

LISHE UPDATES

Imetolewa na Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

TOLEO No. 001

SEPTEMBER, 2021

TFNC, WFP WASAINI MKATABA WA MILIONI 595

Na Hamza Mwangomale, Dar es Salaam

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC) kwa kushirikiana na Shirika la Umoja wa Mataifa la Mpango wa Chakula (WFP) wamesaini mkataba wa makubaliano ya utekezaji wa shughuli za lishe kwa mwaka wa fedha 2021/2022 wenye thamani ya Shilingi milioni 575.7 sawa na USD 257,903.98. Mkataba huo umesainiwa tarehe 18/08/2021 katika ukumbi wa maabara ya TFNC iliyopo Mikocheni jijini Dar es salaam.

Akiongea wakati wa kusainiwa kwa mkataba huo Mkurugenzi Mtendaji wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, Dkt. Germana Leyna amesema kuwa TFNC na WFP wamekuwa na ushirikiano wa muda mrefu sasa tangu mwaka 2000 ambapo ufadhili wao umezidi kuongezeka mwaka hadi

Inaendelea ukurasa wa 5



Mkurugenzi Mtendaji wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania Dkt. Germana Leyna (wa kwanza kushoto) na Mwakilishi wa Shirika la Umoja wa Mataifa la Mpango wa Chakula nchini Tanzania Bi. Sarah Gordon-Gibson wakisaini mkataba wa makubaliano wa utekezaji wa shughuli za lishe kwa mwaka wa fedha 2021/2022 wenye thamani ya USD 257,903.98 sawa na shilingi Milioni 595.7 za kitanzania.

TFNC kuja na mpango wa utoaji mafunzo ya ulishaji wa watoto kwa njia ya mtandao (E- Learning)



Na Hamza Mwangomale, Songwe

Mkurugenzi Mtendaji wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC) Dkt. Germana Leyna amesema kuwa TFNC ipo kwenye mchakato wa kuanzisha mafunzo ya ulishaji wa watoto wachanga na wadogo kwa njia ya mtandao (E- Learning) yatakatolewa

kwa watoa huduma za afya na wananchi kwa ujumla. Dkt. Leyna ametoa kauli hiyo wakati wa ufunguzi wa Maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji Duniani 2021 yaliyofunguliwa kitaifa tarehe 01/08/2021 na Mkuu wa Wilaya ya Mbozi Mhe. Cosmas Nshenye katika viwanja vya Vwawa CCM wilaya ya Mbozi mkoa wa Songwe.

Mkurugenzi Mtendaji wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania Dkt. Germana Leyna akitoa taarifa kuhusu hali ya unyonyeshaji nchini wakati wa ufunguzi wa maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani 2021 yaliyofunguliwa kitaifa tarehe 01 Agosti 2021 na Mkuu wa Wilaya ya Mbozi Mhe. Cosmas Nshenye kwa Niaba ya Waziri wa Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto Mhe. Dkt. Doroth Gwajima (Mb).

Dkt. Leyna amesema kuwa mafunzo hayo yataongeza ufanisi katika kukabiliana na udumavu wa watoto kwa sababu yatawafikia watu wengi zaidi.

“Unyonyeshaji wa maziwa ya mama ni nyenzo muhimu katikakukabiliana na aina zote za utapiamlo (lishe pungufu

Inaendelea ukurasa wa 5

WATANZANIA TUFUATE TARATIBU SAHIHI ZA UNYONYESHAJI - WAZIRI WA AFYA



Mkuu wa Wilaya ya Mbozi, Mhe. Cosmas Nshenye (wa kwanza kushoto) akisikiliza maelezo juu ya ulishaji wa watoto kutoka kwa wataalamu wa lishe alipotembelea mabanda ya maonesho kwenye viwanja vya maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani yaliyofanyika kitaifa viwanja vya CCM Vwawa Mkoani Songwe.

