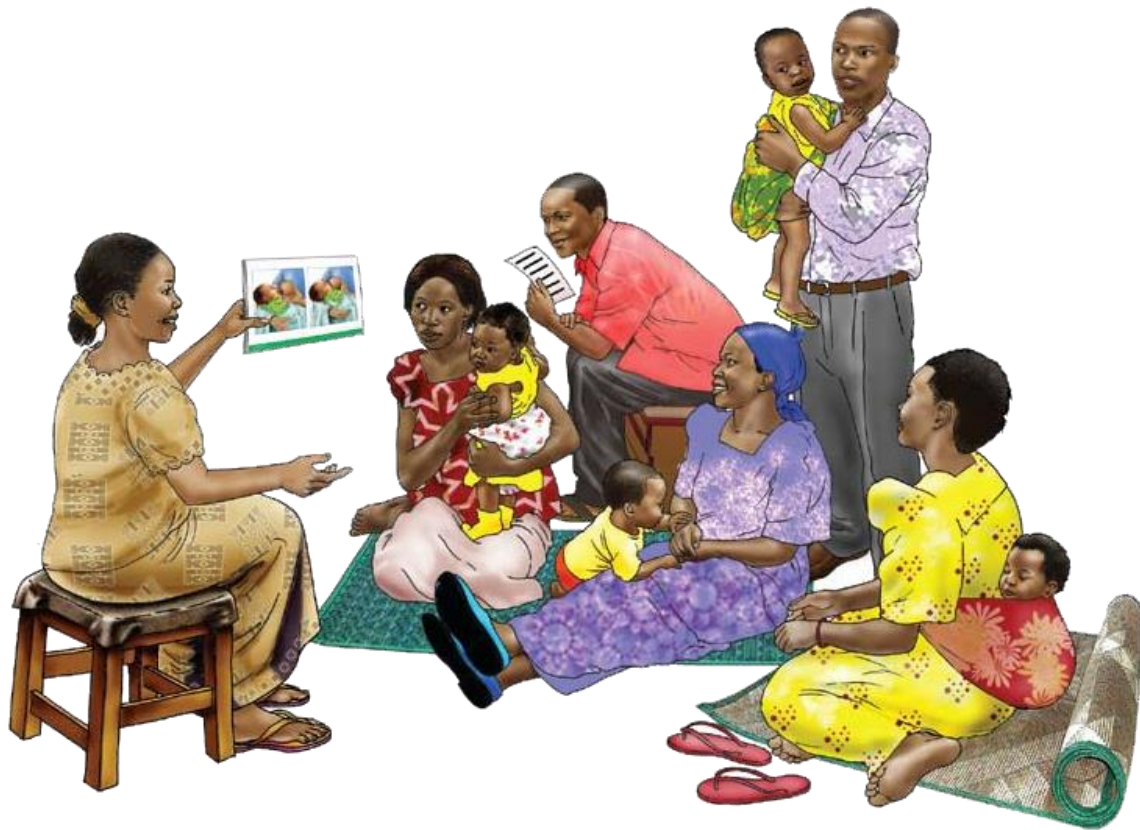




Jamhuri ya Muungano wa Tanzania
Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe (NACS)



KITABU CHA MSHIRIKI

Mafunzo kwa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

2017

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Mkurugenzi Mtendaji
Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
22 Barack Obama Avenue
S.L.P. 977
Dar es Salaam
Tanzania

Simu: +255 (0) 22 2118137/9
Nukushi: +255 (0) 22 2116713
Barua pepe: info@lishe.org
Tovuti: www.lishe.org

ISBN:

Picha ya jarada: Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC). 2013. *Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu*. Dar es Salaam, Tanzania: Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania na kuchapishwa kwa ufadhili wa Shirika la Kuhudumia Watoto Duniani (UNICEF).

Ushauri wa rejea:

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania. 2017. *Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe (NACS): Kitabu cha Mshiriki wa Mafunzo kwa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii*. Dar es Salaam, Tanzania: Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

©Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania 2017

Haki zote zimehifadhiwa.

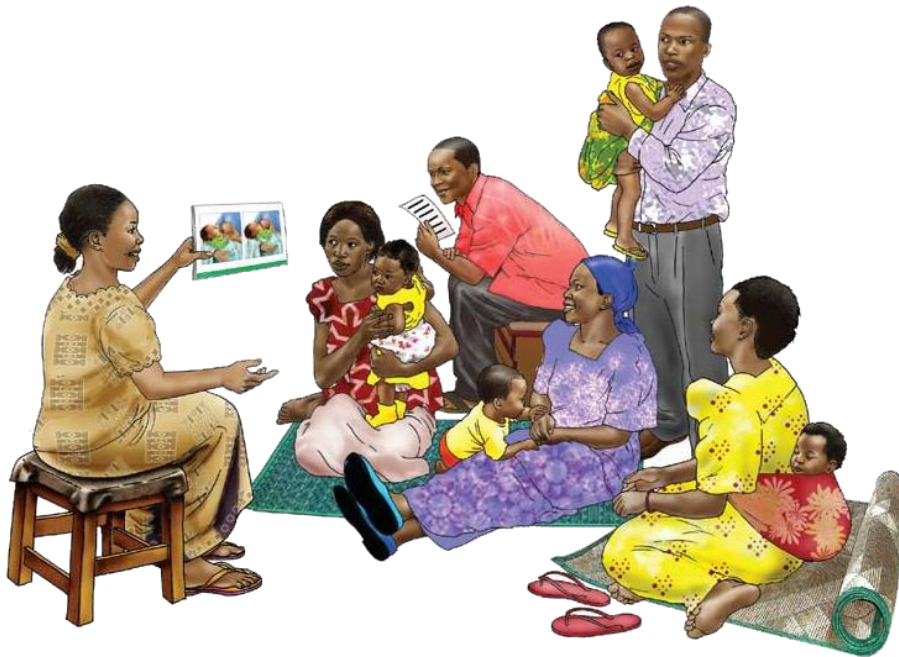
Hakuna sehemu yoyote ya andiko hili inayoweza kuchapishwa upya, kuhifadhiwa katika mfumo unaoruhusu kuchapishwa au kusambazwa kwa namna yoyote ile, iwe ya kielektroniki, kunasa maandishi au vinginevyo bila ya ruhusa ya maandishi kutoka Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

Idhini ya kuchapisha andiko hili, pamoja na michoro iwe kwa ajili ya matumizi ya ndani au matumizi binafsi, inaweza kutolewa kwa maktaba au watumiaji 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 Barack Obama Avenue, S. L. P. 977, Dar es Salaam, Tanzania.



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

Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe (NACS)



KITABU CHA MSHIRIKI

Mafunzo kwa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

2017



Kutungwa kwa kitabu hiki cha mwezesaji kumewezeshwa na msaada wa marekani kupitia Shirika la Maendeleo ya Kimataifa (USAID), chini ya Mkataba wa Ushirikiano namba AID-OAA-A-12-00005. Yaliyomo ni jukumu la mradi wa FHI 360/Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA) na Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto chini ya Taasisi ya Chakula na Lishe na sio lazima kuakisi maoni ya USAID au Serikali ya Marekani.

YALIYOMO

| | |
|--|-----------|
| VIFUPISHO | II |
| MODULI YA 1. MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE..... | 1 |
| Kitendea Kazi Namba 1. MAKUNDI YA VYAKULA..... | 2 |
| MODULI YA 2. TATHMINI YA HALI YA LISHE..... | 5 |
| Kitendea Kazi Namba 2. KADI YA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO | 6 |
| Kitendea Kazi Namba 3. NAMNA YA KUPIMA MZINGO WA KATI WA MKONO WA JUU (MUAC) | 8 |
| Kitendea Kazi Namba 4. KUCHUNGUZA UVIMBE WA MIGUU UNAObonyea | 10 |
| Kitendea Kazi Namba 5. DALILI ZA HATARI ZA UTAPIAMLO | 11 |
| Kitendea Kazi Namba 6. UCHUNGUZI WA ULAJI..... | 12 |
| MODULI YA 3. LISHE KWA MAKUNDI MAALUM | 14 |
| Kitendea Kazi Namba 7. KADI YA KLINIKI YA MAMA MJAMZITO | 15 |
| Kitendea Kazi Namba 8. MATATIZO YA MATITI | 16 |
| Kitendea Kazi Namba 9. UNASIHI WA LISHE KWA MAKUNDI MAALUM | 17 |
| Kitendea Kazi Namba 10. UHUSIANO WA LISHE DUNI NA MARADHI | 22 |
| Kitendea Kazi Namba 11. UHUSIANO WA LISHE BORA NA AFYA | 24 |
| MODULI YA 4. ELIMU NA UNASIHI WA LISHE | 26 |
| Kitendea Kazi Namba 12. MCHEZO WA BINGO | 27 |
| Kitendea Kazi Namba 13. AFUA NANE MUHIMU ZA LISHE..... | 28 |
| Kitendea Kazi Namba 14. MAELEKEZO MBALIMBALI YA AINA YA MAPISHI ILI KUBORESHA KIASI CHA VIRUTUBISHI KATIKA CHAKULA | 29 |
| Kitendea Kazi Namba 15. NAMNA SAHIHI YA KUTAKASA MAJI..... | 31 |
| Kitendea Kazi Namba 16. NAMNA SAHIHI YA KUHFADHI NA KUTUMIA MAJI | 32 |
| Kitendea Kazi Namba 17. UTUNZAJI SALAMA WA CHAKULA | 34 |
| Kitendea Kazi Namba 18. NAMNA NA KUNAWA MIKONO..... | 36 |
| Kitendea Kazi Namba 19. NYAKATI MUHIMU ZA KUNAWA MIKONO | 37 |
| Kitendea Kazi Namba 20. NAMNA YA KUANDAA KIBUYU CHIRIZI..... | 38 |
| Kitendea Kazi Namba 21. NAMNA SAHIHI YA MATUMIZI YA CHOO NA UTUPAJI WA TAKA..... | 40 |
| Kitendea Kazi Namba 22. KUHARA AU KUTOHARA | 41 |
| Kitendea Kazi Namba 23. MATATIZO YA KIAFYA, ULAJI UNAOSHAURIWA NA MBINU ZA KUYAKABILIA..... | 42 |
| MODULI YA 5. UFUATILIAJI, KUTOA RUFAA NA UTUNZAJI WA KUMBUKUMBU | 44 |
| Kitendea Kazi Namba 24. CHAKULA DAWA (RUTF) KWA AJILI YA KUTIBU UTAPIAMLO MKALI..... | 45 |
| Kitendea Kazi Namba 25. AINA YA HUDUMA ZINAZOPATIKANA KATIKA JAMII | 47 |

