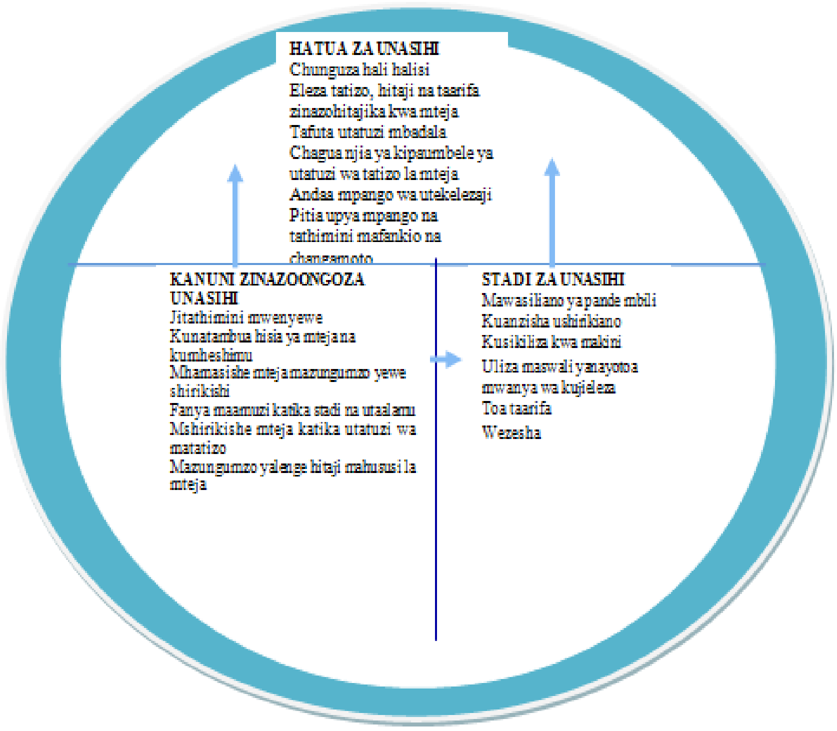
Mazingira ya unasihi ni lazima yawe ya na ukimya, usiri. Endapo eneo limezoeleka na mteja anajisikia vizuri anakuwa huru na muwazi kueleza tatizo lake.

Waulize washiriki: Je unasihi kwa kawaida huwa unafanyika wapi katika sehemu zenu za kazi?

- Je ni usaidizi upi ambao mteja huhitaji mara nyingi zaidi nakuridhika nao?

1.4 Mchakato wa Unasihi

- Katika somo hili mkazo mkubwa utakuwa ni kuelezea mchakato wa unasihi, hata hivyo unahitaji kuchukua tahadhari kuhusu mazingira, kanuni inayokuongoza na stadi zinazo hitajika katika kufanya mchakato wa kutoa unasihi fasaha.
- Kuelewa mazingira ya unasihi kutakupa mwongozo wa jinsi ya kutenda, kujua kipi ni sahihi na hali halisi, tamaduni na mila na desturi za yule utakuwa unazungumza naye.
- Kufuata kanuni zinazoongoza unasihi kutaimarisha stadi zako za unasihi.



1.5 Kanuni zinazoongoza unasihi

- **Jitathimini mwenyewe**: Kuwa makini na mitazamo yako, imani, tabia na maadili na jinsi vinavyoweza kuathiri huduma unayoitoa.
- **Kutambua hisia ya mteja na kumheshimu**: Jaribu kuielewa hali ya wateja wako na thamini uelewa na maamuzi yao
- **Mhamasishe mteja mazungumzo yawe shirikishi:** Mshirikishe mteja kwenye mazunguzo, tumia stadi na uelewa na kumruhusu mteja kuuliza maswali, jadili na mteja huku ukihusianisha mawazo mapya na ya zamani.
- **Mshirikishe mteja katika utatuzi wa matatizo**: Kuwa mwezeshaji wa kuainisha na kupanga mipango kulingana na mahitaji ya mteja.
- **Mazungumzo yalenge hitaji mahususi la mteja**: Kila mteja ana mahitaji ya pekee na hivyo mchakato wa unasihi utatofautiana kati ya mteja mmoja na mwingine.

1.6 Stadi za unasihi

- **Mawasiliano ya pande mbili**
    - Mawasiliano yanahusisha kubadilishana taarifa na yanakuwa na manufaa pale yanapokuwa ni mchakato unao husisha pande mbili ambazo zinapeana nafasi ya kila moja kufafanua jambo husika, kutoa mrejesho na kujadili mada husika.
    - Vitu muhimu vya kuzingatia: Nini kimezungumzwa na nini kimesikika ni vitu viwili tofauti. Ili kuhakikisha kwamba umesikika na kueleweka, ni muhimu kuhakiki uelewa wa mteja kwa kumuuliza ni nini alichokielewa.Vilevile ni muhimu kila mara kuhakikisha kama kweli umeelewa kile ambacho kimezungumzwa na mteja.

- **kuanzisha ushirikiano**
    - Kazi ya kwanza ya mtoa huduma anayehudumia jamii kwa karibu ni kujenga uhusiano mzuri baina yake na mteja au familia.

- Uhusiano wa kinasihi ni tiba inayojitosheleza. Matokeo ya unasihi yanaweza kuwa yenye tija kama kuna uhusiano ni mzuri.
- Kumweleza mtu mwingine matatizo yako huwa ni tiba inayojitosheleza. Inamwezesha mtu kupunguza mawazo aliyonayo, kujiona anasikilizwa na anakubalika.

- **Kusikiliza kwa makini**
  - Kusikiliza ni zaidi ya kusikia maneno anayosema mtu mwingine, unahitaji kuwa makini na kuonyesha kuwa umesikia na kuelewa unachoambiwa.
  - Kuonyesha kuwa kweli unamsikiliza mteja kunaongeza imani yake kwako na kutokuwa na wasiwasi juu yako na hivyo kutengeneza ushirikiano mzuri.
  - Kuonyesha kuwa umesikia na kuelewa uliyoelezwa na mteja rudia maneno aliyosema mteja kwa kutumia maneno tofauti.
  - Mawasiliano kwa vitendo au ishara bila kuongea ni kuonesha mtazamo wako kwa vitendo, muonekano au kwa kutumia viungo vyako vya mwili bila kusema. Mawasiliano ya kutumia ishara humuhamasisha mteja kueleza zaidi, kujibu maswali kadiri ya mazungumzo na kuwa katika mazingira muafaka.

Waulize Washiriki:
Mawasiliano ya ishara/vitendo yanayotumika katika jamii yenu kuonyesha kuwa unasikiliza ni yapi?

Mwongozo wa namna ya kuuliza maswali

- ✓ Uliza swali lililo wazi na fasaha
- ✓ Uliza swali fupi lenye kulenga mada husika. Usiulize swali refu na lisilo na lengo husika
- ✓ Uliza swali moja kwa wakati. Maswali mengi kwa wakati mmoja yanaweza kumchanganya mteja na kumfanya ajisikie kama anahojiwa.
- ✓ Eleza lengo lako la kuuliza maswali.
- ✓ Uliza maswali kwa upole na heshima

Aina ya maswali

- ✓ Maswali ya wazi au yanayotoa mwanya wa kujieleza ni yale ambayo yanaweza kuwa na majibu zaidi ya moja. Maswali haya huhamasisha mteja kuongea zaidi na zaidi kuhusu hali zao, jinsi wanavyojisikia, imani zao, uelewa alionao na mahitaji yake maalum. Mfano: Nini kimefanya uje hapa leo? Shida yako kubwa ni nini?
- ✓ Maswali yasiyotoa nafasi ya kujieleza yanaweza kujibiwa kwa jibu moja na yanaweza kutumika kama unahitaji taarifa maalum. Mfano: Una umri gani? Jina lako nani?

Zoezi Namba 4 -A maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza

Dakika: 10

Maelekezo: Soma kila sentensi na onesha kama yanayotoa mwanya wa kujieleza au hayatoi mwanya wa kujieleza na yaweke upande wa kushoto wa jedwali

Jibu	Sentensi
Lipo wazi	1. Je nini kimekuleta hapa leo?
Limefungwa	2. Je asubuhi ya leo umekula?
Limefungwa	3. Je unajali afya yako?
Lipo wazi	4. Je kuna sababu gani zinazokufanya ushindwe kunyonyesha?
Lipo wazi	5. Je unahofia nini kuhusu ulaji wa mtoto wako?
Lipo wazi	6. Je kwa kawaida ni kinywaji gani unatumi kwa siku nzima?
Lipo wazi	7. Je ulaji wa binti yako upoje?
Limefungwa	8. Je unahara?
Limefungwa	9. Je huwa unapata nyama?
Limefungwa	10.Je unafahamu jinsi ya kunawa mikono?

Kwa maswali yote yaliyofungwa uliyoyainisha, andika yawe wazi (yanatoa mwanya wa kujieleza):

Majibu:

- 2. Je umekula nini katika kifungua kinywa asubuhi hii?
- 3. Je ni mambo gani unayoyazingatia kuhusu afya yako?
- 8. Je wewe au familia yako mnathirika kwa kiasi gani na tatizo la kuhara?
- 9. Je unaweza kunieleza unapatikana wa nyama ulivyo katika familia yako?
- 1. Je unaweza kunieleza taratibu za kunawa mikono nyumbani kwako?

Utoaji taarifa

Utoaji taarifa hufanyika wakati taarifa mahsusi inahitajika au imeombwa.
Mteja apewe taarifa sahihi na inayohitajika.
Kutoa taarifa kusichanganywe na ushauri (kuambiwa nini cha kufanya), taarifa itolewe kwa kumpa mapendekezo ya nini kinaweza kufanyika.

Kuwa na stadi nzuri za kuuliza maswali kunaweza kutambua mambo ambayo tayari mteja anayafahamu hivyo utahitaji kutoa taarifa za nyongeza na zinayohusika. Unaweza pia kujua imani potofu na uelewa na kueleza kwa nini hazifai na kujadiliana kwa njia nyingine.
Ili kuhakikisha kuwa taarifa unazotoa zinakubalika na zinafaa kwenye jamii husika na zinahusu hali na mazingira yao itakupasa kutumia stadi za kuuliza maswali.

Uwezeshaji

Matatizo ya watu wengi hutokana na imani kuwa hawana utatuzi mbadala.Wanahisi wamekwama katika hali inayowakabili ingawa wengi wana mbadala ambao wao hawaoni kama unafaa au hawautilii maanani.

- Chaguo mbadala linajumuisha hatua muhimu, mtazamo mpya au mtazamo mwingine.
- Kumwezesha mteja kupata mbadala au suluhisho la matatizo yake na kufuata njia iliyo sahihi kwake ni stadi muhimu katika unasihi.
- Uwezeshaji ni mchakato wa kumsaidia mtu au familia kutatua matatizo. Kuwasaidia wateja kutambua nyenzo au namna ya kutatua matatizo yao ni sehemu ya uwezeshaji. Mwongozo wa kuwasaidia unaweza kuwa ni:
- Kuwaongoza wateja kuorodhesha njia zote wanazofikiri zinaweza kuwa ni suluhu ya matatizo yao kisha waainishe faida na hasara za kila njia waliyopendekeza

1.7 Hatua za Unasihi

1. **Utambulisho:** Jitambulishe na jaribu kumfahamu mteja.
2. **Chunguza hali halisi:** Tafuta changamoto zinazomkabili mteja na kwa nini amekuja kukuona nawe?
3. **Eleza tatizo, hitaji na taarifa zinazohitajika kwa mteja:** Dodosa ni lipi ambalo mteja aliwahi kujaribu siku za nyuma. Je ni rasilimali gani walizonazo zinazoweza kuwasaidia kutatua tatizo? Je wanadhani ni rasilimali gani nyingine zitahitajkai? Nini hakifahamiki juu ya tatizo au suluhisho?
4. **Tafuta utatuzi mbadala:** Njia gani zingine tunaweza kutumia? Jadiliana kupata suluhisho zinazowezekana.
5. **Chagua njia ya kipaumbele ya utatuzi wa tatizo la mteja:** Suluhisho zipi zinafaa zaidi kwa huyu mteja?
6. Andaa mpango wa utekelezaji: Jinsi gani utafanya katika kutatua tatizo kwa kutumia njia zilizopo?
7. **Pitia upya mpango na tathmini mafanikio na changamoto:** Utajuaje kama mpango wako wa utekelezaji umefanikiwa? Hatua gani nyingine mteja achukue baada ya hapa.

Zoezi la 4 –B Zoezi la Unasihi

Muda: Dakika 30(Igizo la unasihi dakika 7, Mrejesho dakika 7, Igizo dhima hilo lirudiwe na washiriki wengine ambao watatumia dakika 15)

Maelekezo:

1. Chagua washiriki wawili na uwaelekeze wasogee mbele. Mmoja wao mpange awe mteja na mwingine awe 'Mnasihi'.
2. Mteja achague kisa ambacho kitatumika katika majadiliano na waendelee kufanya unasihi

Mteja: Visa mkasa vya kuchagua

1. Kila ifikapo mchana unahisi njaa mara kwa mara

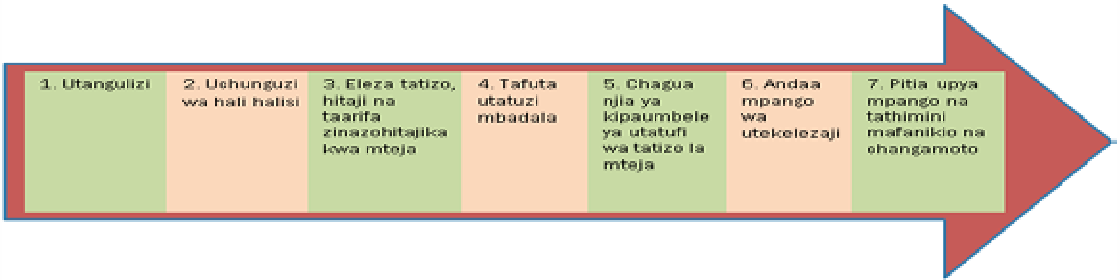
   AU

2. Mtoto hanyonyi ipasavyo

   - Kwa kutumia orodha ya hatua za unasihi iliyopo katika kitabu cha mshiriki waambie washiriki wawe watazamaji na waangalie ni kwa kiasi gani igizo dhima linafanyika vema. Waambie washiriki watoe maoni juu ya;
   - Ni kwa kiasi gani mnasihi ameweza kutumia stadi za unasihi vema

IGIZO DHIMA NAMBA 2

- Mnasihi atapitia hatua zote za unasihi kwa tatizo lililoletwa na mteja. Kumbuka kutumia kanuni na stadi za unasihi ulizojifunza ili kutoa huduma ya unasihi ipasavyo kwa hitaji la mteja lililoletwa.
- Waangalizi: Chunguza namna mazungumzo yanavyofanyika kati ya Mnasihi na mteja.
- Jaza fomu ya kutathimini Mnasihi



Fomu ya kumtathimini mnasihi

Hatua za kufuata	Ujuzi/kanuni zinazooneshwa na mnasihi (jumuisha na mifano kama unaweza)	Imekamilika ndio/hapana
Utangulizi	Utangulizi/(salamu (Jenga mahusiano)	
	Kuanzisha ushirikiano	
Vitu vya kuchunguzi 1. Angalia hali halisi 2.Tambua tatizo	Sikiliza kwa makini	
	Mawasiliano ya pande mbili	
	Maswali ya wazi yanayotoa mwanya wa kujieleza	
	Kumshirikisha mteja katika utatuzi wa matatizo	
Suluhisho 1. Andaa mpango wa utekelezaji 2. Pitia upya mpango na tathimini mafankio na changamoto	Wezeshaji	
	Toa Taarifa	
	Kuzingatia mahitaji mahususi ya mteja	
Zingatia hisia za ndani za mteja na uwe mwaminifu (orodhesha njia ambazo mnasihi amezitumia kujenga uaminifu kwa mteja)		

1.8 Vifaa na Vitendea Kazi Vinavyosaidia Katika Unasihi

Vielelezo vinaweza kusaidia kuwasilisha kwa haraka kile ulichotaka mteja aelewe na kuimarisha majadiliano. Vielelezo hivyo vinaweza kuwa ni:

- Mabango, vipeperushi
- Midoli (mwanasesere), picha
- Chaki, ubao wa kuandikia, karatasi, kalamu.

Vielelezo vinaweza kutumika kuimarisha majadiliano. Vielelezo vinaweza pia kutumika vyenyewe kama njia ya kutoa taarifa, Hasara kubwa ya kuvitumia bila majadiliano ni kwamba haviruhusu mawasiliano ya pande mbili hivyo vinaweza visieleweke au kutoa maana tofauti. Kama ukionesha vielelezo bila majadiliano unaweza kuliondoa tatizo hilo la kutoeleweka kwa kuwapa fursa wateja ya kuuliza maswali baadae katika vikundi au kwa mtu mmoja mmoja.

- Ni muhimu vitendea kazi hivi zitumike pamoja na majadiliano yako ili kuwapa nafasi watu waulize maswali au kuanzisha majadiliano.
- Wakati wa kuwezesha haya masomo:
- Hakikisha unasikika na vielelezo vinaonekana vyema.
- Ongea / zungumza taratibu na kwa ufasaha.
- Tembea tembea (usisimame upande mmoja) ili uweze kuwaona washiriki wote.
- Tenga muda kwa ajili ya washiriki kuuliza maswali.

