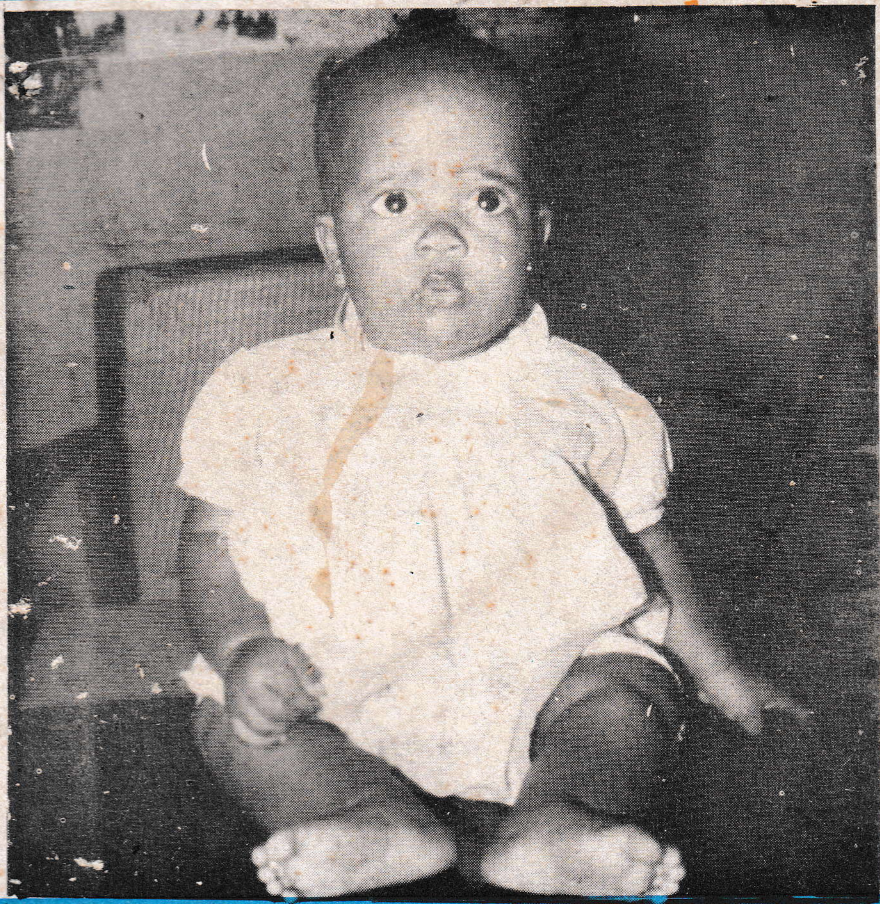
VYAKULA VYA KULIKIZA MKOA WA SINGIDA



SHIRIKA LA CHAKULA NA LISHE TANZANIA

VYAKULA VYA KULIKIZA

MKOA WA SINGIDA

Kimetayarishwa na

Wilbard S. M. Lorri
Mariamu Mavura
Habiba Peter
Augustina Njau

Habari zilizomo humu zinaweza kuchapishwa tena kwa kutaja jina la Shirika na kutuma nakala ya toleo lenye habari iliyochapishwa kwa Shirika.

© Shirika la Chakula na Lishe Tanzania, 1991

ISBN 9976 910 06 1

Shirika la Chakula na Lishe
S.L.P 977
22 Ocean Road
Dar es Salaam
Tanzania

Simu: 29621—3 Dar es Salaam

YALIYOMO

DIBAJI .... v vi

UTANGULIZI SEHEMU YA I vii

SURA YA KWANZA

Masuala ya Chakula na Lishe 1

— Maana ya Chakula na Lishe.

— Uchambuzi wa Matatizo ya Lishe.

— Vifo vya Watoto wadogo

— Kutatua na kuzuia matatizo ya Lishe.

— Kunyonyesha, Kulikiza, Usafi kwa Watoto na Kuachisha Ziwa.

SURA YA PILI

Vyakula na matumizi yake hasa kwa Watoto 12

— Umuhimu wa Chakula.

— Virutubisho.

— Unga wa Kimea.

SURA YA TATU

Jiko Sanifu 18

SURA YA NNE

Jinsi ya Kulisha Watoto 20

— Mtoto wa Miezi 4—6

— Mtoto wa Miezi 6—12

— Mtoto wa Mwaka mmoja au zaidi

— Mtoto Mgonjwa

SURA YA TANO

Mkoa wa Singida 23

— Hali ya Lishe, Mazao na Mazooea ya Kulikiza

SURA YA SITA

— Kubuni Mapishi na Mapishi ya Vyakula vya Kulikiza 36

KIAMBATANISHO 60

Shukrani

Shirika la Chakula na Lishe linawashukuru kwa dhati Ndugu E.Shagsy, Ndugu G. Sadiki, Ndugu R. Wakati na wale wote waliohusika kutoka Mkoa wa Singida kwa ushirikiano wao wakati wautafiti wa kuandaa kitabu hiki.

Shukrani pia ziwaendee akina mama wote kutoka vijiji mbalimbali vya Mkoa vilivyoteuliwa kwa ushirikiano wao walioutoa wakati wa utafiti.

Shukrani pia ziwaendee wale wote waliohusika kwenye Semina ya kukitayarisha kitabu hiki. Pamoja na viongozi wa Mkoa hasa Mganga Mkuu wa Mkoa, Afisa Kilimo wa Mkoa na Afisa Mipango wa Mkoa kwa ushirikiano wao walioutoa na kuwezesha shughuli nyingi zinazohusu kitabu hiki kufanyika katika Mkoa wao.

Dk. A.C. Mosha M.J. Msangi na J.L. Mugyabuso wanashukuriwa kwa mchango wao wa kukisoma, kuchambua na kusahihisha kitabu hiki.

Maandalizi ya awali ya kitabu hiki yalikamilika wakati Hayati Ndugu Edward Moringe Sokoine Mb, alipokuwa Waziri Mkuu, na akawa amekiandikia Dibaji. Hivyo Dibaji ya kitabu hiki imebaki kama alivyoiandikia mwenyewe Shirika la Chakula na Lishe linatoa kitabu hiki kwa ukumbusho wake katika kuhimiza masuala ya Chakula na Lishe.

Dr. F.P. Kavishe
Mkurugenzi Mtendaji

DIBAJI

Dibaji ya kitabu hiki inabaki kama ilivyoandikwa na Hayati Ndugu Edward Moringe Sokoine, Mb., katika kitabu cha awali kilichoandikwa kwa ajili ya Mkoa wa Singida wakati alipokuwa Waziri Mkuu.

> TAIFA lolote ni WATU na mazingira yao. Sifa za Taifa zinaambatana na nchi na mwenendo wa watu wake. Watu wenye afya bora hufanya taifa imara na watù dhaifu hufanya taifa dhaifu. Watoto ndiyo msingi wa Taifa lile. Ili kujenga taifa imara lenye watu wenye afya bora na tabia njema hatuna budi kuhakikisha kuwa watoto wetu wana afya njema na malezi mema.

Afya bora na tabia njema ya watoto hujengwa kwa kuwapatia chakula bora na malezi mema toka wakati wa mimba, wakati wa uchanga na utoto nyumbani kwa wazazi na shuleni. Kwa kuwa afya bora ya watoto huanza kujengwa toka wakati wa mimba, suala la afya bora na malezi mema ya watoto haliwezi kutenganishwa na afya bora na mafunzo mazuri ya mama wajazito. Ni lazima mama wajawazito wapate chakula bora na cha kutosha kwa kujenga afya bora ya watoto na yao wenyewe.

Kutokana na Siasa ya Chama chetu cha Mapinduzi (CCM) ya Ujamaa na Kujitegemea Tanzania inathamini utu na heshima ya binadamu. Jukumu la kuhakikisha kuwa watoto wachanga wanalishwa vizuri na wanapata malezi mema ni jukumu la kimsingi kwa serikali yetu. Taifa linalojenga Ujamaa haliwezi kamwe kupuuza afya na kwa jumla ustawi wa kijamii wa watoto wachanga. Kwa hiyo jambo hili ni jukumu la Chama chetu, Serikali, wazazi na kila Mtanzania. Mafanikio yake ni mafanikio ya Siasa yetu ya Ujamaa ambayo huzingatia maslahi ya Watanzania wote.
Ingawa katika nchi inayojitahidi kujenga Ujamaa kama Tanzania, malezi ya watoto ni wajibu wa taifa zima kwa jumla, wazazi, wakunga na walimu wanao wajibu mkubwa na wa pekee katika suala hili. Wao ndio wanaowalea watoto katika kipindi muhimu sana maishani mwao cha ujenzi wa afya bora na tabia njema. Ili kutekeleza jukumu hili wanawajibika kuyafahamu mambo ya msingi yahusuyo afya bora na malezi mema ya watoto.

Napenda kuchukua nafasi katika Dibaji hii kuwapongeza wafanyakazi katika sekta hii kwa kazi nzuri wanayoifanya kwa Taifa. Maendeleo makubwa tuliyopata ni matokeo ya juhudi zao. Siku zijazo tujitahidi zaidi hasa katika kuwaelimisha akina mama wajawazito na wazazi wote juu ya chakula bora na afya njema ya watoto.

Wananchi wengi wameamini kuwa vyakula bora na vya kufaa ni vyakula vya makopo au vile vinavyotoka nchi za nje. Kasumba hii imewapumbaza wananchi wengi ambao wamediriki hata kudharau vyakula vyetu vin-

avyopatikana humu nchini ambavyo vikitayarishwa na kuhifadhiwa vizuri vinafaa zaidi kuliko hivyo vya kuagizwa kutoka nje.

Vitabu vingi vimeandikwa kuhusu maarifa ya chakula bora na malezi mema ya watoto na matunzo ya mama wajawazito. Uzuri wa kitabu hiki ni kwamba kinatoa maelezo yanayozingatia mazingira ya nchi yetu. Kitabu hiki pia kinashauri njia za kujipatia chakula bora cha watoto na mama wajawazito kutokana na mazingira ya mikoa yetu na hivyo kupunguza gharama za kununua toka nje vyakula vya watoto na mama wazazi. Kitabu hiki ambacho kimeandikwa kwa lugha rahisi ambayo inaweza kusomwa na kueleweka na mtu yeyote anayejua kusoma kitasaidia sana kueneza maarifa ya chakula bora, malezi bora ya watoto na matunzo ya mama wajawazito vijijini.

Nachukua nafasi hii kulipongeza Shirika la Taifa la Chakula Bora nchini kwa kutoa kitabu hiki muhimu. Nawashauri wananchi wote na hasa wazazi kukisoma Kitabu hiki na kuzingatia yaliyomo kwa malezi bora ya watoto wetu ambao ndio tegemeo la Taifa letu katika siku zijazo.

(E. M. Sokoine, Mb.)

UTANGULIZI

Kitabu hiki kinaeleza mambo yanayohusu vyakula vya kulikiza pamoja na mazoea yanayoambatana na kulikiza katika Mkoa wa Singida. Maelezo hayo yametokana na utafiti uliofanyika katika Mkoa wa Singida kuhusu masuala ya kulikiza. Kitabu kizima kinaeleza masuala ya kulikiza kwani yana umuhimu mkubwa sana kwa watoto **waliofikia umri** wa kulikiza. Watoto wengi wanapatwa na matatizo ya kilishe na afya wakati wa kulikiza endapo kitendo hicho hakikutekelezwa katika muda unaofaa na kwa chakula kinachoridhisha kilishe.

Lakini kwanza tueleze maana ya **kulikiza** na **kuachisha ziwa** na uhusiano uliopo kati ya maneno hayo. Watu wengi huchanganya maneno haya mawili na hivyo maneno haya mawili yanadhaniwa na wengi kuwa na maana moja.

Kulikiza ni kitendo cha kumpa mtoto chakula cha ziada mbali na maziwa ya mama yake. Kwa walio wengi kitendo cha kulikiza kinachukua mwaka mmoja na nusu hadi miaka miwili (maana ni kwamba wakati wa kulikiza mama bado anaendelea kumnyonyesha mtoto). Wakati wa kulikiza chakula cha mtoto kinabadilika kuanzia maziwa hadi kufikia chakula cha kawaida kinacholiwa na watu wazima katika familia.

Kuachishwa ziwa ni kitendo cha kumfanya mtoto aache kunyonya ziwa la mama yake na kujitegemea kuishi kwa kula vyakula vingine katika familia.

Kitabu kimetengenezwa maalum kuwasaidia wale wote wanaohusika na kazi za afya na lishe pamoja na wazazi. Madhumuni yake ni kuwapatia maelezo kuhusu aina ya vyakula ambavyo vinafaa watoto wapewe ili wakue katika afya nzuri na kujikinga na maradhi au matatizo yoyote yaletwayo na ukosefu wa chakula bora.

Yaliyoandikwa katika kitabu hiki ni pamoja na ufupisho wa hali ya ulishaji wa watoto wadogo, elimu ya chakula na lishe ya akina mama wajawazito na wanaonyonyesha na watoto chini ya umri wa miaka mitano. Mengine ni pamoja na umuhimu wa maziwa ya mama, na matumizi ya unga wa kimea katika ulishaji wa watoto na mada nyingine muhimu.

Mwisho kitabu kimezungumzia mapishi mbalimbali kwa ajili ya watoto wadogo chini ya umri wa miaka mitano. Mapishi yaliyoandikwa ni marekebisho au nyongeza kwa mapishi ya jadi yaliyoonekana Singida wakati wa utafiti wa vyakula vya kulikiza.

SURA YA I

MASUALA YA CHAKULA NA LISHE

Chakula na **Lishe** ni maneno mawili yanayohusiana na hivyo kuonekana kwamba hakuna tofauti. Ingawa maneno hayo yana uhusiano mkubwa, hayana maana moja na hivyo ni vizuri kuyatofautisha.