VIFUPISHO

| | |
|------------|---|
| ART | Matibabu ya kupunguza makali ya Virusi vya UKIMWI |
| ARV | Dawa za kupunguza makali ya Virusi vya UKIMWI |
| COUNSENUTH | Kituo cha Ushauri Nasaha Lishe na Afya |
| CTC | Kliniki za huduma na matibabu ya UKIMWI |
| FANTA | Mradi wa Kitalamu Unaoshughulikia Masuala ya Chakula na Lishe (Food and Nutrition Technical Assistance III Project) |
| HBC | Huduma za nyumbani |
| MAM | Utapiamlo wa kadri |
| MOHCDGEC | Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto |
| MUAC | Mzingo wa kati wa mkono wa juu |
| NACP | Mpango wa Taifa wa Kuzuia Maambukizi ya Virusi vya UKIMWI |
| NACS | Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe |
| PEPFAR | Mpango wa Dharura wa Rais wa Marekani wa Kusaidia Masuala ya Ukimwi (President's Emergency Plan for AIDS Relief) |
| PMTCT | Kuzuia maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto |
| RCH | Huduma za Uzazi na Afya ya Mtoto |
| RUTF | Chakula dawa maalum cha kutibu utapiamlo mkali |
| SAM | Utpiamlo mkali |
| TFNC | Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania |
| UKIMWI | Upungufu wa kinga mwilini |
| USAID | Shirika la Maendeleo la Watu wa Marekani |
| VVU | Virusi vya UKIMWI |
| WHO | Shirika la Afya Duniani |

MODULI YA 1. MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

1. Kueleza maana ya maneno yanayotumika mara kwa mara katika masuala ya lishe.
2. Kueleza umuhimu wa chakula na lishe kwa afya bora kwa binadamu.
3. Kueleza baadhi ya virutubishi, umuhimu wake na vyanzo vyake.
4. Kujadili makundi matano ya chakula na umuhimu wake.
5. Kueleza jinsi ya kupanga mlo kamili.

KITENDEA KAZI NAMBA 1. MAKUNDI YA VYAKULA

1. Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi mbichi

Vyakula hivi ndivyo vinavyochukua sehemu kubwa ya mlo na kwa kawaida ndiyo vyakula vikuu. Vyakula katika kundi hili ni pamoja na mahindi, mchele, mtama, ulezi, ngano, uwele, viazi vikuu, viazi vitamu, mihogo, magimbi, viazi mviringo na ndizi mbichi.



2. Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama

Kundi hili la chakula husaidia **kujenga mwili na kurekebisha seli za mwili zilizoharibika**. Kundi hili hutokana na wanyama au mimea. Vyakula vya kujenga mwili vya asili ya mimea ni pamoja na maharagwe, njegere, kunde, karanga, soya, njugu mawe, dengu, choroko na fiwi. Vyakula vyenye asili ya wanyama ni pamoja na nyama, samaki, dagaa, maziwa, mayai, jibini, maini, figo, senene, nzige, kumbikumbi na wadudu wengine wanaoliwa.



3. Mboga mboga

Mboga mboga husaidia **kuukinga** mwili dhidi ya maradhi mbalimbali. Kundi hili linajumuisha aina zote za mboga mboga zinazolimwa na zinazoota zenyewe. Mboga mboga ni pamoja na mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele, mnafu na mchungu. Aina nyingine za mboga mboga ni pamoja na karoti, pilipili hoho, biringanya, matango, maboga, nyanya chungu, bamia, bitiruti, kabichi na figiri.



4. Matunda

Matunda pia **hulinda mwili**. Kundi hili linajumuisha matunda ya aina zote yanayooteshwa na yale yanayoota yenyewe kama 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'ong'o, mavilu na mikoche.

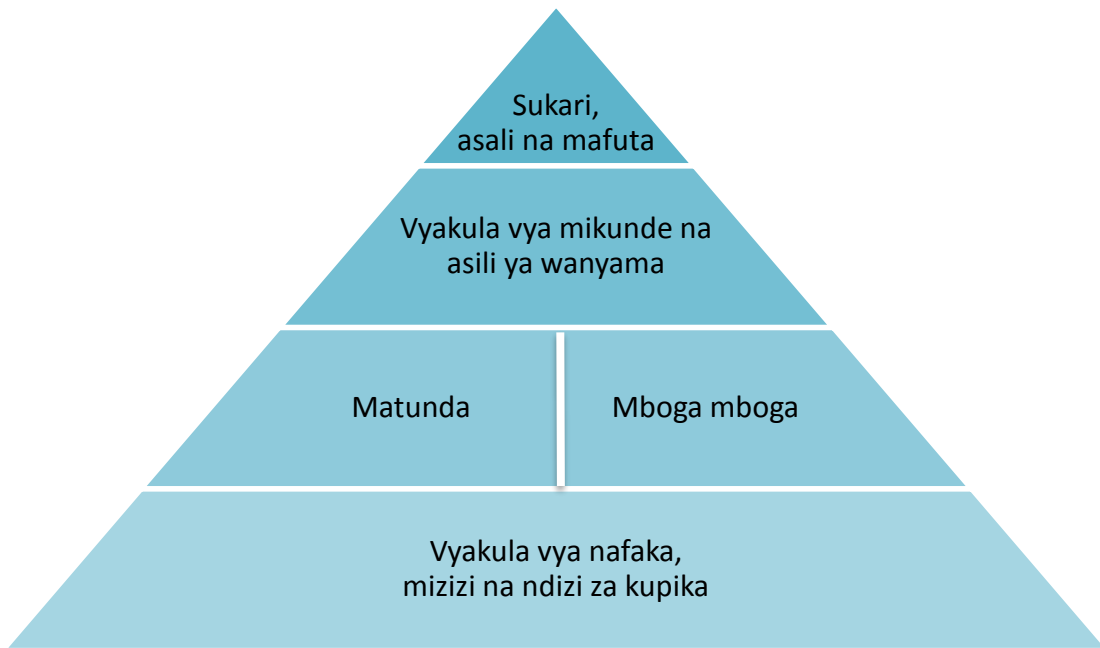


5. Mafuta na sukari

Mafuta na sukari ni kundi la vyakula ambavyo hutoa **nishati lische kwa wingi**. Mafuta na sukari ni muhimu lakini vinahitajika kwa kiasi kidogo mwilini. Mafuta yanaweza kupatikana kutoka kwenye mimea kama mbegu za alizeti, ufuta, pamba, korosho, karanga na mawese. Mafuta pia yanaweza kupatikana kutoka kwa wanyama, kwa mfano: siagi, samli, nyama iliyonona na baadhi ya samaki. Sukari hupatikana kwenye sukari ya mezani, miwa na asali.



Maji kwa kawaida hayahesabiwi kama kundi la chakula, lakini yana umuhimu mkubwa katika afya na lische ya binadamu. Maji husaidia mwili usipungukiwe maji. Husaidia pia kusafirisha virutubishi kwenda sehemu mbalimbali za mwili na kutoa sumu mwilini. Inapaswa kunywa maji safi na salama ya kutosha, angalau lita moja na nusu au glasi nane kwa siku. Inashauriwa kunywa maji zaidi wakati wa joto kali ili kuzuia upungufu wa maji mwilini.



Piramidi ya Chakula

MODULI YA 2. TATHMINI YA HALI YA LISHE

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

1. Kueleza umuhimu wa kutathmini hali ya lishe.
2. Kutafsiri ukuaji wa mtoto kwa usahihi.
3. Kupima na kuandika vipimo vya mzingo wa kati wa mkono wa juu kwa usahihi.
4. Kueleza jinsi ya kutathmini dalili za wazi za utapiamlo.
5. Kueleza jinsi ya kutathmini tabia ya ulaji wa mlengwa, aina ya vyakula na vyakula vinavyopatikana katika mazingira anayoishi.
6. Kutathmini uvimbe wa mwili unaobonyea kwa usahihi.
7. Kutambua hali mbalimbali za lishe.

KITENDEA KAZI NAMBA 2. KADI YA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO

UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO

VIDOKEZO VYA HATARI: CHUNGUZA VYOTE KATIKA KILA HUDHURIO, WEKA ALAMA (V) AU JAZA PANAPOHUSIKA KISHA UMSHAURI MAMA/MLEZI AMPELEKE KWA MGANGA/KITUO CHA AFYA/HOSPITALI INAPOHITAJIKA

UFUATILIAJI WA MTOTO MCHANGA SIKU 0 - 42
WEKA (✓) KAMA NDIYO: (X) KAMA HAPANA
CHUNGUZA YAFUATAYO UNAPOGUNDUA TATIZO
MPELEKE KWA MGANGA

MPELEKE KWA MGANGA

UNAFUJI (KUMBA MGAJI) / UPOJAZO

UPUNGUFU MUBWA WA DAMU

MAGONJWA MAZUJU KIWAKO

ANAYETUNZWA NA MZAZI MWAJAU AU NDUGUZE

NDUGUZE KWA UTAFAMLO

ALIGUJA KARIBUNI

HAKUONGEZEKA UZITO KWA MIEZI 3

AMEPUNGUZA UZITO

HAYONYESHWI MAZIWA YA MAMA

UMRI CHINI YA MIEZI 5, AMELIKOZIWA

UMRI JUU YA MIEZI 6, HAJALIKOZIWA

MAHUDHURIO

Tarehe

Uzito (Kilo)

Ufungufu wa wankundu wa damu (Hb)

Joto la mwili

LISHE YA MTOTO

Mizima ya Mama (EBF) / Mchana (MAMA)

Angalia kuchezacheza kwa mtoto ili ya kutoa kuuiko kawaida?

