

KUMBUKA

- ❖ Mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama pekee katika umri wa miezi 6 ya mwanzo.
- ❖ Aanzishiwe vyakula vya nyongeza anapotimiza umri wa miezi sita huku akiendelea kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi afikishe umri wa miaka miwili au zaidi.
- ❖ Zingatia usafi wa mikono, vyombo na mazingira wakati wa kuandaa chakula na kumlisha mtoto.
- ❖ Mtoto mgonjwa apelekwe kwenye kituo cha kutolea huduma za afya mapema ili apatiwe matibabu kwa wakati. Tunza pakiti yenye virutubishi mchanganyiko kwenye sehemu isi-yokuwa na mwanga wa jua, joto kali na unyevunyevu.
- ❖ Hakikisha pakiti imefungwa vizuri na isiwe imetoboka.
- ❖ Hakikisha muda wa matumizi ya virutubishi mchanganyiko haujaisha.

KUMBUKA

- ❖ Mtoto alishwe chakula kilichoongezwa virutubishi na aendeleo kunyonyeshwa maziwa ya mama mpaka atimize umri wa miaka miwili au zaidi.
- ❖ Virutubishi visiongezwe kwenye vyakula vya majimaji mfano supu, maziwa ,chai, soda, juisi , maji na vimiminika vingine
- ❖ Endelea kumpatia mtoto chakula kilichoongezwa virutubishi mpaka atimize umri wa miaka mitano.
- ❖ Tumia pakiti moja tu ya virutubishi kwa mtoto mmoja katika mlo mmoja kila baada ya siku moja.
- ❖ Hakikisha kuwa wakati wote kuna pakiti za virutubishi za kutosha kulinga na idadi ya watoto katika kaya.

Je kuna watoto ambao hawapaswi kutumia virutubishi mchanganyiko?

- **Ndiyo.** Baadhi ya watoto hawapaswi kutumia virutubishi mchanganyiko. Watoto hao ni:
 - **Watoto wenye utapiamlo mkali wanaotumia chakula dawa:** Endapo mtoto anatumia chakula dawa kama tiba ya utapiamlo mkali asitumie virutubishi mchanganyiko kwani anapata virutubisho hivyo kupitia chakula dawa. Hivyo akimaliza tiba aendeleo kutumia virutubishi mchanganyiko.
 - **Watoto wagonjwa:** Hasa wanaotumia dawa ya antibiotic wamalize tiba kwanza ndipo waendeleo kutumia virutubishi mchanganyiko.
 - **Watoto wenye umri chini ya miezi sita:** Mtoto mwenye umri chini ya miezi sita asitumie virutubishi mchanganyiko.



Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Mkurugenzi Mtendaji

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

Barabara ya Barrack Obama Namba: 22

S.L.P. 977, Dar es salaam, Tanzania

Simu: +255 22 2118137-9 | Nukushi: +255 22 2116713

Barua Pepe: info@tfnc.go.tz | Tovuti: www.tfnc.go.tz

Kipeperushi hiki kimetayarishwa na kimechapishwa kwa ufadhili wa shirika la Lishe la Kimataifa (Nutrition International) Januari, 2019



Jamhuri ya Muungano wa Tanzania
Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

MATUMIZI YA VIRUTUBISHI MCHANGANYIKO KWENYE CHAKULA CHA MTOTO WA UMRI WA MIEZI 6 HADI MIAKA 5



KWA LISHE BORA YA MTOTO

Virutubishi mchanganyiko ni nini?

- Virutubishi mchanganyiko ni vitamini na madini ziliyotayarishwa katika hali ya unga kwa ajili ya kuongezwa kwenye chakula cha mtoto aliye na umri wa kuanzia miezi 6 hadi miaka 5.
- Matumizi ya virutubishi mchanganyiko kwa ajili ya kuboresha chakula cha mtoto katika ngazi ya kaya ni njia mojawapo yenye tija ya kukabiliana na matatizo ya upungufu wa vitamini na madini mbalimbali mwilini ambayo yanawaathiri watoto.