Na Hamza Mwangomale, Songwe

Mkuu wa Wilaya ya Mbozi Mhe. Cosmas Nshenye ameitaka jamii kushirikiana kwa pamoja kuhakikisha taratibu sahihi za ulishaji wa watoto wachaga na wadogo zinafuatwa ipasavyo ili kuweza kutokomeza tatizo la udumavu nchini.

Mhe. Nshenye ametoa rai hiyo alipomuwakilisha Waziri wa Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto Mhe. Dorothy Gwajima kufungua Maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani 2021 tarehe 01/08/2021 kwenye viwanja vya Vwawa CCM wilaya ya Mbozi mkoa wa Songwe.

“Kunyonyesha maziwa ya mama kunaimarisha afya na ustawi wa wanawake na watoto na ni msingi wa maendeleo ya nchi na mustakabali wake wa baadaye. Pia ni njia ambayo inaleta usawa mkubwa katika kuvunja mzunguko wa umaskini nchini. Unyonyeshaji watoto maziwa ya mama huzuia aina zote za utapiamlo, huhakikisha uhakika wa chakula kwa watoto wachanga na wadogo, kwa hiyo unyonyeshaji ni msingi wa maisha. Kulinda, kuendeleza na kuimarisha unyonyeshaji wa maziwa ya mama ni jambo lenye umuhimu katika kujenga dunia na Tanzania endelevu.”

Kwenye hotuba hiyo ya Waziri wa Afya, Mhe. Dorothy Gwajima ambayo imesomwa na Mhe. Nshenye imesema kuwa licha ya Tanzania kufanya vizuri kwenye unyonyeshaji ambapo asilimia 98 ya wanawake wanachagua kuwanyonyesha watoto wao maziwa ya mama lakini bado changamoto zipo kwenye kufuata taratibu sahihi za ulishaji wa watoto wadogo na wachanga.

“Asilimia 35 tu ya watoto hupatiwa mlo kamili wenye mchanganyiko sahihi wa makundi ya vyakula, asilimia 58 ya watoto wenye umri wa miezi 6 – 23 wanapewa idadi sahihi ya milo kwa siku kulingana na umri wao.

Kwa ujumla, watoto wenye umri wa miezi 6 - 12 wanaopewa milo yenye ubora wa kukidhi mahitaji yao kilishe ni asilimia 30 tu”

Aidha akisoma hotuba hiyo, Mhe. Nshenye amesema kuwa Maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji Duniani ni sehemu mojawapo muhimu inayowakutanisha wadau mbalimbali kujadili hatua stahiki za kuchukua ili kulinda na kuendeleza unyonyeshaji wa maziwa ya mama, hivyo Tanzania inaungana na nchi nyingine duniani kuadhimisha wiki kuanzia tarehe 01 Agosti hadi 07 Agosti kauli mbiu ya mwaka huu inasema “Kulinda unyonyeshaji wa maziwa ya mama ni jukumu letu sote”.

Mawasiliano:

Mkurugenzi Mtendaji
Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
S.L.P 977
Dar es salaam
Simu: 255 22 2118137/9
Faksi: 255 22 2116713
Barua pepe: info@tfnc.go.tz



@tfnc tanzania

MAKALA MAALUM

Zijue faida anazozipata mama anayenyonyesha

**Na, Hadija Jumanne (Mwananchi)**

KILA mwaka Agosti 1 hadi 7 Tanzania huadhimisha wiki ya unyonyeshaji ili kuhamasisha njia salama itakayo-weza kumkinga mtoto na maradhi. Kulingana na Utafiti wa Hali ya Lishe nchini wa mwaka 2018, takribani asilimia 97 ya watoto wenye umri chini ya miaka miwili wananyonyeshwa maziwa ya mama.

Idadi ya watoto wanaoanzishiwa kunyonyeshwa maziwa ya mama kwa wakati sahihi katika kipindi kisichozidi saa moja baada ya kuzaliwa ni asilimia 53 ikilinganishwa na asilimia 51 ya mwaka 2015/2016.

Idadi ya watoto wanaonyonyeshwa maziwa ya mama pekee bila kupewa maji, vinywaji na vyakula vingine katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa ni asilimia 58.