Chakula ni kitu chochote kinacholiwa ili kuupatia mwili uhai na ukuzi. Chakula kinaweza kugawanywa katika vikundi vikuu vinne kutegemeana na mchango wa viini vinavyotokana na vyakula hivyo. Viini hivyo ni kama ifuatavyo:

- **Protini:** vyakula vyenye protini **vinavyojenga mwili.**
- **Wanga:** vyakula vyenye wanga **vinaupa mwili nguvu.**
- **Mafuta:** vyakula vyenye mafuta **vinaupa mwili joto na nguvu.**
- **Madini na Vitamini:** vyakula vyenye madini na vitamini **vinalinda mwili.**

Lishe kwa upande mwingine ni sayansi ihusikanayo na chakula, kulisha na jinsi chakula kinavyotendeana na chembechembe za mwili. Kwa vile lishe ni uhusiano uliopo kati ya chakula na chembechembe za mwili, ni muhimu kula vyakula mbalimbali vinavyotokana na makundi manne yaliyotajwa chini ya maelezo ya chakula ili kuwa na lishe nzuri.

Mara nyingi wataalamu wa lishe wanapozungumzia masuala ya chakula na lishe, mkazo zaidi unawekewa watoto walio chini ya umri wa miaka mitano. Sababu kubwa ya mkazo huu ni kwamba watoto hawa wasipotazamwa vizuri wataathiriwa sana na matatizo ya utapiamlo kuliko watu wazima. Takwimu nyingi zinaonyesha kwamba vifo vingi katika jamii vinawakumba zaidi watoto chini ya umri wa miaka mitano kuliko vikundi vingine katika jamii.

Uzito wa tatizo la vifo vya watoto ni mkubwa zaidi katika nchi zote zinazoendelea, Tanzania ikiwa ni moja ya nchi hizo. Tatizo hilo pia linaonekana kati ya jamii maskini katika nchi tajiri. Mara kwa mara tatizo linaloonekana kwa urahisi ni vifo vya watoto.

Vifo vya Watoto Wadogo

Kwa walio wengi ni vigumu kuuona uhusiano wa moja kwa moja kati ya vifo na utapiamlo. Mara nyingi uhusiano huu unatokana na mtoto kukosa chakula cha kufaa na cha kutosha (kwa mfano, watoto wengi wanalishwa

mara mbili tu kwa siku badala ya mara nne au sita na kuendelea kama inavyopendekezwa). Ukuzi wa mtoto unaathirika na matokeo yake ni utapiamlo. Mwili uliokumbwa na utapiamlo (hasa utapiamlo mkali) hauwezi kustahimili ugonjwa. Kabla mtoto hajafariki tunachokiona ni ugonjwa, na hivyo kufikia uamuzi kuwa mtoto alifariki kwa ugonjwa fulani. Ingawa ni kweli kabisa kuwa mtoto anaweza kufariki kwa ugonjwa peke yake, takwimu nyingi zinaonyesha kwamba utapiamlo unasaidia sana kuwa chanzo cha vifo vingi vinavyotokea.

Katika kufafanua suala hili (uhusiano uliopo kati ya magonjwa na utapiamlo) tunaweza kulinganisha mwili wa mwanadamu na nyumba pamoja na msingi wake. Nyumba ambayo ina msingi hafifu ni rahisi kuanguka pindi itakapotokea dharuba kali au mvua kubwa; tofauti na nyumba iliyo na msingi imara, ambayo huchukua muda mrefu kabla ya kuanguka hata kama kuna mawimbi au dharuba kali. Vivyo hivyo mwili ambao haupati lishe bora; ni rahisi kupata magonjwa kwani mwili ambao una hali mbaya ya lishe hauwezi kustahimili magonjwa, na pengine matokeo yake ni vifo kama hatua za haraka hazikuchukuliwa. Wengi wetu tunachokiona ni magonjwa na vifo, kumbe hapo katikati kuna adui mkubwa ambaye ni utapiamlo.

Kutatua na Kuzuia Matatizo ya Lishe

Kunyonyesha, Kulikiza, Kuachisha Ziwa Usafi kwa Watoto

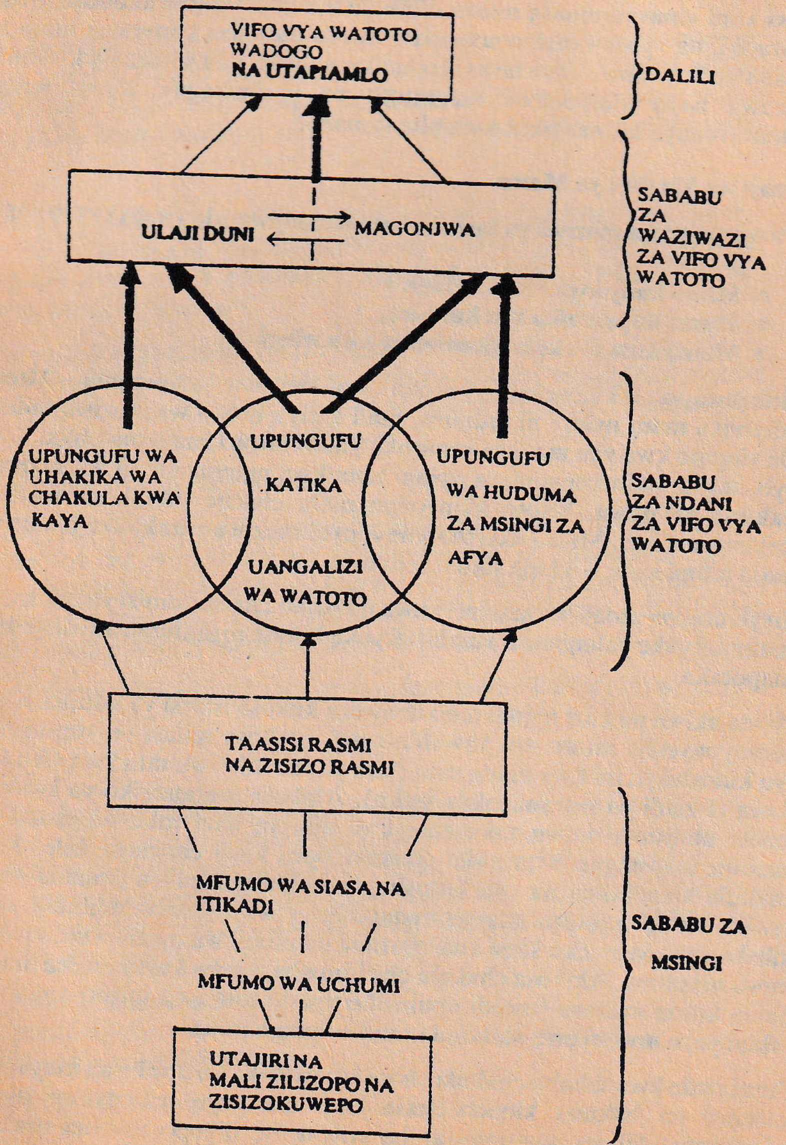
Pamoja na umuhimu wa kila mtu kutimiza wajibu wake katika sekta yake, yako mambo mengine yanayofaa kufahamika na kila mmoja wetu kwa vile ni ya msingi. Hayo yanahusu kunyonyesha, kulikiza, kuachisha ziwa na aina za vyakula.

Kunyonyesha

Mtoto mchanga azaliwapo chakula chake kikuu ni maziwa ya mama. Maziwa haya yatamtosheleza kabisa mtoto huyu mpaka afikiapo umri wa miezi sita.

Maziwa ya mama yake yanamtosheleza mtoto mchanga kwa vile yana virutubisho vyote anavyohitaji, na viini vinavyolinda mwili dhidi ya maradhi.

CHANZO CHA VIFO VYA WATOTO WADOGO



Maziwa ya Mama Chakula Kikuu Kitulizo Kikuu

Maziwa ya Kwanza

Hivi viini vinavyomlinda mtoto dhidi ya maadui wake wakubwa, yaani maradhi, na vya kwanza anavyopata mtoto aanzapo kunyonya mara tu baada ya kuzaliwa. Viini hivi viko katika maziwa ya kwanza na kwamba maziwa hayo yanyonywe na mtoto na yasimwagwe kama wengi wanavyofanya kwa kufikiri kwamba si mazuri.

Utoaji wa Maziwa ya Mama

Utoaji mzuri wa maziwa ya mama unategemea vitendo vitatu vya msingi:

- **Mtoto kunyonya mara nyingi.**
- **Mama kupumzika vya kutosha.**
- **Mama kula chakula kinachofaa kwa wingi.**

Kimojawapo kikikosekana, utoaji wa maziwa utapungua. Mtoto kunyonya mara nyingi ni muhimu zaidi katika utoaji wa maziwa kuliko vile vingine kwa vile maziwa yanatoka kadiri mtoto anavyonyonya. Kwa hiyo, mtoto akinyonya mara nyingi tena kwa nguvu, utoaji wa maziwa utakuwa mkubwa. Mtoto akinyonya mara chache utoaji wa maziwa utakuwa mdogo. Mtoto akiacha kunyonya, maziwa yatakauka baada ya muda mfupi sana – kama siku mbili, tatu.

Hivyo utaona utoaji wa maziwa kuwa unawiana na matumizi ya mtoto. Ili matumizi yake yalingane na mahitaji yake kilishe ni muhimu anyonye kila anapotaka.

Mama akiwa na kazi nyingi mno anaweza kukosa nafasi ya kutulia vizuri kumnyonyesha mtoto au, kawaida zaidi, atakosa nafasi ya kupumzika vya kutosha yaani kwa muda usio chini ya saa mbili au tatu kwa siku (hii ikiwa ni zaidi ya saa anazolala usiku). Akikosa mapumziko ya kutosha mama atatumia nguvu zake zote kwa ajili ya kazi zake na utoaji wa maziwa utapungua hata akila chakula bora kiasi chochote kile. Kula chakula kinachofaa na cha kutosha ni muhimu sana kwa mama – na mwishowe kwa mtoto anayemnyonyesha – kwa sababu mahitaji yake kilishe yanaongezeka kiasi kuambatana na utoaji wa maziwa unavyozidi kuwa mkubwa. Akikosa chakula cha kutosha au cha kufaa mama ataendelea kutoa maziwa (mradi apumzike vya kutosha na mtoto anyonye) lakini yeye mwenyewe atakonda sana – tena haraka.

Anakonda kwa sababu chakula chote kinatumika kwa ajili ya kutayarisha maziwa na hakuna kinachobakia kumfidia yeye mwenyewe nguvu alizotumia. Hivyo anatumia akiba yoyote ile iliyopo mwilini mwake.

Kadiri anavyozidi kukonda ndivyo anavyozidi kuchoka na maziwa yanavyozidi kukauka.

ziwa ya Mama Yanafaa Wakati Wowote

Mtoto aliyezaliwa kabla ya wakati wake atakosa uwezo wa kunyonya vizuri kwa sababu uwezo huo unakamilika katika wiki za mwisho za ujauzito. Kwa hivyo mama anapaswa kumkamulia na kumlisha mtoto maziwa yake. Mama anahitaji kutulia vizuri na kupata mapumziko mengi zaidi.

Maziwa ya mama hayawezi kuchachuka wala kuharibika kwa namna yoyote ile kabla ya kutoka. Mama akiona maziwa yake hayatoki sawa sawa ajaribu kutulia na kupumzika kidogo na hata kuoga kwa maji baridi, halafu amnyonyeshe mtoto.

Maziwa ya mama yanamfaa mtoto wakati wowote – hata kama mtoto au mama mwenyewe-akiwa mgonjwa. Hakuna sababu yoyote kumnyima mtoto maziwa ya mama kwa kuogopa hali ya maziwa yenyewe isipokuwa kama mama amemeza dawa kali au sumu.

Kunyonyesha Wakati wa Ujauzito

Kunyonyesha wakati wa ujauzito hakuna ubaya wowote kwa mtoto anayenyonya au aliye tumboni. Lililo muhimu ni kuhakikisha kuwa mama anakula chakula kinachofaa kwa wingi zaidi na kupumzika kwa muda mwingi zaidi kwa vile mwili wake utakuwa na kazi mbili kubwa sana: kumjenga aliye tumboni na kumlisha anayenyonya.

Nguvu zinazohitajika kwa kazi hizi ni nyingi kuliko kazi nyingine yoyote ile.

Kulikiza

Mtoto mchanga azaliwapo chakula chake kikuu ni maziwa ya mama, kadiri muda au umri unavyoongezeka ndivyo mahitaji yake kilishe huongezeka na maziwa ya mama hupungua. Ili afya ya mtoto isiathirike, kadiri umri wake unavyoongezeka inafaa mtoto alikizwe katika umri unaofaa kwa kutumia chakula kinachofaa. Maswali ya msingi ya kujiuliza ni kama yafuatayo:

- **Mtofo alikizwe akiwa na umri gani?**
- **Mtoto alikizwe namna gani?**
- **Ni nini cha kulikizia?**

Mtoto Alikizwe Akiwa na Umri Gani?

Maziwa ya mama ni kamili na yana virutubisho vya aina zote ambazo

hutosheleza kabisa mahitaji ya mtoto kwa miezi sita ya kwanza. Kumlisha mtoto mchanga aliye na umri wa chini ya miezi mitatu chakula kingine, kama vile uji huweza kuathiri afya yake kwani tumbo lake bado haliwezi kuhimili. Walakini kuanzia umri wa miezi sita, maziwa ya mama yanaanza kupungua ukilinganisha na umri na umbo la mtoto linavyoongezeka.

Mtoto apewe chakula cha ziada anapofikia umri wa miezi minne

Ili kumzoeza mtoto vyakula vya jamii kabla ya umri wa miezi sita, wataalamu wa watoto wanashauri kwamba kuanzia mwezi wa tatu aanzishwe vyakula vingine taratibu (vijiko vichache kwa siku) ili afikapo umri wa miezi sita ambapo atahitaji vyakula hivi vingine awe amekwishazoea vyakula vya familia.