Uongezaji virutubishi mchanganyiko kwenye chakula cha mtoto maana yake ni nini?


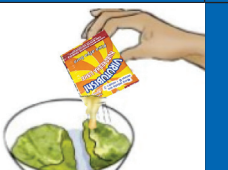
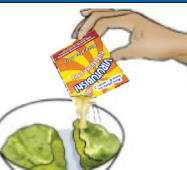
- Ni kuongeza aina mbalimbali za virutubishi mchanganyiko (vitamini na madini) vilivyofungashwa pamoja kwenye chakula cha mtoto ambacho kimeshapikwa tayari kwa kumlisha mtoto.
- Lengo la kuongeza virutubishi mchanganyiko ni kukidhi mahitaji ya vitamini na madini mwilini ili kukabiliana na tatizo la upungufu wa vitamini na madini ambalo linawaathiri watoto wenye umri kati ya miezi sita hadi miaka mitano.

Je, mtoto akitumia virutubishi mchanganyiko atapata faida gani?

- Faida azipatazo mtoto anayetumia chakula kilichoongezwa virutubishi mchanganyiko ni:
 - Kupata virutubishi vinavyohitajika kulingana na mahitaji yake.
 - Kuwa na maendeleo mazuri ya ukuaji kimwili na kiakili
 - Kuimarisha mfumo wake wa kinga ya mwili dhidi ya magonjwa
 - Kuimarisha uwezo wake wa kuelewa na kujifunza
 - Kuepuka tatizo la kupungukiwa damu

Utaratibu wa kutumia viirutubishi Mchanganyiko

Virutubishi mchanganyiko hufungwa kwenye pakiti inayofaa kutumiwa katika mlo mmoja kwa siku kwa mtoto mmoja. Virutubishi mchanganyiko vinapaswa kuchanganywa vizuri kabla ya kumlisha mtoto. Tumia pakiti moja ya kirutubishi kwa mtoto mmoja kila baada ya siku moja (siyo kila siku).

Siku ya Kwanza	Siku ya pili	Siku ya Tatu	Siku ya Nne	Siku ya Tano
				
Ongeza virutubishi mchanganyiko pakiti moja kwenye mlo mmoja wa mtoto	Mtoto asipewe virutubishi mchanganyiko	Ongeza virutubishi mchanganyiko pakiti moja kwenye mlo mmoja wa mtoto	Mtoto asipewe virutubishi mchanganyiko	Ongeza virutubishi mchanganyiko pakiti moja kwenye mlo mmoja wa mtoto

- KUMBUKA:** Virutubishi mchanganyiko vimethibitishwa na Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto kuwa ni salama kwa afya ya mtoto. Aidha virutubishi hivi havibadili ladha, harufu, rangi wala muonekano wa chakula.

Je ni hatua zipi zinafuatwa wakati wa kuongeza virutubishi mchanganyiko kwenye chakula cha mtoto?

- Wakati unapongeza virutubishi mchanganyiko kwenye chakula cha mtoto fuata hatua zifuatazo:-

Hatua ya 1	Andaa chakula laini/kilichopondwa pondwa , chukua kiasi kidogo cha chakula ambacho mtoto anaweza kula na kumaliza.
Hatua ya 2	Acha kipoe na kufikia joto ambalo mtoto anaweza kula bila kuungua.
Hatua ya 3	Chukua pakiti ya virutubishi mchanganyiko, angalia kama imefungwa vizuri na muda wake wa matumizi haujapita.
Hatua ya 4	Fungua na mimina virutubishi mchanganyiko kwenye chakula kisha changanya vizuri. 
Hatua ya 5	Mlishe mtoto na hakikisha anamaliza chakula chote kilichoongezwa virutubishi mchanganyiko. 
Hatua ya 6	Endapo mtoto atamaliza chakula chote na hajashiba mpe chakula kingine ambacho hakijaongezwa virutubishi mchanganyiko.

Ni mambo gani muhimu ya kuzingatia katika matumizi ya virutubishi mchanganyiko?

Mambo muhimu ya kuzingatia katika matumizi ya virutubishi mchanganyiko ni haya yafuatayo:-