Macho - yalio unchafu

Mkomo - Una utando mwaupe

KITOVU

- Khesu

- Khesu

- Khatua harufu / asaha

Ngezi

- Ina vipeto viwete usafi

- Ina vipeto viwete usafi

CHANJO

- Amepata BCG

- Amepata Polio 0

- Amepata Polio 1

- Amepata DPT - Hgb - Hib

- Amepata Pneumococcal

- Amepata Rota

Tarehe ya kundi

Jina la Mhutumia:

Chao cha Mhutumia:

Eleza malitizo mengine

VIDOKEZO VYA AWALI CHUNGUZA VYOTE HUDHURIO LA KWANZA

UZITO WA KUZALIWA CHINI YA GRAM 2500

MTOTO WA 4 AU ZAIDI

RACHA

YATIMA

Vifo VYA NDUGUZE CHINI YA MIKA MITANO

UMRI WA MTOTO (MIEZI)

Andika miezi wa kuzaliwa katika sanduku vyote vichwa vya juu. Ikiwa huchukua la kwanza, pata Vitamin A tu. Jaza Vitamin A na dawa za Mnyoo

MWAKA

| | Mwaka wa 1 | Mwaka wa 2 | |
|--|---|--|--|
| PMCT - Mama | Hali ya Mama <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | ARVs Vitakali wa ujuzito <input type="checkbox"/> Aeneleka na tba (ART) <input type="checkbox"/> Aeneleka na tba (ART) <input type="checkbox"/> Aeneleka na tba (ART) | ARVs Vitakali wa hufungu <input type="checkbox"/> Aeneleka na tba (ART) <input type="checkbox"/> Aeneleka na tba (ART) <input type="checkbox"/> Aeneleka na tba (ART) |
| PMCT - Mtoto | Dawa ya kinga NVP <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | Umri (miaka) Pigamo (AIDPCB) Macheco (Tasa 3) | CNF (umri) |
| Alipanza kupewa Cotrimoxazole | Watu ya 8 (N/A) | Watu yoyote alipowaka | |
| Kigani baada ya kuanza kutumia (AIPOR) | | | |
| Hali yanguzizo | No.: | Tarehe: | Rufiza CTC, CH, CH CTC No. |

TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA

█ NZURI
█ HAFIFU
█ MBAYA

Pamoja na rangi hizi, zingatia mwelekeo wa mstari wa uzito kwa hatua za kuchukua.

█ MTOTO ANAENDELEA KUKUA VIZURI: Mpongeze Mzazi
█ MTOTO HAONGEZEKI UZITO: Mchunguze mtoto, toa ushauri wa lishe na utanzaji wa mtoto
█ MTOTO ANAPUNGUZA UZITO: Apeleewe kwa Mganga kwa uchunguzi zaidi

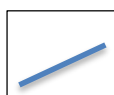
* Katika umri huu mtoto apewe Vitamin A na dawa ya Mnyoo

Ukuaji wa mtoto unaweza kufuatiliwa kwa kuangalia kadi ya kliniki ya ukuaji na maendeleo ya mtoto. Katika kadi hii uzito wa mtoto hulinganishwa na umri wake kwa kutumia rangi kuu tatu zinazoashiria hali ya lishe ya mtoto.

Rangi kwenye kadi, tafsiri na hatua za kuchukua

| Rangi kwenye kadi | Tafsiri | Hatua za kuchukua |
|-------------------|------------------------------|--|
| Nyekundu | Mbaya (Utapiamlo mkali) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apewe rufaa ya kwenda kwenye kituo cha kutoa huduma ya afya haraka. ▪ Mzazi au mlezi afanyiwe unasihi wa lische wa jinsi ya kuboresha ulishaji wa mtoto wake. ▪ Afuatiliwe kwa karibu kuhusu matibabu na ulaji. |
| Kijivu | Hafifu (Utapiamlo wa kadiri) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apewe rufaa ya kwenda kituo kinachotoa huduma ya afya. ▪ Mzazi au mlezi afanyiwe unasihi wa lische wa jinsi ya kuboresha ulishaji wa mtoto wake. ▪ Afuatiliwe kwa karibu kuhusu ulaji wake na kama ana maradhi. |
| Kijani | Nzuri (Hali nzuri ya lische) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mpongeze mama na kumtia moyo na toa unasihi kuhusu ulishaji wa mtoto ▪ Mzazi au mlezi afanyiwe unasihi wa lische wa jinsi ya kumlisha mtoto wake. |
| Nyeupe | Inaashiria uzito uliozidi | <ul style="list-style-type: none"> • Jadili na mama au mlezi kuhusu ulishaji wa mtoto ili kugundua chanzo cha ongezeko la uzito kwani uzito mkubwa si mzuri kwa mtoto. • Mshauri ajadili na mtoa huduma ya afya atakapoenda kliniki. • Ushauri uzingatie tabia ya ulaji na umri wa mtoto. (Iwapo mtoto ananyonya, usimwambie mama apunguze kunyonyesha). • Kama mtoto ana umri zaidi ya miezi sita, mshauri mama/mlezi apunguze mafuta na sukari kwenye chakula cha mtoto iwapo anaweka kiasi kikubwa. ▪ KUMBUKA: Punguza vyakula vyenye mafuta yaliyojificha. |

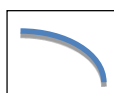
Endapo mchirizi wa ukuaji unaelekea chini bila kujali upo katika rangi gani, unaashiria anapungua uzito, tatizo ambalo linahitaji kushughulikiwa mapema kwa kumpa rufaa ya kumpeleka kwa mtoa huduma ya afya kwa uchunguzi na kuchukua hatua za haraka zinazofaa.



Mtoto anaendelea kukua vizuri: Mpongeze mzazi.



Mtoto haongezeki uzito: Mchunguze mtoto, toa ushauri wa lische na utunzaji wa mtoto.



Mtoto anapungua uzito: Apeleke kwa mganga kwa uchunguzi zaidi.

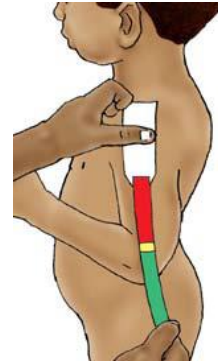
KITENDEA KAZI NAMBA 3. NAMNA YA KUPIMA MZINGO WA KATI WA MKONO WA JUU (MUAC)



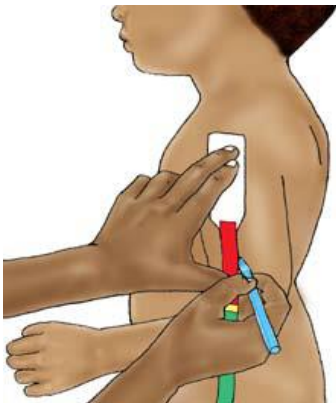
1. Kunja mkono wa kushoto kwenye kiwiko pembe ya nyuzi 90°.



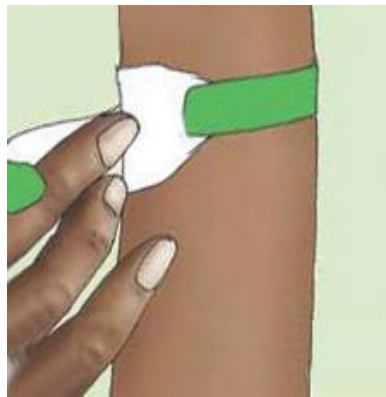
2. Tafuta kifundo cha bega na kiwiko cha mkono.



3. Chukua utepe na uweke katika kifundo cha bega na elekeza utepe kwenye kuelekea mwisho wa kiwiko cha mkono.



4. Tafuta sehemu ya katikati ya mkono wa juu kwa kukunja mwisho wa utepe wa kupimia kwa umakini. Weka alama kwa kidole gumba cha mkono wa kushoto pale utepe ulipojikunja kuonesha sehemu ya katikati au weka alama kwa kidole gumba au peni.



5. Nyoosha mkono, kisha zungusha utepe na pima mzunguko wa mkono palipo na alama ya sehemu ya katikati.

Umelegea

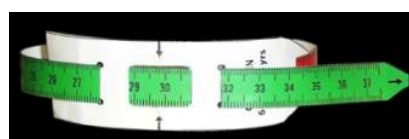


Umebana



6. Pitanisha utepe kupitia matundu ya utepe wakati mkono ukiwa umenyooka kuelekea chini.

7. Soma vipimo vilivyo katika dirisha la utepe kwa kuangalia mishale ilipoelekeana katika sentimita, soma namba katika sentimeta.



8. Andika kipimo na rangi inayoonyeshwa na mishale.

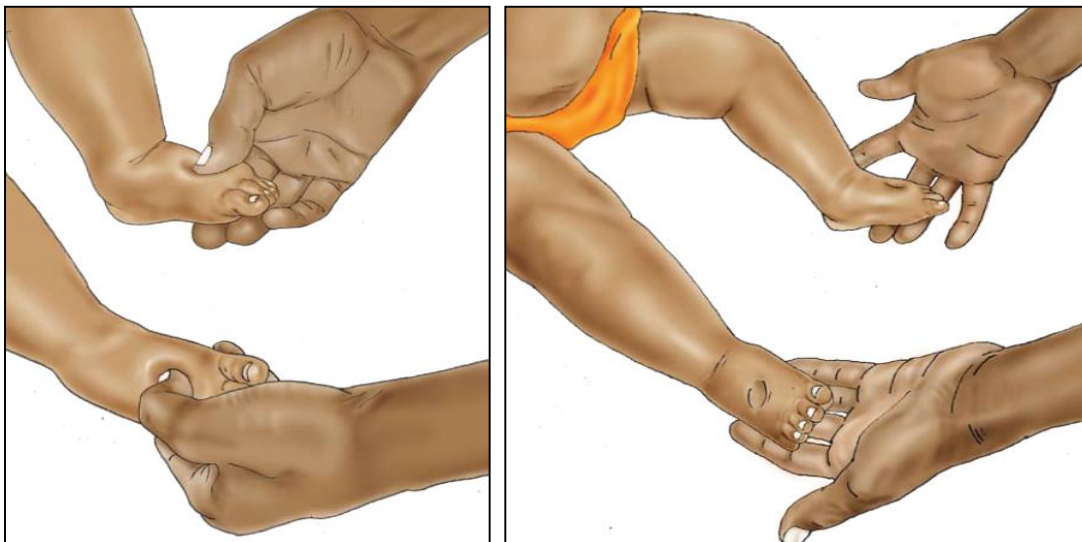
| Kundi la watu | Mbaya (utapiamlo mkali: SAM) | Hafifu (utapiamlo wa kadiri: MAM) | Nzuri |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|-----------|
| Watoto miezi 6 hadi 9 | < 11.5 sm | ≥ 11.5 hadi < 12.5 sm | ≥ 12.5 sm |
| Watoto miaka 5 hadi 9 | < 13.5 sm | ≥ 13.5 hadi < 14.5 sm | ≥ 14.5 sm |
| Watoto miaka 10 hadi 14 | < 16.0 sm | ≥ 16.0 hadi < 18.5 sm | ≥ 18.5 sm |
| Vijana miaka 15 hadi 17 na watu wazima (si wajawazito au wanaonyonyesha) | < 18.5 sm | ≥ 18.5 hadi < 22.0 sm | ≥ 22.0 sm |
| Wanawake wajawazito na wanaonyonyesha | < 19.0 sm | ≥ 19.0 hadi < 23.0 sm | ≥ 23.0 sm |

KITENDEA KAZI NAMBA 4. KUCHUNGUZA UVIMBE WA MIGUU UNAObonyea

Uvimbe unaobonyea ni dalili ya utapiamlo mkali kama utakuwepo katika miguu yote miwili.