Athari za kumlikiza mtoto kabla ya miezi mitatu

Athari za kumlikiza mtoto kabla ya miezi mitatu ni kwamba wakati wa umri huo mtoto mdogo tumbo lake bado haliwezi kuhimili vyakula vingine vya ziada zaidi ya maziwa ya mama. Kumpa mtoto vyakula vya ziada kabla ya miezi mitatu kutamfanya mtoto kuharisha na kudhoofika na ni rahisi kushambuliwa na magonjwa. Lakini endapo kuna sababu maalum za kumpa mtoto vyakula vya kulikiza mapema inafaa kumwona mtaalam wa lishe au daktari kwa ushauri.

Athari za kuchelewa kumlikiza mtoto

Pia kuna matatizo ya kuchelewa kumlikiza mtoto, yaani kutokuanza kumlikiza mpaka baada ya miezi sita. Ifikapo miezi sita tangu mtoto kuzaliwa, maziwa ya mama hupungua na hivyo hushindwa kukidhi mahitaji yake kilishe. Sababu kubwa ya kushauri mtoto alikizwe afikapo umri wa miezi mitatu ni kumwezesha mtoto kuzoea vyakula vingine kabla ya mahitaji yake hayajawa makubwa zaidi ya kiasi kinachotolewa na maziwa ya mama. Kuchelewa kumlikiza mtoto kutaathiri afya ya mtoto kwani maziwa ya mama yatakuwa hayatoshelezi mahitaji yake kilishe na papo hapo tumbo lake bado halijazoea vyakula vingi.

Mtoto Alikizwe Namna Gani?

Kwa kuwa chakula cha mwanzo kabisa cha mtoto ni maziwa, mtoto mchanga alikizwe na vyakula vinavyofanana na chakula cha awali yaani maziwa. Vyakula hivyo viwe maji maji. Mtoto anyonyeshwe kwanza ndipo apewe chakula kingine.

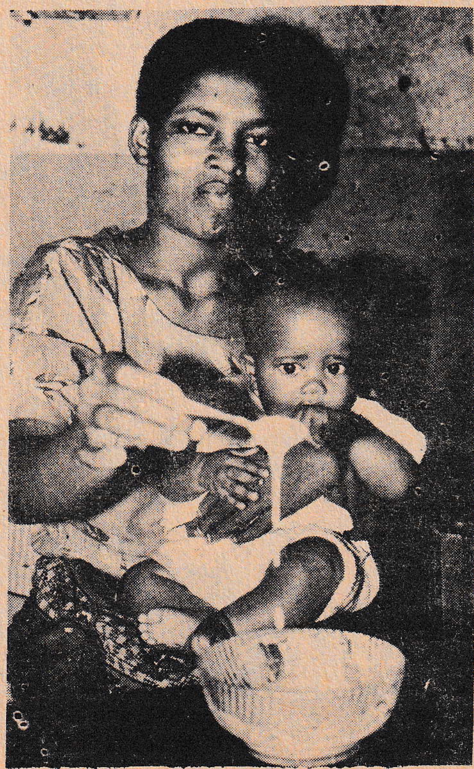
Inashauriwa mtoto aanzishwe chakula cha aina moja mpaka azoee. Baada ya kuzoea aina moja ya chakula; anaweza kupewa chakula cha aina nyingine. Hii inamsaidia mama kuona ni aina gani ya chakula inampa mtoto matatizo. Kwa mfano, mtoto akishakunywa maziwa ya ng'ombe kwa siku nne mfululizo bila matatizo, halafu akipewa uji wa mahindi na maziwa anaharisha au kutapika mama atajua kuwa kinachompa tatizo hili ni uji na siyo maziwa.

Lakini endapo mtoto anadhurika kutokana na vyakula vya aina nyingi mpaka mama anashindwa kutafuta chakula kinachoweza kumfaa ni

jambo la busara kumpeleka mtoto huyo kliniki na kushauriana na daktari.

Siku za kwanza za kumlikiza mtoto inawezekana kabisa mtoto asipende au akakataa kabisa; hivyo mama anashauriwa asimshurutishe mtoto kula, la muhimu ni kuendelea kumpa kidogo kidogo mpaka azoee vyakula vipya. Hapa "kidogo kidogo" ina maana ya vijiko viwili au vitatu kwa siku. Kwa maneno mengine kitendo cha kulikiza kifanyike pole pole na kwa utaratibu.

Kwa vile kulikiza kuna maana ya kumzoeza mtoto vyakula vingine zaidi ya maziwa ya mama yake, ni kazi ya majaribio hasa. Mama hawezi kujua kama mtoto atakubali au kukataa chakula fulani mpaka amlishe chakula hicho.



Kazi ya kulikiza ni ya majaribio: mpe kidogo kidogo mpaka azoee.

Kwa vile uwezekano wa mtoto kukataa au kutokupenda chakula upo hasa katika majuma machache ya kwanza ya kulikiza, inashauriwa kuwa mtoto anyonyeshwe kwanza. Akinyonyeshwa kwanza, njaa itapungua na mtoto atakuwa ametulia vya kutosha kwa ajili ya kupokea chakula kigeni.

Ikiwa mtoto hajanyonyeshwa kwanza atakuwa anasikia njaa sana na ikiwa chakula kigeni anachopewa hakimpendezi atabughudhika mno.

Wakati wa kuanza kulikiza, mtoto anaweza kupewa chakula mara moja au mbili kwa siku. Kadiri muda unavyoongezeka, hasa afikapo umri wa miezi sita, mtoto apewe chakula cha kutosha, na alishwe kati ya mara nne hadi sita kwa siku na aendelee kunyonya kama kawaida.

Kijiko kinachotumika kumlishia mtoto akianza kulikizwa kiwe kidogo iwezekanavyo. Kiwekwe mdomoni mwa mtoto kwa namna ambayo mtoto anaweza kunyonya chakula kilichopo. Kikiwekwa ndani sana mtoto anaweza kusikia kutaka kutapika na kusikia hivyo atakosa hamu ya chakula na hata kulishwa kwa kijiko.

Ni nini cha Kumlikizia?

Ni vizuri kumlikiza mtoto kwa kutumia chakula kinachopatikana kwa urahisi katika familia. Sehemu kubwa ya chakula cha kulikiza kiwe ni chakula kikuu cha jamii alimozaliwa mtoto. Kwa mfano, kama chakula kikuu katika jamii ni mahindi, basi sehemu kubwa ya chakula cha mtoto itokane na unga wa mahindi, au kama ni ndizi, sehemu kubwa ya chakula cha mtoto itokane na ndizi.

MFANO WA VYAKULA VYA KULIKIZA VYA SIKU MOJA

(Kwa ajili ya mtoto wa miezi 6—12)

Alfajiri	Maziwa ya Mama.
Chai ya Asubuhi	Matunda au maji yake, uji.
Chai ya Saa nne	Maziwa au maji ya matunda, Maandazi au mkate.
Chakula cha Mchana	Uji mzito, maharage.
Alasiri	Matunda.
Jioni	Uji mzito na mchuzi uliotayarishwa kwa ajili ya familia na kupondwa kwa ajili ya mtoto.
Kabla ya Kulala	Maziwa ya Mama.

Sababu kubwa ya kumlikiza mtoto kwa kutumia vyakula vikuu vinavyopatikana katika jamii ni kwamba mtoto ni mmoja wa familia na kitendo cha kulikiza kinamzoeza mtoto awe mshiriki kamili katika familia.

Hatuna budi kuzingatia kwamba kulikiza kunaenda bega kwa bega na kunyonyesha mpaka hapo mtoto atakapoweza kujitegemea kuishi kwa vyakula vinavyopatikana katika familia bila kutegemea maziwa ya mama. Umri ambao ni mzuri kwa mtoto kuweza kuishi kwa vyakula vingine bila kutegemea maziwa ya mama ni kuanzia mwaka mmoja na nusu.

Vyakula vya Kumlikizia viwe:

- **VINAVYOTOA NGUVU** kama mahindi, ulezi, mtama, mihogo, viazi n.k.
- **VINAVYOJENGA MWILI** (protini) kama maharage, aina zote za kunde, karanga na vyakula vinavyotokana na wanyama kama vile nyama na maziwa.
- **VINAVYOTOA JOTO** kwa wingi kama vile aina zote za mafuta, sukari, karanga n.k.
- **VINAVYOLINDA MWILI** kama vile mboga za majani na matunda.

Mama anashauriwa kumlisha mtoto mchanganyiko wa aina moja kutoka kila kifungu kilichotajwa, la kama ni vigumu kuvipata vyote kwa wakati mmoja walau mchanganyiko wa vyakula vyenye kutoa nguvu na kujenga mwili visikosekane. Katika vyakula vya kujenga mwili na kuupa mwili nguvu, vipo viini (vitamini) vya kulinda mwili na joto japo siyo kwa wingi.

Mpe mtoto maji ya matunda (au matunda yaliyopondwa) kwa kutumia kijiko na kikombe. Mwanzoni umpe vijiko viwili au vitatu, kadiri anavyozoea uongeze kiasi kidogo. Afikapo miezi sita awe anakunywa nusu kikombe cha maji ya matunda (au matunda yaliyopondwa) kila siku.

Usafi kwa Watoto

- MTOTO AWE SAFI.
- CHAKULA CHA MTOTO KIWE SAFI.
- VYOMBO VYA MTOTO VIWE SAFI.
- MAZINGIRA YA MTOTO YAWE SAFI.

Kanuni za Kuhakikisha Usafi wa Vyakula

Kuzuia vijidudu vya magonjwa

- Vyakula na vyombo vyake viwekwe katika sehemu ambayo hewa inapita kwa urahisi na hakuna unyevunyevu.

- Vyombo vya jikoni na sehemu zote zinazotumika kutayarishia na kuhifadhia chakula ziwekwe katika hali ya usafi wakati wote.
- Chakula kiwekwe katika hali ya usafi na kifunikwe.
- Chakula kisiwekwe katika hali ya joto kwa sababu vijidudu viletavyo magonjwa vinaongezeka haraka katika hali ya joto.
- Maji ya kunywa na ya kutayarisha vinywaji laini inabidi yachemshwe kabla ya kutumika.
- Wanaoshughulikia chakula watunze usafi wa mwili na nguo zao katika ngazi za kutayarisha chakula.

Madawa ya kuzuia au kuua wadudu

- Madawa yote yanayotumika kuua wadudu pia ni sumu kwa mwanadamu. Kabla ya kutumia chombo chochote ambacho kimehifadhiwa dawa kwa makusudi ya kuua wadudu, ni lazima kisafishwe kwa matumizi ya chakula.

Kuzuia uharibifu wa mazao kutokana na ukungu wa vioga

- Mazao yasivunwe kwenye hali ya unyevunyevu kwa sababu hali hiyo ni nzuri kwa vioga kuota vizuri.
- Mazao yaliyo tayari kuvunwa yasiachwe shambani kwa muda mrefu kwani yakikaa zaidi mvua zinaweza kunyeshea.
- Mazao yakaushwe kabla ya kuhifadhiwa.

KUACHISHA ZIWA

Kumwachisha mtoto ziwa kuwe taratibu na pole pole kama kilivyo kitendo cha kulikiza. Mtoto afikapo umri wa miezi kumi na nane (mwaka moja na nusu) atakuwa amezoea kula vyakula vyote laini laini vinavyoliwa katika familia. Wakati wa umri huo mama anaweza kumwachisha mtoto ziwa, lakini kumwachisha ghafla kunaweza kuathiri afya ya mtoto, kwani anaweza kukataa vyakula vingine kwa vile amekatizwa chakula chake kikuu.

Kama mama kwa kawaida anamnyonyesha mtoto wake mara tano kwa siku, anapoanza kumwachisha ziwa apunguze kumnyonyesha hadi mara nne kwa siku, vivyo hivyo mpaka mara moja kwa siku na hatimaye kumwachisha kabisa. Kitendo hicho kinaweza kuchukua wiki kadhaa. Endapo mtoto anakula chakula kile kile kinacholiwa na familia yote basi mtoto huyo alishwe na mzazi wake na awekewe chakula cha ziada ili ale baadaye.

Kadiri mtoto akuavyo ndivyo atakavyotaka kuacha kunyonya: atakuwa na shughuli zake zinazompendeza na kumfurahisha mpaka asahau kukaa na mama na kunyonya. Ataendelea kunyonya lakini atafanya hivyo mara

moja au mbili kwa siku. Watoto wengi wa umri huu wanapenda kunyonya usiku kabla ya kulala kwa sababu kunyonya kunamtuliza mtoto. Lakini, mtoto akipata ajali, au akiogopa sana kitu fulani, atataka kunyonya badala yake kwa vile kunyonya kunamtuliza na kumpa nguvu za kumudu maisha yake.

Wazazi wasidanganyike kuona mtoto anakula na wenzake, wakaamini kwamba mtoto wao anashiba. Inashauriwa kila mtoto mdogo katika familia atumie chombo chake mwenyewe wakati wa chakula. Watoto wakila wote kwenye chombo kimoja, wengine wanaweza kula zaidi ya wengine. Wale wenye umri mdogo mara nyingi huonewa na hivyo afya yao hudhoofika kilishe na matokeo yake ni utapiamlo.

Isitoshe mtoto mdogo, kama mtu yeyote mwingine, atapungukiwa na hamu ya kula akiwa mgonjwa. Mara nyingi, kupoteza hamu ya kula ni dalili ya kwanza ya kuwa na ugonjwa, ukiwa unaanza tu. Kwa hivyo ni muhimu sana kuona kiasi anachokula mtoto mdogo ili kujua kama ni cha kawaida au kama ni kidogo zaidi. Kikiwa kidogo zaidi mama ataweza kuchunguza chanzo chake na hivyo, ikiwa sababu yake ni ugonjwa ataweza kuwahi kumpeleka mtoto kliniki ili apate matibabu mapema.

