



## *Sote kua pamoja*

**TUWAWEZESHE WANAWAKE KUNYONYESHA WATOTO KWA AFYA BORA NA ULINZI WA MAZINGIRA**

1. Mbele yenu nasimama,  
Kwa upendo na heshima,  
Wiki ya unyonyeshaji maziwa ya mama,  
Duniani imewadia.
2. Na mwaka huu kauli mbiu yake,  
Ni tuwawezeshe wanawake,  
Amnyonyeshe mtoto wake,  
Kwa afya na ulinzi wa mazingira.
3. Lengo kuu ni kutukumbusha,  
Na jamii kuihamasisha,  
Kumpa mama muda wa kutosha,  
Kunyonya ziwa la mama.
4. Taasisi ya Chakula na Lishe,  
Inasema mama mtoto wake amnyonyeshe,  
Ndani ya lisaa hadi miezi sita iishe,  
Bila kumchanganyia vyakula.
5. Mara tu mama anapoanza kliniki,  
Elimu hii huipata kliniki,  
Tatizo wanaume wengi huwa hatufiki,  
Tuseme hapa kama nawazalia.
6. Ndio maana leo tunakumbushwa,  
Kumpa mama muda wa kutosha,  
Ndipo ataweza kumnyonyesha,  
Na mtoto kua na afya bora.
7. Isiwe mtoto ananyonya labda,  
Miezi mtatu tu baada,  
Ushaanza kukorogea miuji ya bada,  
Ziwa la mama lina lishe bora.
8. Na wataalam hua wanashauri,  
Mtoto anyonye ziwa la mama kweli,  
Isipungue miaka miwili,  
Iwe na kuendelea.
9. Jamii inakumbushwa,  
Kumpa mama muda wa kutosha,  
Wa mtoto kunyonyesha,  
Mtoto anakua kisawasawa.
10. Ndugu zetu UNICEF na World Vision,  
Na Taasisi nyingi duniani,  
Wanajitahidi sana hadi huko vijijini,  
Elimu ya afya inatokewa.
11. Hasa matumizi ya Chakula Lishe,  
Ili mama vyema anyonyeshe,  
Lazima mazingira ya mama yaboreshwe,  
Mtoto aweze kua.
12. Maziwa ya mama yanakinga,  
Maziwa mtoto yanamlinda,  
Maziwa ya mama mtoto yanamjenga,  
Mtoto kua na Afya bora.
13. Sote kwa pamoja tunaweza,  
Mazingira mazuri kwa mama kutengeneza,  
Hata maadhimisho haya kuyaleta Muheza,  
Viongozi wetu hamkukosea.
14. Muheza tuna vyakula lishe,  
Matunda na mboga zote lishe,  
Mama we mtoto mnyonyeshe,  
Kwa vyakula asilia.

**LISHE BORA NI KINGA THABITI  
DHIDI YA MAGONJWA**

Imetolewa na

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC)





## *Gote kwa pamoja*

TUWAWEZESHE WANAWAKE KUNYONYESHA  
WATOTO KWA AFYA BORA NA ULINZI WA  
MAZINGIRA

15. Mh. Mgeni Rasmi,  
Waziri wetu wa Afya Ummu,  
Wana Muheza tutakosa shukrani,  
Kama mambo haya tusipokwambia.
16. Kwanza kukupa shukrani,  
Umehangaika mama asubuhi na jioni,  
Hatimae nasi leo Wilayani,  
Tumepata hospitali yetu ya Wilaya.
17. Kwa kushirikiana na viongozi wetu,  
Yaani mama Mwanaasha Mkuu wa Wilaya  
yetu,  
Pamoja na Mbunge wetu,  
Mungu mama atakurudishia.
18. Mpelekee salam Rais wetu Magufuli,  
Wana Tanga na Muheza tunamkubali,  
Kwa ukombozi huu wa hospitali,  
Kura nyingi tutampatia.
19. Pongezi kwa Serikali ya awamu ya 5,  
Ninyi ni viongozi wa mfano,  
Wenzetu bado wapo kwenye mtifuano,  
Kwa Magufuli hata korona kaitumbua.
20. Pongezi zetu kwako pia Waziri,  
Umejitahidi kweli kweli,  
Mi nadhani ulikua hulali,  
Kwa afya zetu kuzitetea.
21. Basi mengi twatarajia kwako,  
Tupate nasaha zako,  
Usishangae kina baba leo nasi tupo,  
Maana sisi ni wana jamii pia.
22. Basi kwa haya yatasha,  
Utenzi naufupisha,  
Maziwa ya Mama Kunyonyesha,  
Wiki yake leo ndio inaanzia.
23. Jina langu mkipenda,  
Ninaitwa Kiziwanda,  
Dr. Nyau mkipenda,  
Muheza ndio nnapokaa.

**Mtunzi wa Shairi**  
**HAIKARI ALLY MZAHA (DR. NYAU)**

LISHE BORA NI KINGA THABITI  
DHIDI YA MAGONJWA

Imetolewa na

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC)