Jinsi ya kuchunguza uvimbe unaobonyea:

1. Bonyeza miguu kwa kutumia vidole gumba kwa muda wa sekunde 3 kisha ondoa vidole vyako.
2. Kama ngozi ya miguu yote miwili itabaki imebonyea hii itaonyesha kuwa mlengwa ana uvimbe unaobonyea. Angalia iwapo mlengwa ana uvimbe unaobonyea sehemu za uso na mikononi.



Daima toa rufaa haraka kwenda kwenye kituo cha kutolea huduma ya afya kwa mlengwa yeyote aliye na dalili za uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili.

KITENDEA KAZI NAMBA 5. DALILI ZA HATARI ZA UTAPIAMLO



1. Uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili (*Picha: UNICEF*)



2. Uvimbe wa mwili unaobonyea na ngozi kuchunika (kwashakoo) (*Picha: University Research Co., LLC na WHO*)



3. Ukondefu (marasmasi) (*Picha: WHO na University Research Co., LLC*)



4. Mtu mzima aliyekonda





5. Kiribatumbo (*Picha: CCTV Africa na J. Luo*)



KITENDEA KAZI NAMBA 6. UCHUNGUZI WA ULAJI

Je, mlengwa alikula chakula gani jana? (Weka alama katika sehemu husika.)

| Aina ya chakula | Kifungua kinywa | Mlo wa mchana | Mlo wa usiku | Asusa |
|---|-----------------|---------------|--------------|-------|
| <p>Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi</p>  | | | | |
| <p>Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama</p>  | | | | |
| <p>Matunda</p>  | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>Mboga mboga</p>  | | | | |
| <p>Mafuta na sukari</p>  | | | | |

Je, kaya yako inalima mboga mboga yoyote? Ndiyo/Hapana Kama ndiyo, aina ipi?

Je, kaya yako inafuga mnyama yoyote kwa ajili ya chakula? Ndiyo/Hapana Kama ndiyo, mnyama/wanyama gani?

Je, walengwa wanakula vyakula kutoka katika makundi yote matano 5 ya chakula?

Je, walengwa wanakula mlo usiokamili yaani mlo usiokuwa na chakula kutoka makundi yote 5 ya chakula?

Mlo kamili hupangwa kwa kuchagua angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula (kama inavyooneshwa katika picha inayofuata).



MODULI YA 3. LISHE KWA MAKUNDI MAALUM

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

1. Kutoa ushauri wa lishe kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.
2. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha hali ya lishe ya watoto kulingana na umri wao.
3. Kutoa ushauri kuhusu namna ya kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU.
4. Kutoa ushauri kuhusu kuboresha hali ya lishe ya wazee.
5. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha hali ya lishe ya watu wenye magonjwa ya muda mrefu.

KITENDEA KAZI NAMBA 8. MATATIZO YA MATITI

Kinamama wanaonyonyesha wanaweza kupata matatizo ya matiti. Chanzo kikubwa cha matatizo ya matiti hutokana na kutomuweka mtoto vizuri kwenye titi wakati wa kunyonya na hivyo maziwa kutotolewa kwa ufanisi katika matiti.

Mtoto asipowekwa vizuri kwenye titi wakati wa kunyonya husababisha michubuko na hata vidonda kwenye chuchu ya mama. Hali hii husababisha maumivu makali wakati wa kunyonyesha.

Titi lenye uambukizo: Dalili za mwanzo huwa ni titi kujaa na hatua zisipochukuliwa titi huvimba na kuuma huku mama akipata homa; na lisipotibiwa huweza kupata uambukizo na hatimaye kupata jipu kama mama hatapata msaada.



Titi limejaa: Msaidie mama aendelee kunyonyesha mara kwa mara na anyonyeshe titi moja kwa muda usiopungua dakika 20 ili kutoa maziwa kwa ufanisi.

Titi limevimba: Mama anaweza kuoga maji ya uvuguvugu au kukanda titi kwa maji ya uvuguvugu ili kusaidia maziwa kutoka.



Matatizo ya matiti huongeza uwezekano wa mama ambaye ameambukizwa virusi vya UKIMWI kumwambukiza mtoto wake virusi hivyo wakati wa kunyonyesha.

Mama akipata tatizo la matiti, apewe rufaa ya kwenda kituo kinachotoa huduma ya afya mapema ili apate ushauri wa kitaalam kuzuia madhara makubwa.

KITENDEA KAZI NAMBA 9. UNASIHI WA LISHE KWA MAKUNDI MAALUM

LISHE KWA WANAWAKE WAJAWAZITO NA WANAONYONYESHA

Lishe duni wakati wa ujauzito huweza kusababisha athari mbalimbali kwa mama na mtoto aliye tumboni:

- Kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu yaani chini ya kilo 2.5
- Kuzaa mtoto kabla ya wakati
- Kupata matatizo wakati wa kujifungua kama vile kushindwa kujifungua
- Kuzaa mtoto mwenye ulemavu wa ubongo au mwenye ulemavu wa viungo

Mwanamke mjamzito anapaswa kuongezeka kilo 1–2 kila mwezi kuanzia mwezi wa 4 hadi mwezi wa 9 wa ujauzito. Ongezeko katika uzito litamsaidia kuwa na akiba ya mafuta. Sehemu ya akiba ya mafuta itatumika kwa ajili ya kutengeneza maziwa katika miezi sita ya mwanzo baada ya kujifungua. Mjamzito anahitaji kupumzika zaidi ili kuboresha hali yake ya lishe na kuongeza uzito wa mtoto.

Mjamzito pia anahitaji virutubishi kwa wingi hasa aina ya vitamini na madini ili kumkinga asipate maradhi na kumkinga na vifo ambavyo huweza kujitokeza wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na wakati wa kunyonyesha.

Ni muhimu kwa wanawake wajawazito kuwa na hali nzuri ya lishe kabla, wakati na baada ya ujauzito ili kumwezesha kuwa na uzazi salama na hatimaye kuweza kunyonyesha vizuri. Hivyo wanawake wajawazito na wanaonyonyesha wanashauriwa:

- Kula chakula kingi katika kila mlo au kula milo midogo midogo mara kwa mara.
- Kula asusa kati ya mlo na mlo.
- Kula matunda na mboga mboga kwa wingi katika kila mlo.
- Kunywa maji ya kutosha kila siku (glasi 8 au lita 1.5).
- 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.

Mwanamke mjamzito mwenye upungufu wa damu anapaswa apewe rufaa ya kwenda katika kituo cha kutolea huduma za afya kupata ushauri ikiwa ni pamoja na kupewa vidonge vya kuongeza damu na tiba ya malaria na minyoo.

Wanawake wajawazito wanapaswa kuhudhuria kliniki mara nne. Hudhurio la kwanza linatakiwa kufanyika katika miezi mitatu ya mwanzo ya ujauzito. Hudhurio la pili linatakiwa kufanyika wiki ya 24 hadi 26. Hudhurio la tatu ni lazima lifanyike wiki ya 32. Hudhurio la nne ni vema likafanyika siku chache kabla ya tarehe ya matarajio ya kujifungua. Wajawazito wenye matatizo ya upungufu wa damu, kisukari, maambukizi ya VVU au kifua kikuu na matatizo mengine kama yalivyoanishwa kwenye miongozo wanatakiwa kuhudhuria kliniki zaidi ya mara nne.

LISHE KWA WATOTO WACHANGA HADI UMRI WA MIEZI 6

Maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano ni mazuri kwa ajili ya mtoto wako. Maziwa haya humkinga mtoto dhidi ya magonjwa. Maziwa ya mama ndiyo chakula pekee ambacho mtoto anahitaji katika miezi 6 ya mwanzo. Maji au vinywaji vingine na vyakula vinaweza kumfanya mtoto apate magonjwa.

Wanawake waliogundulika kwamba wameambukizwa VVU nao wanashauriwa kunyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo.

Katika kipindi hiki chote, mama na mtoto wenye maambukizi ya VVU wanashauriwa kuendelea kutumia dawa za kupunguza makali ya VVU kama walivyoshauriwa na wataalamu wa afya.

LISHE KWA WATOTO WENYE UMRI WA MIEZI 6 HADI MIAKA 2

Mtoto anapotimiza umri wa miezi 6 apewe vyakula vya nyongeza ili kukidhi mahitaji yake ya kilishe yanayoongezeka kadri anavyokua kwa kuwa maziwa ya mama pekee hayawezi kutosheleza mahitaji ya kilishe ya mtoto. Vile vile anapaswa kuendelea kunyonyeshwa kila anapohitaji usiku na mchana kwani maziwa ya mama bado ni sehemu muhimu katika ukuaji wa mtoto. Vyakula anavyopaswa kupewa mtoto mwenye umri huu ni pamoja na:

- Maziwa ya mama hadi atimize umri wa miaka miwili au zaidi
- Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi kuchanganywa na vyakula vingine vyenye virutubishi kwa wingi kama maziwa, karanga au mafuta ili kumpatia mtoto virutubishi vya kutosha
- Mchanganyiko wa angalau chakula kimoja kutoka katika makundi makuu matano ya vyakula (vyakula vya nafaka, mzizi na ndizi, vyakula vya jamii ya kunde na vile vyenye asili ya wanyama, mboga mboga, matunda na mafuta na sukari)
- Vyakula vilivyo tayarishwa na kuhifadhiwa vizuri ili kuzuia maambukizi yanayoweza kusababisha magonjwa kama vile kuharisha
- Maji safi na salama
- Vyakula vilivyo andaliwa kwa kutumia chumvi yenye madini joto

Ustimulazimishe mtoto kula. Tumia mbinu shirikishi za ulishaji ili mtoto aweze kukubali kula.

Kumbuka kumpeleka mtoto kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa maendeleo, kupewa chanjo zote kama miongozo ya kitaifa inavyoelekeza.