Waulize washiriki maswali ili kuhakikisha kama wameielewa mada

Zoezi 4-C: Visa Mkasa vya Unasihi

Muda: Dakika 60

Maelekezo

- Gawa darasa katika makundi 3 na lipatie kila kundi kisa mkasa kimojawapo kati ya visa mkasa vine vilivyopo hapo chini
- Kila kikundi kitatumia dakika 15 za kufanya igizo dhima la unasihi
- Katika kila kikundi chagua mshiriki mmoja awe mteja, mwingine Mnasihi na wa tatu awe mwangalizi.
- Mnasihi atatoa unasihi kwa familia kuhusu taarifa zinazohitajika kwenye kisa mkasa
- Washiriki wanapaswa kutumia ujuzi walioupata katika sura 3 zilizopita kuhusu unyonyeshaji, ulishaji watoto chakula cha nyongeza na usafi wa mwili na mazingiza, uzito wa mwili uliizidi na uliokithiri.
- Washiriki wanaweza kutumia vitendea kazi walivyopewa wakati wa kufanya igizo dhima la unasihi.
- Baada ya igizo washiriki warudi katika kundi kikubwa na kila kikundi kimchague mshiriki mmoja aliyehusika katika igizo dhima namba moja (1) ili awasilishe masuala muhimu na changamoto zilizojitokeza wakati wa zoezi la unasihi.
- Rudia hatua hizi kwa kila kisa mkasa namba 2 mpaka 4.

Visa mkasa

Wagawe washiriki katika makundi manne. Waambie washiriki wasome visa mkasa vyote vinavyohusu Unasihi (namba 1-4) kama vinavyoonekana katika kitabu chao cha mshiriki, wajadiliane kisha wajibu maswali yanayofuata. Baada ya kupata majibu ya washiriki linganisha na yale yaliyopo katika kitabu cha muwezeshaji na utoe hitimisho juu ya majibu ya visa mkasa

Kisa mkasa namba 1

Mwanamke anayeitwa Amali ana umri wa miaka 28 amekuja kwenye kliniki yako na amefuatana na mumewe wake anaitwa Faridi pamoja na mtoto wao anayeitwa Maliki mwenye umri wa wiki 2. Amali alijifungulia nyumbani kwa kusaidiwa na bibi yake. Amekujia wewe akiwa na wasiwasi kuwa mtoto wake haongezeki uzito tangu azaliwe. Baada ya uchunguzi ukagundua kuwa Maliki ana uzito pungufu isipokuwa hana dalili yoyote ya utapiamlo mkali. Toa unasihi kwa Amali na Faridi kuhusiana na taratibu za unyonyeshaji wa maziwa ya mama ambazo zitasaidia Maliki kuongezeka uzito.

Kisa mkasa namba 2

Grace ni mwanamke wa umri wa miaka 26, amefika kliniki akiwa amekuja na mtoto wake mwenye umri wa miezi 6 anaitwa Amina. Aligundua kuwa Amina anahitaji chakula mara kwa mara hivyo alihofia kuwa ana njaa. Baada ya kufanya tathimini ya hali ya lishe ukagundua kwamba Amina ana uzito sahihi ukilinganisha na umri wake na kwa maana nyingine ana afya njema.

Toa unasihi kwa Grace juu ya taratibu sahihi za ulishaji wa chakula cha nyongeza ili kuhakikisha kwamba Amina anapata chakula bora na cha kutosha kukidhi mahitaji yake ya kilishe

Kisa mkasa wa 3

Emanuel ameleta familia ya watu 5 kwenye kliniki yako. Anaeleza kwamba mara kwa mara familia yake inasumbuliwa na magonjwa ya kuhara na wamekuwa wakihitaji matibabu ya minyoo kila baada ya miezi 6. Emanueli anaonekana anajali sana afya ya familia yake na anatafuta njia sahihi ili kuzuia kujirudia kwa tatizo la kuhara na minyoo ya mara kwa mara.

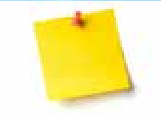
Toa unasihi kuhusu usafi wa mwili, usafi wa mazingira na kunawa mikono katika nyakati muhimu ili kupunguza kusambaa kwa minyoo na magonjwa mengine ya kuhara.

Kisa mkasa wa 4

Isaka ana umri wa miaka 54, amefika kupata matibabu ya wagonjwa wa nje na ukagundua kuwa uwiano wake wa uzito na kimo (BMI) ni 26. Baada ya kutathimini ulaji wake wa chakula unagundua kuwa Isaka anakula vyakula vya vinavyoandaliwa mgahawani vyenye mafuta kwa wingi na anakula mboga za majani na matunda kiasi kidogo sana.

Toa unasihi kwa Isaka juu ya ulaji unaofaaa na hatari ya kupata tatizo la kiriba tumbo

Ujumbe muhimu wa sura



Mwezeshaji ahitimishe sura ya nne kwa kuelezea ujumbe muhimu wa sura ya nne, atoe msisitizo katika mambo muhimu ya kuzingatia ambayo washiriki wamejifunza katika sura hii kama inavyoainishwa hapa chini

1.7 Ujumbe Muhimu wa Sura ya 4

- Unasihi ni mchakato muhimu ili kuboresha afya ya jamii tunayoihudumia.
- Utumiaji wa kanuni muhimu za unasihi husaidia katika kuboresha uhusiano uliojengwa wakati wa unasihi na huongeza ufanisi wa mchakato wa unasihi.
- Unasihi unaotolewa kwa kila hali hutofautiana kulingana na historia na mahitaji ya mteja husika.
- Unasihi katika kikundi unaweza kuwa ni njia rahisi ya kufikia idadi kubwa ya wateja na ni lazima kuzingatia kanuni muhimu za unasihi ili kuleta mafanikio na kutoa matokeo chanya.

SURA YA TANO:

LISHE YA MAKUNDI MAALUM

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya tano, umahiri, malengo ya sura, na vipengele vya kujifunza

i. Utangulizi

Sura hii inalenga kutoa elimu kuhusu masuala ya msingi ya kuzingatia katika kuzuia utapiamlo kwa waathirika wa majanga hususani makundi maalum ya waathirika yaliyo katika mazingira hatarishi. Mada zinazojadiliwa katika sura hii ni pamoja na lishe na maambukizi ya magonjwa mfano UKIMWI na kifua kikuu, lishe na magonjwa sugu yasiyokuwa ya kuambukiza, afua za lishe wakati wa majanga, ulishaji wa watoto wachanga waliozaliwa na uzito pungufu na lishe kwa watoto wenye ulemavu.

ii. Umahiri na Malengo ya Sura

Baada ya Sura hii washiriki watakuwa na ujuzi na umahiri katika:

- Kutoa huduma za lishe zinazoweza kukidhi mahitaji ya kilishe katika jamii.
- Kutoa huduma za afya ya jamii: Kuhamasisha masuala ya afya na lishe kwa vikundi na jamii.
- Utendaji wa kitaalamu: Kuwa na weledi unaozingatia maadili katika kutoa huduma bora na salama.
- Ushirikiano na mawasiliano: Kuwasiliana kwa ufanisi na kufanya kazi kwa ushirikiano.

iii. Malengo ya Sura

Baada ya sura hii washiriki wataweza:

- Kutambua matibabu ya kilishe kwa watu wenye maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI na wagonjwa wa kifua kikuu.
- Kuelezea namna ya kutoa ushauri na matibabu ya kilishe kwa watoto waliozaliwa na uzito pungufu na wenye ulemavu.
- Kutambua matatizo ya kilishe yanayotokea wakati wa majanga na kuanisha afua za kukabiliana nayo.
- Kuelezea umuhimu wa lishe katika maendeleo na kuzuia magonjwa sugu yasiyokuwa ya kuambukiza.

iv. Vipengele vya Kujifunza Katika Sura Hii

- Lishe na maambukizi ya VVU
- Lishe kwa wagonjwa wenye kifua kikuu
- Lishe kwa watoto waliozaliwa na uzito pungufu
- Lishe kwa watoto wenye ulemavu
- Lishe wakati wa majanga
- Lishe na magonjwa sugu yasiyokuwa ya kuambukiza

Maana ya mazingira hatarishi
Ni mazingira ambayo yanamweka mtu katika uwezekano mkubwa wa kupata utapiamlo. Mifano ya mazingira hatarishi ni: Magonjwa na majanga kama vile ukame, mafuriko na majanga mengine yanayosababishwa na binadamu kama vita.

Makundi ya watu yanayoathirika zaidi ni:

- Watoto wachanga na wadogo hasa watoto walio chini ya miaka mitano.
- Wagonjwa
- Yatima
- Watoto wenye ulemavu
- Wanawake walio kwenye umri wa kuzaa
- Wanawake wajawazito
- Wazee
- Watu wanaoishi kwenye hali ya umasikini

SOMO LA KWANZA:

LISHE NA UKIMWI

SOMO LA KWANZA: LISHE NA UKIMWI

MUDA:Dakika 85

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa. Pia Hakikisha una kitabu cha Rejea: Mwongozo wa Kitaifa wa Ulishaji Watoto Wachanga na UKIMWI na Mwongozo wa Kitaifa wa Matibabu ya Utapiamlo kwa Watoto.

	Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A.	Mhadhara	Dakika 45	Slaidi za projekta
B. C. D.	Majadiliano Zoezi 5-A Kupima uelewa	Dakika 10 Dakika 30 Dakika 5	

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la kwanza, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

1.0 Malengo ya somo

Mwisho wa somo hili washiriki wataweza:

- Kutambua umuhimu wa Lishe kwa wenye VVU
- Kutoa ushauri wa masuala ya ulaji, usalama wa chakula na ulishaji wa watoto wanaozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU
- Kueleza mwongozo wa matibabu ya utapiamlo wa kadiri na mkali kwa wenye maambukizi ya VVU.

1.1 Vipengele vya kujifunza katika somo

- Lishe na UKIMWI
- Mwongozo wa Lishe kwa wenye VVU
- Usalama wa chakula kwa wenye VVU
- Kuboresha ulaji kwa wenye VVU
- Ulishaji watoto wachanga na wadogo waliozaliwa na wanawake wenye VVU
- Matibabu ya utapiamlo mkali na utapiamlo wa kadiri kwa wenye VVU

1.2 Lishe kwa watu wenye maambukizi ya VVU

Virusi Vya UKIMWI (VVU) husababisha madhara mbalimbali mwilini ikiwemo kupungua kwa kinga ya mwili, kupungua kwa uzito wa mwili na kuongeza uwezekano wa kupata maambukizi ya magonjwa mengine. Athari nyingine ni kupungua kwa hamu ya kula, ufyonzwaji duni na upotevu wa virutubishi mwilini. Pamoja na athari hizi maambukizi ya VVU husababisha kuongezeka kwa mahitaji ya nishati lishe na virutubishi mwilini kutokana na ulaji wa kiasi kidogo cha chakula, ufyonzwaji duni na upotevu wa virutubishi. Hivyo nishati lishe na virutubishi vyengine huhitajika ili kuupa mwili nguvu, joto, kuongeza hamu ya kula na kuimarisha kinga ya mwili.

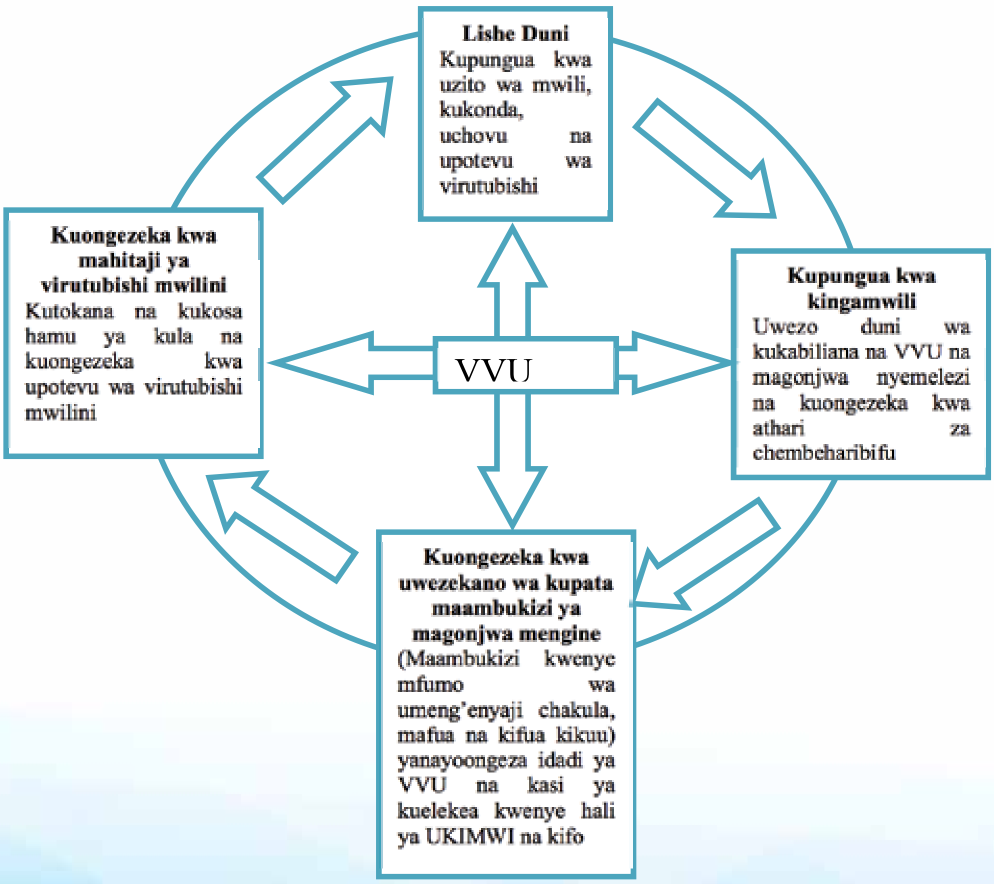
Zoezi la kujadili katika kikundi

Wagawe washiriki katika makundi manne. Kila kikundi kijadili kuhusu mchoro wa mzunguko wa mahusiano kati ya vvu na lishe kama unavyoonekana katika kitabu cha mshiriki na kitabu cha muwezeshaji, baada ya majadiliano muwezeshaji atumie majibu yaliyoainishwa katika kitabu chakeili kutoa maelezo sahihi

Je, unafikiri hii picha inaonyesha nini?

Himiza majadiliano kuhusu mchoro unaoonekana katika kitabu baina ya washiriki – wekamsisitizo kuwa ukweli kwamba lishe duni inaweza kusababisha kudhoofika kwa afya kwa wanaoishi na VVU, kuchochea maambukizi, kukosa hamu ya kula, na kupelekea mzunguko mbaya wa matukio.

Mzunguko wa mahausiano kati ya vvu na lishe



Chanzo: *Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa (FAO). 2002. Living Well with HIV/AIDS: A Manual on Nutritional Care and Support for People Living with HIV/AIDS. Rome: FAO.*

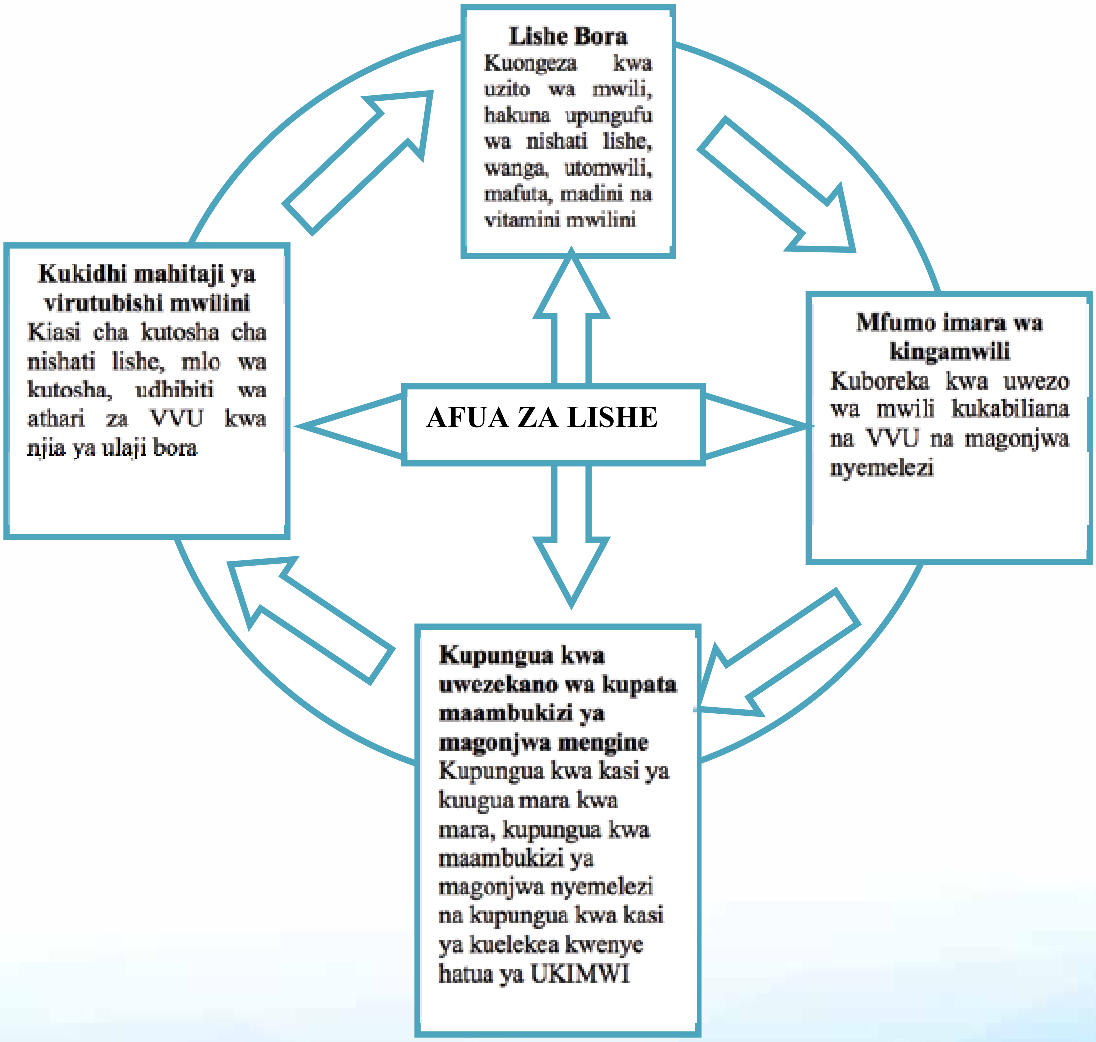
Dondoo muhimu;

- Virusi vya UKIMWI vinashambulia na kuharibu seli za kinga ya mwili na kudhoofisha uwezo wa mwili kupambana na VVU na magonjwa mengine.
- Mfumo dhaifu wa kinga ya mwili huruhusu kuongezeka kwa virusi vya UKIMWI na kuongeza kasi ya magonjwa nyemelezi na hatimaye kuugua UKIMWI.
- VVU huongeza mahitaji ya nishati lishe na virutubishi mwilini. Pia VVU na magonjwa nyemelezi huathiri hamu ya kula na kusababisha ufyonzwaji duni na upotevu wa virutubishi mwilini.
- Hii inasababisha utapiamlo ambao huufanya mwili kuwa katika hatari zaidi ya kupata maambukizi na kuendeleza mzunguko huu kwa kasi zaidi.

