



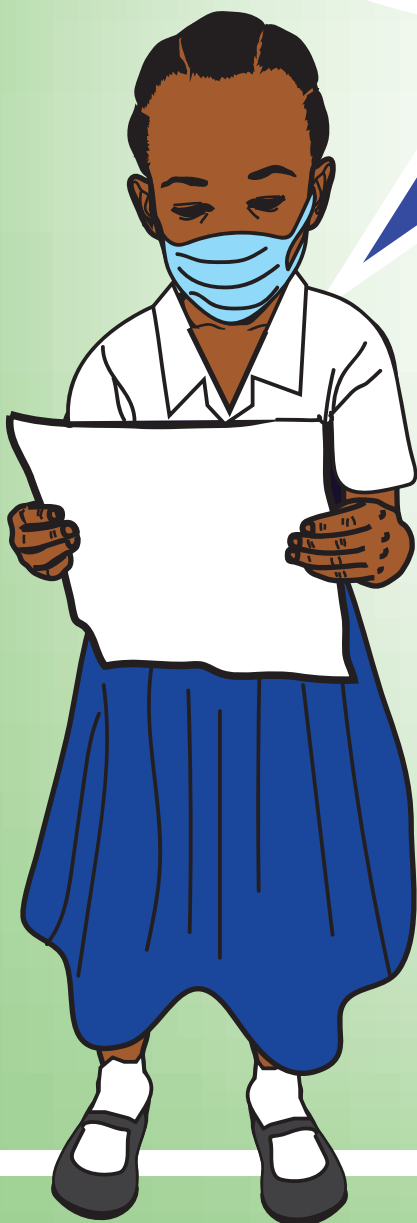
Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto



**MDAHALO WA WATOTO WENYE UMRI WA
KWENDA SHULE NA VIJANA BALEHE KUHUSU
MIFUMO YA CHAKULA**

“Boresha chakula changu wakati wote”

"Mdahalo wa watoto
wenye umri wa kwenda
shule na vijana balehe
juu ya mifumo ya
chakula"



Yaliyomo

1

Faida za uhakika
wa chakula kwa watoto,
vijana balehe na jamii
kwa ujumla

2

Changamoto za mifumo
ya chakula

3

Mapendekezo
kuhusu mifumo ya
chakulaya

4

Njia za
kufikisha ujumbe
wa lishe bora
kwenye jamii

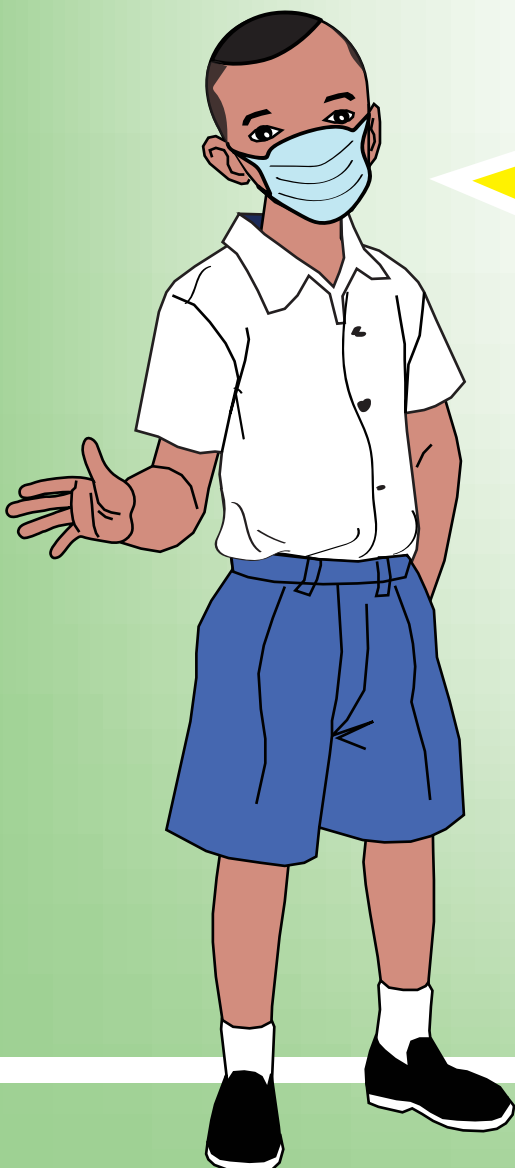
5

Wajibu wetu vijana
balehe

2

1. Faida

- Kuboresha kinga ya mwili ambayo husaidia kupambana na magonjwa ili kupunguza gharama za matibabu.
- Kuupa mwili nguvu ili kuweza kushiriki katika shughuli mbalimbali shuleni na nyumbani.