Idadi ya watoto wanaoanzishiwa vyakula vya nyongeza kwa wakati sahihi katika umri wa miezi 6 hadi 8 ni asilimia 87.

Idadi ya watoto wenye umri wa miezi 6 – 23 wanaolishwa chakula kinachokidhi vigezo vya ubora kilishe ni asilimia 35 huku kiwango hiki kikiongezeka ikilinganishwa na asilimia 10 kwa mwaka 2015/2016.

Vigezo hivyo ni idadi sahihi ya milo anayopewa mtoto kwa siku kulingana na umri wake na mlo kuwa na mchanganyiko wa vyakula kutoka kwenye makundi yasiyopungua manne ya vyakula.

Umri wa miezi 6-23 hupewa vyakula vya nyongeza kwa kuzingatia vigezo muhimu vya umri, kiasi, idadi ya milo kwa siku, uzito na ulaini wa chakula na mchanganyiko wa vyakula mbalimbali.

Vigezo vingine ni pamoja na kuzingatia kiasi cha chakula anachopewa mtoto kulingana na umri wake, uzito na ulaini wa chakula na mchanganyiko wa nyakula mbalimbali, bila kusahau usafi na usalama wa chakula wakati wa kutayarisha mlo wa mtoto.

UMUHIMU WA KUNYONYESHA

Afisa Lishe Mtafiti Kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC), Fatma Mwasora, anasema kuna umuhimu mkubwa wa mama kumnyonyesha mtoto maziwa pekee bila kumchanganyia na maziwa ya ng'ombe.

"Maziwa ya mama ni muhimu kwa mtoto kwa sababu ni chakula na kinywaji pekee kinachotosheleza mahitaji ya lishe ya mtoto tangu anapozaliwa hadi anapotimiza umri wa miezi sita,"

anasema.

Anasema maziwa ya mama hukinga mwili wa mtoto dhidi ya maradhi/magonjwa na kwamba ndiyo yenye uwezo wa kumpatia mtoto kinga.

"Husaidia kuimarisha taya pamoja na misuli ya ulimi na masikio ya mtoto hali hii husaidia kupunguza maradhi ya masikio kwa mtoto, kuboresha uwezo wa kuanza kutamka maneno kwa mtoto na kumlinda dhidi ya maradhi ya meno na kupunguza uwezekano wa kupata matatizo mengine ya kinywa.

Mwasora anasema maziwa ya mama yana virutubishi vinavyojitoshesha ambavyo humsaidia mtoto kwa ukuaji na maendeleo katika uwiano ulio sahihi.

"Maziwa ya mama pekee ndiyo yanaweza kumpatia mtoto sehemu kubwa ya vitamin A anayohitaji hata wakati wa mwaka wa pili wa maisha yake," anasema.

Anasema mtoto akinyonyeshwa maziwa ya mama pekee bila hata maji humsaidia kupata madini chuma ya kutosha na humkinga na upungufu wa wekundu wa damu hadi anapotimiza umri wa miezi sita.

Mwasora anaeleza kuwa maziwa ya mama huyeyushwa kwa urahisi na kutumika kwa ufanisi.

"Mafuta yaliyopo kwenye maziwa ya mama huyeyushwa na kufyonzwa kwa ufanisi zaidi kwenye mwili wa mtoto kuliko yale yaliyopo kwenye maziwa ya ng'ombe au maziwa ya kopo kwa ukuaji wa ubongo, macho na mishipa ya damu ya mtoto," anasema.

Mwasora anasema ipo tofauti kubwa kati ya maziwa ya mama na ya ng'ombe hasa katika suala la ulishaji watoto wachanga na wadogo.

"Elimu inabidi itolewe kwa wajawazito na akina mama wanaonyonyesha kutambua umuhimu wa kutochanganya maziwa ya mama na maziwa ya ng'ombe pindi mtoto anapolishwa," anasema.

Anasema maziwa ya wanyama kama ng'ombe na ya mama yana tofauti kubwa katika kiasi cha protini, sukari na nishati.