LISHE KWA WATOTO WENYE UMRI WA MIAKA 3–5

Watoto katika umri huu wana mahitaji makubwa ya virutubishi kwa sababu wapo katika kipindi cha ukuaji wa haraka. Pia katika kipindi hiki huwa hakuna uangalizi mzuri wa watoto, na hivyo kuwaacha watoto wale chakula peke yao au kula na watoto wakubwa hivyo kushindwa kupata virutubishi vya kutosha ili kukidhi mahitaji ya miili yao. Katika umri huu mtoto anaweza kuachishwa kunyonya na kuendelea kula chakula cha familia katika uwiano wa makundi matano ya vyakula ili kupata virutubishi vya kutosheleza mahitaji yake ya mwili kilishe. Vyanzo vingine vyenye virutubishi vingi kwa mfano vyakula vya asili ya wanyama kama vile maziwa ya ng'ombe lazima yajumuishwe katika mlo wa mtoto hadi miaka mitano. Walezi wa watoto wenye umri wa miaka 3–5 wanatakiwa:

- Kuendelea kupewa maziwa, kwa mfano ya ngo'mbe, kama sehemu ya chakula cha mtoto.
- Kuwapa chakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote matano ya vyakula.
- Kuwapa milo mitatu kwa siku.
- Kuwapa asusa angalau mara mbili kwa siku (katikati ya mlo na mlo) kwa mfano uji, maziwa, kipande cha mhogo uliochemshwa au viazi vitamu kulingana na mazingira na kinaweza kuwa chakula kilichobaki kutoka katika mlo wa familia.
- Wasilazimishe mtoto kula. Tumia mbinu shirikishi za ulishaji ili mtoto aweze kukubali kula.
- Kuhakikisha mtoto anapewa maji na chakula safi na salama.
- Kuhakikisha vyakula anavyopewa mtoto vinatayarishwa na kuhifadhiwa vizuri ili kuzuia maambukizi yanayoweza kusababisha magonjwa kama vile kuharisha.
- Kuwapeleka watoto kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa maendeleo, kupewa chanjo zote kama miongozo ya kitaifa inavyoelekeza.
- Kutumia chumvi yenye madini joto wanapoandaa chakula cha mtoto.

LISHE KWA WATOTO WENYE UMRI WA MIAKA 6–10

Watoto katika umri huu wana mahitaji makubwa ya virutubishi kwa sababu bado wanaendelea kukua na bado wanawategemea watu wengine kuwalisha. Pia kipindi hiki watoto hawa hufanya shughuli nyingi zinazohusisha mwili kama kucheza michezo mbalimbali pamoja na ukuaji wao ambavyo kwa pamoja huongeza mahitaji ya virutubishi ili kukidhi mahitaji ya miili yao. Vilevile katika kipindi hiki watoto wengi huwa wameanza shule na hivyo wanaweza kukosa mlo wa mchana lakini pia wanakabiliwa na hatari ya kupata magonjwa yanayotokana na kutumia maji yasiyo safi na salama. Hali hizi zote huchangia uwezekano wa kupata utapiamlo.

Watoto wenye umri wa miaka 6–10 wanatakiwa:

- Kulishwa kwa kutumia mwongozo wa mbinu za ulishaji.
- Kupewa chakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote matano ya vyakula.
- Kupewa kifungua kinywa kabla ya kwenda shule. Kama hakuna kifungua kinywa wapewe matunda au asusa zilizobora kilishe zinazopatikana katika mazingira anayoishi kama mihogo, viazi na ndizi.
- Kupewa milo kamili mitatu na asusa mara mbili au tatu kwa siku.
- Kupewa chakula ili wale wakati wa mchana.
- Kupewa vyakula vilivyoongezewa virutubish.
- Kuzingatia kanuni za usafi ikiwa ni kunawa mikono nyakati zote muhimu na kutumia choo.
- Kupewa dawa za minyoo kila baada ya miezi sita.
- Kutumia chumvi yenye madini joto wakati wa kuandaa chakula chao.
- Kunywa maji safi na salama.
- Kuzingatia usafi na usalama wa chakula na maji.
- Kunawa mikono nyakati zote muhimu.

LISHE KWA WATOTO WAGONJWA

Mtoto anapokuwa mgonjwa huhitaji chakula kingi zaidi ili aweze kukidhi mahitaji ya kilishe yaliyoongezeka, kuuwezesha mwili kukabiliana na maradhi aliyo nayo, kuzuia kupungua uzito na kuweza kupona mapema.

Mpeleke mtoto katika kituo cha kutoa huduma ya afya mapema kwa ajili ya matibabu.

Watoto wagonjwa wanatakiwa:

- Kunywa maziwa mara nyingi zaidi.
- Kula milo midogo midogo mara nyingi.
- Kula chakula laini kilicho rahisi kumeza.
- Kunywa vinywaji kama maji safi na salama, juisi halisi ya matunda, madafu au maziwa.
- Kula matunda na mboga mboga kwa wingi hususan zenye rangi ya kijani na njano. kwani husaidia kuboresha kinga ya mwili.

LISHE KWA VIJANA WENYE UMRI WA MIAKA 11–17

Katika kipindi hiki cha ujana, ukuaji na upevuaji wa mwili hasa viungo vya uzazi huongeza mahitaji ya virutubishi. Katika kipindi hiki karibu asilimia 25 ya urefu wa mtu mzima hufikiwa. Vijana wanahitaji virutubishi zaidi vya nishati lishe, uto mwili (protini) kwa ajili ya ukuaji na uimarishaji wa misuli na madini ya chokaa kwa ajili ya kujenga na kuimarisha mifupa wakati wa ukuaji. Katika umri huu pia wasichana wengi hupevuka, hivyo hupoteza damu nyingi kila mwezi wakiwa kwenye siku zao hivyo wanahitaji kula vyakula vyenye madini ya chuma kwa wingi ili kuepukana na upungufu wa damu.

Vijana wanatakiwa:

- Kutumia maziwa, siagi, dagaa na jibini kwa ajili ya kupata madini ya chokaa.
- Kula chakula mchanganyiko na cha kutosha kutoka makundi matano ya vyakula.
- Kuepuka kutumia vinywaji vyenye kafeini kama chai, kahawa na soda wakati wa kula chakula kwani huzuia ufyonzwaji wa madini ya chuma mwilini.
- Kutumia madini ya chuma na asidi ya foliki ili kuongeza uwingi wa damu, hasa kwa wasichana.
- Kula vyakula vyenye madini ya chokaa na vitamini B kwa ajili ya kuimarisha mifupa, kwa mfano samaki, bidhaa za maziwa, mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele na mnaifu.

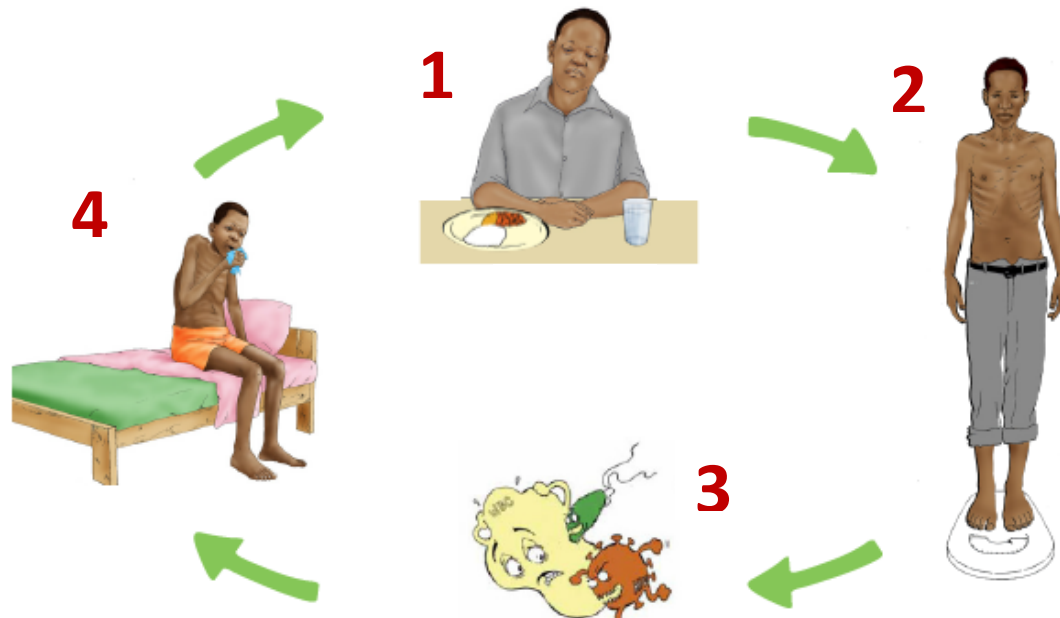
LISHE KWA WAZEE WENYE UMRI WA MIAKA 60 NA KUENDELEA

Baada ya miaka 60 kadri umri unavyoongezeka mabadiliko ya mwili hutokea na hii huathiri mahitaji ya virutubishi mwilini na hupata kwa urahisi utapiamlo. Wazee huwa na ongezeko la mahitaji ya virutubishi kwa mfano madini ya chokaa, vitamini ya B6 na baadhi ya virutubishi vinavyohusika na kupambana na chembe haribifu za mwili, mfano vitamini A na C. Pia kinga ya mwili na kazi za umetaboliki hupungua hali inayopelekea kukosa hamu ya kula, matatizo katika uyeyushaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi. Wazee mara nyingi hukabiliwa na magonjwa sugu ambayo yanahusiana na ulaji usiofaa kwa mfano magonjwa ya moyo, shinikizo kubwa la damu, kisukari, kuoza kwa meno, saratani na magonjwa ya mifupa.

Wazee wanatakiwa:

- Kula vyakula vyenye madini ya chokaa na vitamini B kwa ajili ya kuimarisha mifupa, kwa mfano samaki, bidhaa za maziwa, mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele na mnaifu.
- Kula zaidi matunda na mboga mboga ili kupata vitamini na madini zaidi.
- Kula vyakula vyenye madini ya chokaa kwa wingi ili kusaidia kuimarisha mifupa. (maziwa na bidhaa zake, dagaa, mboga za majani zenye rangi ya kijani, samaki wakavu, maharage, ulezi, mtama, karanga na korosho).
- Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi ili kusaidia kupunguza tatizo la kupata choo (unga wa nafaka zisizokobolewa kama dona, mboga mboga, matunda na vyakula vya jamii ya kunde).
- Kupunguza ulaji wa mafuta na chumvi ili kuzuia hatari ya magonjwa ya moyo na saratani.
- Kufanya mazoezi mara kwa mara, kuhakikisha kuwa na uzito wa mwili unaofaa na kutovuta sigara au kutokunywa pombe.