Majadiliano – je unafikiri picha hii inaonyesha nini?

- Himiza majadiliano baina ya washiriki kuhusu mchoro huu– Sisitiza kwamba lishe bora inaboresha kinga ya mwili, kuufanya mwili upambane na magonjwa, hivyo kuongeza hamu ya kula, na kukidhi ya virutubishi mwilini na hivyo kuwa na lishe na afya bora

Faida ya lishe nzuri kwa wenye vvu



Chanzo: Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa (FAO). 2002. *Living Well with HIV/AIDS:A Manual on Nutritional Care and Support for People Living with HIV/AIDS*. Rome: FAO.

Dondoo muhimu;

- Mchoro wa hapo juu unaonyesha uhusiano uliopo kati ya lishe bora na maambukizi ya VVU.
- Mzunguko huu unaonyesha kuwa lishe bora inasaidia kupunguza kasi ya maambukizi ya VVU kufikia hatua ya UKIMWI na hivyo huboresha maisha.
- Lishe bora husaidia kuzuia utapiamlo, kuimarisha uwezo wa mwili kupambana na magonjwa nyemelezi na kuongeza ufanisi wa dawa za kupunguza makali ya VVU.
- Kwa hiyo huduma za lishe zijumuishwe kwenye huduma na matibabu ya watu walioambukizwa VVU.

1.3 Mwongozo wa ulaji kwa watu wenye maambukizi ya VVU

Mtu mwenye maambukizi ya VVU anashauriwa kufuata taratibu zifuatazo ili kuupatia mwili lishe bora;

- Kula vyakula kutoka katika makundi mbalimbali**:** Vyakula vina virutubishi vya aina mbalimbali na kwa kiasi tofauti. Ulaji wa vyakula vya makundi mbalimbali husaidia mwili kupata virutubishi vyote muhimu kwa ajili ya lishe na afya bora kwani hakuna chakula kimoja pekee kinachotosheleza mahitaji ya mtu.
- Kula milo midogo midogo, mara kwa mara: Kutokana na matatizo ya uyeyushwaji wa chakula na usharabu wa virutubishi, watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI au UKIMWI wanashauriwa kula milo midogo midogo mara nyingi kwa siku ili kukidhi mahitaji ya mwili kilishe.
- Kula virutubishi vya nyongeza: virutubishi vya nyongeza huweza kuwa katika mfumo wa kidonge, unga, au kimiminika. Mfano wa virutubishi hivyo ni matone ya vitamini A, vidonge vya madini ya chuma, madini ya joto, vitamin B na asidi ya foliki. Hivi husaidia mwili kupata virutubishi vya kutosha.
- Mazoezi ya mwili: Watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI au UKIMWI wanashauriwa kufanya mazoezi ya viungo. Mazoezi husaidia kujenga misuli ya mwili, na vilevile chakula kuyeyushwa na kutumika mwilini. Mazoezi ni pamoja na kutembea na kukimbia taratibu. Shughuli mbalimbali zinazotumia viungo vya mwili kama kazi za bustani, kufyeka, kazi za nyumbani pia zinaweza kuwa sehemu ya mazoezi ya mwili.
- Fanya vyakula vya nishati lishe hususani nafaka, mizizi na ndizi kuwa sehemu kubwa zaidi ya mlo.
- Ikiwezekana tumia mbaazi, maharagwe, dengu, karanga na mbegu kila siku.
- Tumia bidhaa za wanyama na maziwa mara kwa mara.
- Tumia mboga mboga na matunda mbalimbali kila siku.
- Tumia vyakula vya mafuta na sukari kwa kiasi kidogo
- Tumia vyakula vilivyoongezwa virutubishi muhimu na ikiwezekana boresha chakula cha kila siku kwa kuongeza nishati za ziada kama maziwa, yai, karanga nk
- Kunywa maji mengi safi na salama (angalau glasi 8-10 kwa siku).

Hii ni miongozo muhimu inayohitajika kufanyiwa maboresho kulingana na umri, afya na hali ya kijamii na kiuchumi. Shirikisha uzoefu binafsi wa kushughulika na wagonjwa wa VVU kwenye masuala ya chakula na lishe

1.4 Mahitaji ya nishati Lishe kwa watu wenye maambukizi ya VVU

a) Kwa watu ambao hawajaanza kuonyesha dalili za UKIMWI, mahitaji ya nishati lishe yanatakiwa kuongezeka hadi asilimia 10 pamoja na mazoezi ya wastani kwa ajili ya kuhakikisha uzito haupungui.

b) Kwa wenye dalili za UKIMWI mahitaji ya nishati lishe yanatakiwa kuongezeka kwa asilimia 20 – 30 kwa ajili ya kuhakikisha uzito haupungui.

c) Kwa watoto wenye VVU wanaopata tatizo la kupungua uzito, mahitaji ya nishati lishe yanatakiwa yaongezeke zaidi ya asilimia kati ya 50 – 100 zaidi ya mahitaji ya kawaida.

Mahitaji ya siku ya nishati lishe kwa wanaoishi na VVU (Kilokaliri kwa siku)

Kundi la watu	Wasio na VVU	Wenye VVU	
		Wasio na dalili	Wenye dalili
		Zaidi ya 10%	Zaidi ya 20%-30%
Vijana balehe			
Wasichana miaka 14–18 Wavulana miaka 14–18	1,800 2,700	1,980 2,970	2,160–2,340 3240–3,510
Watu wazima			
Wanaume na Wanawake walio katika Umri wa kuzaa	2,000–2,580	2,200–2,838	2,400–3,612
Wajawazito/Wanaonyonyesha	2,460–2,570	2706–2,829	3,444–3,961

Imenakiliwa kutoka WHO. 2009. *Nutritional Care and Support for People Living with HIV/AIDS: A Training Course. Participant's Manual*. Geneva: WHO; Washington, DC: U.S; Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture.

1.5 Usalama wa chakula kwa watu wenye maambukizi ya VVU

Masuala ya usalama wa chakula kwa wanaoishi na VVU ni muhimu kwa vile kinga yao ya mwili iko chini hivyo wanahatari ya kupata maambukizi ya magonjwa kwa urahisi zaidi. Hivyo wanapaswa kuzingatia yafatayo;

d) Usafi wa mazingira yanayoandalia chakula, vyombo vinavyotumika kupikia na kula, muandaaji wa chakula.

e) Vyakula vibichi vitenganishwe na vyakula vilivyopikwa

f) Chakula kipikwe na kuiva vizuri

g) Chakula kihifadhiwe kwenye joto la kadiri au kwenye jokofu

h) Yatumike maji na vifaa/vyombo safi na salama

1.6 Kuboresha ulaji kwa watu wenye maambukizi ya VVU

Watu wenye maambukizi ya VVU wanatakiwa kufanyiwa tathmini ya mara kwa mara ili kukabiliana na matatizo yanayoweza kuathiri hamu ya kula na ulaji kama vile; vidonda vya kinywa au koo, kutohisi ladha ya chakula, kuharisha, kichefuchefu au na kutapika.

Namna ya kukabiliana na matatizo haya ni kama ifuatavyo;

Vidonda kinywani au kwenye koo.

- Kula vyakula laini au vya majimaji
- Kuepuka vyakula vya moto sana
- Kuepuka vyakula vyenye viungo na chumvi nyingi
- Kuepuka kula matunda na juisi zenye uchachu kama vile mananasi, machungwa limau na ndimu
- Kuepuka vyakula vyenye sukari kwa wingi

Kutohisi ladha ya chakula.

- Kula kiasi kidogo cha chakula mara kwa mara
- Kula vyakula laini au vya majimaji
- Kutumia viungo na chumvi kiasi kuongeza ladha ya chakula
- Kula vyakula unavyovipenda zaidi

Kuharisha.

- Kula kiasi kidogo cha chakula mara kwa mara
- Kunywa maji, juisi na vyakula vya majimaji kwa wingi
- Endela kula chakula kila baada ya tukio la kuhara
- Kuepuka kula matunda na juisi zenye uchachu kama vile mananasi, machungwa
- Kula vyakula vya nafaka zisizokobolewa, mbogamboga na matunda halisi
- Kuepuka vinywaji vyenye viini vinavyoaathiri ufyonzwaji wa madini na vitamini mwilini. Mfano wa vinywaji hivyo ni chai na kahawa.
- Kuepuka vyakula vyenye viungo kwa wingi.
- Kuepuka vyakula vilivyopikwa kwa mafuta mengi.

Kichefuchefu NA / AU kutapika.

- Kula kiasi kidogo cha chakula mara kwa mara
- Kunywa vyakula vyenye majimaji kwa wingi mfano supu, uji na juisi halisi za matunda ambazo hazijaongezwa sukari
- Kuepuka vyakula vyenye viungo kwa wingi.
- Kuepuka vyakula vyenye sukari na mafuta kwa wingi.
- Jaribu kula matunda na juisi zenye uchachu kama vile mananasi, machungwa na ndimu.

1.5 Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo Wenye Maambukizi ya VVU

- Matumizi ya muda mrefu ya vidonge vya kupunguza makali ya VVU (ARV) kwa akina mama wenye maambukizi hupunguza maambukizi ya VVU wakati wa kunyonyesha.
- Akina mama wenye maambukizi ya VVU, ambao watoto wao hawajapata maambukizi au wale ambao hali yao ya maambukizi haijajulikana wanyonyeshwe maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 na baada ya hapo waanzishiwe vyakula vya nyongeza huku wakiendelea kuwanyonyesha watoto hadi miezi 12.

- Mtoto aachishwe kunyonya pale tu ambapo chakula cha nyongeza kinachoweza kukidhi mahitaji yake kilishe na maziwa mengine yanaweza kupatikana.
- Watoto waliozaliwa na wanawake wenye maambukizi ya VVU wapewe dawa za kuzuia maambukizi ya VVU kwa kuzingatia miongozo ya kitaifa.
- Kwa watoto wadogo na wachanga wenye maambukizi ya VVU, wanyonyeshwe maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 na baada ya hapo waanzishiwe vyakula vya nyongeza na waendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi miezi 24 au zaidi.

1.6 Matibabu ya Utapiamlo wa Kadiri kwa Watu wenye maambukizi ya VVU

- Mtu mwenye maambukizi ya VVU ambaye ana utapiamlo wa kadiri apatiwe matibabu bila kulazwa kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kwa kuzingatia miongozo ya kitaifa ya matibabu ya utapiamlo wa muda mfupi.
- Mtoto mwenye maambukizi ya VVU apatiwe matibabu kwa kuzingatia miongozo ya kitaifa ya matibabu ya utapiamlo kwa watoto wachanga na wadogo.

1.7 Matibabu ya Utapiamlo Mkali kwa Watu Wenye Maambukizi ya VVU

- Watoto wa chini ya miaka 5 wenye maambukizi ya VVU ambao wana utapiamlo mkali wapewe rufaa ya kwenda vituo vya kutolea huduma za afya ili wapatiwe matibabu ya utapiamlo wakiwa wamelazwa.
- Matibabu ya utapiamlo kwa watoto hawa yafuate mwongozo wa kitaifa wa matibabu ya utapiamlo kwa watoto.

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki na asome sentesi zifuatazo kwa washiriki wengine. Kisha awaulize washiriki jibu sahihi ni lipi, baada ya kupata majibu kwa washiriki atoe mrejesho kuhusu jibu sahihi kwa washiriki wote

Ipi kati ya sentensi zifuatazo ni sahihi?

- Mtu mwenye maambuzi ya VVU aepuke kutumia chakula chenye mafuta na sukari.
- Mama mwenye maambukizi ya VVU anyonyeshe mtoto kwa miezi 6 tu kisha amwanzishie chakula cha nyongeza na maziwa mbadala.
- Mtoto mwenye maambukizi ya VVU anyonyeshwe maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi 6, na aendelee kupewa chakula cha nyongeza huku akiendelea kunyonyeshwa mpaka atakapotimiza miezi 24 au zaidi.
- Matibabu ya utapiamlo kwa mtu mwenye maambukizi ya VVU ni tofauti na matibabu ya utapiamlo kwa mtu ambaye hana maambukizi ya VVU.

Jibu Sahihi: (C)

SOMO LA PILI:

LISHE KWA WAGONJWA WA KIFUA KIKUU

LISHE KWA WAGONJWA WA KIFUA KIKUU

MUDA: Dakika 10

Maandalizi

	Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A.	Mhadhara	Dakika 10	Slaidi za projekta

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la pili, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Hakikisha una kitabu cha rejea cha Machapisho ya rejea: Mwongozo wa kitaifa wa matibabu ya kifua kikuu na ukoma

2.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki wataweza:

- Kutambua kanuni za kilishe kwa ugonjwa wa kifua kikuu.
- Kuelezea mwongozo wa matibabu ya Utapiamlo mkali, utapiamlo wa kadiri kwa wagonjwa wa kifua kikuu.

2.1 Vipengele vya kujifunza

- Lishe na Kifua Kikuu
- Mbinu za kuboresha lishe ya wagonjwa wa kifua kikuu
- Matibabu ya utapiamlo Mkali na utapiamlo wa kadiri kwa wagonjwa wa kifua kikuu.

2.2 Lishe na kifua kikuu

Lishe duni husababisha upungufu wa virutubishi mwilini ambavyo hupelekea kupungua kwa kinga ya mwili na hivyo kuongeza uwezekano wa mtu kupata maradhi ikiwemo kifua kikuu. Vimelea vya kifua kikuu husababisha kuongezeka kwa mahitaji ya virutubishi kutokana na kula kiasi kidogo cha chakula, upotevu na ufonywaji duni wa virutubishi. Hali hii husababisha uzito wa mwili kupungua hata kabla ya mtu kugundua kama ana ugonjwa wa kifua kikuu. Dalili kuu za ugonjwa wa kifua kikuu ni kukohoa na homa. Dalili nyingine ni kukosa hamu ya kula, kutapika, kupungua uzito, kichefuchefu na kuharisha.Kutokana na dalili hizo mgonjwa wa kifua kikuu anaweza kukosa virutubishi vya kutosha pamoja na kupoteza virutubishi kutokana na kutapika na kuharisha.

2.3 Mbinu za kuboresha lishe ya wagonjwa wa kifua kikuu

Ili kuboresha hali ya lishe ya wagonjwa wa kifua kikuu ni muhimu kufanya yafuatayo;

- Kuchunguza, kutambua na kutibu kifua kikuu mapema kwa kufuata mwongozo wa kitaifa wa matibabu ya kifua kikuu na ukoma.
- Kuzingatia ulaji unaofaa. Hii inamaanisha kula kiasi cha kutosha cha chakula cha mchanganyiko kutoka kwenye makundi yote matano ya chakula ili kupata virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini.
- Kutathmini hali ya lishe ya wagonjwa wa kifua kikuu mara kwa mara ili kugundua na kutibu utapiamlo mapema.
- Kuchunguza,kutambua na kukabiliana na matatizo mengine yanayoambatana na kifua kikuu kama vile maambukizi ya VVU, kisukari, matumizi ya madawa ya kulevya.