"Jamii ielewe kuwa wanyama (mfano ng'ombe) hukua haraka hivyo, wanahitaji protini nyingi zaidi katika ukuaji wao. Pia jamii ielewe kuwa kiasi cha protini katika maziwa ya wanyama ni kikubwa sana.

"Endapo mtoto wa binadamu atapewa maziwa hayo ni vigumu kwa figo kutoa mabaki ya protini ya ziada kwenye mwili yanayotokana na maziwa ya wanyama," anasema.

Anasema matumizi ya maziwa ya wanyama mfano ya ng'ombe

HABARI PICHA

TFNC YASHIRIKI MAADHIMISHO WIKI YA UNYONYESHAJI DUNIANI



Kikundi cha wanawake wenye watoto wa siku 1000 kutoka wilaya ya Vwawa Mkoa wa Songwe wakishiriki kwenye mafunzo kwa vitendo juu ya uandaaji wa chakula cha mtoto wakati wa maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani 2021



Msanii wa nyimbo za injili maarufu kwa jina la Mwalugi kutoka Mbozi Mkoa wa Songwe akitumbuiza wakati wa ufunguzi wa maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani yaliyofanyika kitaifa mkoani Songwe tarehe 01 Agosti 2021



Baadhi ya wananchi wa wilaya ya Mbozi mkoani Songwe wakisoma vipaperushi vya unyonyeshaji wakati wa ufunguzi wa maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani 2021



Kikundi cha ngoma za asili kutoka Vwawa Mkoa wa Songwe kikitumbuiza wakati wa ufunguzi wa maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani yaliyofanyika kitaifa mkoani Songwe tarehe 01 Agosti 2021



Afisa Lishe Mtafti kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania Doris katana akiwasilisha mada kuhusu taratibu sahihi za ulishaji watoto wachanga na wadogo wakati wa semina ya kuhusu maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani kwa waandishi wa habari mkoani Iringa



Afisa mawasiliano kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania Samson Bakangana akiwasilisha mada kuhusu wajibu wa waandishi wa habari katika kufanikisha unyonyeshaji wakati wa semina ya kuhusu maadhimisho ya Wiki ya Unyonyeshaji wa Maziwa ya Mama Duniani kwa waandishi wa habari mkoani Iringa

TFNC, WFP WASAINI MKATABA WA MILIONI 595

inaendelea kutoka ukurasa wa 01

mwaka na kuiwezesha Taasisi katika kuendeleza harakati za kukabiliana na utapiamlo hapa nchini.

“Kwa mwaka wa fedha uliopita wa 2020/2021 WFP walitufadhili kufanya utafiti wautengenezaji wa vyakula vya nyongeza kwa watoto wenye umri wa miezi sita hadi 59. Utafiti huu umefikia hatua nzuri ambapo tumeweza kutengeneza sampuli tano na katika hizo, sampuli mbili zimekubalika na kufanyiwa tathimini, hivi sasa tunazifanyia uchambuzi ili kuona ipi imekubalika zaidi katika jamii. Baada ya hapo tunategemea kile ambacho kimependelewa zaidi na wanajamii na watoto tutakigawa kwa wajasiliamali kwa ajili ya kuendeleza uzalishaji”.

Pia Dkt. Leyna amebainisha maeneo makuu manne ya vipaumbele ambayo wameingia nayo mkataba na WFP kuwa ni kusaidia masuala ya kisera, eneo la pili ni kusaidia masuala ya uratibu na usimamizi wa miradi, eneo la tatu ni kuijengea uwezo Taasisi pamoja na wadau wa lishe nchini na eneo la nne ni kusaidia katika kufanya tafiti mbalimbali za masuala ya chakula na lishe.

Aidha, Dkt. Leyna alimuongoza Mwakilishi wa WFP nchini Tanzania Bi. Sarah Godon-Gibson kutembelea maabara za TFNC kukagua baadhi ya mashine ikiwemo mashine ya kuchakata aina ya virutubish vilivyomo kwenye chakula (NIR) iliyonunuliwa na WFP kwa gharama ya shilingi milioni 67. Baada ya kuona mashine hio Bi. Godon-Gibson alifurahishwa na ufanyajikazi wake na hivyo kuahidi kuendelea kutoa msaada kwa TFNC.