SURA YA II

VYAKULA NA MATUMIZI YAKE HASA KWA WATOTO

Umuhimu wa Chakula

Msingi wa kula vyakula ni kuipatia miili yetu aina mbali mbali za virutubisho ambavyo ni lazima miili iweze kuendelea vizuri. Kila aina ya chakula ni mchanganyiko wa virutubisho mbalimbali. Katika aina moja virutubisho vya aina fulani vitakuwepo kwa wingi kuliko vile vya aina nyingine. Virutubisho hivi na kazi zake vinaelezwa katika sehemu hii.

Virutubisho

Virutubisho hivi ni namna ya chembe chembe ambazo hupatikana katika vyakula mbali mbali tulavyo. Virutubisho hivi vimo katika makundi mbali mbali kufuatana na asili zao. Vipo virutubisho vyenye asili ya wanga; vipo vyenye asili ya shahamu (mafuta); kuna vile vyenye asili ya protini na vingine vyenye asili ya vitamini na madini. Pamoja na tofauti ya asili yao virutubisho hivi huwa ni msingi wa kusimama kwa vyakula hivi na aghalabu virutubisho vya asili moja hupatikana kwa wingi katika

chakula fulani kuliko katika vyakula vingine. Kwa mfano virutubisho vya asili ya wanga hupatikana kwa wingi katika nafaka kuliko katika mbegu za mafuta ambako nako virutubisho vya aina ya mafuta hupatikana kwa wingi kuliko virutubisho vingine.

Virutubisho hivi ni muhimu sana katika miili yetu na sharti vipatikane ili miili yetu istawi. Kila aina ya virutubisho ina kazi maalum.

Virutubisho vya aina ya wanga kuupa mwili joto.
Virutubisho vya aina ya mafuta huupa mwili joto, na nguvu. Tofauti ya virutubisho hivi na vile vya asili ya wanga ni kwamba virutubisho vya asili ya mafuta hutoa nishati nyingi zaidi na hivyo kuwa na uwezo mkubwa wa kutoa nguvu na joto.

Virutubisho vyenye asili ya protini hujenga mwili na kusaidia ukuzi au kurudishia viungo vya mwili pale ambapo vimeharibika.

Virutubisho vya asili ya vitamini hulinda mwili kwa kusaidia kuendesha mifumo mbalimbali inayotendeka katika mwili.

Madini ni muhimu katika ujenzi wa chembechembe kadhaa za mwili. Kwa mfano chembe chembe za damu nyekundu lazima ziwe na madini ya chuma ili ziweze kuwapo na kufanya kazi.

Ukosefu wa virutubisho

Kila kirutubisho cha aina fulani kina kazi yake maalum, vile vile hutokea kwamba kama kikikosekana basi wajibu wa kirutubisho hicho hautendeki, matokeo ni mwili mzima kuathirika.

Mtu asipokula vyakula vya wanga au mafuta hukosa virutubisho vyenye asili hiyo na matokeo yake ni kukosa nguvu na kukonda na ukosefu huo ukiendelea sana basi mtu huyo hunyong'onyea kabisa na hubakia mifupa mitupu ugonjwa ambao wanalishe huuita **nyongea.** Ikifikia hatua hii mtu huyo hubidi kupata matibabu na chakula maalum ili aweze kupona vinginevyo hufa.

Vivyo hivyo mtu asipokula vyakula vyenye asili ya protini mwili wake haujengeki au kukua na huenda ikawa akapata madonda yasiyopona. Miguu huvimba na hubonyea kama papai na tumbo huvimba sana. Nywele hunyonyoka ovyo.

Ugonjwa huu huitwa **unyafuzi** na kama ukimkumba mtoto mdogo basi hata kama akipona mtoto huyo angalau hupumbaa.

Ukosefu wa virutubisho vya vitamini husababisha magonjwa mengi kufuatana na vitamini zinazokosekana. Kuna vitamini aina sita muhimu, vitamini A, B mchanganyiko, C, D, E na K.

Ukosefu wa vitamini A husababisha macho kutoona ambapo vitamini B, husababisha kuharibika kwa ngozi na mishipa ya damu. Vitamini C ikikosekana husababisha mifupa hasa meno kulegea ovyo ovyo na mtu kutokwa damu nyingi katika meno, ambapo vitamini D huimarisha mifupa na ukosefu wake hutokea katika matege na mifupa kutokomaa; Vitamini E husaidia kiasi na ikikosekana mara nyingi husababisha kuporomoka mimba kwa kina mama wajawazito na vitamini K husaidia kuimarisha damu na ukosefu wake husababisha kuvuja kwa damu ovyo ovyo.

Virutubisho hupatikana katika makundi mbalimbali ya vyakula tulavyo.

Ukosefu wa virutubisho vya madini nao husababisha magonjwa mbali mbali kufuatana na madini yenyewe. Chokaa hutumika katika kuunda mifupa na ukosefu wake husababisha mifupa legelege na matege. Chuma ni kiungo muhimu cha chembe chembe nyekundu za damu na husaidia kunyonya hewa tunayopumua. Ukosefu wa chuma ni kupungukiwa na chembe chembe hizi na matokeo yake ni kukosa hewa mwilini na hatimaye mwili hushindwa kufanya kazi (kifo). Madini ya joto ni muhimu kwa kufanya kazi vizuri kwa tezi la shingo.

Ukosefu wake husababisha kuvimba kwa tezi na madhara mengi yanayoambatana na uvimbaji wa tezi.

Inaaminika kwamba chakula ni muhimu sana na kwamba kazi yake siyo shibe tu bali ni kutoa mchango wake katika kustawisha mwili kwa jumla.

Maadili ya kupata virutubisho

Vyakula vingi tunavyokula kila siku huwa na aina moja au nyingine ya virutubisho hivi. Vyakula vyenye virutubisho vya asili ya wanga hupatikana kwa wingi katika nafaka zote, vyakula vya mizizi kama vile muhogo, magimbi, viazi vya aina zote na kwa wastani katika vyakula vichache vya aina ya mikunde.

Virutubisho	**Vyakula**
Wanga	Nafaka (aina zote Mhogo, Magimbi, Ndizi, Viazi).
Shahamu	Mbegu za maboga, Kweme, Alizeti, Karanga, Maharage.
Protini (utomwili)	Nyama, Samaki, Maharage, Kunde Mbegu za mafuta.
Vitamini A	Maziwa, Mayai, Maini, Samaki, Mchicha na mboga za majani. Nyama, Maembe, Mapapai, Karoti.

Virutubisho	**Vyakula**
Vitamini B Mchanganyiko	Nafaka, Mboga za majani, Mayai, Nyama Samaki, Maziwa, Matunda, Maharage, Kunde, Figo, Maini.
Vitamini C	Mchicha, Machungwa, Ndimu, Limau Maembe, Mapera, Nyanya, Kabichi.
Vitamini D	Mafuta ya Samaki, Jua.
Madini ya Chokaa	Maziwa, Samaki, Mboga za majani Nafaka.
Madini ya Joto	Samaki, Mboga zipandwazo karibu na bahari.
Madini ya Chuma	Maziwa, Maini, Mboga za majani, Nafaka.

Virutubisho vyenye asili ya mafuta (shahamu) hupatikana zaidi katika mbegu za mafuta kama vile mafuta, tango, mbegu za maboga, kweme, alizeti, karanga, maharage na soya. Protini hupatikana katika vyakula vya aina ya nyama, samaki, maharage na mikunde, mbegu za mafuta kama zilizotajwa hapo juu na uyoga.

Virutubisho vya asili ya vitamini hupatikana katika vyakula mbali mbali. Vitamini A hupatikana kutoka katika vyakula vya maziwa, mayai, maini, samaki, mchicha na majani mengine mabichi, na katika matunda kama, embe, papai na karoti.

Vitamini B mchanganyiko hupatikana kutoka katika vyakula vya nafaka, mboga, mayai, nyama, samaki, maziwa na matunda, maharage na jamii ya mikunde, figo na maini. Matunda kama vile chungwa, ndimu na limau, embe, pera, na nyanya huwa na vitamini C kwa wingi. Mafuta ya samaki ni chanzo kikubwa cha vitamini D, lakini vile vile vitamini hii hutengenezwa mwilini kwa msaada wa jua.

Vitamini E na K hupatikana katika mchanganyiko wa vyakula hivi. Madini mbalimbali huhitajika katika mwili ili kuimarisha na kukuza chembe chembe mbalimbali.

Madini mbalimbali huhitajika katika mwili ili kuimarisha na kukuza chembe chembe mbali mbali. Madini ya chokaa hupatikana kutokana na maziwa, samaki na baadhi fulani fulani za mboga na matunda.

Chuma hupatikana katika maziwa, maini na mboga za majani mabichi kama vile kisamvu na nafaka.

Madini ya joto hupatikana hasa katika samaki na mboga zipandwazo karibu karibu na bahari.

Umuhimu wa Chakula Mchanganyiko

Maadam kila kirutubisho hupatikana kwa wingi katika vyakula tofauti ni dhahiri kabisa kuwa ni lazima tule vyakula vya aina mbalimbali ili tuweze kukamilisha upatikanaji wa virutubisho hivyo.

Ukila ugali na nyama na kumalizia na tunda au ugali na maharage na halafu tunda, inawezekana kabisa kuwa umefaulu katika kuvipata virutubisho vyote uvitakavyo.

Mara nyingi maadili ya chakula bora yanaposemwa huonekana kama kwamba chakula hicho ni cha ajabu sana. Lakini kama tulivyotaja hapo juu lengo na kiini cha chakula ni kutoa mchango maalum wa virutubisho ili viweze kustawisha mwili kwa hali yoyote.

Vyakula hivi hupatikana kwa wingi karibuni kila mahali. Ushauri muhimu ni kwamba vyakula hivi viliwe kwa mchanganyiko ili virutubisho vinavyotakiwa vitimie.

Kwa hiyo basi kumlisha mtoto mdogo uji wa mahindi peke yake hakufai. Tatizo lake ni kwamba ingawa ni kweli, kama tulivyoona, kuwa mahindi yana virutubisho vya wanga kwa wingi, lakini virutubisho vya wanga kwa wingi, lakini virutubisho vya protini na mafuta ni haba, na kwa sababu labda mahindi hayo yalikobolewa viini vya vitamini na madini huwa pia ni haba sana. Kwa hiyo kuna haja ya kuchanganya uji huo na vyakula vingine, kwa mfano tango, karanga au kweme zilizosagwa, maziwa au nyama iliyosagwa, kama inapatikana, pamoja labda na maji ya chungwa au ndimu. Hivyo mchanganyiko huu utafanywa kwa unadhifu na kuwa na ladha nzuri, na kuweza kulika kwa urahisi, na kupendwa.

Unga wa Kimea

Kwa kawaida vyakula wanavyopewa watoto katika sehemu mbalimbali hapa nchini ni laini na vina maji mengi. Hivyo huwa na virutubisho vichache na virutubisho hivyo huwa havijalainishwa kiasi cha kuweza kufyonzeka kwa urahisi na mwili wa mtoto. Shida hii inaweza kupunguzwa kwa kutumia unga wa kimea.

UTAYARISHAJI

- Chagua nafaka iliyo bora ambayo haikushambuliwa na wadudu au kuoza. (Nafaka zinazotumika mara nyingi ni mahindi, mtama, uwele na ulezi).

- Ondoa uchafu wote na safisha kwa maji safi mpaka iwe safi.
- Loweka katika maji mengi katika chombo safi na acha kwa usiku mzima.
- Kesho yake safisha nafaka vizuri itakate na isitoe povu.
- Kisha weka nafaka katika gunia safi au katika majani mapana ya migomba.
- Funika na uweke mahali penye giza ili nafaka inapoota isipate mwanga wa jua.
- Acha kwa siku moja.
- Angalia kama ukungu ukiota safisha nafaka hiyo tena mpaka isitoe povu.
- Rudisha katika gunia lile lile au majani ya migomba na acha iote kwa siku moja zaidi; (hii ina maana nafaka itakuwa imeota kwa siku mbili).
- Iondoe, na twanga.
- Chekecha na kuanika unga wa kimea ukauke kabisa (Njia nyingine ni kukausha kimea au kusagisha kwa kutumia jiwe au mashine ili kupata unga wake).

Matumizi ya Unga wa Kimea

Kuna njia mbalimbali za matumizi ya unga wa kimea, ikiwa ni pamoja na kutengeneza pombe, togwa, uji na kulainisha uji mzito. Kwa makusudi ya kitabu hiki, tutazungumzia matumizi mawili yaani kimea kwa kutengenezea uji na kulainisha uji mzito uwe mwepesi.

Uji wa Unga wa Kimea

- Tayarisha uji kama kawaida kwa kutumia unga wa kimea. (Kimea kina virutubisho vilivyokwisha lainika).
- Tumia unga mwingi wa kimea kama kikombe kimoja cha unga na vikombe viwili vya maji.
- Pika kwa muda wa kawaida kama dakika 20–30 kutegemeana na jiko.
- Matokeo ni kwamba uji utakuwa laini vya kutosha na utakuwa rahisi kulisha mtoto au mtoto kunywa mwenyewe kwa kutumia kikombe.