- Kuongeza uwezo wa kufikiri kwa ufanisi ili kusaidia kufaulu vizuri darasani.
- Hutusaidia kukua kimwili na kiakili kwa kasi inayotakiwa.

2. Changamoto

- Jamii kutokuwa na elimu yakutosha juu ya lishe bora.
- Watu kuwa na kipato duni.
- Shule kutokumudu gharama za kupata chakula bora.

- Mila na tamaduni potofu hasa katika mgawanyo wa chakula nyumbani.
- Mazingira kutoruhusu kupata mlo salama.
- Kutopatikana kwa chakula bora kwa watoto wenye umri wa kwenda shule na vijana balehe nyumbani na mtaani.

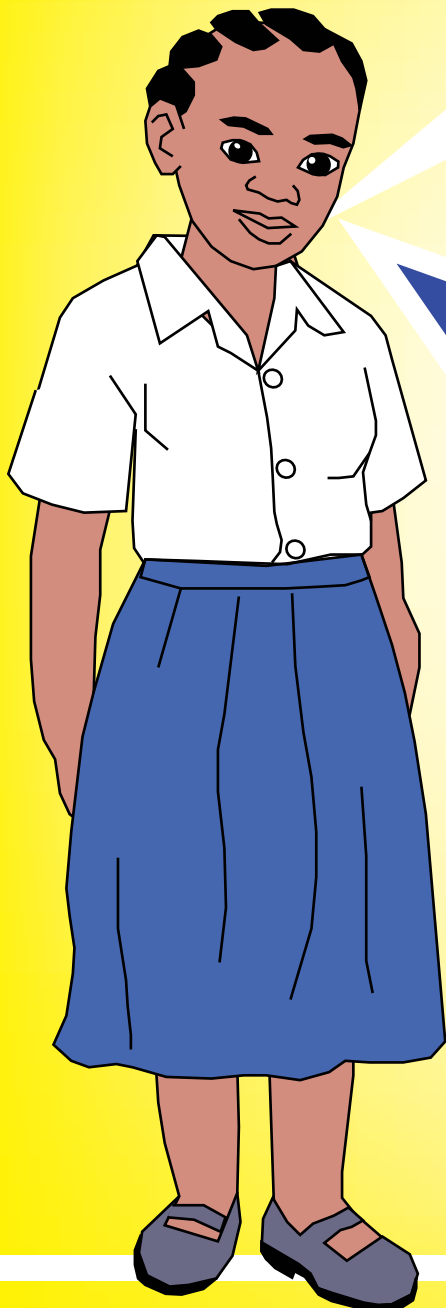


- Ukosefu wa miundombinu kama barabara, reli na madaraja ili kuweza kusafirisha bidhaa za vyakula kwa urahisi.
- Kutozingatia usafi katika mazingira ya kuandaa chakula.



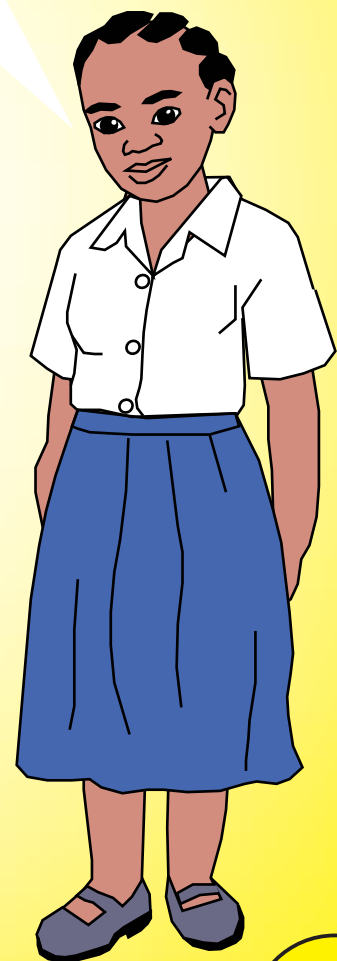
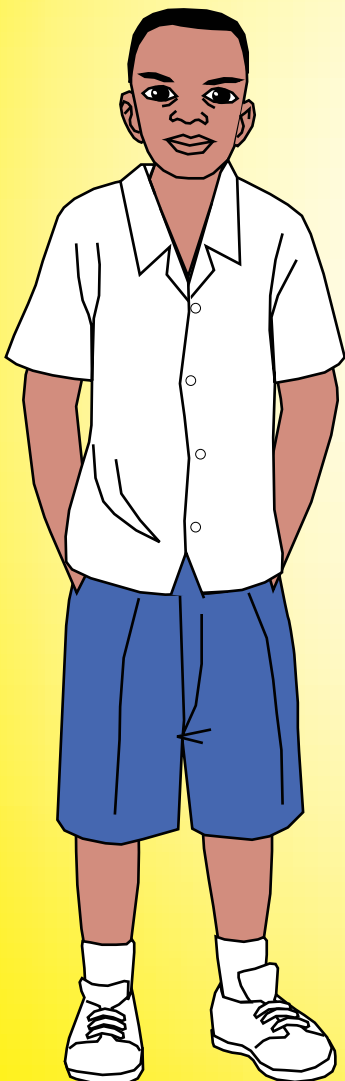
3. Mapendekezo