“Moja ya vipaumbele vyetu katika nchi yoyote ni kufanya kazi kwa karibu na kwa kushirikiana na Serikali, na hii ni moja ya mfano wa ushirikiano wetu na Serikali, na ikiwa tunaongeza misaada kwa TFNC tunaongeza kwa sababu tunaona wao ni washirika wetu wazuri, wanatoa huduma kama ilivyokusudiwa, wanawajibika ipasavyo kufikia malengo, hivyo hii inatushawishi sisi kuendelea kufanya nao kazi zaidi na zaidi na ninaomba niwahakikishie kuwa tutaendelea kufanya kazi kwa kushirikiana na TFNC na kuendelea kutoa mchango wetu wa kitaalamu na kifedha. Tunathamini sana ushirikiano tuliokuwa nao na natumai tutaendelea kushirikiana”. Amesema Bi. Godon-Gibson.

Minyoo husababisha matatizo ya akili



Na Averini Kitomary, (Habari Leo)

Endapo minyoo haitatibiwa mapema kuna athari kwa mgonjwa ikiwamo kupata matatizo ya akili, imeelezwa.

Afisa Lishe Mtafiti Mwandamizi wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC), Dk husababisha madhara mbalimbali ikiwemo hilo la kupata matatizo ya akili.

Akiwasilisha mada katika semina kwa wanachama wa klabu ya waandishi Mkoa wa Dar es Salaam (DCPC) ya kuwajengea uwezo kuhusu kampeni ya mwezi wa afya na lishe ya mtoto, alisema minyoo inapojenga himaya ndani ya mwili wa binadamu huenda kuathiri mifumo mingine ikiwamo ya hewa, damu na ya fahamu, hapo ndipo mtu hujikuta akipata hadi matatizo ya akili.

Alitaja madhara mengine kuwa ni ukuaji hafifi kwa watoto, upungufu wa damu, kupungua uzito na kupata magonjwa yanayohusiana na ini pamoja na nyongo.

Ili kujikinga na minyoo, Dk Kamala, alisema ni vyema watu wakatumia vyoo na kuboresha usafi wa mazingira, kunawa mikono kwa maji safi na sabuni, kukata kucha, kuchemsha nyama, samaki vizuri kabla ya kula na kutumia maji safi na salama wakati wa kula.

Kaimu Mkurugenzi mtendaji wa TFNC, Eliphatio Towo alisema kampeni hiyo hufanyika na Desemba kila mwaka.

Katika kipindi hicho vituo vyote vya afya nchini hutoa huduma ya matone ya vitamini A na dawa za minyoo.

Dr. Towo alisema mwezi wa afya na lishe ya mtoto ni mojawapo ya mikakati ya kulinda afya na maendeleo ya mtoto na katika kipindi hiki huduma jumuishi za afya na lishe hutolewa kwa mtoto mwenye umri kuanzia miezi sita hadi miaka mitano.

“Miongoni mwa huduma hizo ni pamoja na utoaji wa matone ya vitamin A, utoaji wa dawa za kutibu maambukizi ya minyoo, upimaji wa hali ya lishe, utoaji ushauri nasaha na kutoa rufaa kwa mtoto anayebainika kuwa na utapiamlo mkali. Kutokana na hilo aliwasilhi walezi na wazazi kuwapeleka watoto katika vituo hivyo vya afya na kueleza kuwa huduma hiyo ni burea.

TFNC kuja na mpango wa utoaji mafunzo ya ulishaji wa watoto kwa njia ya mtandao (E-Learning)

inaendelea kutoka ukurasa wa 01..

na iliyozidi) kwa watoto kwa sababu huleta uhakika waupatikanaji wa chakula kwa watoto wachanga na wadogo kwa usahihi.” Amesema Dkt. Leyna

Pia Dkt. Leyna amesema kuwa mafunzo hayo yatawapatia stadi muhimu kuhusu namna ya kukabiliana na changamoto zinazowakumba akina mama wanaonyonyesha na kusababisha kutofuata taratibu sahihi za ulishaji na unyonyeshaji wa maziwa ya mama.