2.4 Matibabu ya utapiamlo wa muda mfupi kwa wagonjwa wa kifua kikuu

Ili kutibu na kupunguza madhara ya ugonjwa wa kifua kikuu ni muhimu kufanya yafuatayo;

- Matibabu ya utapiamlo mkali na wa kadiri kwa wagonjwa wa kifua kikuu yazingatie mwongozo wa kitaifa matibabu ya utapiamlo wa muda mfupi.
- Wagonjwa wa kifua kikuu wenye utapiamlo wa muda mfupi wanahitaji kula vyakula vyenye virutubishi kwa wingi na vyakula vya ziada vilivyoongezewa virutubishi kwa ajili ya kuboresha hali zao za lishe.
- Kama hali ya lishe ya mgonjwa haijatengamaa katika kipindi cha miezi miwili ya matibabu au anapungua uzito ni muhimu achunguzwe kama ana maambukizi mengine yanayoambatana na kifua kikuu.

SOMO LA TATU:

LISHE YA WATOTO WALIOZALIWA NA UZITO PUNGUFU

SOMO LA TATU: LISHE YA WATOTO WALIOZALIWA NA UZITO PUNGUFU

MUDA: Dakika 15

Maandalizi

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A. Mhadhara	Dakika 10	Slaidi za projekta
B. Uhakiki wa uwelewa	Dakika 5	

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la tatu, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Hakikisha una kitabu cha rejea cha Mwongozo wa kitaifa wa ulishaji wa watoto wachanga na wadogo 2013

3.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki wataweze:

- o Kutambua mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu
- o Kuelezea kanuni za ulishaji watoto waliozaliwa na uzito pungufu

3.1 Kipengele cha kujifunza

- o Dhana ya uzito pungufu
- o Ulishaji wa watoto waliozaliwa na uzito pungufu

3.2 Dhana ya uzito pungufu

Mtoto aliyezaliwa na uzito chini ya kilogramu 2.5 (gramu 2500) ana uzito pungufu wa kuzaliwa. Akizaliwa na uzito chini ya kilogramu 1.5 anakuwa amezaliwa akiwa na uzito pungufu uliokithiri. Hii hutokea mara nyingi kwa wakina mama wajawazito wenye lishe duni na maradhi ya mara kwa mara. Watoto wenye uzito pungufu wa kuzaliwa wana uwezekano mkubwa wa:

- Kupata maambukizi ya vimelea vya magonjwa,
- Kudumaa
- Kuchelewa katika hatua za ukuaji
- Kufa

3.3 Ulishaji wa watoto waliozaliwa na uzito pungufu

Ili kupunguza athari za kiafya kwa mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu ni vyema kufanya yafuatayo;

- Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu ambaye hana dalili za maambukizi ya vimelea vya magonjwa, anapumua vizuri na ngozi yake ina rangi ya kawaida awekwe kwenye titi la mama mara tu baada ya kuzaliwa ili aweze kunyonya.
- Mtoto mwenye uzito pungufu ambaye hawezi kunyonya apewe maziwa yaliyokamuliwa ya mama yake.
- Maziwa hayo apewe kwa kikombe na SIYO CHUPA ya kulishia watoto.
- Watoto waliozaliwa na uzito pungufu ambao mama zao wamekufa au ni wagonjwa mahututi wapewe maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga. Wapewe maziwa hayo kwa kutumia kikombe na SIYO CHUPA ya kulishia watoto. Iwapo hawataongezeka uzito wapewe maziwa maalumu ya watoto waliozaliwa na uzito pungufu.
- Mtoto anatakiwa alishwe kadiri atakavyohitaji bila kupangiwa muda na iwapo ikitokea mtoto amelala zaidi ya masaa matatu anatakiwa aamshwe ili alishwe.
- Watoto waliozaliwa na uzito pungufu uliyokithiri wapewe maziwa kwa njia ya mrija.

Hata hivyo ulishaji kwa kutumia mrija ni suluhisho la muda mfupi. Badala yake jitihada zifanyike ili kuanza kumlisha mtoto kwa njia ya kawaida mapema iwezekanavyo

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki kisa kifuatacho, awaache washiriki wajadili kwa pamoja kisha atoe mrejesho kwa washiriki kuhusu jibu sahihi

Mama alijifungua kwa njia ya upasuaji mtoto mwenye uzito wa kilogramu 2. Mama huyo alikuwa hajisikii vizuri kutokana na maumivu ya kidonda hivyo kukataa kumnyonyesha mtoto. Je kati ya njia zifuatazo ipi inaushauriwa kumlisha mtoto huyu?

a. Kumlisha kwa chupa maziwa ya mama yake yaliyokamuliwa.
b. Kumlisha kwa kutumia kikombe na kijiko maziwa maalumu ya watoto waliozaliwa na uzito pungufu.
c. Kumlisha kwa kutumia mrija unaopita puani maziwa ya mama yake yaliyokamuliwa
d. Kumlisha kwa kutumia kikombe maziwa ya mama yake yaliyokamuliwa
e. Kumlisha kwa kikombe na kijiko maziwa ya ng'ombe

Jibu Sahihi ni: (D)

- Mtoto aliyezaliwa na uzito pungufu ambaye hawezi kunyonya maziwa ya mama anatakiwa akamuliwe maziwa ya mama yake na kulishwa kwa njia ya kikombe.

SOMO LA NNE:

LISHE YA WATOTO WENYE ULEMAVU

SOMO LA NNE: LISHE YA WATOTO WENYE ULEMAVU

MUDA: Dakika 15

Maandalizi

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
A. Mhadhara	Dakika 15	Slaidi za projekta

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la nne, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza.

4.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kuainisha changamoto, afua muhimu na vipaumbele katika ulishaji wa watoto wenye ulemavu

4.1 Vipengele vya kujifunza

- Lishe ya Watoto Wenye Ulemavu
- Changamoto za ulishaji wa watoto wenye ulemavu
- Afua muhimu za ulishaji wa watoto wenye ulemavu
- Vipaumbele vya ulishaji kwa watoto wenye ulemavu

4.2 Lishe ya watoto wenye ulemavu

Utapiamlo kwa watoto wenye ulemavu unatokana na kutokula chakula cha kutosha na/au ulaji mbaya unaopelekea upungufu wa virutubishi kwa watoto wenye ulemavu. Upungufu wa virutubishi kwa watoto wenye ulemavu husababisha matatizo mbalimbali ya kiafya hususani utapiamlo na upungufu wa kinga ya mwili. Hivyo watoto watoto wenye ulemavu wanahitaji uangalizi wa karibu juu ya masuala ya lishe ili kuepuka matatizo ya kiafya yasio ya lazima.

4.2.1 Changamoto za ulishaji wa watoto wenye ulemavu

Ulemavu wa viungo na tabia zisizofaa za ulishaji vinaweza kusababisha matatizo ya ulishaji wa watoto wenye ulemavu. Matatizo hayo ni;

- **Kinywa kushindwa kufanya kazi**: Mtoto mwenye ulemavu anaweza kushindwa kunyonya, kuwa na uwezo mdogo wa chakula kukaa mdomoni, kutafuna na kumeza.
- **Kushindwa kukaa:** Ni vigumu kumlisha mtoto mwenye ulemavu anayeshindwa kukaa wima hivyo kupelekea mtoto kutokupata chakula cha kutosha
- **Kushindwa kushika chakula:** Ni vigumu kumlisha mtoto ambaye hana uwezo wa kushika chombo au kula chakula mwenyewe. Hii mara nyingi hupelekea mlishaji kupata wakati mgumu na kuamua kumlisha kwa haraka iwezekanavyo na wakati mwengine kumlisha chakula kidogo.
- **Tabia za ulishaji:** Tabia za ulishaji ambao si mzuri zinasababisha ulaji duni kwa watoto wenye ulemavu. Sababu mlishaji hupunguza umakini au kutojali uhitaji wa mtoto mwenye mlemavu.

4.2.2 Afua za ulishaji wa watoto wenye ulemavu

Hizi ni hatua muhimu ambazo zinapaswa kuzingatiwa ili kuwezesha mtoto mwenye ulemavu kula chakula cha kutosha na kuwezesha mwili kupata virutubishi vya kutosha. Ni muhimu kuzingatia mambo yafuatayo katika ulishaji wa watoto wenye ulemavu;

Chakula:

- Zingatia ulaji unaoafaa kwa kutumia vyakula kutoka kwenye makundi matano ya chakula ili kuwezesha mwili kupata virutubishi vyote.
- Ongeza ulaji wa vyakula vyenye vitamini na madini vinavyopatikana kwenye jamii husika kwa wingi. Mfano, mbogamboga (mchicha, matembele na mgagani) na matunda (machungwa, maembe, zambarau na ndizi mbivu).
- Kama mtoto atakuwa na tatizo la kushindwa kutafuna na kumeza chakula apelekwe kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.
- Fuata taratibu sahihi za unyonyeshaji wa maziwa ya mama na mtoto anyonyeshwe kama invyoshauriwa kitaalamu.
- Mpe mtoto chakula kilicho pondwa pondwa, kusagwa, au kilichokatwakatwa vipande vidogo vidogo.

Matunzo:

- Epuka kumtelekeza mtoto mwenye ulemavu.
- Mtoto mwenye ulemavu anahitaji upendo na huduma zote sawa na watoto wengine
- Fanya tathimi ya hali ya lishe ya mtoto mara kwa mara ili kutambua kama anapungua uzito au anapata tatizo la uzito uliozidi.
- Tumia muda wa kutosha kumlisha mtoto.
- Tambua mkao unaomfaa mtoto wakati wa kula.
- Mpeleke mtoto akapate huduma nyingine za kijamii sawa sawa na watoto wengine. Huduma hizo ni pamoja na chanjo, ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya watoto, utoaji wa vitamini na madini ya nyongeza, elimu, michezo na matibabu anapokuwa mgonjwa.
- Mpeleke mtoto akapate huduma maalumu kwa walemavu mfano mazoezi maalumu ya viungo na viungo bandia.

4.2.3 Ulishaji wa mtoto mwenye mtindio wa ubongo

Watoto wenye mtindio wa ubongo wanahitaji matunzo mahususi wakati wa kuwalisha. Hii ni kwa sababu umakini ukikosekana wakati wa ulishaji wanaweza kupaliwa kutokana na chakula au kinywaji kuingia kwenye mfumo wa hewa na kusababisha athari kwenye mfumo wa upumuaji na maambukizi kwenye mapafu. Jambo la msingi la kuzingatia ni kurekebisha mkao wa mtoto wakati wa kula ili kuhakikisha anameza chakula vizuri kupunguza uwezekano wa kupaliwa na kumwezesha ale kiasi cha kutosha cha chakula. Ili kuhakikisha mkao unaofaa wakati wa kula inapaswa kuzingatia yafuatayo:

- Kichwa cha mtoto kiwe kimenyooka kwa kuangalia juu kwa kiasi kidogo.
- Shikilia kidevu na taya la mtoto taratibu.
- Mlishe kiasi kidogo cha chakula kwa kutumia kijiko.

Mambo mengine ya kuzingatia ni:

- Mlishe mtoto chakula chenye kiasi kikubwa cha nishati lishe, utomwili, vitamini na madini.
- Mlishe mtoto katika mazingira tulivu. Acha shughuli zingine wakati wa kumlisha mtoto ili umlishe kwa umakini na kupunguza uwezekano wa kupaliwa.
- Msaidie mtoto ajilishe mwenyewe kama ana uwezo. Mwangalie na kumsimamia kwa umakini wakati anakula mwenyewe.
- Mpe mtoto vipande vidogo vidogo vya chakula ambacho anaweza kukimeza.
- Hakikisha amemeza vizuri kabla ya kumpa chakula kingine.
- Usimlazimishe mtoto kula. Kama amechoka, acha kumlisha ili kupunguza uwezekano wa kupaliwa.

4.2.4 Ulishaji wa watoto wenye usonji

Vifuatavyo ni vipengele vinavyosaidia ulishaji wa watoto wenye usonji:

- Fuata ratiba ya ulaji wa mtoto
- Usimpe asusa katikati ya mlo

- Mlishe mtoto katika mazingira tulivu. Acha shughuli zingine wakati wa kumlisha mtoto ili umlishe kwa umakini na kupunguza uwezekano wa kupaliwa.
- Muhusishe mtoto kwenye uchaguzi na maandalizi ya chakula
- Fuata taratibu za usafi na usalama wa maji na chakula wakati wa kuandaa
- Chakula na kumlisha mtoto.
- Mhamasishe ale chakula zaidi kwa kumsifia na kuongea naye wakati wa kula.
- Mtengee mtoto chakula katika hali ya mvuto kama vile chakula
- kidogo kwenye sahani au chombo chenye maua au rangi ya kuvutia

4.2.5 Vipaumbele vya ulishaji wa watoto wenye ulemavu

Watoto wenye ulemavu huwa na sababu mbalimbali zinazopelekea ulaji wao kushindwa kufikia mahitaji yao ya kilishe mfano wazazi/walezi kutotenga muda wa kutosha kuwalisha, kutoweza kula wenyewe na maradhi. Kuepukana na matatizo haya kuna baadhi ya mambo ya ulishaji yanayopewa vipaumbele yakizingatia maeneo yafuatayo;

- Lishe ya kutosha
- Maji ya kutosha
- Kuboresha afya
- Kuepuka kupaliwa

Washiriki wabadilishane uzoefu binafsi juu ya ulishaji wa watoto wenye ulemavu.

4.2.5 Umuhimu wa usafi kwa watoto wenye ulemavu

Usafi wa chakula, maji na mazingira husaidia kuboresha afya na hupunguza uwezekano wa kupata maambukizi ya magonjwa na matatizo mengine yanayoweza kujitokeza kwa mtoto. Familia nyingi hupata changamoto ya kuwaweka watoto hawa kutokana na matatizo yao ya ulemavu. Ni muhimu sana kuwahimiza wazazi na walezi kufanya bidii kuhakikisha kuwa watoto:

- Wanakuwa katika hali ya usafi wa mwili na mavazi.
- Wanakaa katika na mazingira safi na salama
- Wanakunywa maji safi na salama
- Wanatumia vyombo visafi kwa ajili ya maji na chakula
- Wanapata huduma za afya.
- Wanapata msaada pale inapohitajika.

SOMO LA TANO:

LISHE WAKATI WA MAJANGA

SOMO LA TANO:
LISHE WAKATI WA MAJANGA

MUDA: Dakika 80

Maandalizi

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara B. Zoezi 5-B C. Zoezi 5-C D. Kuhakiki uelewa	Dakika 40 Dakika 15 Dakika 20 Dakika 5	Eneo la kunawa mikono Slaidi/Dawa ya kuulia vime-lea vya magonjwa

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la tano, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Rejea kitabu cha lishe wakati wa majanga kilichotolea na USAID kinachopatikana (***Available at: https://www.usaid. gov/what-we-do/global-health/ nutrition/technical-areas/nutrition-emergencies-technical-guid- ance-brief)***

5.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kutambua dhana ya majanga na dharura na jinsi yanavyoathiri uhakika wa chakula.
- Kuainisha sababu za ukosefu wa uhakika wa chakula wakati wa majanga
- Kuelezea afua za lishe zinazohitaji kutekelezwa wakati wa majanga

5.1 Vipengele vya Kujifunza

- Majanga na dharula
- Majanga na dharula yanavyoathiri lishe ya jamii
- Afua za lishe wakati wa majanga
    - Uboreshaji wa hali ya lishe ya waathirika
    - Ulishaji wa watoto wachanga na wadogo
    - Usafi na usalama wa maji na mazingira
    - Mikakati ya kuboresha afya ya waathirika
    - Kukabiliana na tatizo la kuhara
    - Kutoa huduma za msingi za afya

5.2 Majanga na Dharula

Majanga na dharura ni matukio ambayo yanatokea kwa ghafla na kuharibu mfumo mzima wa maisha na mali za mtu, watu au jamii nzima. Pia matukio hayo yanaweza kusababisha watu kuumia na hata kupoteza maisha. Kuna makundi mawili ya majanga ambayo ni majanga ya asili na majanga yanayosababishwa na binadamu wenyewe.

5.2.1 Majanga ya asili:

- Tetemeko la ardhi
- Mawimbi makubwa ya baharini
- Mlipuko wa volkano
- Maporomoko ya theluji kwenye milima
- Mafuriko
- Joto lililozidi
- Ukame
- Upepo mkali
- Kimbunga
- Mlipuko wa magonjwa

5.2.2 Majanga yanayosababishwa na wanadamu:

- Vita
- Ajali za moto
- Uchafuzi wa mazingira
- Mlipuko wa magonjwa.

5.3 Majanga na Dharura Yanavyoathiri Lishe ya Jamii

Wahanga wa majanga wanakuwa katika uwezekano mkubwa wa kupata matatizo ya kiafya na lishe kutokana na:

5.3.1 Upungufu wa chakula unaoweza kusababishwa na:

- Kuaribika kwa mazao
- Kufa kwa mifugo
- Kukosa soko
- Sababu za kiuchumi

5.3.2 Mabadiliko ya ulaji katika jamii kwa sababu ya:

- Kuharibika kwa mfumo wa maisha ya kila siku
- Kutegemea mgao wa chakula cha msaada
- Kupungua kwa upatikanaji wa vyakula vya aina mbalimbali
- Uhaba wa nishati ya kupikia mfano mkaa na kuni

5.3.3 Ongezeko la magonjwa ya kuambukizwa:

- Kuishi katika mazingira machafu
- Kukosa maji safi na salama

- Kuishi kwenye maeneo yenye msongamano wa watu
- Mazingira duni ya kuishi

5.4 Afua za Lishe Wakati wa Majanga

Kutokana na athari za majanga waathirika wanakuwa katika hatari ya kupata matatizo mbalimbali ya kilishe. Matatizo hayo ni pamoja na Utapiamlo wa muda mfupi hasa kwa watoto na upungufu wa vitamini na madini mbalimbali mwilini. Zifuatazo ni afua muhimu za lishe ambazo zinapaswa kutekelezwa wakati wa majanga:

1.2.1 Uboreshaji wa hali ya lishe ya waathirika:

Hatua za msingi za kuboresha hali ya lishe ya waatharika wa majanga ni pamoja na:

- Kufanya tathimini ya mahitaji ya chakula kwa haraka.
- Kugawa vyakula vya msaada.
- Kutathmini hali ya lishe ili kutambua na kutibu utapiamlo wa kadiri na mkali kwa watoto na watu wazima.
- Kutambua na kutoa chakula cha nyongeza kwa makundi ya watu wanaothirika zaidi na utapiamlo wakati wa majanga mfano watoto wachanga na wadogo,wanawake wajawazito na wanaonyonyesha,wazee na watu wenye maambukizi ya VVU.