Kulainisha Uji mzito

- Tayarisha uji mzito kwa kutumia unga wa kawaida.
- Ukishaiva epua na upoze.
- Ongeza unga wa kimea kiasi cha kijiko kimoja cha chai.
- Koroga kwa dakika tano hivi.
- Kama uji haukuwa maji maji ongeza tena kimea kidogo na koroga tena. Rudishia tena jikoni mpaka uji uchemke. Uji utakuwa laini kutosha kulisha mtoto na atapata viini vingi vya lishe kuliko vile vinavyopatikana katika uji uliowekwa maji mengi.
- Kumbuka katika uji mzito unaweza kuongeza maziwa, unga wa

karanga au kunde zilizopondwapondwa ili uji huo uridhishe kilishe. Kuchanganya uji mzito na vyakula vyenye asili ya protini kwa wingi, hakutazuia unga wa kimea kulainisha uji. Ukweli ni kwamba viini vya lishe vitakuwa vimeongezeka na ufyonzaji tumboni utakuwa rahisi zaidi. Tunawajibika kumpiga vita adui utapiamlo na maradhi ambayo yanatokana na utapiamlo.

SURA YA III

JIKO SANIFU

- **Linapunguza kiasi cha kuni kinachohitajika.**
- **Linaokoa muda wa kupika.**
- **Ni rahisi kutengeneza.**
- **Ni rahisi kutumia.**
- **Linaweza kutumika kwa aina zote za sufuria.**
- **Hupikia aina zote za vyakula.**

Sifa hizi za jiko sanifu hasa zile mbili za kwanza – zinaonyesha kuwa ni njia mojawapo ya kumpunguzia mama kazi zake na hivyo kumpa muda mwingi zaidi kumtayarishia mtoto mdogo chakula na kumlisha mara nyingi ipasavyo kwa siku.

Jiko sanifu lilianza kutengenezwa mara ya kwanza huko Senegal, Afrika Magharibi, katika kijiji cha Lounga – ndio maana jina lake lingine ni jiko la Lounga.

Limefanyiwa marekebisho kidogo liweze kutumika kwa mazingira ya Tanzania. Hutengenezwa kwa udongo wa mfinyanzi/mchanga na mahitaji yote ni yale yanayopatikana kila mahali hapa nchini.

MAHITAJI

- Udongo wa mfinyanzi au kichuguu: ndoo moja na nusu (kichuguu kisiwe cha zamani sana; kiwe mchwa wanaendelea kujenga au kimeachwa kujengwa siyo zaidi ya miezi miwili iliyopita). Udongo wa kutengenezea vyungu au matofali ya kuchoma pia unafaa.
- Mchanga: ndoo nne na nusu.
- Maji: ndoo moja.
- Chumvi: kijiko kimoja cha mezani.

  Vifaa vingine ni chekecheke, jembe, sepetu, sufuria na migomba (sehemu/kati ya shina na majani).

Utengenezaji

Tayarisha eneo tambarare lenye mzingo wa nusu lita. Sehemu hiyo iwe imekingwa kutokana na upepo hata mvua.

Pima eneo lenye mzingo sawa na sufuria inayotumika mara kwa mara yaani wastani wa sentimita 18 hadi 30. Weka nyongeza ya sentimita 30, maana jiko linapokauka hunywea.

Pondaponda udongo wa kichuguu na kuondoa takataka zote. (Ni vizuri kutumia udongo wa kichuguu kipya ambao mchwa wanaendelea kujenga).

Changanya ndoo moja na nusu ya udongo wa kichuguu na ndoo moja ya maji. Ongeza maji kidogo kama udongo utakuwa mgumu sana. (Udongo utakaobaki baada ya kutengeneza jiko sanifu utatumika kulitengeneza zikitokea nyufa baadaye).

Ongeza kijiko kimoja cha chumvi cha mezani na ndoo nne na nusu za mchanga kwenye udongo wa kichuguu.

Weka sufuria katikati na kuanza kujengea.

Kanyagakanyaga mchanganyiko huu mpaka uchanganyike kabisa.

Mwaga ndoo moja ya mchanganyiko wa udongo (wa kichuguu) na mchanga kwenye sehemu ya kujengea jiko kiasi cha unene wa sentimita tano au vikunjo viwili vya kidole. Hii ndio sehemu ya kuwashia moto. Weka milango miwili kwa kutumia migomba yenye kizio cha sentimita nane hadi 12 au urefu wa kidole cha kati cha mkono.

Weka sufuria katikati na kuanza kujengea.

Jiko Sanifu

UTUNZAJI

Baada ya siku moja au mbili, jiko huanza kukauka. Angalia kama kuna nyufa na kuziziba kwa kutumia udongo ule ule uliojengea jiko.

Baada ya siku 10 au 14 jiko litakuwa limekauka kabisa na kuwa tayari kutumika.

Ili jiko liweze kuwa na maisha marefu, lipakwe rangi au kuchomwa moto sehemu za nje. Hii husaidia jiko lisipasuke kama maji yakimwagikia juu ya jiko wakati wa kupikia.

Pikia kuni 4 hadi 5, maana kuni nyingi husababisha moto usiwake vizuri.

Angalia vitu vya kuchemsha kama maharage yanaweza kusababisha ufa kwenye jiko ikiwa maji yatamwagikia juu yake.

Chakula kikishachemka bakiza ukuni mmoja hadi mbili tu ziendelee kuwaka, na chakula kitaiva kwa muda ule ule sawa kama ungetumia kuni nyingi.

Baada ya kupika zima vijinga vilivyobaki.

Jiko likipata ufa ziba mara moja.

Jiko likitunzwa vizuri linaweza kutumika miaka miwili kabla ya kutengeneza lingine.

SURA YA IV

JINSI YA KULISHA WATOTO

Kumlisha Mtoto wa Miezi 4—6

- Umnyonyeshe kila atakapo.
- Uanze kumpa uji au maji ya matunda (au matunda au mboga za majani zilizopondwa).
- Umnyonyeshe kwanza kabla ya kumpa chakula kingine.

Kumlisha Mtoto wa Miezi 6—12

- Umnyonyeshe kila atakapo.
- Mpe uji ulioongezwa maziwa na mafuta. Pia mpe maji ya matunda au matunda yaliyopondwa.
- Mpe kiasi kidogo cha chakula cha kawaida cha familia.

Kumlisha Mtoto Mwenye Umri wa Mwaka mmoja na zaidi

- Ale vyakula vya aina zote.
- Ale mara nne hadi sita kwa siku.

- Achotewe chakula chake na katika kibakuli chake mwenyewe.
- Apewe msaada akiwa hawezi kujilisha vizuri.
- Apewe muda wa kutosha kumaliza kula.
- Endelea kumnyonyesha kila atakapo.

Vitafunio ni bora pia

Mtoto wa mwaka mmoja na zaidi, ambaye anapaswa kula vyakula vya aina zote, anahitaji kula mara nne hadi sita kwa siku.

Akipewa milo mikuu mitatu anaweza kupewa vitafunio kati ya milo hiyo. Vitafunio hivi ni kama vile matunda, mhogo, ndizi mbichi zilizopikwa.

Maji ya Matunda

Mpe mtoto maji ya matunda (au matunda yaliyopondwa) kwa kutumia kijiko na kikombe.

Mwanzoni mpe vijiko viwili au vitatu tu; kadiri anavyozoea mwongezee kiasi kidogo. Afikapo miezi sita awe anakunywa nusu kikombe cha maji ya matunda (au matunda yaliyopondwa) kila siku.

Mfano wa vyakula vya kulikiza vya siku moja

(Kwa ajili ya mtoto wa miezi 6—12)

Alfajiri	Maziwa ya Mama.
Chai ya Asubuhi	Matunda au maji yake, Uji.
Chai ya Saa nne	Maziwa au maji ya matunda, Maandazi au mkate.
Chakula cha Mchana	Uji mzito, maharage.
Alasiri	Matunda.
Jioni	Uji mzito na mchuzi uliotayarishwa kwa ajili ya familia na kupondwa kwa ajili ya mtoto.
Kabla ya Kulala	Maziwa ya Mama.

Vyakula hivi vimetajwa kama mifano tu. Mtoto anaweza kupewa chakula kingine kinachopatikana ili mradi apewe mara nyingi.

Mama mkulima au mfanyakazi

Akina mama wengi wanaondoka nyumbani kwenda shambani, kiwandani au ofisini.

Mara nyingi inambidi amwache mtoto kwa mtu mwingine – ama ndugu ama jirani ama mlezi mwingine ambaye anapaswa kumlea mtoto kama mama yake.

Inawezekana kuwa mlezi huyo hafahamu vizuri jinsi ya kumtayarishia mtoto chakula chake na kumlisha. Mama hana budi kumfundisha mlezi huyo jinsi ya kufanya kazi hizo.

Utapiamlo—Ugonjwa

Utapiamlo unazidisha magonjwa na magonjwa yanazidisha utapiamlo. Mtoto mgonjwa anapoteza hamu ya kula na matokeo yake yatakuwa ni utapiamlo kama hatua zinazotakiwa hazichukuliwi.

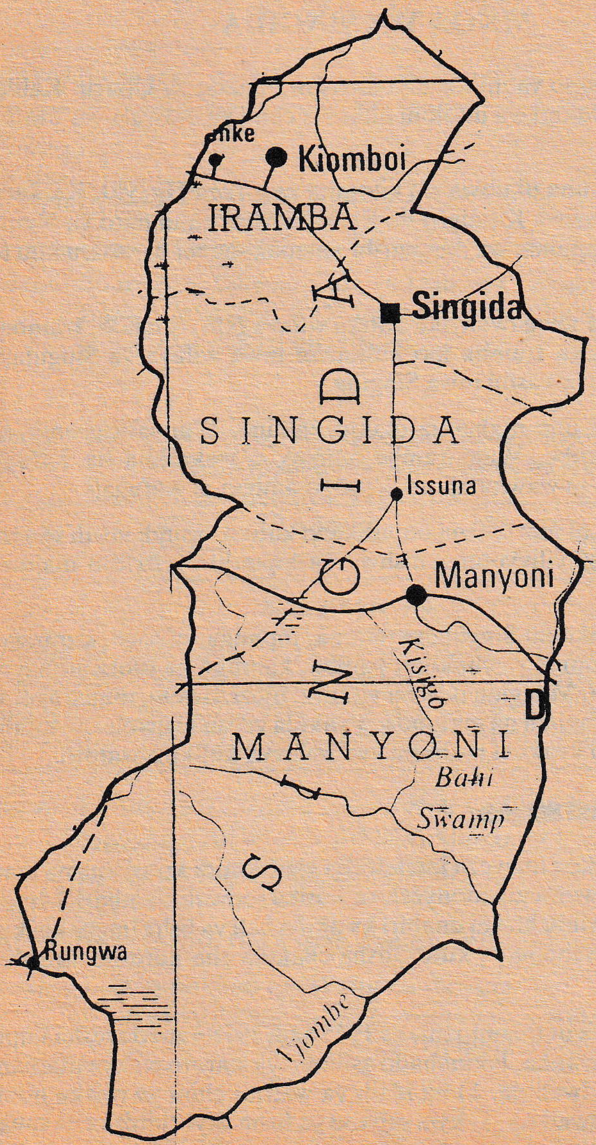
Mtoto mwenye utapiamlo anaweza kupatwa na magonjwa kwa urahisi kuliko mwenye hali ya lishe nzuri.

Matatizo ya kula kwa mtoto mgonjwa

- Mtoto mgonjwa hupoteza hamu ya kula.
- Mtoto mgonjwa anaweza kukataa chakula cha kawaida na kuvikubali tu vyakula vingine anavyovipenda sana.
- Mtoto mgonjwa anaweza kushindwa kujilisha mwenyewe, hata kama alikuwa akijilisha bila wasiwasi kabla ya kuugua.
- Mtoto mgonjwa anaweza kushindwa kula chakula kizito au kisicho laini sana.
- Mtoto mgonjwa anaweza kushindwa kula kiasi kikubwa au hata kile cha kawaida.

Kumlisha mtoto mgonjwa

- Mpe mtoto mgonjwa chakula chochote kile anachokubali, hata kama si chakula chake cha kawaida.
- Mpe mtoto mgonjwa chakula chenye virutubisho vya nguvu kwa wingi kama atakubali kukila.
- Mpe mtoto mgonjwa chakula kilicho laini sana.
- Mpe mtoto mgonjwa kiasi cha chakula anachokiweza, usimlazimishe kula.
- Mlishe mtoto mara nyingi zaidi. Mtoto akishindwa kula kiasi cha kawaida kila umlishapo, itabidi umlishe mara nyingi zaidi – maana yake ni mara kumi au zaidi kwa siku.
- Endelea kumnyonyesha kila atakapo.



Ramani ya Mkoa wa Singida

SURA YA V

MKOA WA SINGIDA

Singida ni mojawapo ya mikoa iliyoanzishwa baada ya Uhuru. Kabla ya mwaka 1963 na wakati wa ukoloni ulikuwa chini ya utawala wa 'Jimbo la Kati'.

Mkoa wa Singida una ukubwa wa kilomita za mraba Hg.340. Kaskazini umepakana na maziwa Kitangiri na Eyasi. Kusini kuna mito ya Njombe na Wembere, na upande wa magharibi umepakana na barabara kuu iendayo Mbeya.

Kiutawala Singida imegawanyika katika wilaya tatu, Singida, Iramba na Manyoni. Wilaya ya Iramba ipo kaskazini mwa wilaya ya Singida, na Manyoni upande wa kusini mwa Singida.

Mkoa wa Singida una makabila makuu manne, Wanyaturu ambao ni wafugaji wa ng'ombe, Wanyiramba ambao ni wakulima na wafugaji, Watindiga ambao ni wawindaji na Wagogo ambao ni wafugaji.

Wastani wa mvua ni mm 650 na hupatikana katika vipindi viwili vya majira ya mvua nyingi vilivyotenganishwa na kipindi kirefu cha majira ya ukame.

Mazao muhimu mkoani Singida ni mtama, mpunga, mhogo, karanga na mahindi kwa matumizi ya chakula; pamba, karanga na ufuta ambayo ni mazao ya biashara. Mengine ni viazi vitamu, ulezi, uwele, maharage, vitunguu, mboga za majani na matunda. Vyakula vikuu ni uwele, na mtama. Maziwa na asali ni vyakula muhimu vya asili vya kulikiza watoto.

