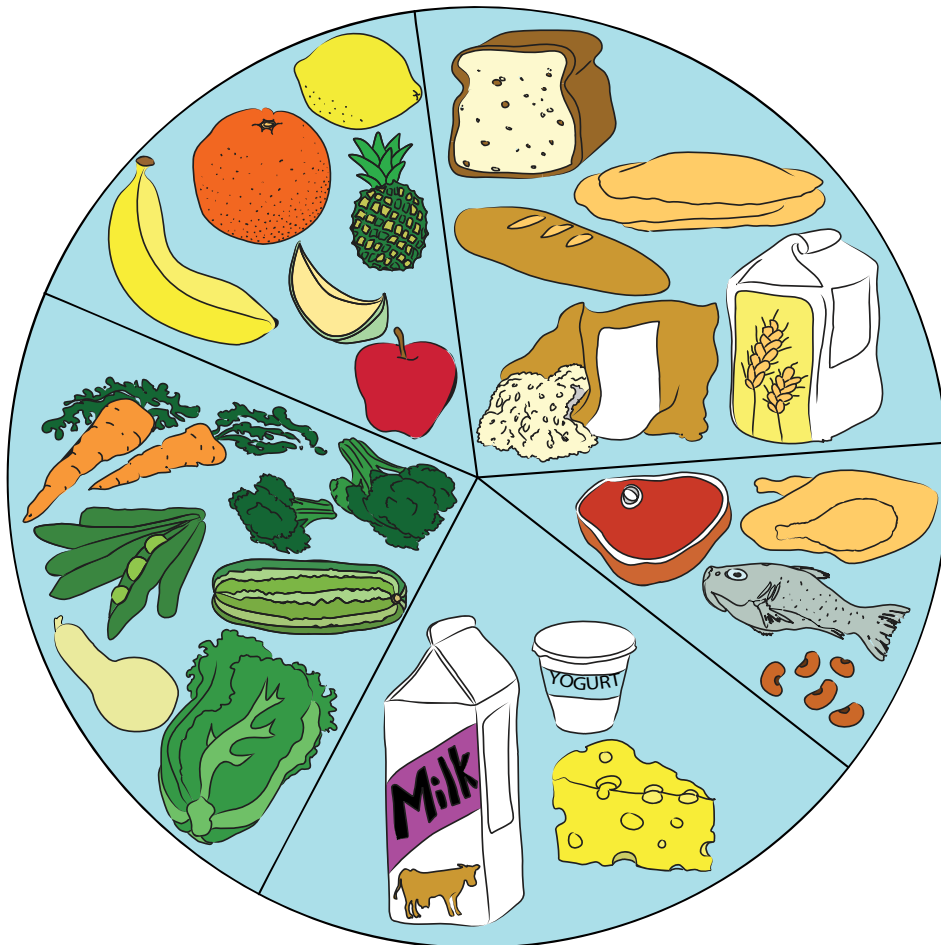


LISHE BORA KWA WATU WENYE AFYA NZURI

- Kula chakula bora kunamaanisha kula vyakula aina tofauti ya vyakula kila siku kama vile matunda, mboga, maziwa na aina ya vyakula vyenye asili ya nyama wa kufuga kama kuku, mbuzi, ngombe, samaki na na vyakula vya nafaka.
- Lishe bora linamaanisha pia kula chakula ambacho hakina mafuta mengi, sukari au chumvi nyingi
- Zingatia angalau vyakula vya nafaka kama vile mtama, mahindi, mchele, ngano, wimbi, ndegu, njegere. n.k
- Ni bora kula matunda mengi kama ‘maembe, ndizimbivu, papai, pera, chungwa, ubuyu, nanasi, pesheni, zambarau’ na mbogamboga kama vile “mchicha, majani ya mboga, karoti, nyanya chungu, nyanya, mkunde, biringanya” mara tano kwa siku.
- Kama mboga na matunda hazipatikani ni bora kununua zile ambazo zimehifadhiwa tayari kwenye mikebe au zile ziko kwenye jokofu (frijii).
- Punguza kula vyakula ambavyo vinapikwa kwa mafuta mengi na chumvi nyingi
- **Lishe bora hukusaidia wewe na jamii yako kuishi vyema, kuwa na afya bora, kufanya kazi vizuri na kwa bidii, shuleni na hata kucheza.**