5.4.2 Kuzingatia taratibu sahihi za ulishaji wa watoto wachanga na wadogo

Uzoefu unaonyesha kwamba kulinda, kuendeleza na kusaidia unyonyeshaji watoto maziwa ya mama na ulishaji sahihi wa vyakula vya nyongeza ni mkakati mkuu wa kulinda uhai wa watoto wakati wa majanga. Kwa hiyo wakati jamii inapoathiriwa na majanga ni muhimu kuzingatia yafuatayo:

- Kusaidia wanawake wenye watoto wa umri chini ya miezi sita wanyonyeshe watoto wao maziwa ya mama pekee.
- Kusaidia wanawake wenye watoto wa umri wa miezi sita wawalishe watoto wao vyakula vya nyongeza pamoja na kuendelea kunyonyesha maziwa ya mama hadi wafikishe miaka miwili au zaidi.
- Kuwasaidia wanawake walioacha kunyonyesha kutokana na maziwa kuacha kutoka kwa sababu ya uchovu, msongo wa mawazo au sababu nyingine ili waweze kuanzisha unyonyeshaji tena.
- Kuepuka ugawaji wa maziwa mbadala kwa wanawake wenye watoto chini ya umri wa miaka miwili kwa kuwa maziwa hayo yanaweza kutolewa iwapo mama wa mtoto hajulikani alipo au amefariki.
- Kutenga eneo maalum kwa ajili ya wanawake wanaonyonyesha.
- Kuepuka uvunjifu wa kanuni za kitaifa na za kimataifa zinazodhibiti matumizi holela ya maziwa mbadala na vyakula vya watoto wachanga na wadogo.

5.4.3 Usafi na Usalama wa Maji na Mazingira

Majanga mara nyingi huaribu mfumo wa maji safi na salama kusababisha jamii iliyoathirika janga kukosa maji safi na salama. Pia huishi kwenye maeneo ya msongamano wa watu na

hivyo hali duni ya usafi wa mazingira. Haya yote huongeza uwezekano wa kuambukizwa magonjwa hasa ya mlipuko mfano kuhara, homa ya uti wa mgongo na kipindupindu. Kwa hiyo ni muhimu kuchukua hatua za haraka za kuboresha usafi wa mazingira na upatikanaji wa maji safi na salama wakati wa majanga kwa kufanya yafuatayo:

- Kugawa na kuhamasisha matumizi ya dawa za kutibu maji kwa waathirika
- Kutenga maeneo maalum yenye miundombinu ya kunawa mikono
- Kujenga vyoo bora vya dharula na kuhamasisha matumizi yake.
- Kuweka vifaa na maeneo maalum ya kutupa taka.
- Kutoa elimu ya usafi wa mwili na mazingira kwa waathirika.
- Kutenga maeneo ya kutolea huduma za matibabu hususani ya magonjwa ya mlipuko.
- Matibabu ya magonjwa ya mlipuko yafuate taratibu zilizoainishwa kwenye mi-ongozo mbalimbali ya kitaifa.

5.5 Huduma za Msingi za Afya

Waathirika wa majanga wanahitaji kupewa huduma za msingi za afya kama watu wengine. Huduma hizo ni pamoja na:

- Chanjo mbalimbali zinazotolewa kwa watoto wachanga na wadogo na wana-wake wajawazito kwa kufuata miongozo ya kitaifa.
- Vidonge vya madini chuma na asidi ya foliki kwa wanawake wajawazito na waliojifungua kufuata miongozo ya kitaifa.
- Dawa za minyoo kwa watoto kwa kufuata miongozo ya kitaifa.
- Uzazi wa mpango.

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki kisa kifuatacho, awaache washiriki wajadili kwa pamoja kisha atoe mrejesho kwa washiriki kuhusu jibu sahihi

Je, afua ipi ni muhimu zaidi kwa kuzuia vifo vya watoto walio chini ya miaka miwili wakati wa majanga?

- Chanjo
- Kutumia maji maalumu ya chumvi chumvi (ORS) kutibu kuhara
- Kuzingatia taratibu sahihi za unyonyeshaji wa maziwa ya mama na ulishaji wa vyakula vya nyongeza
- Utoaji wa nyongeza ya vitamin A
- Kutoa chakula cha msaada

Jibu sahihi ni (C) Kuzingatia taratibu sahihi za unyonyeshaji wa maziwa ya mama na ulishaji wa vyakula vya nyongeza. Taratibu sahihi za unyonyeshaji na ulishaji wa vyakula vya nyongeza hupunguza vifo vya watoto kwa asilimia 20. Hakuna afua nyingine inayoweza kupunguza vifo vya watoto kwa kiwango kikubwa kama hiko. Vilevile ulishaji wa watoto kwa kutumia maziwa mbadala wakati wa majanga huongeza vifo vya watoto maradufu kutokana na magonjwa ya kuambukizwa kama vile kuhara na kupungua kwa kinga ya mwili kutokana na watoto kukosa viini vya kingamwili vilivyomo kwenye maziwa ya mama.

Visa mkasa

Wagawe washiriki katika makundi matatu. Waambie washiriki wasome kisa mkasa cha lishe wakati wa majanga kama kinavyoonekana katika kitabu chao cha mshiriki, wajadiliane kisha wajibu maswali yanayofuata. Baada ya kupata majibu ya washiriki linganisha na yale yaliyopo katika kitabu cha muwezeshaji na utoe hitimisho juu ya majibu ya kisa mkasa

Kisa Mkasa cha Lishe Wakati wa Majanga Dakika: 20

a) Soma kisa mkasa kifuatacho kisha jibu maswali

Zena anaishi na watoto wake katika mji wenye mgogoro wa kijamii. Mtoto wake mdogo ni mvulana mwenye umri wa miezi 3 alikuwa ananyonya maziwa ya mama pekee. Pia ana mtoto mwingine wa kike mwenye umri wa miaka mitatu. Hata hivyo katika siku mbili zilizopita mgogoro wa kijamii ulizidi na kusababisha watu wengi akiwemo Zena na watoto wake kukimbia mji na kwenda uhamishoni. Tangu wakati huo Zena anamlisha mtoto wake maji ya kunywa kwa kutumia chupa. Mtoto mwingine wa Zena amepata tatizo la kuharisha na hakuweza kula kwa siku zote 2 walizotumia kukimbia kwenda uhamishoni kwenye kambi ya wakimbizi. Katika kambi hiyo kuna kliniki ya muda inayotoa huduma za afya.

b) Maswali ya majadiliano

Je Watoa Huduma za Afya wanapaswa kumpa Zena na watoto wake huduma zipi za lishe?

SOMO LA SITA:

LISHE KWA WATU WENYE MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA

SOMO LA SITA: LISHE KWA WATU WENYE MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA

MUDA: Dakika 55

Maandalizi

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 40	Slaidi
B. Kuhakiki uelewa	Dakika 15	

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la sita, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza.

6.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili, washiriki wataweza:

- Kuelezea dalili za magonjwa yasiyo ya kuambukiza na uhusiano wake na lishe
- Kuelezea jinsi ulaji na mitindo ya maisha isiyofaa inavyoweza kusababisha magonjwa yasiyo ya kuambukiza

6.1 Vipengele vya kujifunza

- Magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza
- Uhusiano uliopo baina ya ulaji usiofaa na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza
- Uhusiano uliopo baina ya mitindo ya maisha isiyofaa na magonjwa sugu yasito ya kuambukiza
- Viashiria vya hatari vinavyohusiana na magonjwa yasiyo ya kuambukiza

6.2 Magonjwa Sugu Yasiyo ya Kuambukiza na Lishe

Magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza ni magonjwa ambayo: Hayaambukizwi toka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine, yanasababisha mtu kuugua kwa muda mrefu, na yanachukua muda mrefu kudhihirika. Mara nyingi husababishwa na ulaji mbaya, mtindo wa maisha usiofaa na kurithi kutoka kizazi kimoja kwenda kingine. Baadhi ya magonjwa hayo ni kama vile;

Kupima uelewa

Mwezeshaji awaulize washiriki Watoe mifano ya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza na yasiyoambukiza. Kisha aendelee na kipengele kinachofuata kwa kuanisha mifano

a. **Magonjwa ya Moyo**

Baadhi ya magonjwa ya moyo na mfumo wa wa damu kama vile shambulizi la moyo, kiharusi, shinikizo la juu la damu na moyo kushindwa kufanya kazi yana uhusiano na ulaji na mitindo ya maisha isiyofaa. Magonjwa haya yanaweza kusababisha athari mbalimbali na kifo kwa mgonjwa.

b. **Kisukari**

Kisukari ni ugonjwa unatokana na mwili kutokuwa na uwezo kuzalisha au kutumia kichocheo cha insulin, hivyo kusababisha mwili kushindwa kutumia sukari kwa ufanisi na hatimaye kuongezeka kwa kiasi cha sukari kwenye damu na mkojo.

6.3 Uhusiano kati ya ulaji usiofaa na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza

Ulaji usiofaa ni utaratibu au mtindo wa ulaji usiozingatia mahitaji ya kilishe ya mwili mfano ulaji na unywaji wa vyakula vyenye nishati lishe nyingi kwa kiasi kikubwa (chipsi, ugali wa mahindi yaliyokobolewa na unywaji pombe uliopitiliza) kuliko mahitaji ya mwili. Tabia nyingine za ulaji usiofaa ni;

- Ulaji wa kiasi kidogo cha matunda
- Ulaji wa kiasi kidogo cha mbogamboga
- Ulaji wa chumvi nyingi zaidi ya gramu 5 kwa siku (kijiko kimoja cha chai)
- Ulaji wa chakula chenye sukari kwa wingi.
- Ulaji wa vyakula vyenye kiasi kikubwa cha wanga kuliko mahitaji ya mwili
- Ulaji wa chakula chenye mafuta kwa wingi

Tabia za ulaji usiofaa zimeonekana kuchangia kasi ya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Kwa mfano ulaji wa chakula chenye mafuta kwa wingi husababisha ongezeko la lehemu mwilini inayochangia shinikizo la juu la damu. Pia ulaji wa vyakula vyenye mafuta na sukari kwa wingi huchangia kuongezeka kwa tatizo la uzito uliozidi na kiribatumbo na hatimaye kuongeza uwezekano wa kuugua ugonjwa wa kisukari. Ulaji wa chumvi nyingi huathiri uwiano wa chumvichumvi mwilini kwa kuongeza kiwango cha madini chokaa (kalsiamu) hali inayosababisha kuongezeka kwa shinikizo la damu.

6.4 Uhusiano kati ya mitindo ya maisha isiyofaa na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza

Kuna uhusiano kati ya mitindo ya maisha na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Baadhi ya mitindo ya maisha isiyofaa inayochangia kuongezeka kwa magonjwa ya moyo na kisukari ni pamoja na kutofanya mazoezi ya mwili, matumizi ya tumbaku na unywaji wa pombe.

6.4.1 Kutofanya mazoezi ya mwili

Tabia ya kutofanya mazoezi ya mwili huchangia ongezeko la kupata magonjwa yasiyo ya kuambukiza katika jamii. Mazoezi ya mwili husababisha mwili kutumia nishati lishe. Hii husaidia kupunguza nishati lishe iliyozidi mwilini na hivyo kuepuka tatizo la uzito uliozidi na kiri-

batumbo. Ikumbukwe kuwa uzito uliozidi na kiribatumbo huongeza uwezekano wa kuugua magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza hususani magonjwa ya moyo na kisukari. Zifuatazo ni baadhi ya mazoezi ya mwili yanayoshauriwa kwa makundi mbalimbali ya watu;

- Watoto na vijana balehe (Miaka 5-17): Fanya mazoezi mepesi kwa muda wa dakika 60 kwa siku. Ongeza kasi ya kufanya mazoezi taratibu hadi kufikia kufanya mazoezi magumu kwa dakika 60 kwa siku.
- Watu wazima (Miaka 18-64): Fanya mazoezi mepesi kwa muda wa dakika150 kwa wiki au fanya mazoezi magumu kwa muda wa dakika 75 kwa wiki. Kwa manufaa zaidi ya kiafya unaweza kuongeza muda wa mazoezi mepesi kwa dakika 300 kwa wiki.
- Watu wazima (Miaka 65 na kuendelea): Fanya mazoezi mepesi kwa muda wa dakika150 au fanya mazoezi magumu kwa muda wa dakika 75 kwa wiki. Kama una matatizo ya kutembea fanya mazoezi ya kusaidia kusimama na kuzuia kuanguka mara 3 au zaidi kwa wiki.

UFAFANUZI WA MAZOEZI MEPESI NA MAGUMU

- **Mazoezi mepesi:**Kutembea, kuendesha baiskeli, kulima bustani, kazi za nyumbani kazi za ujenzi, michezo na kuinua mizigo midogo chini ya kilogramu 20.
- **Mazoezi magumu:** Kukimbia, kupanda milima, kuendesha baiskeli kwa nguvu, mazoezi ya viungo, kuogelea kwa nguvu, kulima na kunyanyua mizigo yenye uzito zaidi ya kilogramu

6.4.2 Matumizi ya pombe

Tabia ya unywaji wa pombe kupita kiasi ina uhusiano wa moja kwa moja na ongezeko la magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Pombe inapoingia mwilini huzalisha kiasi kikubwa cha nishati. Kwa hiyo unywaji wa pombe kwa kiasi kikubwa husababisha nishati ya ziada ambayo inahifadhiwa mwilini na hatimaye mtu huongezeka uzito sana. Unywaji wa pombe ukiendelea kwa muda mrefu husababisha mtu kuwa na uzito uliozidi na kiribatumbo ambavyo ni viashiria hatari vya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza hususani magonjwa ya moyo na kisukari. Pia unywaji wa pombe unaweza kuathiri ini. Jedwali lifuatalo linaonesha kiasi cha juu cha pombe ambacho mtu anaweza kunywa kwa siku.

Kinywaji	Wanawake Mililita	Wanaume Mililita
Bia (Asilimia 5 ya kilevi)	355	710
Bia (Asilimia 7 ya kilevi)	237	473
Mvinyo (Asilimia 12 ya kilevi)	148	296
Pombe kali (Asilimia 40 ya kilevi)	44	89

Chanzo: Imetoholewa kutoka CDC. Tovuti. https://www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm

Hata hivyo, wataalamu wa afya wanashauri makundi ya watu yafuatayo yaepuke matumizi ya pombe:

- Watoto na vijana wenye umri chini ya miaka 18.
- Wanawake wajawazito au wanaotarajia kuwa wajawazito
- Madereva wa baiskeli na vyombo vya moto na watu wanaofanya kazi zinazohitaji umakini wa hali ya juu
- Watu wanaotumia dawa zinazokinzana na pombe.
- Watu wanaougua magonjwa mfano ugonjwa wa kisukari, ini, figo na moyo
- Watu ambao wapo katika hatua za kuachaa pombe

6.4.3 Matumizi ya tumbaku

Tumbaku na bidhaa zitokanazo na tumbaku hutengenezwa kwa kutumia majani ya mmea wa tumbaku. Bidhaa hizo hutumika kwa kuvuta, kunyonya, kutafuna au kunusa. Tumbaku inakuwa na kemikali ya nikotini ambayo imegundulika kuongeza uwezekano wa mtu kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Magonjwa hayo ni pamoja na magonjwa ya moyo, mapafu na saratani. Kwa hiyo ni muhimu kuepuka matumizi ya tumbaku ili kuzuia magonjwa sugu yasiyo ya kuambukizwa. Pia iwapo mtu anayetumia tumbaku yupo karibu yako jaribu kukaa mbali naye maana moshi unaotokana na tumbaku unaweza kumuathiri mtu aliyejirani na mtumiaji.

6.5 Viashiria vya Hatari Vinavyohusiana na Magonjwa Yasiyo ya Kuambukiza

Vifuatavyo ni viashiria vinavyohusiana na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza:

6.5.1 Kiwango cha juu cha lehemu mwilini

Damu inapokuwa na lehemu kwa kiasi cha jumla kuanzia mmol 5.0 kwa lita au zaidi (mili-gramu 190 kwa desilita) anakuwa na kiwango cha juu cha lehemu mwilini. Vyakula vyenye kiasi kikubwa cha lehemu ni mafuta yatokanayo na wanyama na baadhi ya mafuta ya mimea mfano mimea ambayo hayaondolewa lehemu.

Kumbuka: Kiwango cha juu cha lehemu kinaweza kusababisha tatizo la shinikizo la juu la damu na magonjwa ya moyo.