KITENDEA KAZI NAMBA 10. UHUSIANO WA LISHE DUNI NA MARADHI



Picha 1

- Uwepo wa maambukizi husababisha mahitaji ya chakula kuongezeka zaidi ili kupambana na maradhi hayo.
- Lakini watu wenye magonjwa huweza kukosa hamu ya kula. Vilevile, uwepo wa magonjwa mwilini huathiri ulaji, uyeyushwaji, ufyonzwaji na utumiaji wa virutubishi. Hivyo, watu hawa wanahitaji chakula zaidi ili kupata virutubishi vya kutosha kupambana na maradhi na mwili kufanyakazi zake za kawaida.

Picha 2

- Kutokula chakula cha kutosha huwafanya watu kupungua uzito, kuwa wadhaifu na kuwa na utapiamlo wenye upungufu wa vitamini na madini.
- Utapiamlo huufanya mwili kupungua kinga na mwili kuwa dhaifu kupambana na maradhi hivyo kuathirika zaidi na maradhi

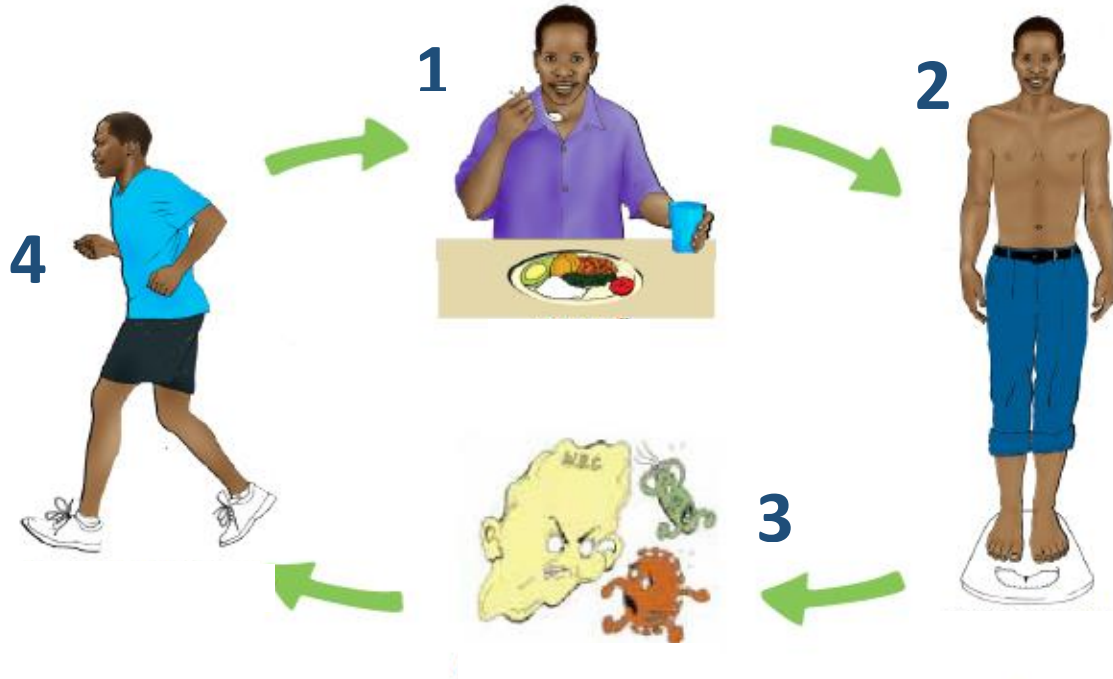
Picha 3

- Maambukizi hudhoofisha uwezo wa mwili kupambana na maradhi.

Picha 4

- Watu wenye mfumo wa kinga dhaifu ni hatari kupata maambukizo mengine. Mtu mwenye VVU anaweza kupata maambukizi ambayo yule mwenye afya njema hawezi kupata.
- Maradhi ya mara kwa mara huufanya mwili kuwa dhaifu hivyo maambukizi huongezeka. Kwa watu wenye VVU, kasi ya kutoka katika hali ya kuishi na VVU kuwa ugonjwa wa UKIMWI huongezeka.
- Mtu hushindwa kula vizuri na mzunguko kuendelea tena iwapo hakuna hatua ya udhibiti iliyochukuliwa. Mzunguko huu huwa endelevu.

KITENDEA KAZI NAMBA 11. UHUSIANO WA LISHE BORA NA AFYA



Picha 1

- Mtu anakula vizuri na mwili wake unauwezo wa kufyonza virutubishi.
- Maambukuzi huongeza mahitaji ya nishati lishe.

Picha 2

- Iwapo mtu ataongeza ulaji wa vyakula vyenye virutubishi vingi, atakuwa na afya na lishe bora. Mwili wake utakuwa na nguvu siku zote.
- Mtu mwenye lishe bora anakuwa na uwezo wa kupambana na maambukizi

Picha 3

- Mfumo wa kinga una nguvu ya kupambana na maambukizi kutokana na uwepo wa virutubishi vya akiba.
- Mwili unaweza ukapambana na magonjwa vizuri. Kwa watu wenye VVU, kasi ya kutoka kuishi na VVU na kuanza kuugua UKIMWI hupungua ukilinganisha na mtu mwenye lishe duni

Picha 4

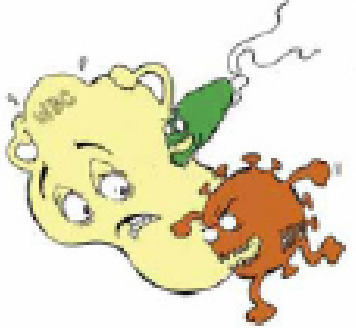






- Mtu mwenye lishe bora hawezi kupata maambukuzi kwa urahisi na anakaa imara. Mzunguko huu huwa endelevu.

MODULI YA 4. ELIMU NA UNASIHI WA LISHE

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

1. Kupanga somo na kutoa elimu ya lishe.
2. Kutumia stadi za unasihi kutoa ushauri wa lishe.
3. Kutoa ujumbe muhimu wa lishe kwa kila kundi la walengwa.
4. Kutoa ushauri kuhusu mbinu mbalimbali za kuboresha chakula.
5. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha chakula safi na usalama wa chakula, maji na mazingira.
6. Kutoa unasihi kwa mlengwa juu ya namna ya kukabiliana na matatizo mbalimbali ya kiafya.

KITENDEA KAZI NAMBA 12. MCHEZO WA BINGO

| | | |
|--|--|--|
|  <p>Used Ability to Fight Dis</p> |  | <h1>4</h1> |
|  |  |  |
|  | <h1>3</h1> |  |

KITENDEA KAZI NAMBA 13. AFUA NANE MUHIMU ZA LISHE

1. Pima uzito wako mara kwa mara na rekodi uzito.
2. Ongeza ulaji wa nishati-lishe kwa kula vyakula vya mchanganyiko, hasa vyenye nishati-lishe kwa wingi.
3. Kunywa maji safi na salama (yaliyochemshwa au kutakaswa kwa dawa) kwa wingi.
4. Hakikisha usafi bora wa mwili na mazingira.
5. Epuka tabia zinazoweza kusababisha lishe na afya duni, kama ngono zembe, unywaji wa pombe, kuvuta sigara au kutumia tumbaku, kunywa soda, na juisi bandia zenye rangi na sukari nyingi.
6. Fanya mazoezi mara kwa mara kadri unavyoweza.
7. Zuia maambukizi na tafuta tiba mapema. Pata ushauri kuhusu ulaji ili kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayojitokeza.
8. Kabiliana na madhara yatokanayo na muingiliano wa chakula na dawa na athari za dawa kwa kutumia chakula.

KITENDEA KAZI NAMBA 14. MAELEKEZO MBALIMBALI YA AINA YA MAPISHI ILI KUBORESHA KIASI CHA VIRUTUBISHI KATIKA CHAKULA

Kuboresha uji kwa kutumia kimea, mtindi, mafuta na kupika kwa mvuke

Mahitaji

- Unga wa mahindi vikombe 2
- Maji ya kukorogea unga vikombe 3
- Maji ya kupikia uji lita 1
- Unga wa kimea vijiko vya chakula 2 vilivyojaa lundo
- Sukari vijiko vya chakula 3 vilivyojaa lundo
- Mafuta ya kula vijiko vya mezani (kijiko cha chakula) 2
- Mtindi kiasi
- Vyombo: sufuria, sahani, kikombe kidogo cha chai, mwiko, kijiko cha chakula, bakuli,
- jagi, jiko la kupikia, sinia au chombo chochote kipana

Hatua

- Andaa mahitaji yote yaliyoorodheshwa
- Chemsha maji, weka kikombe $1\frac{1}{2}$ cha maji kwenye bakuli na kisha weka unga $\frac{3}{4}$ ya kikombe na changanya
- Weka mchanganyiko huo kwenye maji yanayochemka huku unakoroga
- Endelea kukoroga mpaka uji utakapoanza kuchemka, kisha funika uendeleo kuchemka mpaka uive
- Ongeza siagi ya karanga zilizokaangwa na kusagwa; na sukari, kisha acha viendeleo kuchemka kidogo ili vichanganyike vizuri na kuleta ladha.
- Epuu uji na unaweza kuongeza chungwa, limao, ndimu au ubuyu ili kuongeza ladha
- Uji huu unaweza kunywewa na wagonjwa, watoto, wajawazito, wanawake wanaonyonyesha na hata familia.
- Ni vyema uji uliochanganywa vyakula mbalimbali ukanywewa mara baada ya kupikwa ili kuzuia vimelea.

Kupika mboga mboga kwa mvuke

Mahitaji

- Vyombo: Sufuria inayolingana upana na chujio la nazi, mfuniko, mwiko, kijiko cha chakula, bakuli, chujio la nazi la bati, jiko la kupikia
- Mboga mboga laini zinazoweza kupikwa kwa mvuke mfano: Karoti, nyanya; nyanya chungu, kitunguu, pilipili hoho, bamia, biringanya
- Chumvi
- Mafuta ya kupikia

Hatua

- Andaa mahitaji yote
- Chemsha maji katika sufuria utakalotumia
- Wakati maji yanachemka, andaa mboga mboga unazohitaji kuzipika kwa mvuke.
- Weka mboga katika chujio la nazi, na liweke juu ya sufuria yenye maji yanayochemka.
- Funika mboga mboga hizo kwa sufuria ili mvuke uweze kuziivisha
- Katika dakika 10 mpaka 15 mboga mboga zinaweza kuwa tayari kwa kuliwa.
- Mboga mboga ziliwe mara baada ya kupikwa

KITENDEA KAZI NAMBA 15. NAMNA SAHIHI YA KUTAKASA MAJI

Maji hutakaswa ili yawe salama kwa kutumia mojawapo ya njia zifuatazo.