Hali ya lishe mkoani Singida

Hali ya lishe ya mkoa inaweza kueleweka vizuri zaidi kutokana na taarifa itokanayo na takwimu zilizoonyeshwa katika jedwali nambari 1 hadi 4. Kutokana na takwimu hizi ni dhahiri kwamba hali ya lishe imebakia kuwa chini, labda kwa sababu ya kutozalisha chakula cha kutosha au sababu zingine za kijamii.

Ingawa marudio ya utapiamlo miaka 1975 hadi 1978 yanaonyesha kupungua mwaka hadi mwaka, lakini bado asilimia ya watoto wenye utapiamlo ilibaki kubwa (Jedwali na. 1) na idadi ya watoto chini ya miaka mitano walizidi kufa (Jedwali na. 3) kwa sababu ya lishe isiyoridhisha na magonjwa mbalimbali, hasa surua.

Jedwali Na. 1: Marudio (Frequency) ya utapiamlo katika watoto waliohudhuria vituo vya afya vya akina mama na watoto 1975–78 (%).

Aina ya Utapiamlo	1975	1976	1977	1978
Upojazo 11.1	2.2	1.3	9.6	
Unyafuzi	4.2	3.2	3.0	0.9
Uzito pungufu	4.5	8.8	14.2	2.4

Chanzo: Taarifa ya Takwimu Juu ya Hali ya Chakula na Lishe ya Tanzania (1973/74 — 1977/78) Shirika la Chakula na Lishe Tanzania, Dar es Salaam, (1980).

Jedwali Na. 2: Marudio (ya magonjwa katika watoto waliohudhuria vituo vya afya vya akina mama na watoto 1976–77.

Kipindi	Walio-hudhuria	Upungufu wa damu		Kuhara		Surua		Mengine	
		(Na)	(%)	(Na)	(%)	(Na)	(%)	(Na)	(%)
Jan-Juni'76	26,150	15	0.1	289	1.1	42	0.2	957	3.7
Julai-Des'76	67,532	512	0.7	7943	11.8	1081	1.6	2980	4.4
Jan-Juni'77	102,337	644	0.6	12619	12.3	797	0.7	8426	8.2
Julai-Des'77	99,521	871	0.8	11947	12.0	1219	1.2	11774	11.8

Chanzo: Taarifa ya Takwimu Juu ya Hali ya Chakula na Lishe ya Tanzania (1973/74 — 1977/78) Shirika la Chakula na Lishe Tanzania, Dar es Salaam, (1980).

Jedwali Na. 3: Vifo vya watoto wadogo 1978.

Eneo	Watoto chini ya mwaka mmoja	Watoto waliokufa wakiwa chini ya mwaka mmoja	Watoto waliokufa wakiwa chini ya miaka minne (0—4) (vifo katika watoto 1,000)
Singida	20,400	2,800	231
Tanzania	609,300	83,500	231

Jedwali Na. 4: Watoto waliokuwa na upojazo na unyafuzi katika vituo vya MCH 1979 — 1982) katika Mkoa wa Singida.

1979		1980		1981		1982	
Jan-Jul	Jul-Des	Jan-Jul	Jul-Des	Jan-Jul	Jul-Des	Jan-Jul	Jul-Des
2.7	2.2	2.3	1.8	0.8	2.4	2.6	5.0

Chanzo: Uhai wa watoto wa Hai Plan of Action 1985—87 United Nations Children's Fund, Dar es Salaam 1985).

WILAYA YA MANYONI

Wilaya ya Manyoni ipo kusini mashariki ya Mkoa wa Singida. Imepakana na Mkoa wa Dodoma kwa upande wa mashariki, na Iringa na Mbeya kwa upande wa kusini. Kiutawala Manyoni imegawanyika katika tarafa tano, Manyoni Mjini, Manyoni Vijijini, Kilimatinde, Itigi na Kintinku.

Wastani wa mvua ni mm 600. Kufuatana na hali ya hewa vyakula vinavyolimwa wilaya ya Manyoni vinaweza kugawanywa katika sehemu tatu muhimu:

- Uwanda wa tambarare wenye rutuba na mvua ya kutosha kwa kilimo cha mahindi na mpunga.
- Uwanda wa kati wenye rutuba ya wastani na mvua za kadiri kwa kilimo cha mahindi, mtama na uwele.
- Uwanda wa ukame wenye rutuba kidogo kwa ustawishaji wa mtama na uwele.

MAZAO YANAYOLIMWA WILAYANI MANYONI

Vyakula muhimu katika wilaya hii ni kama ilivyoonyeshwa katika ukurasa wa .....

Baadhi ya mazao yanayolimwa katika wilaya ya Manyoni

Nafaka	Matunda	Vyakula vya mizizi	Vyakula vya mafuta	Jamii ya kunde	Mboga za majani
Mahindi Mpunga mchele	Maembe Mapapai	Viazi-vitamu Mhogo	Karanga Alizeti	Kunde Choroko	Mchicha Maboga

Baadhi ya Mazao yanayolimwa katika Wilaya ya Manyoni- inaendelea.

Nafaka	Vyakula Matunda vya Mizizi	Vyakula vya Mafuta	Jamii ya Kunde	Mboga za Majani
Mtama	Karoti	ufuta	Maharage	Kunde
Uwele (serena na lulu		Pamba	Njugumawe	Maharage
		Mbegu za maboga	Mbaazi	Matango
				Mhogo
				Mamu ng'unya
				Bamia
				Nyanya
				Kabichi
				Matembele
				Spinachi
				n.k.

Jedwali Na. 6. Hali ya lishe katika; vituo vya afya ya akina mama na watoto Manyoni Januari—Juni 1984.

Aina ya Utapiamlo	Idadi ya watoto waliohudhuria vituoni	Asilimia
Upojazo	223	4.0
Unyafuzi	223	4.0
Uzito pungufu	237	4.8

Hali ya lishe ya watoto wa Manyoni

Hali ya lishe ya watoto wa Wilaya ya Manyoni imeonyeshwa katika jedwali nambari 6.

Utafiti uliofanyika wilayani Manyoni kuhusu kulikiza umeoneysha kuwa umri wa kumwanzishia mtoto vyakula vya kulikiza kwa walio wengi ni kati ya miezi mitatu na tisa, na kwa wachache ni miezi miwili.

Umri wa kulikiza hutofautiana kati ya makabila – na hata familia moja na

nyingine – kutegemeana na mambo mengi ikiwa ni pamoja na hali ya maisha na mila za makabila.

Hifadhi ya Mazao

Kuna njia mbalimbali za kiasili zitumikazo kutayarisha na kuhifadhi vyakula katika wilaya ya Manyoni. Baadhi ya njia hizo zinaelezwa kwa muhtasari katika ukurasa wa .....

Kuna kasoro ndogo ndogo katika njia hizo za kiasili, kama vile kuchemsha muda mrefu, kuanika juani kwa kutumia vyombo visivyo safi, na kuhifadhi katika sehemu zenye unyevu, na wengine hukamua mboga hizo baada ya kuzipika hali ambayo inaondoa sehemu kubwa ya virutubisho.

Katika hali inayofaa kuhifadhi mboga za majani itakuwa vizuri zaidi mboga zichambuliwe kwanza, zichemshwe kwa maji safi na kwa muda **usiozidi au kupungua dakia 3—5, ziondolewe maji na kuanikwa katika** hali ya usafi kabla ya kuzihifadhi katika chombo safi chenye mfuniko kuzuia unyevu unaosababisha kuota ukungu wakati wa hifadhi.

Hifadhi ya Mboga za Majani

Aina ya Mboga	Njia Itumikayo katika Hifadhi
Majani ya kunde	Majani hufikichwa baada ya kuchambuliwa. Anika juani baada au kabla ya kuchemshwa kwa chumvi mpaka kukauka.
Majani ya maboga	Kausha juani baada ya kuchambua na pondaponda na anika juani.
Mlenda	Anika juani, baadaye twanga.
Mchicha	Chemsha, anika juani au chambua na anika juani.
Kisamvu	Twanga na anika juani baada ya au bila ya kuchemsha.
Matembele	Chambua, fikicha na anika juani.

Mazao ya kulikiza na vyakula vitumikavyo

Ifuatayo ni orodha ya baadhi ya vyakula vya kulikiza katika wilaya ya Manyoni:

- Maziwa ya ng'ombe yaliyochemshwa.
- Matunda – kama mapapai, maembe, ndizi mbivu n.k.
- Uji wa unga wa mahindi/mtama mweupe.
- Uji wa mahindi/mtama na ubuyu (kuongeza ladha).

- Uji wa mahindi/mtama na karanga (na ubuyu).
- Uji wa mchele na karanga.
- Uji wa mahindi/mtama na mayai.
- Uji wa mahindi/mtama na maziwa ya ng'ombe.
- Wali, ugali wa mahindi/mtama na mboga za majani na maharage a nyama.

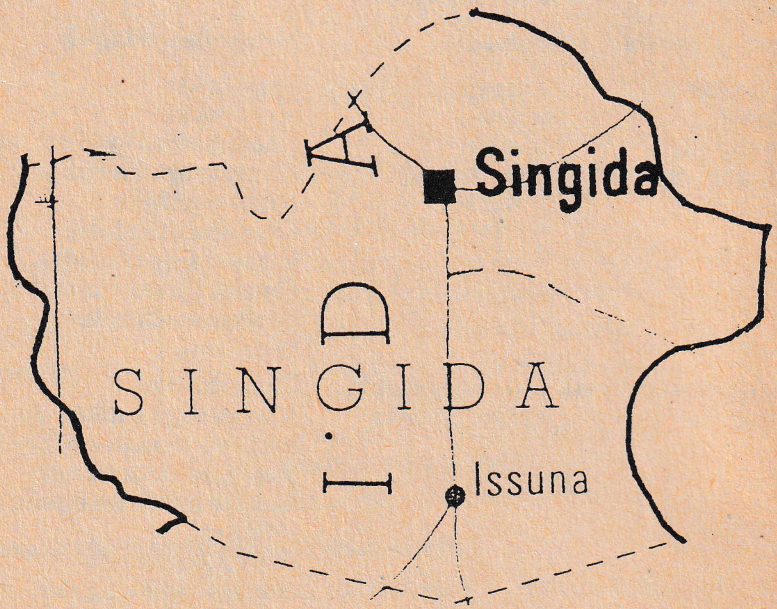
Utafiti wa lishe uliofanyika katika wilaya hii unaonyesha kuwa maziwa y ng'ombe yaliyochemshwa hupewa mtoto mara mbili au tatu kwa siku; u hutolewa mara mbili, na ugali au wali mara moja au mbili kutwa. Umri w kuachishwa mtoto ziwa ni kati ya miaka miwili na nusu hadi mitatu.

Matokeo ya uchunguzi katika vituo vya MCH kwa kipindi cha Januari - Juni 1984 yaliyoonyeshwa hapo chini yanatudhihirishia kuwa hali ya lish ya watoto bado ni mbaya.

Mapishi ya Asili ya Wilaya ya Manyoni

Aina ya Chakula	Mahitaji	Matayarisho/Mapishi
Uji (mahindi/ mtama) na karanga, ubuyu/ukwaju	Unga-mahindi/ mtama kikombe 1 Unga-Karanga vijiko 2 vikubwa	Pata maji ya ubuyu ukwaju Chemsha maji hayo. Koroga unga wa mahindi katika maji hayo. Chemsha na endelea kukoroga mpaka kuiva. Ongeza karanga na endele kupika uji uchemke sawa sawa.
Uji (mahindi/mtama) na maziwa	Unga wa mahindi mahindi/mtama	Chemsha maji Koroga unga katika maji baridi na mimina katika maji yanayochemka na endelea kukoroga mpaka uji kuiva. Ongeza maziwa na endelea kupika mpaka kuchemka tena.
Uji wa mchele **na karanga**	Mchele na tui la karanga	Osha mchele, weka katik maji yanayochemka mpaka mchele uive. Ongeza tui la karanga, pika mpaka tui liive.

Aina ya Chakula	Mahitaji	Matayarisho/Mapishi
Kande za karanga	**Mahindi** yaliyokobolewa, karanga zilizosagwa	Osha chenga za mahindi na weka katika maji yaliyochemka. Pika mpaka mahindi laini au kusiginwa Ongeza tui la karanga. Ongeza chumvi na endelea kupika mpaka karanga ziive sawa sawa.



Ramani ya Wilaya ya Singida

WILAYA YA SINGIDA

Wilaya ya Singida imegawanyika katika tarafa saba, Ilongero, Mtinko, Mungaa, Sopuka, Ikungi, Ihanja na Magori.

Wastani wa mvua ni mm 645 kwa mwaka. Tarafa za Ilongero na Mtinko zina hali nzuri ya hewa kwa kilimo cha karanga na mtama. Sepuka, Mungaa na Ikungi ni sehemu zenye ukame sana kwa kilimo cha mazao ya vyakula vikuu.

Mazao yanayolimwa Wilayani Singida

Mazao muhimu yanayolimwa wilayani Singida ni kama ifuatavyo:

Mazao ya vyakula: Wilaya ya Singida

Nafaka	Matunda	Vyakula vya Mizizi	Vyakula vya Mafuta	Jamii ya Kunde	Mboga za majani	
Mahindi Mtama Uwele Ulezi Mapera	Mapapai Ndizi Machungwa Zambarau	Viazi-vitamu Mhogo Karoti	Alizeti Karanga Mbegu za maboga Choroko	Maharage Kunde Dengu Njugu-mawe	Mchicha Matembele Bamia Kunde Maharage Maboga	Nyanya Kabichi Kisamvu Spinachi Mavimbe Biringanya

Mbali na kilimo cha mazao ya chakula wenyeji pia hufuga ng'ombe, mbuzi, kondoo na kuku.