6.5.2 Shinikizo la juu la damu

Mtu anakuwa na shinikizo la juu la damu wakati: uwiano wa juu wa shinkizo la damu unakuwa sawa au zaidi ya 140 mmHg na/au uwiano wa chini wa shinikizo la damu ni sawa au zaidi ya 90 mmHg.

Kumbuka: Matumizi ya kiasi kikubwa cha chumvi (zaidi ya gramu 5 kwa siku) yanachangia kuongezeka kwa tatizo la shinikizo la juu la damu na hatimaye uwezekano mkubwa wa kupata magonjwa ya moyo na kiharusi.

6.5.3 Uzito uliozidi na kiribatumbo

Uzito uliozidi na kiribatumbo huongeza uwezekano wa kuugua magonjwa sugu yasiyo yakuambukiza ikiwemo magonjwa ya moyo, kisukari na saratani. Hii huashiria uwiano usio

sahihi wa nishati lishe inayoingia mwilini na ile inayohitajika; ikimaanisha kiasi cha nishati lishe kinachoingia mwilini ni kikubwa kuliko kinachohitajika. Matokeo yake ni mwili kuhifadhi nishati lishe ya ziada, jambo linalosababisha uzito kuongezeka na kupata tatizo la uzito uliozidi. Iwapo mtu mwenye uzito uliozidi ataendelea kula nishati lishe ya ziada uzito wa mwili utaongezeka zaidi na hatimaye atakuwa na kiribatumbo.

Ili kuweka uwiano sahihi wa nishati lishe inayoingia mwilini na ile inayohitajika ni vyema kuzingatia ulaji unaofaa kwa kuepuka vyakula vyenye nishati lishe kwa wingi. Pia inabidi kufanya mazoezi ili mwili uweze kutumia nishati lishe ya ziada. Hii husaidia kuepuka tatizo la uzito uliozidi na kiribatumbo.

Kumbuka: Uzito uliozidi na kiribatumbo huongeza uwezekano wa kuugua magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza ikiwemo magonjwa ya moyo kisukari na saratani.

Kupima uelewa

Katika zoezi hili muwezeshaji asome kwa sauti au achague mshiriki na asome kisa kifuatacho, kisha washiriki wajadili kwa pamoja majibu ya kisa. Mwezeshaji atoe wa majibu sahihi mrejesho kwa washiriki wote

Mwanaume mwenye umri wa miaka 25 mwenye tatizo la kisukari na magonjwa ya moyo amekuja kwenye kituo cha afya kwa ajili ya kupima afya yake. Ana wasiwasi juu ya historia ya familia ya magonjwa yasiyo ya kuambukiza na anatafuta ushauri wa mtindo wa maisha ili aweze kuzuia tatizo hilo. Je, utampa ushauri gani?

- Apunguze matumizi ya vinywaji vyenye sukari kwa wingi
- Anyunyizie chumvi kwenye chakula kabla ya kuanza kula
- Apunguze kunywa pombe
- Anywe zaidi ya vikombe 3 vya kahawa au chai kwa siku
- Ale mboga za majani zenye rangi ya kijani kila siku
- Afanye kazi zinazotumia nguvu na mazoezi mepesi angalau kwa dakika 30 kwa siku
- Ale vyakula vya nafaka zisizokobolewa, mbogamboga na matunda

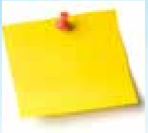
JIBU: a, c, e, f na g

a) Je, hatua zipi zinaweza kutumika kupunguza shinikizo la juu la damu?

- Kupunguza matumizi ya chumvi
- Kuongeza ulaji wa mbogamboga zilizosindikwa na za kwenye makopo
- Matumizi ya viungo
- Kupunguza uzito kwa kuzingatia ulaji unaofaa na kufanya kazi zinazotumia nguvu na mazoezi
- Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye mafuta kwa wingi.

JIBU: a na d

Ujumbe muhimu wa sura



Mwezeshaji ahitimishe sura ya tano kwa kuelezea ujumbe muhimu wa sura ya tano, atoe msisitizo katika mambo muhimu ya kuzingatia ambayo washiriki wamejifunza katika sura hii kama inavyoainishwa hapa chini

6.6 Ujumbe Muhimu wa Sura ya 5

- ❖ Mgonjwa mwenye virusi vya UKIMWI ale vyakula vya mchanganyiko ili apate virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini.
- ❖ Mwanamke mwenye maambukizi ya VVU amnyonyeshe mtoto wake maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo na amwanzishie chakula cha nyongeza mara anapotimiza miezi sita na aendelee kumnyonyesha mpaka mtoto atimize miezi 12.
- ❖ Mgonjwa wa kifua kikuu ale chakula cha kutosha kutoka kwenye makundi matano ya vyakula ili apate virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini. Iwapo ataendelea kupungua uzito au anakosa hamu ya kula apewe rufaa kwa ajili ya uchunguzi na matibabu zaidi.
- ❖ Maziwa ya mama ni chakula bora kwa watoto waliozaliwa na uzito pungufu chini ya kilogramu 2.5. Kwa hiyo watoto wenye uzito pungufu wa kuzaliwa wanyonyeshwe maziwa ya mama mara tu baada ya kuzaliwa. Kama mtoto hawezi kunyonya mwenyewe, mama akamue maziwa yake na kumlisha kwa kikombe.
- ❖ Mtoto mwenye ulemavu anahitaji upendo na matunzo sawa na watoto wengine. Umakini wa hali ya juu unahitajika wakati wa kumlisha mtoto mwenye ulemavu ili kuepuka kupaliwa.
- ❖ Majanga na dharura huatarisha hali ya lishe ya jamii hasa wale walio katika makundi hatarishi kama wajawazito, watoto na wazee.
- ❖ Ulaji na mtindo usiofaa wa maisha unaongeza uwezekano wa kupata magonjwa sugu yasiyo yakuambukiza.

SOMO LA SABA:

LISHE WAKATI WA UZEE

SOMO LA SABA: LISHE WAKATI WA UZEE

MUDA: Dakika 35

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Mhadhara	Dakika 30	Slaidi , vitendea kazi
Uhakiki wa uelewa	Dakika 5	Karatasi, Kalamu ya wino mkolezo

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza washiriki kuhusu malengo ya somo

a. Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki waweze:

- Kueleza umuhimu wa lishe ya wazee
- Kueleza mabadiliko yanayotokea wakati wa uzee yanayoathiri mahitaji lishe
- Kubainisha huduma zinazotakiwa kufanywa wakati wa uzee

b. Vipengele vya Kujifunza

- Umuhimu wa lishe ya wazee
- Mabadiliko yanayotokea wakati wa uzee yanayoathiri mahitaji lishe
- Kubainisha huduma zinazotakiwa kufanywa wakati wa uzee

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza umuhimu wa lishe kwa wazee

c. Umuhimu wa lishe kwa wazee

Wazee wengi katika jamii zetu wako katika hatari kubwa ya kupata utapiamlo. Hata hivyo upatikanaji wa lishe bora kwa wazee una changamoto nyingi. Mahitaji yao ya lishe hayako bayana na hii ni kutokana na mabadiliko ya metaboli mwilini kulingana na umri pamoja na kupungua kwa misuli. Kwa hali hiyo mahitaji ya virutubishi hayalingani (baadhi yanapungua na wengine huongezeka). Matatizo mengi ya kiafya yanayowapata wazee ni yale yanayohusiana na ulaji pamoja na hali ya mabadiliko yanayotokana na uzee.

Maelezo

Muwezeshaji: Uliza ni mabadiriko gani yanayoweza kuathiri mahitaji ya lishe ya wazee

7.1 Mabadiliko yanayotokea wakati wa uzee yanayoathiri mahitaji ya lishe

Mabadiliko katika hisia: Kwa mfano mabadiliko katika ladha, kupungua kwa uwezo wa kuona, kusikia na kunusa.

Mabadiliko kiuchumi: Uwezo wa uzalishaji unakuwa mdogo hivyo huathiri uhakika wa chakula

Mabadiliko kijamii: Wazee hushindwa kuchangamana na watu wengine, kupoteza uwezo wa kutembea na hii husababisha kupoteza marafiki na wapendwa wengine.

Kisaikolojia: Wazee wanahisi wanapoteza thamani yao na kusababisha "sonona" ambapo limekuwa tatizo kubwa kwa wazee na linamuweka mzee katika hali ya kutopata uangalizi.

Matatizo mengine: ni pamoja na kupungua kwa uwezo wa kumeza, kupungua kwa uzito, kupungua kwa misuli katika uzee ni matokeo ya mabadiliko ya metaboli mwilini hali hii inamfanya mzee kukosa nguvu na uwezo wa kufanya kazi, upotevu wa maji, kufunga choo, upotevu wa kumbukumbu.

Maelezo

Mwezeshaji: Eleza ni huduma zipi zinaweza kufanyika kukabiliana na tatizo la utapiamlo

7.2 Huduma zinazotakiwa kufanyika ili kuweza kukabiliana na tatizo la utapiamlo

Wakati wa kula vyema kuzingatia utaratibu wa ulaji, hii ni pamoja na muda usiobadilika ,mazingira tulivu,kukaa wakati wa kula, kupunguza muingiliano wa vitu vingi wakati wa kula. Pia inashauriwa kuzingatia yafuatayo:

- Wazee wasizuiwe kula baadhi ya vyakula pasipo sababu
- Kuhamasisha matumizi ya vyakula mchanganyiko na vyenye virutubishi vya kutosha
- Wazee wale chakula mara kwa mara na kupatiwa vitafunwa kati ya mlo na mlo

- Kuhamasisha matumizi ya virutubishi vya nyongeza hasa vitamini na madini
- Kupatiwa vyakula wanavyovipenda mara kwa mara
- Hamasisha ufanyaji wa mazoezi kwa wazee kulingana na umri wao

Kupima uelewa

Andika kweli au sikweli;

Lishe ya wazee ni muhimu kwa sababu zifuatazo;

- Mahitaji yao yameongezeka sana............
- Ili kukabiliana na mabadiliko yanaotokea mwilini wakati wa uzee...........
- Wapo katika hatari ya kupata utapiamlo.........

SURA YA SITA:

MAZOEZI KWA VITENDO

SURA YA SITA: MAZOEZI KWA VITENDO

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu sura ya sita, umahiri, malengo ya sura, na vipengele vya kujifunza

i. Utangulizi

Mazoezi kwa vitendo ni fursa kwa washiriki kutumia elimu ya nadharia waliyoipata darasani katika mazingira halisi ya kuhudumia wateja. Washiriki wanatarajiwa kutumia elimu ya nadharia na stadi walizopata darasani katika mazingira ya kazi wakisimamiwa na mkufunzi. Washiriki wataweka malengo binafsi ya kujifunza ili kukidhi mahitaji yao maalum ya mafunzo na watajikumbusha uzoefu wao katika kutoa huduma za lishe. Ni lazima kila mshiriki aonyeshe stadi zote muhimu alizojifunza darasani wakati wa mazoezi kwa vitendo ili kutathmini umahiri wa kila mshiriki.

ii. Umahiri na malengo ya sura

Sura hii inatoa ujuzi na umahiri katika:

- Kutoa huduma za lishe: Atoe huduma za lishe kuweza kufikia mahitaji ya kilishe ya mtu au jamii.
- Kutoa huduma za afya ya jamii: Kuhamasisha masuala ya afya na lishe kwa vikundi na jamii.
- Utendaji wa kitaalamu: Aonyeshe utaalamu kwenye kutoa huduma salama, kitaalamu na kwa kuzingatia maadili.
- Ushirikiano na mawasiliano: Awasiliane kwa ufanisi na kufanya kazi kwa ushirikiano.

iii. Malengo ya Mazoezi kwa Vitendo

- Baada ya mazoezi kwa vitendo washiriki wataweza:
- Kuonesha stadi zinazohusiana na tathmini ya hali ya lishe.
- Kutumia elimu ya nadharia inayohusiana na huduma za lishe.
- Kuweka malengo mahsusi ya mazoezi kwa vitendo na kukidhi malengo hayo.
- Kuchunguza mazingira ambayo unasihi na elimu hutolewa.

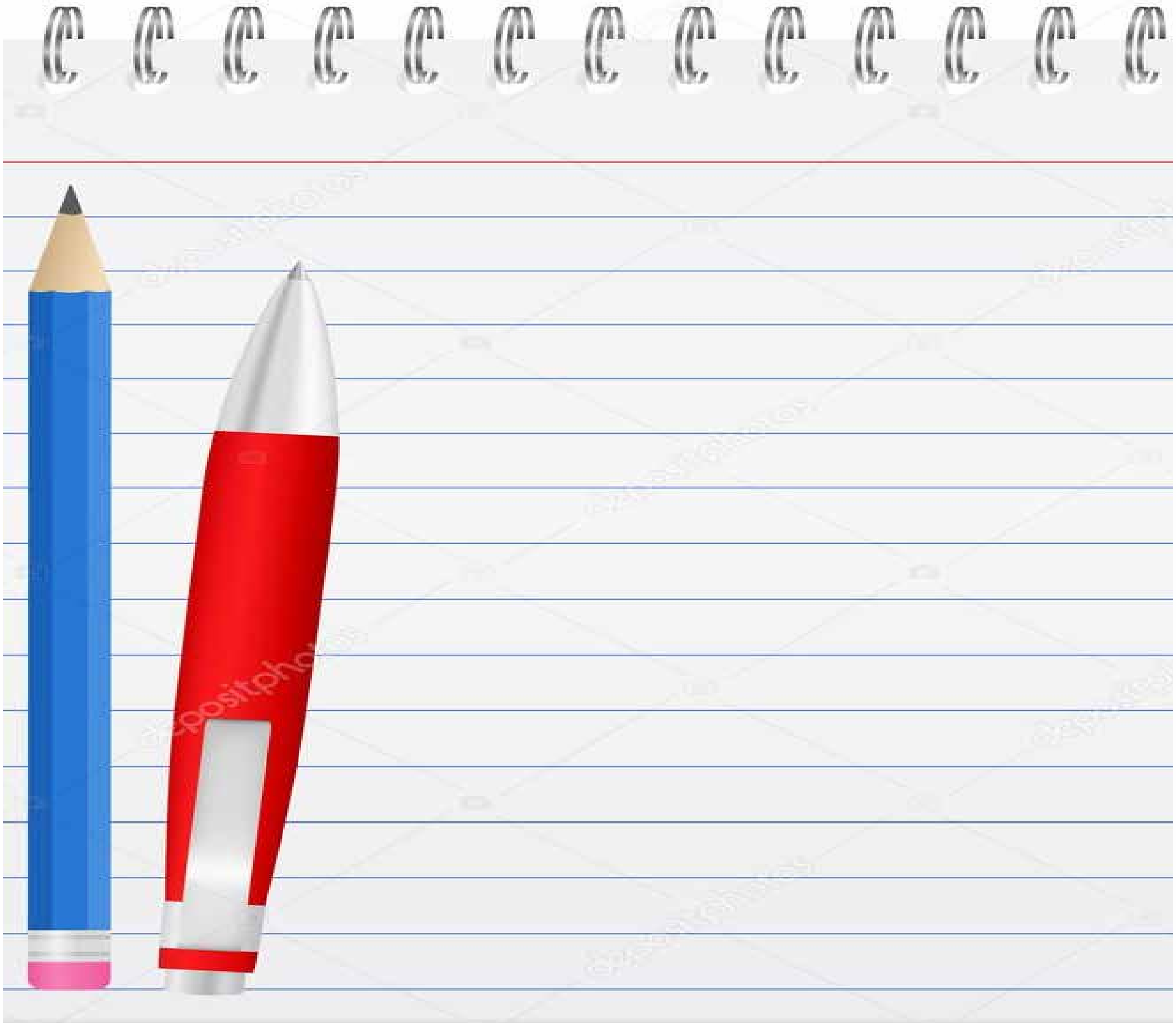
iv. Vipengele vya Mazoezi kwa Vitendo

- Maandalizi kabla ya mazoezi kwa vitendo
- Kuelewa wajibu katika mazoezi kwa vitendo
- Kuweka malengo ya mafunzo
- Kuorodhesha malengo ya kujifunza kwa kila mshiriki.
- Wakati wa mazoezi kwa vitendo

- Kuonyesha umahiri
- Kupita wodini na kutumia elimu ya nadharia ya huduma za lishe na kuwasilisha waliyoyaona wodini kwa kutumia mawasiliano ya mfumo wa SBAR.
- Kuchunguza mazingira ya kutolea unasihi
- Baada ya mazoezi kwa vitendo
- Kutoa mrejesho
- Kujifunza kwa kushirikiana pamoja.
- Mafunzo ya nyongeza
- Tathmini ya historia ya ulaji na kutoa unasihi
- Kunawa mikono

SOMO LA KWANZA:

MAANDALIZI KABLA YA MAZOEZI KWA VITENDO



SOMO LA KWANZA:

MAANDALIZI KABLA YA MAZOEZI KWA VITENDO

MUDA: Dakika 35

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa. Pia Andaa mpango wa utekelezaji wa mazoezi kwa vitendo kwa ajili ya siku inayofuata. Hakikisha washiriki wanaelewa majukumu yao na kazi wanazotarajia kufanya wakati wa mazoezi kwa vitendo.