Aidha Dkt. Leyna ametoa wito kwa wananchi kufuata kanuni sahihi za unyonyeshaji ambazo ni pamoja na; kunyonyesha ndani ya saa moja baada ya mtoto kuzaliwa, watoto kunyonyeshwa



maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano, watoto kunyonyeshwa maziwa ya mama pekee ndani ya miezi 6 ya mwanzo, watoto kuanzishiwa chakula cha nyongeza baada ya kufikisha miezi sita na kuendelea kunyonyeshwa mara kwa mara kadri anavyohitaji hadi anapofikisha umri wa miaka miwili.

Hii ndio faida ya maji kwenye mwili wako



Na Hadija Jumanne, Mwanachi

Maji si sehemu ya kundi la chakula lakini yana umuhimu kiafya.

Afisa Lishe Mtafiti Mwandamizi kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe (TFNC), Julieth Shine anasema viungo vingi vya mwili ili viweze kufanya kazi vizuri vinahitaji maji na zaidi ya asilimia 60 ya uzito wa mwili wa binadamu ni maji, hivyo husaidia mwili kufanya kazi mbalimbali.

Shine anasema moja kati ya faida za maji ni kuyeyusha chakula, usafirishaji wa virutubishi na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini.

"Pia, maji husaidia kutengeneza maji maji yanayopatikana katika viungo vya mwili kama vile viwiko na magoti, hivyo kusaidia viungo hivyo kufanya kazi vizuri," anasema Shine.

"Faida nyingine hurekebisha joto la mwili, maji husaidia kuzuia kuondoa uchafu na mabaki ya uchafu mwilini kwa njia ya jasho na mkojo pia maji husaidia kupunguza uchovu wa mwili."

Kama ulikuwa hufahamu, maji huzuia uwezekano wa kupata baadhi ya magonjwa kama vile saratani ya tumbo na kibofu cha mkojo na mawe kwenye figo hasa yanaponywewa kwa kiasi kinachotakiwa.

Shine anasema mtu mzima anashauriwa kunywa majisafi na salama lita moja na nusu kwa siku au glasi nane kwa siku kutegemea na uzito wake.

"Pia, mtu mzima anaweza kuongeza kiasi cha maji kwa kunywa kwa kutumia vitu vya maji maji kama vile supu, juisi ya matunda halisi na madafu," anasema Shine.

Mbali na watu wazima, anasema watoto walioanza kupewa chakula wenye umri kuanzia miezi sita na kuendelea wapewe maji kulingana na uhitaji wao.

"Kwa watoto wachanga wenye umri chini ya miezi sita hairuhusiwi kiafya kupewa chakula wala kinywaji chochote zaidi ya maziwa ya mama kwa kuwa yana yanavirutubishi na maji ya kutosha kulingana na mahitaji ya mtoto," anaeleza Shine.

MAZIWA YA MAMA HAYAONGEZI NGUVU ZA KIUME



MTAFITI Mwandamizi kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC), Gelagista Gwarasa, amesema hakuna utafiti unaoonyesha maziwa ya mama yanaongeza nguvu za kiume na kuwataka wanaume waachane na imani hizo potofu.

Akizungumza na Mwandishi wetu jijini Dar es Salaam Gwarasa alisema wanaume wanaonyonya maziwa ya kinamama wanaamini yataongeza nguvu za kiume kitu ambacho si kweli.

"Tafiti hazionyeshi, lakini kwa sababu maziwa ya mama yana virutubisho, yanaweza kuongeza nguvu.

"Kuna baadhi ya wanaume wamekuwa na imani wakinyonya maziwa ya mama huongeza nguvu za kiume, hii si kweli, waachane na tabia hizo," alisema Gwarasa.

Aliwashauri kula vyakula vyenye virutubisho mbalimbali vitakavyoweza kuongeza nguvu za

kiume, kwa kuwa ndiyo njia sahihi.

