

KUMBUKA

CHAKULA DAWA NI KWA AJILI YA
TIBA YA UTAPIAMLO AMBAYO
INAWENZA KUFANYIKA HATA
KATIKA NGAZI YA JAMII.



Kwa maelezo zaidi, wasiliana na:

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
S.L.P 977 Dar es Salaam | Simu: 022 2118 137/9
Nukushi: 022 2116 713 | Barua pepe: info@tfnc.or.tz
Tovuti: www.tfnc.or.tz

CHAKULA DAWA

**MAANA, FAIDA,
HIFADHI NA
MATUMIZI YAKE**



Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

Utanguilizi

'Chakula dawa' ni chakula kilichotengenezwa na kurutubishwa kwa nishati, vitamini na madini.

Chakula hiki kimetengenezwa kwa mafuta na hakinitaji kuchanganywa na maji. Chakula dawa hutumika kutibu utapiamlo.

Faida za chakula dawa

- Kina nishati, vitamini na madini kwa wingi.
- Hakinitaji matayarisho kwani huliwa bila kupikwa na hiyo hakuna upotevu wa virutubishi.
- Hakichanganywi na maji hiyo hupunguza uwezekano wa kupata vimelea vya magonjwa
- Kiasi kinachotosheleza mahitaji ni kidogo, hakichukui ujazo mkubwa.
- Huhifadhiwa katika pakiti maalum hiyo kuweza kukaa muda mrefu bila kuharibika.
- Huharakisha uponyaji wa utapiamlo ukilinganisha na vyakula vya kawaida.

Jinsi ya kuhifadhi chakula dawa

- Chakula dawa kinaweza kuhifadhiwa kwa muda usiozidi miezi 24 tangu kilipotengenezwa. Ni muhimu kuangalia tarehe, mwezi na mwaka wa kuisha matumizi yake.
- Chakula dawa kuhifadhiwe katika sehemu safi, kavu, isiyo na joto kali, yenye hewa ya kutosha.

Matumizi ya chakula dawa

Kwa mfano matumizi ya chakula dawa kinachojulikana kwa jina la *plumpynut* ni kama ifuatavyo.

Mahitaji ya chakula dawa kwa kuzingatia uzito wa mtoto

Uzito wa mtoto (kg)	Chakula dawa (RUTF/Plumpy'nut)			
	Kwa siku (g)	Kwa wiki (g)	Pakiti kwa siku	Pakiti kwa wiki
3.0 - 3.4	105	750	1 ¼	8
3.5 - 4.9	130	900	1 ½	10
5.0 - 6.9	200	1400	2	15
7.0 - 9.9	260	1800	3	20
10.0 - 14.9	400	2800	4	30
15.0 - 19.9	450	3200	5	35
20.0 - 29.9	500	3500	6	40

Maelekezo kwa mtumiaji/mlezi

- Chakula dawa ni kwa ajili ya watoto na watu wazima wenye utapiamlo. Hiyo kisitumike na wanafamilia wengine hata kama kimebaki.
- Kabla ya kulishwa chakula dawa, mtoto/mtumiaji aoshwe mikono na uso ili kupunguza uwezekano wa maambukizi.
- Watoto/watumiaji wasio na hamu ya kula wapewe chakula dawa kidogo kidogo kila baada ya saa tatu
- Mtoto apewe chakula dawa kwanza kabla ya kupewa chakula cha familia.
- Mtoto anayenyonya maziwa ya mama anyonyeshwe kwanza kabla ya kupewa chakula dawa.
- Watu wazima wanaotumia chakula dawa wanatakiwa kuendelea kula chakula mchanganyiko na cha kutosha ili kukidhi mahitaji ya virutubishi mwilini.
- Mtoto/mtumiaji apewe maji safi na salama ya kunywa wakati na baada ya kula chakula dawa.
- Mama/mtumiaji arudi katika kituo cha kuchukulia chakula dawa kulingana na maelekezo anayopewa.