Hifadhi ya Mazao

Uchunguzi pia ulionyesha kuwa wenyeji hutumia njia mbalimbali za kiasili kuhifadhi vyakula vyao kwa matumizi ya baadaye. Ifuatayo ni orodha ya baadhi ya vyakula vihifadhiwavyo kwa njia za kiasili.

Aina ya chakula	Njia itumikayo katika hifadhi
Mboga za majani	Hukaushwa juani na kusagwa.
Mlenda/bamia Majani ya kunde	Huchemshwa na kuanikwa juani au hupondwa kwanza na kuanikwa
Majani ya maboga	Hufikichwa na kuanikwa juani.

Aina ya Chakula	Njia itumikayo katika hifadhi
Nafaka Mahindi/Mtama	Huhifadhiwa katika vilindo au magunia na kuwekewa majivu.
Vyakula vya mizizi	Humenywa, hukatwakatwa vipande na kuanikwa na baadaye kuhifadhiwa kwenye mifuko.

Baadhi ya njia hizi zina dosari na inabidi hatua kuchukuliwa kuziendeleza ili kuepukana na madhara yatokanayo na utaratibu wa sasa.

Tazizo kubwa liko upande wa usafi wa njia hizo na upotevu mkubwa wa virutubisho vya vyakula na hasa mboga za majani.

HALI YA LISHE YA WATOTO WA WILAYA YA SINGIDA

Kutokana na utafiti wa chakula na lishe wilayani Singida ilionekana kuwa akina mama wengi hunyonyesha watoto wao mpaka wanapofikia umri wa miaka 2–3, wengi wa watoto wachanga hulikizwa wakiwa na umri wa kati ya miezi mitatu mpaka miezi mitano.

Umri mkubwa, ujauzito, magonjwa, maziwa kukauka na mtoto kukataa ziwa ni baadhi ya sababu za kumwachisha mtoto ziwa.

Watoto wenye umri mdogo hutayarishiwa chakula chao maalum ambacho ni tofauti na cha wakubwa ili kuwawezesha kupata chakula kinachofaa kwa umri wao.

Idadi kubwa ya wenye watoto wachanga huwapekeka watoto wao kwenye vituo vya afya (kliniki) vilivyo karibu nao ili wapimwe na wapewe dawa za kinga na matibabu mengine. Pia akina mama hunufaika na mafunzo ya chakula bora yatolewayo katika vituo hivyo.

Uchunguzi uliofanyika katika vituo vya afya ya akina mama na watoto mjini Singida kwa kutumia kielelezo cha afya ya akina mama na watoto unaonyesha kwa muhtasari hali ya lishe katika jedwali nambari 9. Takwimu hizi zinaonyesha kuwa hali ya lishe si nzuri kwa sababu idadi kubwa ya watoto ipo katika hali ya tahadhari (66.9%) na hi idadi ndogo (30.8%) ambayo ina hali nzuri. Hivyo katika hali hii ni lazima hatua madhubuti kuchukuliwa kuokoa maisha ya watoto hao wanaokabiliwa na hali mbaya ya lishe.

Jedwali Na. 7. Hali ya lishe katika vituo vya afya vya akina mama na watoto Wilaya ya Singida.

Umri wa Watoto (miezi)	Idadi ya watoto wote Waliohudhuria Kliniki	Nzuri		Hali ya Lishe* Katika Hali ya Tahadhari		Mbaya	
		Na.	%	Na.	%	Na.	%
0–12	111	28	21	81	60.9	2	1.5
13–24	11	4	3	6	4.5	1	0.75
25–36	11	9	6.76	2	1.5	–	–
37–60	–	–	–	–	–	–	–
Jumla	133	41	30.8	89	66.9	3	2.3

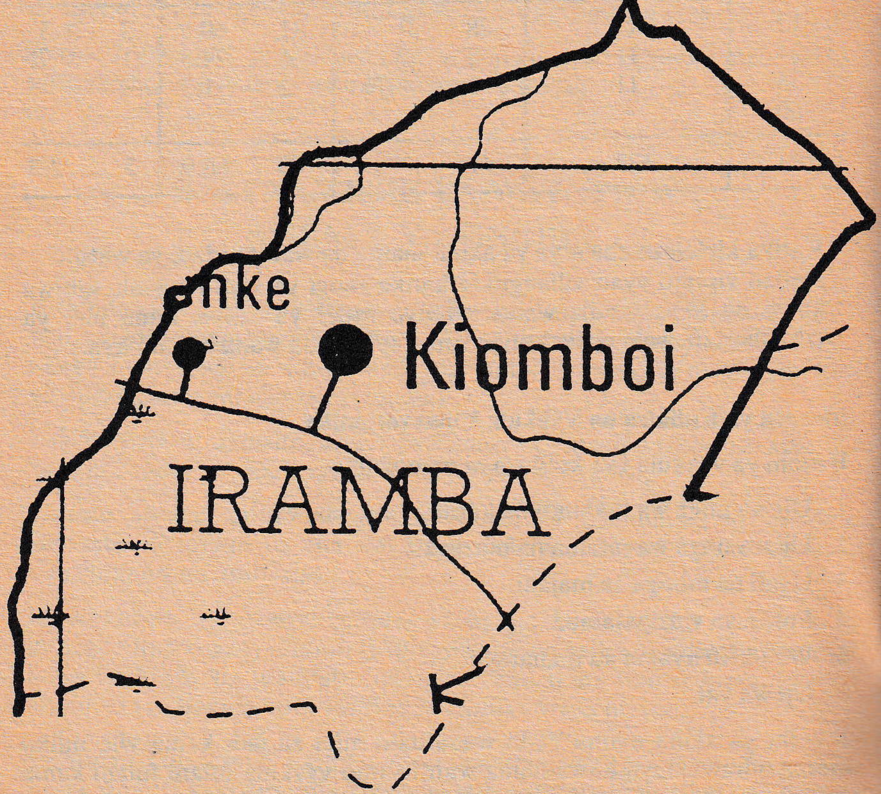
* Katika kielelezo cha afya ya akina mama na watoto idadi ya watoto ambao vipimo vyao viliangukia katika rangi ya kijani wanahesabiwa kuwa na lishe nzuri; walio kwenye rangi ya kijivu wana hali ya tahadhari na wale walio katika rangi nyekundu wana hali mbaya.

Mazoea ya Kulikiza na Vyakula Vinavyotumika

Baadhi ya vyakula vya kulikiza ni pamoja na:

1. Uji wa unga wa mahindi na karanga au maziwa.
2. Uji wa unga wa mtama na maziwa.
3. Ugali na mboga za majani.
4. Futari ya viazi vitamu.
5. Wali kwa nyama au maharage.
6. Uji wa yai.

Baadhi ya akina mama bado wanafuata mila za jadi kama vile miiko ambayo huwafanya kuwanyima watoto wao vyakula fulani fulani kama mayai, nyama kwa madai kwamba watoto wao watakuwa na uroho au watapatwa na madhara. Wengi wao wamekwishatambua kuwa miiko hii haina maana yoyote na wameitupilia mbali.



Ramani ya Wilaya va Iramba

WILAYA YA IRAMBA

Iramba ni mojawapo ya wilaya za mkoa wa Singida iliyopo upande wa kaskazini mwa mkoa huo. Wilaya hii kiutawala imegawanywa katika tarafa saba, Nduguti, Sheluhi, Ndaga, Kinyangiri, Kinampanda, Kirumi na Kisiriri.

Wastani wa mvua ni mm 700 kwa mwaka. Kutegemeana na hali ya hewa, kiasi cha mvua inayonyesha, mazao yanayolimwa na hali ya mazingira kwa ujumla tarafa hizi zinaweza kugawanyika katika makundi matatu:

- Nduguti, Shelui, na Ndaga; sehemu zipatazo mvua ya kutosha na hutoa kiasi kikubwa cha mazao.
- Kinyangiri na Kinampanda; sehemu ambayo hutoa mazao ya chakula kwa kiasi kidogo kwa sababu ya mvua za kadiri.
- Kirumi na Kisiriri; sehemu kame na yenye kutoa mazao kidogo sana.

Mazao yanayolimwa Wilayani Iramba

Wenyeji hulima vyakula vya nafaka kama mahindi, mtama, uwele, mpunga, vyakula vya mizizi kama mhogo, viazi vitamu na mviringo, na vyakula aina ya kunde kama maharage, kunde, mbaazi, njugumawe, choroko na dengu. Vingine ni pamoja na mboga za majani na vyakula vya mafuta.

Pia wanavijiji hufuga ng'ombe, mbuzi, kondoo na kuku.

HALI YA LISHE YA WATOTO WA WILAYA YA IRAMBA

Utafiti wa chakula na lishe uliofanyika wilayani Iramba juu ya ulikizaji watoto umeonyesha kuwa watoto walio wengi huacha kunyonya wakiwa na umri kati ya mwaka mmoja hadi mitatu. Kipindi cha kumwachisha mtoto ziwa hutofautiana kwa sababu mbalimbali kama vile afya mbaya ya mama, mtoto kuhara, mama kupata mimba mapema n.k.

Wakati mtoto anaendelea kunyonya hupewa vyakula vya aina mbalimbali vikiwemo uji wa mahindi mtama na maziwa au karanga au ubuyu au mbegu za maboga; maziwa ya ng'ombe; togwa la mtama; mboga za majani zilizoongezwa maziwa; na ugali uliopikwa na kuwekwa maziwa yaliyochachuka.

Mazoea ya kulikiza na vyakula vinavyotumika

Ripoti ya chakula na lishe ya hospitali ilionyesha kuwa hali ya watoto siyo

mbaya kwa sababu watoto wengi walionekana kuwa na afya nzuri. Ripoti ya vituo vya afya vya akina mama na watoto wilayani Iramba ikijumlisha ripoti zote za wilaya nzima katika kipindi cha miezi sita (Januari – Juni 1984) ilionyesha kuwa katika watoto 4,642 wenye umri kati ya mwezi mmoja (1) hadi miaka 6 na waliohudhuria katika vituo vya afya vya akina mama na watoto kulikuwa na baadhi yao walio na unyafuzi (kwashiorkor) (asilimia 3.6), upojazo (marasmus) (asilimia 4.2) na wenye upungufu wa damu (asilimia 1.7).

SURA YA VI

KUBUNI MAPISHI NA MAPISHI YA VYAKULA VYA KULIKIZA

Namna ya Kubuni Mapishi

Vyakula vya kulikiza hutofautiana mahali hadi mahali, kutegemeana na upatikanaji wa vyakula vyenyewe, gharama, mila, aina ya chakula kinachopendwa zaidi na kadhalika. Katika makabila mengi, vyakula vya watoto hutengenezwa kutokana na aina tofauti ya vyakula. Kwa mfano chakula cha kulikiza kinaweza kutokana na nafaka, viazi, ndizi na kadhalika. Mazoea yaliyojitokeza sana humu kwetu ni kwamba vyakula vya watoto hutengenezwa kutokana na jamii moja ya chakula tu, au mchanganyiko wa aina mbili za chakula kwa wachache. Ni muhimu kwamba viini mbali mbali huchanganywa katika vipimo vinavyoshauriwa.

Kwa maneno mengine tunapopanga pishi la chakula, tuzingatie mahitaji ya mwili kwa ujumla. Kwa mfano haitoshi kula vyakula vyenye asili ya protini kwa wingi peke yake bila kujali viini vingine kama vitamini na madini. Kila kirutubisho kina mchango wake katika ukuzi wa mwili kwa ujumla. Kwa hivyo tunapopanga pishi yafaa tufahamu mchango wa virutubisho mbali mbali na upatikanaji wake.

Vyakula anavyotayarishiwa mtoto viwe vinapatikana katika mazingira ambamo mtoto anaishi. Mbinu za upishi ziwe ni zile ambazo zinatumia muda mfupi kupikwa ikiwezekana. Mapishi ambayo ni bora ni yale ambayo yametayarishwa kwa pamoja kati ya wafanyakazi wa ugani katika sekta ya lishe na akina mama wenyewe kwa kufuata misingi ambayo itatajwa katika kielelezo kinachofuata.

Mapishi

Vyakula vyote ni katika hali ya uji na vinafaa mtoto mwenye umri wa was-

tani wa miaka miwili. Endapo uji utakuwa mzito unaweza kuongeza maji kidogo mpaka uwe mwepesi.

UJI WA MCHELE NA KUNDE

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Kunde vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Mboga za majani (kiganja 1) (gramu 25)
Maji ya ubuyu/ukwaju kikombe 1

Njia

- Loweka kunde usiku mzima na menya.
- Pika mpaka ziive.
- Pima mchele, chagua, osha na changanya kwenye kunde. Ongeza mafuta.
- Pika mpaka viive. Ongeza.mboga za majani zilizo pondwapondwa au kusagwa na kuwa laini.
- Endelea kupika huku ukiongeza maji ili upate mchanganyiko laini. Ongeza maji ya ukwaju au ubuyu au sukari na endelea kukoroga. Baada ya kuiva epua, acha upoe kidogo, mpe mtoto.

UJI WA MTAMA/UWELE NA NYAMA

Mahitaji:

Unga wa mtama/uwele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Nyama iliyosagwa vijiko 2.5 vikubwa (gramu 5)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Maji ya ukwaju au ubuyu kikombe 1.

Njia

- Chemsha nyama iliyosagwa au kupondwa kwenye kinu na kuwa laini.
- Pika mpaka iive.
- Chekecha unga wa mtama au uwele, kisha koroga na maji baridi changanya kwenye nyama.
- Koroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge.
- Weka mboga za majani zilizosagwa unga au kutwangwa.
- Koroga ili kupata mchanganyiko laini. Ongeza mafuta.
- Weka maji ya ukwaju au ubuyu kisha koroga. Ongeza sukari koroga.