- Kuboresha miundombinu ya barabara, maji na umeme ili kuchochea uzalishaji wa chakula bora.
- Kupunguza makato na kodi katika bidhaa za kilimo na chakula.



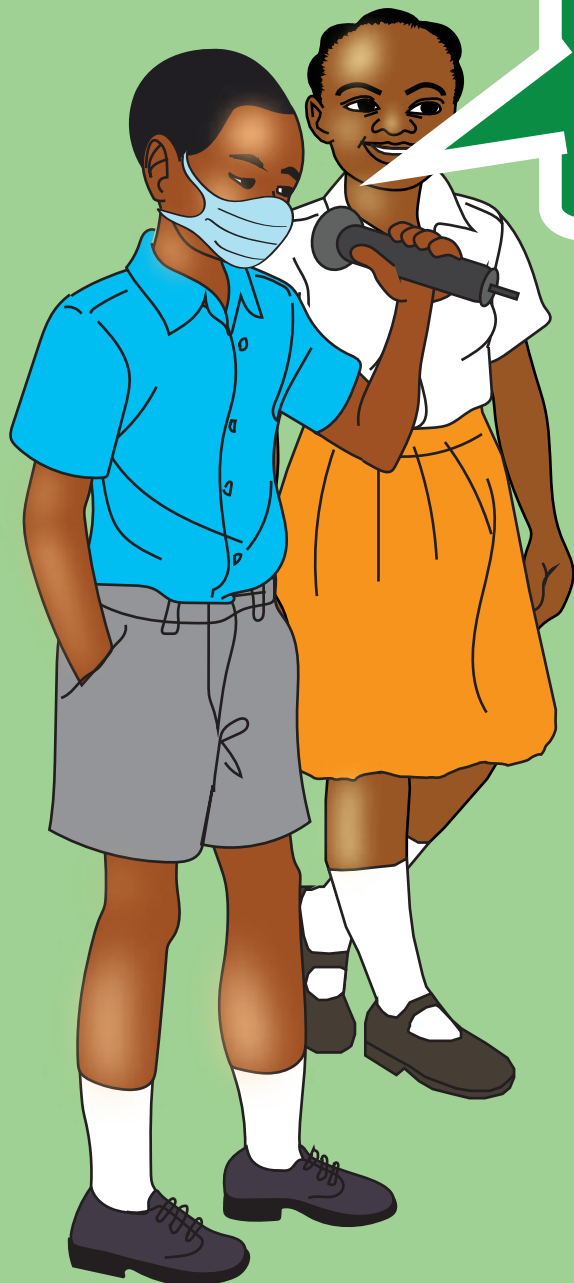
- Kuendelea kutoa pembejeo za kilimo ili kumsaidia mkulima kuzalisha vyakula mbalimbali.
- Kutoa elimu juu ya kula mlo kamili kwa kutumia machapisho, matamasha na mikutano.
- Kutoa fursa za ajira ili watu waweze kujikimu na maisha na waweze kujipatia mlo kamili.

- Kutoa elimu juu ya lishe bora mara kwa mara katika vikao vya wazazi, walimu na wanafunzi shuleni.
- Kutenga maeneo kwa ajili ya kulima bustani za mbogamboga na matunda na ufugaji wa wanyama wadogo wadogo (sungura, kuku, bata na wengineo) shuleni na nyumbani.
- Kuhamasisha wazazi kuona umuhimu wa kuchangia upatikananji wa chakula shuleni.