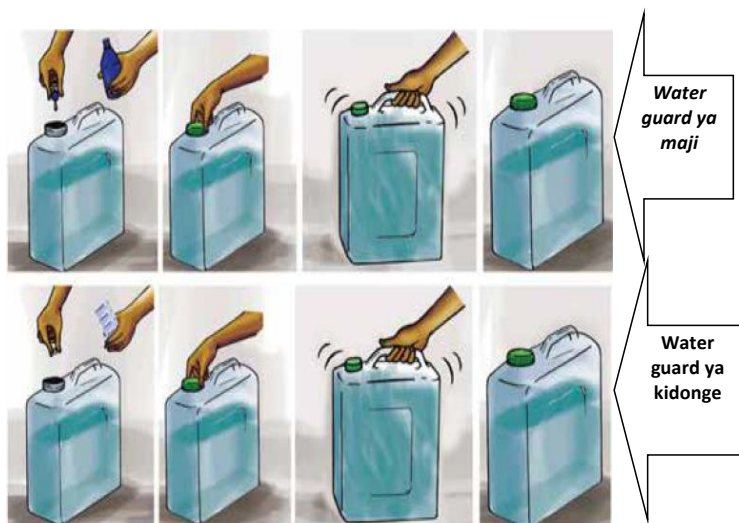
1. Kama maji yana vumbi, udongo, majani au mchanga acha yatuame na uchafu utulie kisha chuja maji kwa kutumia kitambaa kisafi.



2. Chemsha maji ya kunywa, kupikia au kunywea dawa kwa muda mrefu mpaka yatoe mapovu makubwa. Chemsha hadi yachemke na yaendelee kuchemka kwa dakika tano. Acha yapoe.



3. Kutibu kwa kuweka dawa ya Water Guard/klorini kidonge kimoja kwa kila dumu moja la lita 20. Tikisa ndoo au gudulia, kisha acha maji yatulie kwa dakika 30.

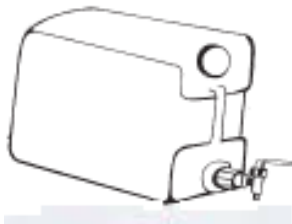


KITENDEA KAZI NAMBA 16. NAMNA SAHIHI YA KUHIFADHI NA KUTUMIA MAJI



Hifadhi maji yaliyochemshwa na kuchujwa katika chombo safi chenye mfuniko unaofunga vizuri.

Chota maji kwa kutumia upawa/kikombe chenye mshikio mrefu na safi au mimina moja kwa moja kutoka katika chombo cha kutunzia maji na funika vizuri ili kuhakikisha hakuna uchafu unaoingia kupitia kushika kwa mikono au kikombe.





Hata kinyesi cha watoto kina vimelea kama kilivyo kinyesi cha watu wazima. Kinyesi cha watoto si salama zaidi kuliko kinyesi mtu mzima. Watoto kutambaa au kuchezea udongo na kuweka vidole vyao midomoni, huwafanya wawe katika mazingira ya kuweza kupata vimelea. Watoto kula udongo si kitu kizuri kwa sababu huwafanya wapate matatizo ya tumbo.

KITENDEA KAZI NAMBA 17. UTUNZAJI SALAMA WA CHAKULA

NUNUA VYAKULA VILIVYO SALAMA.

1. Usinunue mayai yaliyo na nyufa hata kama yanauzwa kwa bei nafuu.
2. Usinunue matunda na mboga za majani zilichubuka au zenye madoa ya kuoza.
3. Usile mayai mabichi au chakula kilichochanganywa na mayai mabichi.
4. Usile vyakula vilivyoshambuliwa na fangasi.
5. Kagua tarehe ya kumalizika muda wa matumizi ya vyakula vilivyotengenezwa viwandani na usinunue au kutumia vyakula vilivyopita muda wa kutumika.
6. Usinunue vyakula vilivyopakiwa kwenye kontena/chombo ambacho mfuniko umepasuka au kwenye makopo yaliyobondeka.
7. Epuka kula vyakula vya mitaani kwa sababu huenda vikawa havikuandaliwa katika hali ya usafi.

ANDAA CHAKULA KWA USAFI.

1. Safisha vyombo vya kuandalia na kupakulia chakula kwa sabuni na suuza kwa maji safi yanayotiririka.
2. Nawa mikono kabla ya kuandaa chakula. Funika vidonda na michubuko katika mikono yako kabla ya kushika au kuandaa chakula.
3. Tumia maji safi yaliyochemshwa au kutibiwa kwa kusafishia matunda au mboga mboga zinazoliwa mbichi. Tumia mbao au sehemu tofauti za kukatia nyama mbichi/samaki wabichi na kwa kukatia matunda au mbogamboga.
4. Pika vyakula vibichi kwa muda mrefu mfano nyama, kuku, mayai, samaki na vyakula vingine vya baharini. Kwa nyama na kuku, hakikisha supu ina rangi nyeupe na siyo ya pinki. Acha mchuzi na supu vichemke vizuri.
5. Pasha moto viporo mpaka viwe na moto ambao huwezi kugusa. Koroga wakati unapasha moto.



HIFADHI CHAKULA KWA USAFI.

1. Usiache vyakula vilivyopikwa nje kwa muda wa zaidi ya saa 2. Usihifadhi mayai mabichi kwa zaidi ya wiki 4; mayai yaliyochemshwa, maziwa freshi au mtindi isiwe zaidi ya wiki 1; nyama au samaki isiwe zaidi ya siku 2; au vyakula vilivyopikwa isiwe zaidi ya siku 4.
2. Andaa vyakula freshi kwa ajili ya watoto wachanga, watoto wadogo, vijana au watu wenye maambukizi ya VVU na hifadhi baada ya kuvipika.
3. Kinga vyakula visishambuliwe na wadudu wa majumbani kwa kuvifunika au kuvihifadhi katika kontena iliyofunikwa.



KITENDEA KAZI NAMBA 18. NAMNA NA KUNAWA MIKONO

1



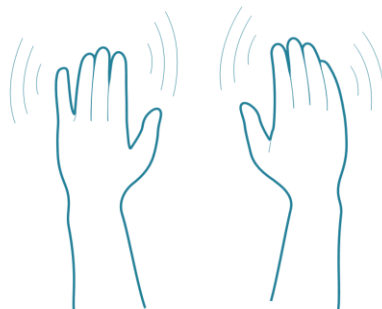
2



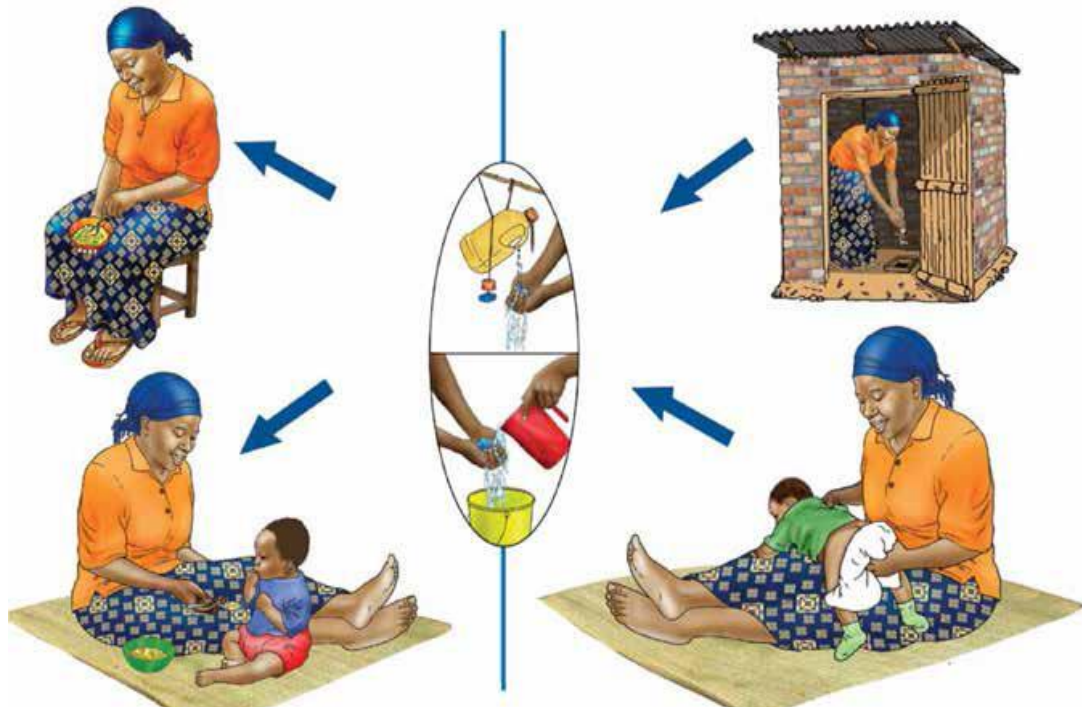
3



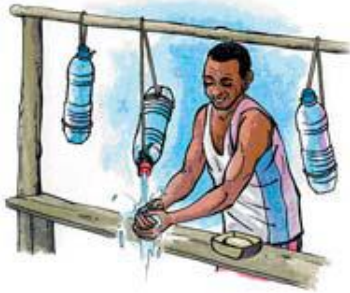
4



KITENDEA KAZI NAMBA 19. NYAKATI MUHIMU ZA KUNAWA MIKONO



KITENDEA KAZI NAMBA 20. NAMNA YA KUANDAA KIBUYU CHIRIZI



Mahitaji

- Madumu 6 ya ujazo wa lita 3 hadi 5 yenye mfuniko
- Nyundo
- Misumari mikubwa, nguzo na praizi
- Mshumaa au nguo nyepesi
- Kamba ya mita 1½, fito zenye urefu wa mita moja na nyingine nusu mita

Maelekezo

1. Weka alama ya shimo katika kontena/dumu umbali wa sm 12 chini ya mfuniko. Shika msumari kwa kutumia nguo au praizi na uchome kwenye moto.
2. Kwa kutumia msumari wa moto, toboa tundu kwenye kontena na tundu lingine kwenye mfuniko wa kontena.



3. Pitisha kamba ndefu (mita 1) kwenye tundu juu ya mfuniko. Anza kwa kupitisha ncha ya kamba upande wa nje wa mfuniko ili ncha iliojiachia ya kamba iishie ndani ya mfuniko.



4. Tengeneza fundo la kamba upande wa ndani ya mfuniko. Fundo liwe na ukubwa wa kutosha kuzuia isije kuvutwa nje ya mfuniko. Funga mfuniko wa kontena. Kwa sasa fundo ni lazima litakuwa upande wa ndani wa kontena na sehemu ndefu iliyobaki ya kamba itakuwa inaning'inia upande wa nje wa kontena.

