

<p>Je, watoto wanaweza kupata madhara kutokana na kutumia chakula kilichoongezwa virutubishi mchanganyiko?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ HAPANA. Virutubishi mchanganyiko vinapotumiwa na watoto havileti madhara, lakini vinaweza kusababisha maudhi madogo madogo, mfano: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kuharisha kwa muda mfupi: Baadhi ya watoto hupata tatizo la kuharisha kwa muda mfupi baada ya kuanza kutumia virutubishi mchanganyiko. Hali hii hudumu kwa kipindi kifupi tu kwani mtoto hurejea katika hali ya kawaida baada ya siku kadhaa. Inapojitokeza hali hiyo, mtoto anywe maji kwa wingi na aendelee kutumia chakula kilichoongezwa virutubishi mchanganyiko. ➤ Kupata choo cheusi: Hili ni jambo la kawaida na halina madhara yoyote. Rangi hii inatokana na uwepo wa madini chuma kwa wingi kwenye chakula kilichoongezwa virutubishi mchanganyiko.
<p>Kuna watoto hawapaswi kutumia virutubishi mchanganyiko?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ NDIYO. Kuna baadhi ya watoto ambao hawapaswi kutumia virutubishi mchanganyiko. Watoto hao ni pamoja na: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. amalize tiba ndipo aendelee kutumia virutubishi mchanganyiko. ➤ Watoto wagonjwa: Hasa wanaotumia dawa ya antibiotic wamalize tiba kwanza ndipo waendelee kutumia virutubishi mchanganyiko. ➤ Watoto wenye umri chini ya miezi sita: Mtoto mwenye umri chini ya miezi sita asitumie virutubishi mchanganyiko.
<p>Ni kwa namna gani naweza kuhifadhi virutubishi mchanganyiko katika kaya</p>	<p>Ili kuzuia upotevu wa vitamini na madini zilizomo kwenye virutubishi mchanganyiko wakati wa usafirishaji na utunzaji, inatupasa kuhakikisha kuwa pakiti za bidhaa hizo zinatunzwa sehemu isiyokuwa na mwanga wa jua moja kwa moja, joto kali na unyevunyevu.</p>



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



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

VIRUTUBISHI MCHANGANYIKO KWA WATOTO WENYE UMRI WA MIEZI SITA HADI MIAKA MITANO



**MAJIBU YA MASWALI YANAYOULIZWA
MARA KWA MARA**

SWALI	JIBU:
Je mtoto mwenye umri kati ya miezi sita hadi miaka mitano anayetumia virutubishi mchanganyiko anaweza pia kupewa matone ya vitamini A ?	NDIYO, mtoto mwenye umri kati ya miezi sita hadi miaka mitano anayetumia vyakula vilivyoongezwa virutubishi mchanganyiko anapaswa pia kupewa matone ya Vitamini A, ambayo yanatolewa kwenye vituo vya huduma za afya..
Je mtoto mwenye umri kati ya miezi sita anayetumia virutubishi mchanganyiko anaweza pia kutumia chumvi yenye madini joto?	NDIYO, mtoto mwenye umri kati ya miezi sita hadi miaka mitano anayetumia vyakula vilivyoongezwa virutubishi mchanganyiko anatakiwa pia kutumia vyakula viliwekwa chumvi yenye madini joto.
Je kuna umuhimu wowote kuongeza virutubishi mchanganyiko kwenye chakula cha mtoto kilichotayarishwa kwa kutumia unga ulioongezwa virutubishi wakati wa usindikaji?	NDIYO. Mtoto anayetumia chakula kilichoandaliwa kwa kutumia unga ulioongezwa virutubishi anatakiwa pia kuongezwa virutubishi mchanganyiko kwenye chakula chake kilichotayarishwa.
Je, mtoto anahitaji pakiti ngapi za virutubishi mchanganyiko kwa siku?	Mtoto yeyote mwenye umri kati ya miezi sita hadi miaka mitano, anatakiwa kutumia pakiti moja tu ya virutubishi katika mlo mmoja tu wa siku. Pakiti moja ya virutubishi mchanganyiko itumike kila baada ya siku moja. Hii ina maana kuwa mtoto akitumia virutubishi mchanganyiko katika siku ya leo, hapaswi kutumia virutubishi hivyo katika siku ya kesho. Atapaswa kutumia pakiti nyingine keshokutwa
Je, mtoto anaweza kupata athari yoyote kwa kutumia chakula kilichoongezwa virutubishimchanganyiko?	Hapana. Hakuna athari yoyote ambayo mtoto anaweza kupata iwapo atatumia chakula kilichoongezwa virutubishi mchanganyiko kwa sababu virutubishi hivi ni salama na vimethibitishwa na Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto.



Mama mjamzito atumie virutubishi vya madini chuma , vitamini ya Foliki na vyakula vilivyoongezwa virutubishi ili kuepuka kuzaa watoto wenye matatizo ya mgongo wazi, vichwa vikubwa na midomo iliyopasuka.

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.
- Mtoto mgonjwa apelekwe kwenye kituo cha kutolea huduma za afya mapema ili apatiwe matibabu kwa wakati

Je, ni faida gani anayopata mtoto kwa kula chakula kilichoongezwa virutubishi?

Faida za kutumia 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
- Kuzuia au kutibu athari za upungufu wa vitamini na madini mwilini.