Alisema wanaume wengi walioko maeneo ya vijijini hawana tatizo la kuishiwa nguvu za kiume kutokana na kula vyakula vinavyoweza kuwasaidia kulingana na jinsi wataalamu wanavyowashauri.

"Wataalamu wanashauri kula vyakula mchanganyiko wa nafaka, mizizi na mboga mboga, na kwa kina baba wale mara tano kwa siku milo mikuu mitatu.

"Mfano kina baba wa vijijini wengi wana nguvu na huwezi kusikia wana tatizo la upungufu wa nguvu za kiume, lakini wanaume wa mijini wanapenda kula vyakula laini," alisema Gwarasa.

Aliwataka wanaume kuacha kula vyakula vyepesi vyepesi kama tambu, chipsi na mayai na badala yake wale vyakula vyenye mchanganyiko wa nafaka na mbogamboga.

LISHE BORA KWA MTU ANAYEISHI NA VIRUSI VYA UKIMWI INAWEZEKANA

Kula mlo kamili kutoka makundi matano ya chakula kila siku ili kuimarisha kinga ya mwili na kuongeza ufanisi wa dawa za ARV.

Mwanachama wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC) hana ukweli wa Shirika la Panga la Chakula (DRC)

kwa mtoto mchanga yanamuweka mtoto katika hatari ya kupata matatizo ya figo na viungo vingine.

“Protini nyingi iliyopo kwenye maziwa ya ng’ombe pia hufanya mgando mzito usioyeyuka kwenye tumbo la mtoto hivyo mtoto anaweza kukosa choo na kupata maumivu ya tumbo,” anasema. Anasema wakati mwingine watoto wachanga hushindwa kustahimili protini ya maziwa ya wanyama hivyo kupata mzio (aleji) baada ya kuyatumia.

“Kiasi kikubwa cha protini ya ‘whey’ (kwa lugha ya kitaalam) kwenye maziwa ya mama ni muhimu kwa mtoto mchanga kwani yana viini ambavyo humkinga dhidi ya maradhi mbalimbali,” anasema.

Anasitiza kuwa maziwa ya wanyama na yale ya kopo hayana viini vya kumkinga mtoto dhidi ya maradhi.

Mwasora anasema maziwa ya mama yana kimeng’enyoy kinachomsaidia kuyeyusha mafuta hivyo, kufyonzwa kwa ufanisi na mwili wa mtoto kuliko yale yaliyopo kwenye maziwa ya ng’ombe au maziwa ya kopo maalumu kwa watoto wachanga.

Pamoja na kuendelea kunyonyeshwa maziwa ya mama au maziwa mengine Mwasora anasitiza kuwa mlo wa mtoto usikose chakula cha asili ya wanyama.

Ingawa tumeweza kupiga hatua katika kuboresha viwango vya unyonyeshaji, bado jitihada zaidi zinahitajika ikiwa ni pamoja na kushirikiana na wadau mbalimbali nchini ili kuhakikisha tunafikia viwango bora vya ulishaji watoto ikiwemo unyonyeshaji.

MAELEKEZO YA WHO

Shirika la Afya Duniani (WHO), linaelekeza watoto kunyonya maziwa ya mama pekee katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kuzaliwa.

Kwa mujibu wa WHO asilimia 58 ya watoto walio chini ya miezi sita ndio hunyonyeshwa maziwa ya mama pekee pia inaelekeza kuwa mtoto anapotimiza miezi sita ni vyema kuanzishiwa aina nyingine ya vyakula ili kumwepusha na hatari ya kupata utapiamlo.

Aidha Shirika la Umoja wa Mataifa la Kuhudumia Watoto (UNICEF) kwa mwaka 2018 linaonyesha kuwa watoto 4 tu kati ya 10 ndio hunyonyeshwa maziwa ya mama katika miezi sita ya mwanzo ya maisha yao sawa na asilimia 41 ya watoto wote.