Njia za uwezeshaji	***Muda***	***Vifaa***
Mhadhara	Dakika 20	Kitabu cha mshiriki, kitabu cha vitendea kazi
Zoezi	Dakika 15	

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la kwanza, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

1.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili, washiriki wataweza:

- Kuelezea kazi zinazohitajikaili kufanikisha mazoezi kwa vitendo.
- Kuelezea kanuni za kufanikisha malengo ya kujifunza mazoezi kwa vitendo.
- Kuorodhesha malengo yao binafsi ya mazoezi kwa vitendo

1.1 Maandalizi kabla ya mazoezi kwa vitendo

Mazoezi kwa vitendo ni fursa kwa washiriki kutumia elimu ya nadharia waliyopata darasani katika mazingira halisi wakati wa kuhudumia wateja. Washiriki wanatarajiwa kutumia elimu ya nadharia na stadi walizopata darasani katika mazingira ya kazi wakisimamiwa na mkufunzi. Washiriki wataweka malengo binafsi ya kujifunza ili kukidhi mahitaji yao maalum ya mafunzo na watajikumbusha uzoefu wao katika kutoa huduma za lishe. Ni lazima kila mshiriki aonyeshe stadi zote muhimu alizojifunza darasani wakati wa mazoezi kwa vitendo ili kutathmini umahiri wa kila mshiriki.

1.2 Majukumu wakati wa mazoezi kwa vitendo

MWEZESHAJI	MSHIRIKI
• Wawezeshe washiriki kutimiza malengo ya mazoezi kwa vitendo. • Wasaidie washiriki kwa kutoa mrejesho. • Kuwa kiungo kati ya washiriki na kituo cha kutolea huduma za afya yanakofanyika mazoezi kwa vitendo. • Wasimamie washiriki wakati wa mazoezi kwa vitendo kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.	• Kuwa muwazi kuonyesha uzoefu • Tafuta fursa za kujifunza • Jitahidi kukidhi malengo ya mazoezi kwa vitendo uliyojiwekea. • Kamilisha kazi za nyongeza.

Mwezeshaji: Kujua majukumu yako na kuhakikisha washiriki wanafahamu wajibu wao ni muhimu katika kufanikisha mazoezi kwa vitendo. Tambua majukumu hayo na toa ufafanuzi juu ya majukumu ya kila mmoja wakati wa mazoezi kwa vitendo.

Maelezo ya jumla ya siku ya mazoezi kwa vitendo

Vipengele vinne vitawasilishwa wakati wa mazoezi kwa vitendo:

- Umahiri
- Kutoa huduma wodini na matumizi ya SBAR katika mawasiliano.
- Uchunguzi wa mazingira ya kufanyia unasihi.
- Malengo ya kujifunza (yaainishwe wakati wa maandalizi na yatimizwe wakati wa mazoezi kwa vitendo)

Lengo la siku ya mazoezi kwa vitendo ni kumpa fursa kila mshiriki kupitia vipengele vyote hapo juu. Hivi vitakuwa ndivyo vipengele vya kuzingatia katika mazoezi kwa vitendo vikiongozwa na mwezeshaji. Kuna kazi mbili za nyongeza (angalia somo la 4) iwapo washiriki watakuwa na muda ili kuhakikisha wanapata fursa ya kujifunza kutokana na mazingira ya mazoezi kwa vitendo. Kazi hizo ni pamoja na;

- Kutoa unasihi kwa mteja au kikundi kuhusu lishe.
- Kujaza fomu ya tathmini ya ulaji wa mlengwa kwa kipindi cha saa 24 zilizopita

1.2.1Umahiri

Stadi tatu zitazingatiwa katika mazoezi kwa vitendo;

- Kupima mzingo wa katikati mwa mkono wa juu (MUAC)
- Kuweka kumbukumbu
- Kupima urefu na uzito.

Washiriki wote watakamilisha stadi ya 1 na 2, na kila mshiriki atafanya mojawapo ya stadi zilizorodheshwa namba 3. Washiriki wengine wajitahidi kumwangalia au kumsaidia mwenzao ili aweze kukamilisha stadi nyingine.

Mwezeshaji atatathmini umahiri wa kila mshiriki wakati wa zoezi, hii itafanyika kwa kutumia fomu maalumu ya kutathmini umahiri iliyokuwa ikitumika wakati wa mazoezi darasani. Kila

mshiriki atatakiwa kuwasilisha hiyo fomu maalumu kwa mwezeshaji wakati zoezi linaendelea. Iwapo mshiriki atashindwa kuonyesha umahiri wake vizuri apewe mrejesho na arudie tena.

1.2.2 Kupita wodini na kutoa mrejesho kwa kutumia SBAR

Kupita wodini kutoa huduma kunawapa washiriki fursa ya kufanyia kazi matatizo halisi ya kilishe na kujadili matatizo hayo kwa utaalam na kusaidiwa na mwezeshaji. Ni lazima kila tatizo lipitiwe na kundi dogo la washiriki (washiriki 6 – 10) na kila mshiriki lazima apate fursa ya kushiriki katika kupitia walau kisa kimojawapo. Baada ya hapa washiriki watajiandaa kuwasilisha visa vyao kwa kutumia SBAR kipindi cha kutoa mrejesho.

1.2.3 Uchunguzi wa mazingira

Uchunguzi wa mazingira unasaidia kutambua mambo ambayo yanaweza kuleta mafanikio au vikwazo katika kutoa huduma. Wakati wa mazoezi chunguza mazingira ya kufanyia kazi na zingatia maswali yafuatayo;

- Unasihi unafanyikia wapi?
- Kuna vikwazo au fursa gani ilikuwashirikisha wateja, familia au kikundi?
- Ni mahali gani elimu au mafunzo hutolewa?
- Kuna mtazamo gani uliopo kutoka katika unasihi wa kikundi?
- Ili kufanikisha mafunzo haya ni mambo gani yaongezwe katika masomo?

1.2.4 Malengo ya mazoezi kwa vitendo ya washiriki

Hili linaweza kuwa lengo binafsi la mshiriki ambalo atalitimiza wakati wa mazoezi kwa vitendo. Kuweka malengo ya kujifunza husaidia kuwa umakini katika kujifunza na kupata mawazo mahsusi ya ni kitu gani cha kujifunza.

Malengo ya kujifunza ni lazima yawe SMART:

- Mahususi (Specific): Lengo mahususi linakuwa wazi, linaeleweka na kila mtu anayesoma anajua nini unataka kujifunza.
- Linapimika (Measurable): Lengo linalopimika linakuwa na kiwango cha kufikia kwa hiyo matokeo yanaweza kupimwa kwa namba.
- Linatekelezeka (Attainable): Lengo linatekelezeka kutegemeana na stadi zako, rasilimali na mazingira ya utekelezaji.
- Linafaa / lina mahusiano na unachofanya (Relevant): Lengo linalofaa katika majukumu yako ya sasa na linahusiana kabisa na wajibu na majukumu yako.
- Lina muda maalum wa utekelezaji (Time limited): Ni lazima lengo liwe na muda maalum na kikomo cha utekelezaji. Hii husaidia kukuhamasisha kufanya bidii ili kufikia lengo lako na kutathmini maendeleo yako.

Lengo "smart" linaandikwaje?

Unataka kujifunza nini?

- Kuwa mahususi na tumia maneno ya vitendo kuhakikisha kuwa unaweza kujipima kama umefikia lengo lako.
- Mfano wa maneno ya vitendo:

Ainisha	**Andaa**	**Kupanga**	**kuunda**	**Onesha**
Linganisha	**Eleza**	**Tathmini**	**Eleza**	**Kuanzisha**

- Hakikisha lengo lako ni halisia kwa hiyo unaweza kulifikia.
- Hakikisha lengo linahusiana na kazi yako.
- Mfano wa malengo ambayo ni SMART:
- Baada ya mazoezi kwa vitendo, nitaweza kuonesha jinsi ya kupima mzingo wa kati wa mkono wa juu (MUAC) kwa umahiri wa zaidi ya asilimia 75.
- Baada ya mazoezi kwa vitendo nitaweza kuanisha mojawapo ya mada ya lishe niliyojifunza darasani ambayo itasaidia kuboresha kisa nilichokutana nacho wodini.

1.2.5 Mrejesho baada ya mazoezi kwa vitendo

Baada ya kumaliza somo la mazoezi kwa vitendo tutarudi darasani kukamilisha mrejesho. Mrejesho baada ya mazoezi utatoa fursa ya kujadili na kujifunza kutokana na uzoefu wa kila mtu. Mrejesho baada ya mazoezi ni kipengele muhimu kitakacho tuwezesha kujadili na kujifunza uzoefu kutoka kwa kila mshiriki. Aidha mrejesho baada ya mazoezi kwa vitendo ni muhimu katika kujumuisha nadharia na vitendo.

Mrejesho baada ya mazoezi unaweza:

- Hamasisha darasa kuwa shirikishi, kuwa na mashirikiano na kufanya kazi pamoja.
- Kusaidia washiriki kuwa na uwezo wa kutatua matatizo, kufanya maamuzi, stadi za kufikiri kwa umakini.
- Kutoa fursa kwa washiriki kujitathimini na kutathmini walichojifunza.

Muundo wa kufikiri ⟶ kufanya kazi katika jozi ⟶ kushirikishana pamoja itatumika:

- Fikiria - kuhusu uzoefu wako binafsi katika mazoezi kwa vitendo kabla ya kufika kwenye mrejesho.
- Fanya kazi katika jozi – ukiwa na mshiriki aliye karibu yako jadili uzoefu wako: mzuri/ mbaya, mpya/wenye changamoto/unaovutia au hamasisha.
- Shirikishana - katika kundi shirikishana mambomapya mliyojifunza na changamoto zilizojitokeza.
- Kushirikishana hali/ mambo ambayo yalikuwa magumu wakati wa mazoezi kwa vitendo kihisia husaidia katika kupunguza ugumu wa utekelezaji kwa mlezi na hivyo itakusaidia iwapo utakutana na mteja au familia yenye tatizo linalofanana na hilo.

1.2.6 Vitu vinavyohitajika kwa ajili ya mazoezi kwa vitendo

Washiriki wahakikishe wameleta vifaa vifuatavyo:

- Kitabu cha mshiriki
- Kalamu ya wino
- Koti la maabara (kama lipo)

1.2.7 Kuandaa malengo ya mazoezi kwa vitendo ya washiriki

- Waelekeze washiriki waandike malengo yao ya mafunzo kwa vitendo katika vitabu vyao
- Mwezeshaji aandike malengo ya washiriki katika somo la pili.

SOMO LA PILI:

WAKATI WAKUFANYA MAZOEZI KWA VITENDO

SOMO LA PILI:WAKATI WAKUFANYA MAZOEZI KWA VITENDO

MUDA: Dakika 360

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa. Pia Pitia malengo na mpango ulioandaliwa na washiriki ili kutekeleza mahitaji yao ya mafunzo wakati wa mazoezi kwa vitendo. Pitia mazingira ya kufanyia mazoezi kwa vitendo na uilewe jamii utakayoenda kufanya nayo mazoezi kwa vitendo.

Njia za uwezeshaji	***Muda***	***Vifaa***
A. Tathimini ya umahiri	Saa 6	Futi kamba ya MUAC, Mizani, Mbao za kupimia urefu/ kimo, Vifaa vya kuandikia katka kituo cha afya
B. Kutembelea wodi		
C. Kuchunguza mazingira		
D. Kupitia malengo		

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la pili, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

2.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki wataweza;

- Kuonyesha umahiri katika kutumia stadi muhimu za tathimini ya hali ya lishe kwa kuchukua vipimo vya mwili kama vile urefu na uzito (anthropometry)
- Kutoa huduma wodini, kutumia elimu ya nadharia ya lishe na kuwasilisha matokeo kwa kutumia mfumo wa mawasiliano wa SBAR
- Uchunguzi wa mazingira ya kufanyia unasihi na elimu ya lishe.
- Kuandaa malengo binafsi ya mazoezi kwa vitendo.

2.1 Vipengele vya Kujifunza

- Wakati wakufanya mazoezi kwa vitendo ni muhimu kutekeleza kazi zifuatazo. Hizi ni kazi za kupewa kipaumbele katika utekelezaji. Kazi za nyongeza zipo katika somo la 4 ambazo washiriki wanaweza rejea iwapo muda unatosha au kama kazi inahitajika wakati kazi nyingine ya kipaumbele inasubiliwa.

2.2 Kutathimini Ujuzi

Kila mshiriki atahitajika kuonesha umahiri wake katika kupima Mzingo wa katikati wa mkono wa juu(MUAC) na kanuni za utunzaji kumbukumbu. Vile vile kila mshiriki atahitajika kuonesha uwezo wake katika kupima moja kati ya vipimo vya kimo, urefu au uzito wa mteja. Wahimize washiriki kufanya stadi nyingine,wakati mshiriki akikamilisha stadi nyingine. Kwa mfano: Mshiriki anaweza kuwa amemaliza kupima uzito wa mtoto, lakini akasaidia katika upimaji wa kimo cha mtoto.

- Kupima Mzingo wa Mkono
- Kupima Urefu
- Kupima Uzito

2.3 kupita wodini

Hii ni fursa ya kuona matatizo halisi ya kilishe na kutumia elimu ya nadharia waliyojifunza darasani katika kutatua matatizo hayo. Baada ya kuainisha matatizo hayo ya kilishe yanayohusiana na afya, wasilisha na mjadiliane na washiriki katika vikundi vya watu 6-10 kulingana na nafasi iliyopo. Washiriki wajadiliane juu ya matunzo ya mteja au familia husika, changamoto za kilishe zilizojitokeza, mazingira ambayo yamesababisha matatizo hayo ya kilishe na aina ya huduma inayohitajika kuhakikisha hali ya kiafya ya mteja inaboreka.

2.4 Uchunguzi wa Mazingira

Washiriki wachunguze mazingira wanayofanyia mazoezi kwa vitendo wakati wanafanya mazoezi hayo. Kisha waangalie yafuatayo:

- Unasihi unafanyikia wapi?
- Kuna vikwazo au visaidizi gani vilivyopo vya kuwashirikisha wateja, familia au kikundi?
- Ni mahali gani elimu au mafunzo hutolewa?
- Kuna mtazamo gani uliopo kutoka katika unasihi wa kikundi?
- Ili kufanikisha mafunzo haya ni mambo gani yaongezwe katika masomo?

………

………

2.5 Malengo ya Mazoezi kwa Vitendo ya Washiriki

Washiriki wawasilishe kwa mwezeshaji malengo yao ya mazoezi kwa vitendo waliyo yaandaa katika kipindi cha maandalizi ya mazoezi kwa vitendo. Washiriki wanahitaji kutafuta fursa zitakazowawezesha kukamilisha malengo yao ya mazoezi kwa vitendo na kuwasilisha kwenye kipindi cha kutoa mrejesho.

- Andika lengo kuu la washiriki wote, ili uweze kuwasaidia katika kuboresha malengo ya kila mshiriki.

JINA	LENGO

Ujazaji Wa Taarifa

Washiriki watatumia SBAR katika kuwasilisha kwa washiriki wengine yale waliyoyagundua katika kipindi cha kutoa mrejesho darasani.

- Hakikisha washiriki wanafanya uchambuzi wakina walao kwa tatizo moja waligundua wodini. Washiriki waandae ripoti na kisha waiwakilishe kwa wenzao wakati wa kipindi cha kutoa mrejesho darasani.

S-Situation (Hali halisi):

....

....

B-Background (Historia):

....

....

A-Assessment (Tathimini ya hali husika):

....

....

R-Recommendations (Mapendekezo):

....

....

SOMO LA TATU:

BAADA YA MAZOEZI KWA VITENDO

SOMO LA TATU: BAADA YA MAZOEZI KWA VITENDO

MUDA: Dakika 60

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa. Pia katika somo hili ni vizuri mwezeshaji akakumbuka yafuatayo:

- Zingatia changamoto na fursa walizokutana nazo washiriki wakati wa mazoezi kwa vitendo.
- Washiriki watafanya majadiliano kama kundi kwa kutumia kisa kimoja walichokutana nacho wakati wa mazoezi ya vitendo ambacho kitatumika kama mfano wakati wa majadiliano.