UNYONYESHAJI BORA WA MAZIWA YA MAMA

- Maziwa ya mama pekee ndio chakula na kinywaji cha mtoto bora zaidi kwa watoto kwa miezi sita ya kwanza.
- Ni jambo la muhimu sana kunyonyesha watoto wachanga kwa muda wa miezi minne na uendelee kunyonyesha hadi mtoto atakapofikisha mwaka mmoja na kuendelea.
- Mtoto akifikisha miezi sita ndio wakati muafaka wa kumpa vyakula vya nyongeza vilivyotayarishwa katika hali ya usafi.
- Onana na mnasihi akushauri kuhusu muda na jinsi ya kumuanzishia mtoto wako vyakula vya nyongeza
- Vyakula vya ngogeza viwe ni vya mchanganyiko wa makundi yafuatayo ya chakula:- vyakula vya nafaka, venye asili ya nyama, mbogamboga na matunda, mafuta na sukari (kiasi). Lisha kila chakula kwa siku kadhaa kwa kufuatanisha kabla hujazaa chakula chengine kipya.
- Usimuachilie mtoto alale kama chupa ya maziwa ingali mdomoni, ili kuepokana na kuoza kwa meno na madhara ya.
- **Watoto wanaopewa maziwa ya mama pekee hawaugui mara kwa mara, na wakiugua, makali ya ugonjwa hupungua na hupona mapema kwa sababu yale maziwa ya mwanzo ya njano yenye viini vingi vya kumkinga dhidi ya magonjwa.**



CHAKULA BORA KWA WATOTO WENYE AFYA

- Watoto nao pia wanahitaji chakula bora tu kama vile watu wazima lakini kwa vitengele ambavyo vinaambatana kulingana na umri wao.
- Lisha watoto vyakula tofauti tofauti kila siku, pamoja na matunda, mboga maziwa na aina yeyote ya vyakula vyenye asili ya nyama, samaki na maharagwe (nafaka).
- Punguza kiasi cha sukari kwenye vinywaji vyao na ulaji wa peremende kwa watoto.
- Punguza pia kiasi cha chakula ambacho hupikwa kwa mafuta ya kuchemka kama vile keki, vizi karai, vitumbua, kababu, sambusa, chapatti, soseji, aiskrimu za maziwa, biskuti na vyakula vyote vya kutumbukizwa kwenye mafuta.
- Maziwa ni muhimu sana kwa utengenezaji wa meno na mifupa ambayo yenye nguvu.
- **Ulaji wa chakula bora husaidia watoto kuwa na afya bora, kuwa na nguvu, kufanya vyema masomoni, na kupunguza uzito wa mwili usiohitajika.**



KAU MCHANGAMFU NA AFYA BORA

- Pata angalau dakika thelathini (30) ya mazoezi kila siku kwa na kama vile lisa limoja kwa watoto.
- Ongeza mazoezi ya mwili kwa mkataba wako wa kila siku hasa kwa kupanda gazi, kuelekeza gari lako mbali na mahali unapotaka kwenda ile utembe mwendo kufikia mahali hapo.
- Ile hali ya kutembea ni jambo rahisi na pia sio ghali na unaweza kufanya hili tendo kuwa la kila siku.
- Panga mazoezi ya kila siku kwa jamii yote na ufurahie mazoezi kama vile kutembea, kucheza uwanjani, kupalilia shamba, na pia kucheza nyimbo.
- Watoto wanapaswa kucheza nje mahala kuna upepo mzuri wala sio ndani ya nyumba au kutazama runinga (televisheni).
- Madaktari wanahimiza kuwa sio bora watoto wadogo chini ya miaka miwili kutazama televisheni kabisa, na watoto ambao wako zaidi ya miaka miwili wanapaswa kutazama televisheni kwa muda usiozidi masaa mawili na waangalie vipindi ambavyo vinaambatana na umri wao.
- Changamsha mazoezi ya kimwili wakati mko ndani ya nyumba kama vile michezo, kuruka kamba, na kucheza nyimbo.
- **Kuwa kwenye hali ya uchangamfu kunakusaidia wewe pamoja na jamii yako kuishi kwa afya njema, kujisikia vizuri na kuwa na uzito wakiasi.**