5. Jaza maji katika kontena mpaka usawa wa tundu.
6. Hakikisha kuwa muda wote kibuyu chirizi kimejaa maji, ili kiwe tayari kwa kutumiwa.
7. Safisha kibuyu chirizi ndani na nje kila wiki.

Aina nyingine ya mabomba ya nyumbani

Dumu lenye mkunjo

1. Tengeneza tundu pembeni mwa dumu/debe.
2. Tundika dumu/debe ili liiname.
3. Kuruhusu maji yaanze kutoka inamisha dumu/debe.
4. Kuzuia maji yasitiririke, ziba dumu/debe la maji.

Dumu lenye uwazi

1. Tengeneza tundu kwenye upande wa dumu au chupa ya plastiki.
2. Chomeka mpira wenye uwazi (plastiki, peni au shina la mpapai) kwenye tundu.
3. Tafuta kitu cha kuzibia tundu la mpira wenye uwazi kama vile (fimbo au mfuniko wa peni. Katika kuruhusu maji kutoka ondoa mfuniko na kufunga maji rudishia mfuniko.

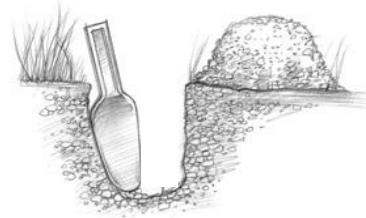


Kufunga kwa mfuniko wa dumu au chupa

1. Toboa tundu kwa upande wa juu ya kifuniko cha chupa.
2. Chomeka bomba katika tundu.
3. Kufanya maji yatiririke, legeza kifuniko cha chupa.
4. Kuzuia maji yasitoke, funga na kaza kifuniko.

KITENDEA KAZI NAMBA 21. NAMNA SAHIHI YA MATUMIZI YA CHOO NA UTUPAJI WA TAKA

- Choma moto kinyesi, fukia ardhini au tumbukiza ndani ya tundu la choo.



- Choo kiwe safi na kifunikwe.




3. Tupa uchafu mbali na mazingira ya nyumba na mbali na vyanzo vya maji.




4. Tunza uchafu ndani ya kontena/chombo kilichofunikwa vizuri mpaka utakapotupwa.



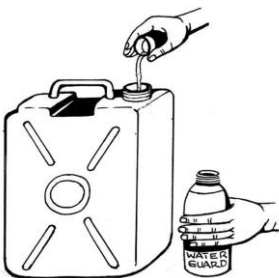
KITENDEA KAZI NAMBA 22. KUHARA AU KUTOHARA

1  Ndiyo
 Hapana


2  Ndiyo
 Hapana

3  Ndiyo
 Hapana

4  Ndiyo
 Hapana

5  Ndiyo
 Hapana

6  Ndiyo
 Hapana

7  Ndiyo
 Hapana

KITENDEA KAZI NAMBA 23. MATATIZO YA KIAFYA, ULAJI UNAOSHAURIWA NA MBINU ZA KUYAKABILI

Kukosa hamu ya kula

- Kula milo midogo midogo mara kwa mara.
- Kuongeza tangawizi, mdalasini, kotimiri, iliki, ndimu, au limau.
- Kufanya mazoezi mbalimbali kama kutembea na mengine.

Kuharisha

- Kunywa maji safi na salama na vinywaji vingine kama supu ya mchele, madafu, togwa, supu, juisi halisi ya matunda na ORS.
- Kuepuka kula vyakula au kunywa vinywaji vya moto sana au baridi sana.
- Kuepuka kula vyakula vyenye mafuta mengi, viungo vingi au pilipili nyingi.
- Kuepuka kunywa pombe au vinywaji vyenye kafeini kama chai, kahawa au soda, kwani hivi husababisha upotevu zaidi wa maji.
- Kuponda vitunguu saumu na kuchanganya kwenye vinywaji.

Kichefuchefu na kutapika

- Kunywa kiasi kidogo cha maji moto au kutibiwa kila siku.
- Tumia vyakula laini na kula kiasi kidogo mara kwa mara.
- Epuka kula chochote tumboni, ambacho kinaleta kichefuchefu.

Homa

- Kunywa maji ya vinywaji vingine kwa wingi mara kwa mara ili kupunguza joto la mwili na kuzuia upotevu wa maji mwilini.
- Kula milo midogo midogo mara nyingi ili kukidhi ongezeko la mahitaji ya mwili kilishe.

Mafua na kikohozi

- Kunywa maji ya kutosha au vinywaji vingine kama vile vya limau, tangawizi au mchaichai.
- Kujifukiza kwa kutumia mvuke wa maji ya moto.
- Kuchanganya maji ya limau na asali na kutumia mara kwa mara.

Upungufu wa damu

- Kula vyakula vyenye madini chuma kwa wingi kama vile maini, nyama, mboga mboga zenye rangi ya kijani na vyakula vya jamii ya kunde.
- Kuepuka chai, kahawa na soda wakati wa mlo, kwani kafeini ambayo imo humo huzuia madini chuma kutumika na mwili kwa ufanisi.
- Kumuona mtaalam wa afya ili kupewa vidonge vya kuongeza damu na kutibu malaria na minyoo.

Vidonda mdomoni

- Kwenda kliniki kwa ajili ya matibabu.
- Safisha mdomo wako na pamba kwa kutumia mchanganyiko wa kijiko kimoja kidogo cha chumvi katika kikombe kimoja cha maji ya kuchemsha au kutibiwa.
- Kula vyakula laini kama vile supu, mtindi, uji au papai.
- Epuka sigara, pombe, pilipili na chakula cha moto sana au baridi sana.
- Epuka kula matunda yenye tindikali kama vile machungwa na malimau.
- Epuka sukari, ambayo inaweza kuwa chachu ya kukua kwa vimelea mdomoni.

MODULI YA 5. UFUATILIAJI, KUTOA RUFAA NA UTUNZAJI WA KUMBUKUMBU

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

1. Kufanya ufuatiliaji kwa watu wenye utapiamlo kujua hali zao za lishe, kuwahimiza waliotibiwa utapiamlo kufuatilia matibabu kama walivyoshauriwa na waliositisha matibabu warejee kwenye matibabu.
2. Kutoa rufaa kwa walengwa kwenda huduma mbalimbali zinazotolewa katika jamii.
3. Kujaza kwa usahihi fomu mbalimbali zinazotumika katika kutunza kumbukumbu za walengwa katika jamii.

KITENDEA KAZI NAMBA 24. CHAKULA DAWA (RUTF) KWA AJILI YA KUTIBU UTAPIAMLO MKALI

Watu wenye utapiamlo mkali unaoambatana na matatizo mengine ya kiafya, lazima watibiwe katika kituo cha kutolea matibabu. Mara baada ya matatizo yao mengine ya afya kutibiwa, na wamepata hamu ya kula vizuri, wanaweza kuendelea kutibiwa nyumbani hali yao ya utapiamlo kwa kutumia chakula dawa (RUTF). Watoa huduma ya afya katika jamii, wanapaswa kuwanasihia na kuwashauri kuhusu matumizi sahihi ya chakula dawa na namna ya kutunza.

Kurekodi kumbukumbu za matibabu

- Kila mtoto atakayeandikishwa atakuwa na kadi ya chakula dawa aliyopewa kutoka kituo cha kutolea matibabu.
- Kadi itaonesha idadi ya pakiti za chakula dawa na hali ya lishe ya mtoto ya kila wiki. Pia kadi hii itaonesha tarehe ya kurudi kwenye kituo cha tiba.
- Kila mhudumu wa afya katika jamii atakapomuona mtoto ni muhimu kuangalia na kuchunguza kadi yake ili kuhakiki tiba na maendeleo ya afya ya mtoto.
- Mkumbushe mzazi au mlezi kurudisha pakiti za chakula dawa zilizokwisha tumika kila anaporudi kwenye kituo cha tiba kuchukua mgao wa chakula dawa.

Zingatia uzito wa mtoto na paketi za chakula dawa kwa siku kumsaidia mama/mlezi kutekeleza maagizo aliyopewa kutoka kwenye kituo kinachotoa huduma ya afya kwa usahihi.

| Mahitaji ya chakula dawa | | | | |
|--------------------------|--|--------------|-----------------|-----------------|
| Uzito wa mtoto (kg) | RUTF (Plumpy'nut) | | | |
| | Kwa siku (g) | Kwa wiki (g) | Pakiti kwa siku | Pakiti kwa wiki |
| 3.0–3.4 | 105 | 750 | 1¼ | 8 |
| 3.5–4.9 | 130 | 900 | 1½ | 10 |
| 5.0–6.9 | 200 | 1,400 | 2 | 15 |
| 7.0–9.9 | 260 | 1,800 | 3 | 20 |
| 10.0–14.9 | 400 | 2,800 | 4 | 30 |
| 15.0–19.9 | 450 | 3,200 | 5 | 35 |
| 20.0–29.9 | 500 | 3,500 | 6 | 40 |
| 30.0–39.9 | 650 | 4,500 | 7 | 45 |
| 40–60 | 700 | 5,000 | 8 | 55 |
| Vijana na watu wazima | 3 pakiti za RUTF pamoja na 300 g za FBF kwa siku | | | |

- Mteja apewe maji safi na salama ya kunywa wakati na baada ya kula chakula dawa ili kukidhi kiu.
- Mtoto anayenyonya maziwa ya mama anyonyeshwe kwanza kabla ya kupewa chakula dawa.
- Mteja anayehara aendelee kupewa chakula dawa, na aongezewe idadi ya milo ya chakula dawa katika kipindi hiki. Baada ya mlo mteja apewe vinywaji zaidi pamoja na maji safi na salama.
- Mteja/mlezi/mama arudi katika kituo cha kuchukulia chakula dawa kulingana na maelekezo aliyopewa na mtoa huduma za afya.
- Mkumbushe mzazi au mlezi kurudisha pakiti za chakula dawa zilizokwisha tumika kila anaporudi kwenye kituo kinachotoa huduma za afya kuchukua mgao wa chakula dawa.
- Mzazi/mlezi kila anapokuja kwenye kituo cha kuchukua chakula dawa atoe maelezo kuhusu ulaji wa chakula dawa na maendeleo ya mtoto kwa ujumla.



Chanzo: Julie Pudlowski

KITENDEA KAZI NAMBA 25. AINA YA HUDUMA ZINAZOPATIKANA KATIKA JAMII