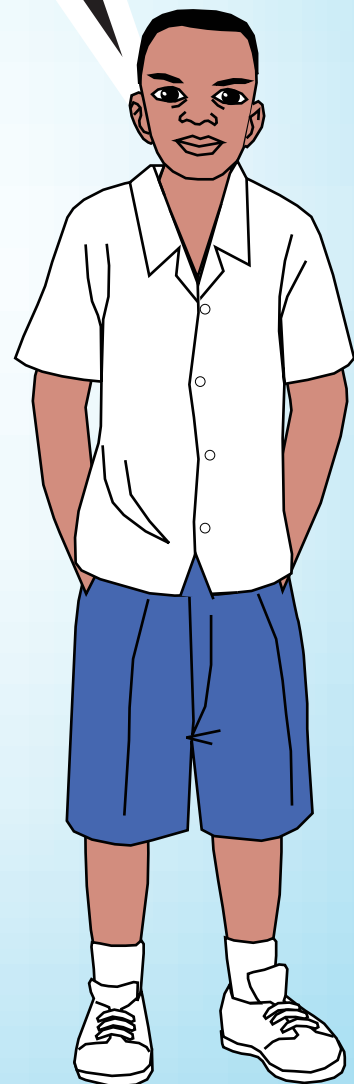


4. Kufikisha Ujumbe

- Kuunda kamati ya chakula shuleni itakayohusisha walimu, wazazi na wanafunzi.
- Kuanzishwa kwa vikundi vya waelimishaji rika shuleni na kwenye jamii ili kutoa elimu ya lishe bora na mifumo ya chakula.



- Semina endelevu kuhusu lishe bora na mifumo ya chakula kutolewa kwa vijana na jamii kwa ujumla.



Mikutano ya serikali za mitaa na vijiji itumike kutoa elimu juu ya lishe bora.



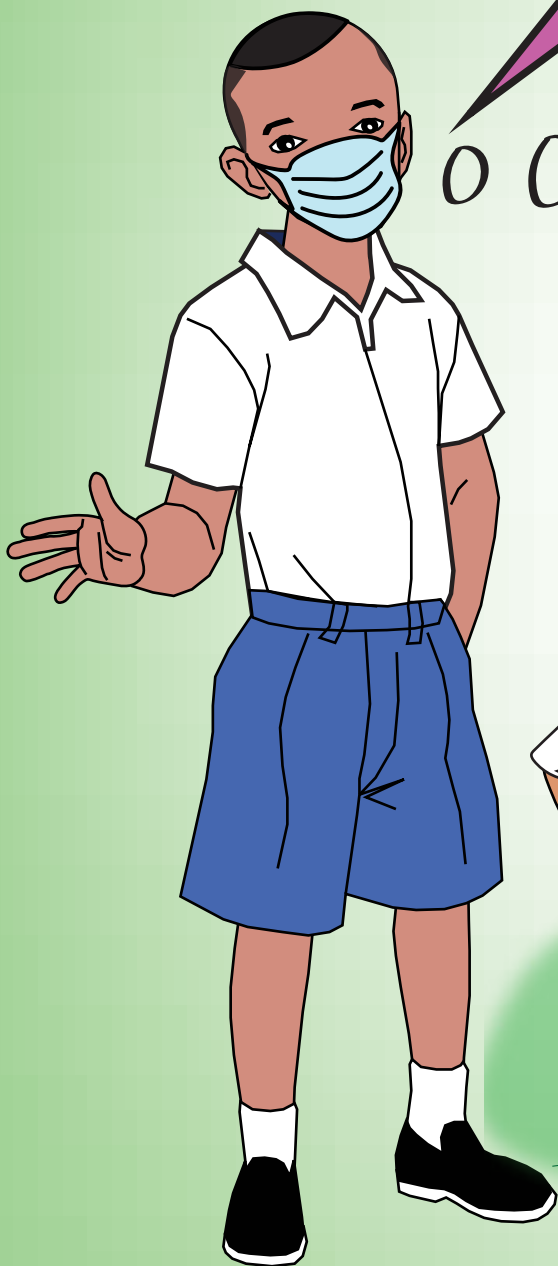
Vyombo vya habari kama televisheni, redio na magazeti vitumike kutoa elimu juu ya lishe bora.



Kula Mlo Kamili



- Michezo na matamasha inayowahusisha wasanii ili kuhamasisha umuhimu wa lishe bora.



- Vijana wenye elimu ya lishe bora kuhusishwa katika kutoa elimu kwa vijana wenzao na jamii kwa ujumla.



5. Wajibu wetu vijana

Kuwa mfano bora kwa wenzetu kwa kula mlo kamili na kuepuka vyakula vyenye viwango vya juu vya sukari, chumvi na mafuta na kuishi kwa kufuata mtindo bora wa maisha. (Kufanya mazoezi, kazi za nyumbani na kilimo)



Kutoa elimu ya lishe bora kwa vijana wenzetu
kwa kutumia vikundi vilivyopo kwenye jamii
(Skauti, mafundisho, madrasa na timu za
michezo mbalimbali).