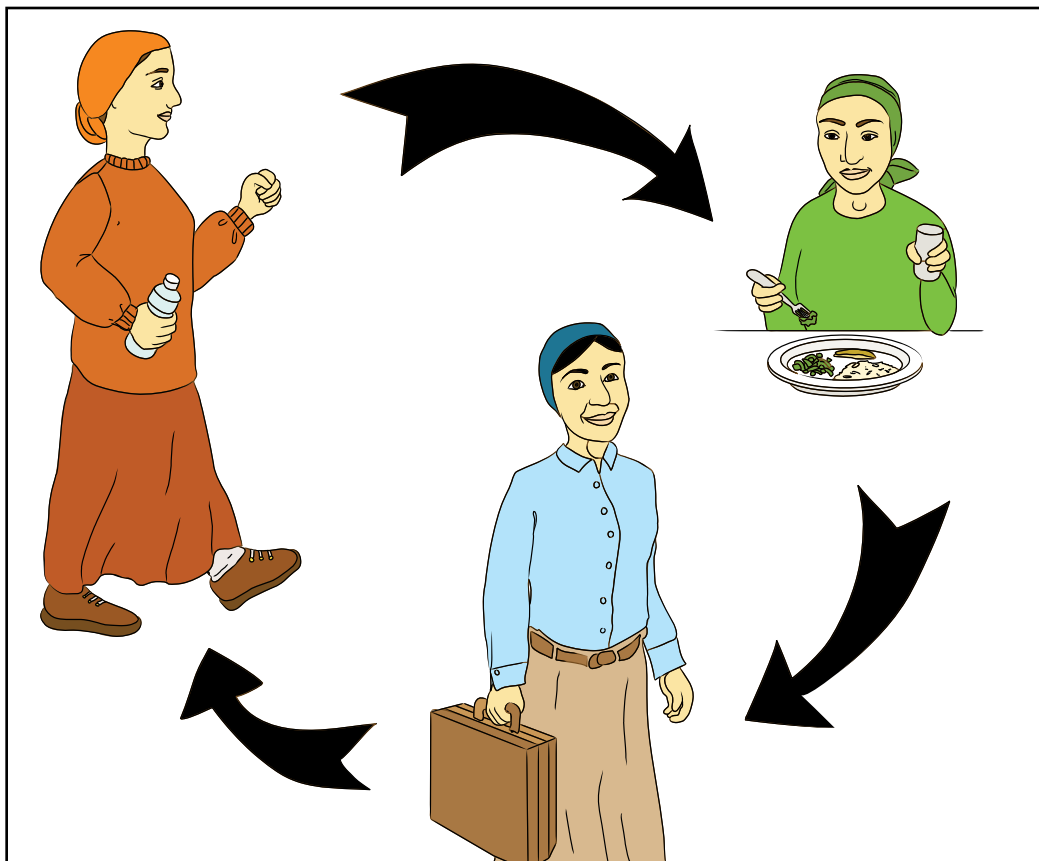
WAKATI WA KULA NI WAKATI WA JAMII KUWA PAMOJA

- Tayarisha chakula bora kwa jamii yako na mle pamoja kama familia.
- Tumia huo wakati wa kula pamoja ili kujua hali ya watoto wako na vile walivyoshinda siku nzima na pia kuzungumzia juu ya utamaduni na ubora wa mila zetu.
- Usiwaruhusu watoto kuangalia runinga (televisheni) au kucheza michezo ya kanda (video) wakati wa kula.
- Ile hali ya kula pamoja hutia nguvu familia na kuiunganisha pamoja.
- **Watoto wale ambao wanakula na familia zao kila wakati hukua vyema na pia hufanya vizuri kwenye masomo.**
- **Watoto wale pia ambao hula pamoja na jamii zao huwa wana uhusiano mwema kwenye jamii.**



DUMISHA UZITO WA KAWAIDA WENYE AFYA

- Unapaswa kufahamu ya kwamba unakula zaidi kama unazindisha kulingana na vile mwili wako unavyohitaji.
- Unapokula zaidi na haufanyi aina yeyote ya mazoezi ya kujenga mwili, unaweza kupata uzito au unene mwingi kupita kiasi.
- Kuishi kwa ile hali ya kuwa na uzito wa mwili vyema, ni muhimu kwako kula chakula bora na kwa kiasi.
- Kuna njia muafaka ambazo unaweza kufanya ili kudumisha ule uzito wa mwili ambao unaofaa, kama vile:-
 - kupunguza jinsi unavyokula mafuta na sukari
 - kupunguza kiasi cha chakula
 - kuacha kula tu mradi umeshiba
 - kuongeza kufanya mazoezi ya mwili
- **Kudumisha uzito wa mwili bora unakusaidia wewe kutokana na hatari kama vile:-**
 - kuumwa na viungo vya mwili
 - kupandwa na damu
 - ugojwa wa sukari
 - ugojwa wa moyo
 - ugojwa wa saratani



USAFI BORA KWA CHAKULA SAFI

- Daima nawa mikono yako kwa sabuni na maji yanayotiririka kabla ya kupika na kula chakula.
- Osha vizuri matunda na mbogamboga zinazoliwa bila kupikwa. Ili kuhifadhi vitu bichi kama vile mboga, mboga za majani, osha kabla ya kupika.
- Weka nyama ambayo haijapikwa na vyakula aina ya samaki kando na vyakula vingine.
- Vyakula kama vile maziwa, nyama na samaki zaweza kuhifadhiwa kwa jokofu (friji).
- Baada ya kupika chakula, safisha na upanguze meza na vibao vyote vile ulivyokuwa ukivitumia kwa maji safi na yenye sabuni.
- Usiache chakula ambacho kimepikwa juu ya meza kwa muda mrefu au zaidi ya masaa mawili
- Hifadhi makombo (chakula kilichobakia) kwenye mikebe ambayo ina vifuniko na uweke ndani ya jokofu (friji).
- **Kudumisha usafi mwema wakati unavyotengenezea jamii yako chakula kunafanya magojwa kukaa mbali na jamii yako.**
- **Kuhifadhi chakula kwa njia bora husaidia jamii yako kujikinga na magojwa kutokana na ile hali ya chakula ambacho kimeharibika.**



MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA KUNUNUA CHAKULA

- Panga na utayarishe orodha ya mahitaji ya chakula inayoendeshana ni kasi cha pesa kilichopo kabla ya kuenda dukani au sokoni.
- Si vyema kwenda kununua chakula wakati wa njaa kwani mara nyingi utajikuta unanunua vyakula ambavyo si muhimu.
- Soma maelezo (lebo) pale inapobidi kununua vyakula vilivyosindikwa kando ya mikebe ya chakula kwa makini na uchague vyakula ambavyo havina mafuta mengi, sukari au chumvi nyingi.
- Tumia vibali kwa bidhaa unazohitaji.
- Tazamia sana kununua bidhaa ambazo ziko kwenye mauzo ya kipekee na ambazo unaweza kuziona wakati huo huo kwenye mauzo.
- Linganisha bei ya bidhaa tofauti na ununue zile bora kwa bei ya chini ili kuokoa pesa zako.
- Kama mboga na matunda ziko kwa bei ya juu, unaweza kununua zile ambazo zimehifadhiwa kwenye jokofu (frijii) au mikebe maalum.
- Nunua tu kile ambacho ulichokiandika kwenye ile orodha yako ya ununuzi pamoja na vitu vile ambavyo ni vya maana zaidi ndio uweze kutayarisha chakula kama vile ulivyopanga.
- **Upangaji mzuri wa ununuzi unakusaidia wewe kuokoa wakati na pesa zako. Ikumbukwe kwamba ulaji bora ni pamoja na kuzingatia ununuzi bora wa vyakula mbalimbali, uhifadhi bora, usafi na usalama.**
- **Ujuzi wa kuhifadhi chakula utakusaidia kuokoa pesa na kulisha jamii yako bora zaidi.**



UTAPIAMLO KATIKA WATOTO

HABARI KWA WAZAZI

UTAPIAMLO UNAWEZAJE KUMDHURU MTOTO WAKO?

Utapiamlo huathiri kukua kwa mwili na akili ya mtoto. Watoto ambao wana utapiamlo wana ugumu wa kuzingatia shuleni. wanauwezekano pia wa kuwa wagonjwa kwa sababu utapiamlo hupunguza uwezo wa mwili wa kupigana na maambukizo.

Utapiamlo hufanyika wakati mwili haupati vyakula vya kutosha ambavyo vinahitajika ili kukua na kuwa mwenye afya. Hufanyika wakati mtu hali chakula cha kutosha au hali vyakula vingine ambavyo ni muhimu kwa afya na kukua. Watu wengine wanaweza pia kuwa na utapiamlo kwa sababu wana ugonjwa ambao unawazuia kutokana na kutumia virutubishi wanavyopata kutoka kwa chakula.

JE, NANI YUKO HATARINI?

Watoto wanaweza kuugua sana kwa sababu wanahitaji vyakula vya aina nyingi ili kukua na kuwa wenye afya.

JE, DALILI NI ZIPI?

Wakati mwingine, mtoto anaweza kuonekana kuwa yuko sawa na mwenye afya akiwa ana utapiamlo. Hiyo ndiyo maana ni muhimu kuwapeleka wakaangaliwe kwenye kliniki.

Katika visa vingine dalili zinaweza kujumuisha:

- Uchovu
- Shida ya kuzingatia
- Tumbo iliyofura
- Ngozi iliyokauka
- Mwembamba sana na mfupi kwa umri wao

JE, UNASTAHILI KUFANYA NINI?

- Ikiwa unadhania mtoto wako ana utapiamlo, nenda kwa daktari au kwa kliniki ya WIC. Watamwalia mtoto wako na kukueleza unachostahili kukifanya ili kufanya mtoto wako mwenye nguvu na afya. Unastahili kurudi ili kuangaliwa zaidi ili uone kama mtoto wako anapata nguvu na mwenye afya.
- Mpe mtoto wako vyakula vizuri vya aina mbalimbali kila siku ikijumuisha nafaka, matunda, mboga, maziwa na vyakula vingine vya maziwa, nyama, samaki na maharagwe.
- Ikiwa unanyonyesha, unastahili kula vyakula vizuri ili ndiposa mwili wako uweze kutoa maziwa ya kutosha ya mtoto na kukupa nguvu ya kutosha na virutubishi vingine. Unastahili kula matunda mengi, mboga, nafaka, proteni na vyakula vilivyo na kalisi kama vile maziwa.

(Swahili)