Njia za uwezeshaji	Muda	Vifaa
Kutoa mrejesho	Dakika 60	Kitabu cha mshiriki, kitabu chenye vitendea kazi

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la tatu, umahiri, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Kisha elezea vipengele vinavyofuata

3.0 Malengo ya Somo

Baada ya somo hili washiriki wataweza:

- Kuonyesha jinsi walivyo tumia elimu ya nadharia waliyojifunza darasani na kuitumia kwenye mazoezi kwa vitendo wodini na kisha kuiwasilisha kwa mfumo wa SBAR
- Kushiriki katika mafunzo ya vikundi kwa kupeana uzoefu wao waliopata katika mazoezi kwa vitendo
- Kutafakari kwa undani elimu ya nadharia waliyojifunza darasani kwa kuhusianisha na uzoefu uliopatikana katika mazoezi kwa vitendo

3.1 Vipengele vya Kujifunza

Baada ya mazoezi Kwa vitendo:

- Kujadili uzoefu uliopatikana katika mazoezi kwa vitendo na washiriki waandike taarifa ya kile walicho jifunza na changamoto walizokutana nazo

3.2. Kutoa Mrejesho

Mwezeshaji: Kutoa mrejesho baada ya mazoezi kwa vitendo ni jambo la muhimu katika kujumuisha elimu ya nadharia washiriki waliyo jifunza darasani na mazoezi kwa vitendo. Somo la kutoa mrejesho baada ya mazoezi kwa vitendo linaweza:

1. Kuhamasisha kusoma kwa pamoja, kushirikiana na kufanya kazi kwa pamoja
2. Kusaidia washiriki katika kujenga uwezo wa kupata suluhu la tatizo, kufanya maamuzi pamoja na kuwajengea stadi za kufikiria kwa makini
3. Kuwapa washiriki fursa ya kujitathimini wenyewe na mafunzo aliyopata.
4. Jukumu la mkufunzi katika somo la kutoa mrejesho baada ya mazoezi kwa vitendo litakua:
   i. Kuongoza majadiliano kwa kutumia maswali au visa mkasa vilivyojitokeza wakati wa mazoezi kwa vitendo.
   ii. Somo la mrejesho baada ya mazoezi kwa vitendo litajumuisha sehemu kuu mbili:
   iii. Kuwasilisha visa Mkasa kwa kutumia SBAR
   iv. Uchambuzi - Kutumia dhana walizojifunza darasani kutoka Sura ya 1-4 katika kujadili visa mkasa vilivyowasilishwa na wanafunzi. Ni dhana gani zimeainishwa na washiriki katika mazoezi kwa vitendo ambazo wamepata katika mafunzo ya nadharia?
5. Toa maelezo: Toa maelezo mafupi juu ya yaliyojiri au mambo mapya waliyojifunza.

FIKIRI → FANYA KAZI KATIKA JOZI → SHIRIKISHA

2 **Fikiria -** kuhusu uzoefu wako binafsi katika mazoezi kwa vitendo kabla ya kufika kwenye mrejesho.

3 **Fanya kazi katika jozi –** ukiwa na mshiriki aliye karibu yako jadili uzoefu wako: mzuri/mbaya, mpya/wenye changamoto/unaovutia au hamasisha.

4 **Shirikishana -**katika kundi shirikishana mambo mapya mliyojifunza na changamoto zilizojitokeza.

SOMO LA NNE:

MAZOEZI YA ZIADA

SOMO LA NNE: MAZOEZI YA ZIADA

MUDA: Dakika 60

Maandalizi

Mwezeshaji: Fanya maandalizi ya somo kabla ya kufundisha washiriki, hii ni pamoja na kupitia vipengele vya masomo na kuhakikisha vifaa kwa ajili ya mazoezi na kitabu chenye vitendea kazi vimeandaliwa.

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki kwa ufupi kuhusu somo la nne, malengo ya sura na vipengele vya kujifunza. Hakikisha una fomu za kutathmini tabia za ulaji

4.0 Malengo ya somo

Baada ya somo hili washiliki waweze:

- Kujaza fomu ya tathimini ya ulaji na fomu ya unasihi
- Kufanya stadi za kunawa mikono kwa usahihi

4.1 Vipengele vya kujifunza

i. Mazoezi ya ziada: Mazoezi haya yanaweza kutumika pale itakapohitajika wakati wote wa mazoezi kwa vitendo ili kuongezea malengo ya mafunzo.

4.2 Zoezi la historia ya tabia za ulaji

Zoezi la historia ya tabia za ulaji

Tutatumia jedwali lifuatalo kujaza historia ya ulaji wa mteja katika kipindi cha saa 24 zilizopita. Uliza maswali yafuatayo, kisha jaza jedwali hapo chini kulingana na chakula kilicholiwa na mteja. Kama chakula kilicholiwa kilikuwa na mchanganyiko wa vyakula mbalimbali, uliza pia vyakula vilivyowekwa katika mchanganyiko huo ili uweze kupata picha ya kile wanachokula. Kamilisha jedwali kwa kuonyesha aina ya vyakula vinavyoweza kusaidiakupata virutubishi vinavyohitajika kwa wingi mwilini/kwa kiasi kidogo mwilini, baada ya kukusanya taarifa kutoka kwa mhusika

Je Jana ulikula milo mingapi?

____

Je huo ndio ulaji wako wa kila siku? Ndiyo/Hapana (Kama hapana je kwa kawaida huwa unakula milo mingapi kwa siku?)

____

Je umeisha wahi kupata ugumu katika kupata chakula chako au familia yako? Kama ndiyo toa maelezo.

____

Je unahitaji la mlo maalum au una kizuizi katika kula aina fulani ya chakula? Kama toa maelezo.

____

Je kuna chakula chochote ambacho hutumii kwa kuwa unafikiri sio kizuri kwako? Kama ndio ni chakula gani? Toa maelezo

____

Je kuna chakula chochote ambacho unapendelea kula mara kwa mara kwa kuwa unafikiri ni kizuri kwako? Kama ndio ni chakula gani? Toa maelezo.

____

____

Je katika saa 24 zilizopita, umekula vyakula gani? (Kamilisha jedwali)

	Chakula kilicholiwa	**Kiasi kilicholiwa**	**Virutubishi vinavyokosekana**
Mlo wa 1			
Mlo wa 2			
Mlo wa 3			
Milo mingine			
Milo mingine			

Je ni chakula gani unafikiri inabidi kiongezwa katika mlo ili kurekebisha upungufu wa virutubisho vinavyokosekana?

____

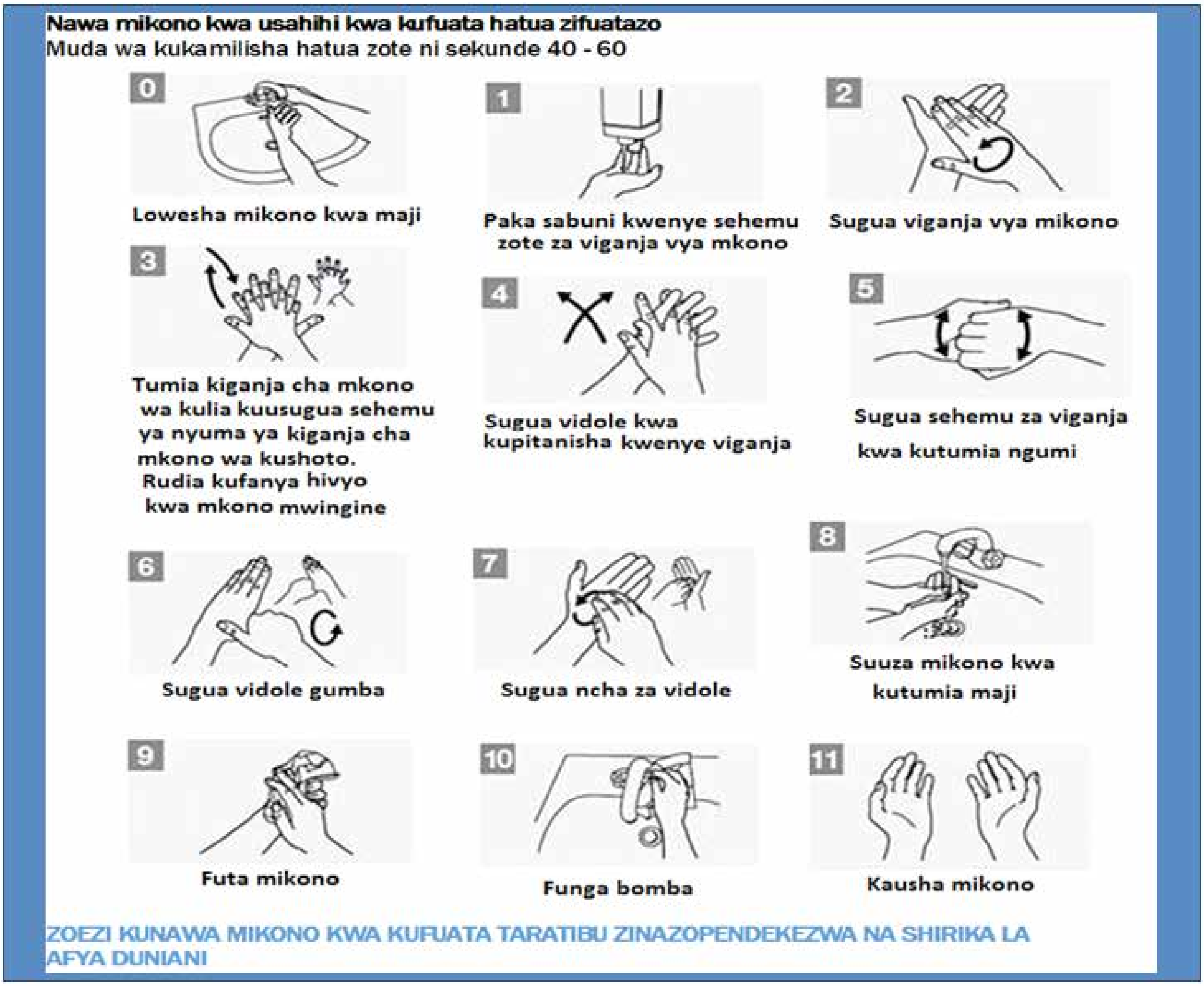
Jadiliana na mteja namna bora atakavyokidhi upungufu wa virutubishi katika mlo wake

____

Stadi za Kunawa Mikono

Maelezo

Mwezeshaji awaeleze washiriki namna ya kutathmini jinsi washiriki wenzao wanavyo onesha zoezi la kunawa mikono kwa vitendo kwa kufuata hatua sahihi za kunawa mikono



Maelezo ya alama za tathmini

Kipimo	Alama	Sifa za ujuzi na umahiri
Kitendo cha umahiri	1	Mshiriki anafanya zoezi kwa usahihi, anaonekana kuwa anajiamini na hahitaji maelekezo ya ziada.
Hakijakamilika / Kitendo ambacho si sahihi	0	Mshiriki hafanyi zoezi kwa usahihi na anaonekana kuwa hajiamini na anahitaji maelekezo ya ziada.

Zoezi la kunawa mikono 3 - E	Alama		Maoni
UJUZI NA UMAHIRI	**Zungushia namba**		
Fungua bomba la maji na lowanisha mikono	0	1	
Paka sabuni ya kutosha ya maji kwenye sehemu zote za kiganja cha mikono	0	1	
Sugua viganja vya mikono	0	1	
Sugua nyuma ya kiganja cha mkono mmoja mmoja kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine	0	1	
Sugua viganja kwa vidole vilivyopishanishwa	0	1	
Sugua nyuma ya vidole kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine kilichopishanishwa vidole.	0	1	
Sugua kidole gumba cha mkono wa kushoto kwa kutumia mkono wa kulia na rudia kufanya hivyo kwa kidole gumba cha mkono wa kulia.	0	1	
Sugua ncha za vidole kwa kutumia kiganja cha mkono mwingine na rudia kufanya hivyo kwa mkono mwingine.	0	1	
Suuza mikono kwa maji na ikaushe vizuri kwa kuiweka hewani. Pia unaweza kutumia karatasi maalumu au taulo safi litakalotumika mara moja tu	0	1	
Tumia karatasi maalumu au taulo mara moja tu kufunga bomba la maji	0	1	
JUMLA			**ASILIMIA**: %

MATOKEO YA TATHMINI
Chini ya alama 50% = haijakamilika/ Ujuzi au umahiri duni; Alama 50-75% = Ujuzi na umahiri wa wastani; Alama 75-100% = Ujuzi na umahiri wa hali ya juu
KUMBUKA: Kama hakuna bomba la maji unaweza kutumia kibuyu chirizi au chombo kinachotiririsha maji

RATIBA YA MAFUNZO

	RATIBA YA MAFUNZO YA LISHE KWA AJILI YA VITUO VINAVYOTOA HUDUMA ZA AFYA				
	SIKU YA 1	***SIKU YA 2***	***SIKU YA 3***	***SIKU YA 4***	***SIKU YA 5***
02:30-03:00	Kujiandikisha	**Somo la tano:** Malezi, Makuzi na Maendeleo ya Awali ya Mtoto	**Somo la pili:** Kuzuia na kutibu Upungufu wa Vitamini na Madini (02:00-03:30)	**Sura ya tano: Lishe ya Makundi Maalum Somo la kwanza:** Lishe na UKIMWI (02:00-03:00)	Maandalizi Kabla ya Mazoezi Kwa Vitendo(2:00-2:30)
03:00-03:10	Utambulisho na matarajio ya washiriki wa mafunzo				Mazoezi Kwa Vitendo(2:30-4:00)
03:10-03:20	Ufunguzi wa mafunzo			**Somo la pili:** Lishe kwa Wagonjwa wa Kifua Kikuu (03:00-03:30)	
03:20-03:45	Utangulizi na Malengo ya Mafunzo	**Somo la sita:** Kilimo na Lishe			
		Somo la saba: Usafi na Usalama wa Maji na Mazingira (03:45-04:45)			
03:45-04:00	Jaribio la awali	**SURA YA PILI: TATHMINI YA HALI YA LISHE Somo la kwanza:** Tathimini ya Ulaji, Dalili za Kitabibu na Vipimo vya Maabara (04:45-05:15)	**Somo la tatu:** Afua za kukabiliana na Uzito Uliozidi na Kiriba Tumbo (03:30-04:30)	**Somo la tatu:** Lishe ya Watoto Waliozaliwa na Uzito Pungufu (03:30-04:00)	
04:00-05:00	***Mapumziko/ Chai ya Asubuhi***	***Mapumziko/ Chai ya Asubuhi*** *(05:15-05:45)*	***Mapumziko/ Chai ya Asubuhi*** *(04:30-05:00)*	***Mapumziko/ Chai ya Asubuhi*** *(04:00-04:30)*	

05:00-06:00	**SURA YA KWANZA:** MASUALA YA MSINGI KUHUSU LISHE **Somo la kwanza:** Masuala ya Msingi ya Lishe	**Somo la pili:** Vipimo vya Uwiano wa Viungo vya Mwili (05:45-6:45)	Mazoezi kwa Vitendo **3A-F** (05:00-07:00)	**Somo la nne:** Lishe ya Watoto Wenye Ulemavu (04:30-05:30)	Mazoezi Kwa Vitendo(05:00-6:00)
06:00-07:00	**Somo la pili :** lishe ya Wanawake Walio Katika Umri wa Kuzaa	**Somo la tatu:** Utambuzi wa Watoto Wenye Utapiamlo wa Kadiri na Mkali (06:45-07:45)		**Somo la tano:** Lishe Wakati wa Majanga (05:30-06:30)	Mrejesho Baada ya Mazoezi Kwa Vitendo(6:00-8:00)
07:00-08:00	***Chakula cha Mchana***	***Chakula cha Mchana*** *(07:45-08:25)*	***Chakula cha Mchana*** *(07:00-08:00)*	***Chakula cha Mchana*** *(06:30-07:30)*	***Chakula cha Mchana*** *(8:00-9:00)*
08:00-09:00	**Somo la tatu:** Lishe Wakati wa Ujauzito na Kunyonyesha	**Mazoezi kwa vitendo ya sura namba Mbili: 2A-B, Zoezi la S-BAR (kituo 1-5) (08:25-09:25)**	**Sura ya nne: Utangulizi wa Unasihi Somo la kwanza:** Unasihi wa Lishe (08:00-09:30)	**Somo la sita:** Lishe kwa Watu wenye Magonjwa Yasiyo ya Kuambukiza(7:30-8:30)	Jaribio la Mwisho(9:00-9:30)
				Somo la saba: Lishe Wakati wa Uzee	
09:00-10:00	**Somo la nne:** Lishe ya Watoto Wachanga na Wadogo	**SURA YA TATU: MATIBABU YA MATATIZO YA KILISHE Somo la kwanza:** Matibabu ya Utapiamlo wa Muda Mfupi (09:25-10:25)	Mazoezi kwa Vitendo **4 A - C** (09:30-10:30)	**Sura ya sita: Mazoezi kwa Vitendo** Somo la Kwanza Mpaka la Tatu (8:30-10:00)	Tathimini ya Mwisho wa Mafunzo(9:30-10:00)
10:00-10:10	Tathimini ya siku	Tathimini ya siku (10:25:10:35)	Tathimini ya siku (10:30-10:40)	Tathimini ya siku(10:00-10:10)	

10:10-10:30	***Ma-pumziko ya Jioni/ Chai***	***Mapumziko ya jioni/Chai*** *(10:35-10:55)*	***Mapumziko ya jioni/ Chai*** *(10:40-11:00)*	***Mapumziko ya jioni/ Chai(10:10-10:30)***	***Mapumziko ya jioni/Chai(10:00-10:20)***
10:30	Mkuta-no wa Waweze-shaji	Mkutano wa Wawezeshaji	Mkutano wa Wawezeshaji	Mkutano wa Wawezeshaji	Mkutano wa Wawezeshaji

Wafanyakazi walioshiriki katika kuandaa kitabu hiki ni:-

Na.	Jina	Taasisi
1	Grace Moshi	MoHCDGEC
2	Doris Katana	TFNC
3	Victoria Kariathi	TFNC
4	Neema Joshua	TFNC
5	Walbert Mgeni	TFNC
6	Tufingene Malambugi	MoHCDGEC
7	Dr. Rehema Mzimbiri	TFNC
8	Luitfrid Nnally	TFNC
9	Onesmo Mella	TFNC
10	Gelagister Gwarasa	TFNC
11	Zubeda Kiko	TFNC
13	Nyamizi Bundala	SUA
14	Sikitu Simon Kihinga	TFNC
15	Bupe Ntoga	TFNC
16	Deborah Charwe	TFNC
17	Julieth Itatiro	TFNC
18	Fatuma Mwasora	TFNC