Kwa mujibu wa ripoti hiyo nchi zinazoendelea ndio zinaongoza kwa unyonyeshaji huo Rwanda ikishika nafasi ya kwanza kwa asilimia 86.9, ikifuatiwa na Burundi (82.3), Sri Lanka (82), Visiwa vya Solomon (76.2) na Vanuatu (72.6).

Ripoti hiyo inaonyesha watoto katika maeneo ya vijijini wana kiwango ki- kubwa cha kunyonyeshwa kuliko mijini.

UNICEF inakadiria kuwa kuongeza kiwango cha unyonyeshaji kutazuia vifo 823,000 kila mwaka vya watoto wa chini ya umri wa miaka mitano na vifo 20,000 kila mwaka vitokanavyo na saratani ya matiti kwa kina mama.

Idadi ndogo ya watoto wananyonyeshwa wanapozaliwa ambapo takwimu mpya za UNICEF kwa mwaka 2018 zinaonyesha chini ya nusu ya watoto wote duniani au asilimia 43 ndio walioweza kunyonyeshwa katika saa ya kwanza ya uhai wao baada ya kuzaliwa.

USAFI WAKATI WA UNYONYESHAJI

Daktari Raymond Mgeni kutoka Hospitali ya Rufaa ya Mbeya anasema ni muhimu mama kuzingatia usafi wakati wa unyonyeshaji.

“Mtoto anapozaliwa kinga ya mwili wake ndio inazidi kukua kwahiyo mama asipozingatia usafi wakati akinyonyesha anaweza kumsababishia mtoto maambukizi ya bakteria ambao husababisha athari,” anasema.

Wakati wa unyonyeshaji Dk. Mgeni anasema mama anapaswa kuwa nadhifu kwani wapo bakteria ambao huishi katika ngozi hivyo usafi usipozingatiwa unaweza kuleta shida kwa mtoto.

“Kila mama anaponyonyesha usafi ni muhimu pia wakati wa kunyonyesha anapaswa kumuangalia mtoto kama amelala kwa sababu akiendelea kumnyonyesha huku akiwa amelala mtoto anaweza kupaliwa” anasema.

LISHE KWA WATOTO

Mwakilishi wa Shirika la Save the Children, Judith Kimambo, anasema katika kuhakikisha wanakabili na udumavu kwa watoto katika siku 1,000 za maisha ya awali ya mtoto wameanzisha miradi kusaidia lishe kwa watoto.

“Tuna miradi Dodoma, Rukwa, Zanzibar, Iringa, Morogoro na tume- kuwa tukitoa elimu kwa maofisa kilimo, wahudumu wa afya, watendaji wa vijiji mpaka ngazi ya chini namna ya kukabili na udumavu kwa watoto hasa kwa kuhamasisha masuala ya lishe na unyonyeshaji,” anasema.

Anasema shirika hilo limekuwa likitoa elimu kwa wananchi ngazi ya jamii namna bora ya unyonyeshaji, ulaji unaofaa na familia kushirikiana katika suala la lishe.

Ripoti ya Shirika hilo inaonyesha utapiamlo unaochangiwa na kutonyonyeshwa ipasavyo unakadiriwa kusababisha vifo vya watoto 2.7 kila mwaka.

IMANI POTOFU

Hasna Fadhili ni mkazi wa Mbagala, anasema miongoni mwa nadharia am- bazo watu wamekuwa wakizitungumza ni kuwa maziwa ya kwanza ya mama si mazuri kwa mtoto yanapaswa kum- wagwa kwani kunyonyesha humfanya mama anenepe kupindukia.

Anasema wengine huamini kuwa maziwa ya mama pekee hayawezi kumridhisha mtoto wa umri wa miezi 0 hadi sita huku wengine wakiamini kuwa baadhi ya vyakula si vizuri kwa wanawake wanaonyonyesha.

“Wengine wanasema ukimyonyesha maziwa ya mama pekee ni hatari kwani mtoto atapata kiu hivyo, lazima anywe maji mara baada ya kuzaliwa, mbali na hilo wengine hudhani ukimyonyesha mtoto matiti yatalala,” anaeleza Hasna



KIBONZO