- Kushiriki katika shughuli za uzalishaji wa vyakula na usafi mfano bustani viroba, mbogamboga na matunda shuleni na nyumbani.



- Kudai haki yetu ya kupata lishe bora kwa kupaza sauti kwa watu wenye maamuzi.



Serikali



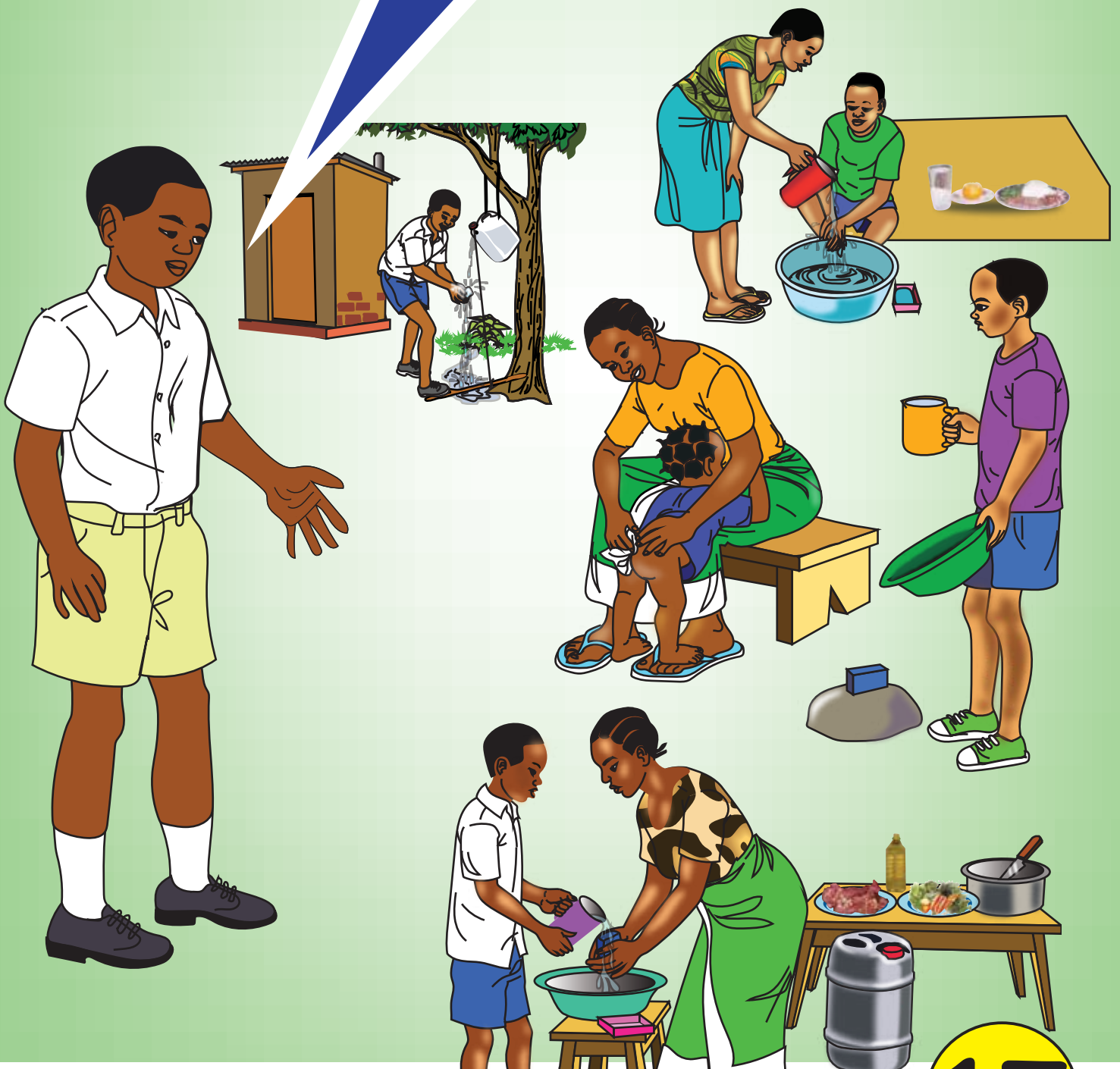
Bunge



Mahakama



- Kuboresha usafi wa mazingira ili kuzuia magonjwa mbalimbali mfano kipindupindu.







TANZANIA FOOD &
NUTRITION CENTRE

unicef 
for every child