- Pika uji mpaka uive.
- Kama tayari epua acha upoe mlishe mtoto.

UJI WA MAHINDI NA NYAMA

Mahitaji:

Unga wa mahindi vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Nyama iliyosagwa vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Maji ya ukwaju au ubuyu kikombe 1.

Njia

- Pika nyama iliyotwangwa kwenye kinu au kusagwa na kuwa laini mpaka iive.
- Chekecha unga wa mahindi kisha koroga na maji ya baridi kiasi kisha changanya kwenye nyama inayochemka.
- Endelea kukoroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge.
- Weka mboga za majani zilizosagwa au kupondwa na kuwa laini kisha koroga ili upate mchanganyiko laini. Ongeza mafuta.
- Pika uji mpaka uive. Ongeza maji ya ukwaju au ubuyu au sukari kisha koroga.
- Kama tayari epua.
- Mlishe mtoto.

Kumbuka:-

Unaweza kutumia kijiko 1 kikubwa cha unga wa mboga za majani zilizokaushwa na kusagwa, badala ya mboga za majani (mbichi). Vipimo vya vijiko vyote ni mfuto. Na vipimo vya viganja vinategemea na ukubwa wa kiganja. Viganja vinne vinaweza kuwa sawa na gramu 180—200.

FUTARI YA VIAZI NA NJUGUMAWE

Mahitaji:

Viazi vitamu viganja 4 (gramu 200)
Njugumawe vijiko 5 vikubwa (gramu 50)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Loweka njugumawe usiku kucha na asubuhi zimenye.

- Pima kiasi kinachohitajika kupika.
- Menya viazi na katakata vipande vidogo vidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye njugumawe wakati zimeanza kuiva na endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda saga/twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika, ongeza kwenye viazi na njugu endelea kupika. Ongeza chumvi.
- Chakula kikiiva sawasawa pondaponda ili kiwe uji laini.
- Andaa mlishe mtoto.

VIAZI VITAMU NA KARANGA

Mahitaji:

Viazi vitamu viganja 4 (gramu 200)
Karanga vijiko 5 vikubwa (gramu 50)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Menya viazi osha katakata vipande vidogo.
- Chemsha jikoni mpaka viive.
- Weka mboga za majani zilizosagwa au kupondwa pondwa na koroga ili vichanganyikane. Ongeza chumvi na mafuta.
- Pika mpaka viive.
- Chukua karanga zilizosagwa weka maji kiasi koroga kisha ongeza kwenye mchanganyiko.
- Endelea kupika mpaka mchanganyiko umeiva kabisa. Ponda ponda kwa mwiko ili uwe laini.
- Kama tayari epua
- Mlishe mtoto wa miezi 9 na kuendelea.

UJI WA MCHELE NA NYAMA

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Nyama vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Safisha na chemsha nyama.
- Chagua mchele na safisha, pika.
- Nyama ikiiva epua katakata vipande vidogo vidogo sana au twanga kwenye kinu mpaka iwe laini.
- Changanya nyama kwenye mchele unaochemka.
- Ongeza mafuta.
- Weka mboga za majani zilizosagwa au kutwangwa na kuwa laini kisha endelea kupika.
- Endelea kupika huku ukiongeza maji ili uji usiwe mzito.
- Koroga mara kwa mara ili upate mchanganyiko laini. Ongeza sukari, koroga.
- Kama tayari epua.
- Mlishe mtoto.

MHOGO NA KUNDE

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 (gramu 50)
Kunde vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Loweka kunde usiku kucha na asubuhi zimenye.
- Pima kiasi kinachohitajika pika.
- Menya mhogo na katakata vipande vidogo vidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye kunde wakati zimeanza kuiva na endelea kupika.
- Weka mboga za majani zilizosagwa au kutwangwa na kuwa laini kisha endelea kupika.
- Weka maji ya ukwaju/ubuyu au sukari na endelea kupika.
- Kama tayari epua.
- Mlishe mtoto.

UJI WA MAHINDI NA MAHARAGE

Mahitaji:

Unga wa mahindi vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Maharage vijiko 3.5 vikubwa (gramu 35)

Maji ya ubuyu au ukwaju vijiko 2 vikubwa (gramu 20)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka maharage usiku kucha na menya.
- Osha na pika mpaka yaive.
- Chekecha unga wa mahindi pima na koroga na maji baridi kisha changanya kwenye maharage yanayochemka.
- Endelea kukoroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge.
- Ongeza mboga za majani zilizopondwa na kuwa laini au zilizosagwa na endelea kukoroga.
- Weka maji ya ukwaju au ubuyu au sukari na endelea kupika mpaka mchanganyiko uive.
- Kama tayari epua.
- Mlishe mtoto.

UJI WA MAHINDI NA NJUGUMAWE

Mahitaji:

Unga wa mahindi vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Njugumawe vijiko 3.5 vikubwa (gramu 35)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Loweka njugumawe usiku mzima asubuhi menya.
- Osha kisha pika mpaka ziive.
- Chekecha unga pima na koroga na maji baridi kisha iongeze kwenye njugumawe.
- Endelea kupika huku ukikoroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge.
- Weka mboga za majani zilizosagwa au kupondwa na kuwa laini kisha endelea kukoroga mpaka upate mchanganyiko laini.
- Ongeza mafuta na endelea kupika.
- Ongeza chumvi.
- Kama tayari epua.
- Mlishe mtoto.

FUTARI YA VIAZI VITAMU NA DENGU

Mahitaji:

Viazi vitamu viganja 4 (gramu 200)

Dengu kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi ya kiasi.

Njia

- Kaanga dengu mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Twanga kwenye kinu, pepeta ili kuondoa maganda.
- Osha na chemsha mpaka ziive.
- Menya viazi safisha na katakata vipande vidogo vidogo kisha ongeza katika dengu zinazopikwa.
- Pika mpaka viive. Ongeza chumvi, koroga.
- Weka mboga za majani zilizopondwa au kusagwa na endelea kupika. Ongeza mafuta.
- Endelea kupika mpaka chakula kiive.
- Baada ya kuiva pondaponda kwa kutumia mwiko mpaka chakula kiwe laini kisha epua.
- Acha kipoe mlishe mtoto wa miezi 9 na kuendelea.

FUTARI YA VIAZI VITAMU NA CHOROKO

Mahitaji:

Viazi vitamu viganja 4 (gramu 200)
Choroko vijiko 5 vikubwa (gramu 50)
Mafuta kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Kaanga choroko mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Twanga kwenye kinu, na pepeta ili kuondoa maganda.
- Osha na chemsha mpaka ziive.
- Menya viazi osha na katakata vipande vidogo vidogo kisha ongeza kwenye choroko.
- Endelea kupika mpaka mchanganyiko uive, ongeza chumvi.
- Weka mboga za majani zilizosagwa au kupondwa pondwa kisha koroga mpaka ziive. Ongeza mafuta na endelea kupika.
- Baada ya kuiva ponda ponda na mwiko ili mchanganyiko uwe laini kabisa.
- Kama tayari epua.
- Acha kipoe mlishe mtoto.

UJI WA MCHELE NA KARANGA

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Karanga vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Maji ya ukwaju au ubuyu au sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Kaanga karanga mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Acha zipoe kisha ondoa maganda na zitwange au sigina ili kupata unga wa karanga.
- Chemsha maji ya kawaida au maji ya ubuyu au ukwaju.
- Pima mchele kiasi kinachohitajika na uoshe.
- Kisha weka mchele na pika.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda/twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika, ongeza kwenye mchele wakati mchele umeanza kuiva na endelea kupika.
- Ongeza tui la karanga na pika kwenye moto mdogo ili usiungulie.
- Uji ukiwa sawasawa, epua na ongeza sukari kama ulipika kwa maji ya kawaida.

Kumbuka:

Jinsi ya kutayarisha maji ya ubuyu/ukwaju.
Loweka au vuruga ubuyu/ukwaju ndani ya maji kisha yachuje.

FUTARI YA VIAZI VITAMU NA NYAMA

Mahitaji:

Viazi vitamu viganja 4 (gramu 200)
Nyama vijiko 3.5 vikubwa (gramu 35)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Safisha, na katakata nyama vipande vidogo vidogo.
- Pika.
- Menya viazi na katakata vipande vidogo vidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na pika.
- Pondaponda nyama au twanga mpaka iwe laini.
- Ongeza kwenye viazi
- Ongeza mafuta na endelea kupika.

- Chambua mboga za majani, osha na katakata kisha pondaponda twanga na pima kiasi kinachohitajika.
  Ongeza kwenye viazi na nyama endelea kupika.
- Ongeza chumvi.
- Chakula kikiiva sawasawa pondaponda ili kiwe uji laini.
- Andaa, mlishe mtoto.

MHOGO NA NYAMA

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 vikubwa (gramu 50)
Nyama vijiko 4.5 vikubwa (gramu 45)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Safisha, na katakata nyama vipande vidogo vidogo.
- Pika.
- Menya mhogo na katakata vipande vidogo vidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na pika.
- Pondaponda/twanga nyama mpaka iwe laini.
- Ongeza kwenye mhogo.
- Ongeza mafuta na endelea kupika.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda, twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika.
  Ongeza kwenye mhogo na nyama endelea kupika.
- Chakula kikiwa sawasawa pondaponda ili kiwe uji laini.
- Andaa, mlishe mtoto.

UJI WA MCHELE NA MAYAI

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Yai 1 (gramu 60)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Chagua mchele kisha uoshe.
- Chemsha maji.
- Weka mafuta kwenye maji yaliyochemka. Pika mchele.

- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda, saga/twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika. Ongeza kwenye mchele endelea kupika.
- Osha na vunja yai kwenye bakuli safi kisha pigapiga yai, mpaka uchanganyike vizuri.
- Baada ya mchele kuiva na kuwa laini epua chakula.
- Acha kipoe kidogo kisha ongeza yai na wakati huo huo koroga chakula ili yai lisiwe na mabonge.
- Rudisha chakula jikoni na endelea kupika kwenye moto mdogo sana na wakati huo huo endelea kukoroga mpaka yai liive.
- Chakula kikiwa tayari epua na ongeza sukari.
- Mlishe mtoto.

UJI WA MAHINDI NA MAYAI

Mahitaji:

Unga wa mahindi vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Yai 1 (gramu 60)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Chambua, mboga za majani osha na katakata kisha pondaponda saga/twanga mpaka ziwe laini, pima kiasi kinachohitajika, pika.
- Ongeza mafuta.
- Chekécha unga, pima kiasi kinachohitajika.
- Koroga unga kwenye bakuli la maji baridi na mimina kwenye mboga za majani zilizoiva, na wakati huo huo koroga ili uji usiwe na mabonge.
- Endelea kupika mpaka uji uchemke sawa sawa.
- Uji ukiiva epua.
- Osha na vunja yai kwenye bakuli safi kisha pigapiga yai mpaka lichanganyike sawasawa.
- Baada ya uji kupoa kidogo ongeza yai na wakati huo endelea kukoroga ili yai lisiweke mabonge.
- Unaweza kuongeza sukari na kumlisha mtoto.

Au

- Rudisha uji jikoni na endelea kupika kwenye moto mdogo sana na wakati huo huo endelea kukoroga mpaka yai liive.
- Epua ongeza sukari mlishe mtoto.

UJI WA MTAMA, ULEZI NA MAYAI

Mahitaji:

Unga wa mtama/ulezi vijiko 6 (gramu 60)
Yai 1 (gramu 60)
Mafuta kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Maboga kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Menya maboga na katakata vipande vidogo vidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika, yaoshe halafu pika.
- Pondaponda maboga baada ya kuiva na kuwa laini.
- Chekecha unga pima kiasi kinachohitajika.
- Koroga unga kwenye maji baridi, kisha miminia kwenye maboga, endelea kukoroga ili uji usiwe na mabonge.
- Ongeza mafuta na chumvi.
- Endelea kupika mpaka uji uchemke sawasawa.
- Uji ukishaiva epua.
- Osha na vunja yai kwenye bakuli safi kisha pigapiga yai mpaka lichanganyike sawasawa.
- Baada ya uji kupoa kidogo ongeza yai na wakati huo huo endelea kukoroga ili yai lisiweke mabonge
- **Mlishe mtoto, (akina mama wengine wanapendelea hivyo).**

Au

- Rudisha uji jikoni na endelea kupika kwenye moto mdogo sana na wakati huo huo endelea kukoroga mpaka yai liive.

UJI WA MAHINDI NA KARANGA

Mahitaji:

Unga wa mahindi vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Karanga vijiko 3.5 vikubwa (gramu 35)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Kaanga karanga mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Acha zipoe, kisha ondoa maganda na zitwange au sigina ili kupata unga wa karanga.
- Chemsha maji.
- Ongeza mafuta.

- Chekecha unga, na pima kiasi kinachohitajika.
- Koroga unga na maji baridi kisha mimina kwenye maji yanayochemka na endelea kukoroga ili usiwe na mabonge mabonge.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda saga/twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika ongeza kwenye uji unao chemka na endelea kupika.
- Ongeza tui la karanga na chumvi na pika kwenye moto mdogo ili uji usiungulie.
- Uji ukiiva epua tayari kwa kuliwa.

UJI WA MTAMA AU UWELE NA DENGU

Mahitaji:

Unga wa mtama vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Dengu kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Maji ya ubuyu au ukwaju au sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Kaanga dengu mpaka ziwe na rangi ya kahawia kidogo kisha twanga kwenye kinu, pepeta ili kuondoa maganda.
- Osha na chemsha mpaka ziive.
- Chekecha unga na koroga na maji ya baridi kiasi kisha changanya kwenye dengu.
- Koroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge. Ongeza mafuta na endelea kupika.
- Pima mboga za majani zilizosagwa na kupondwa na kuwa laini ongeza kwenye mchanganyiko.
- Endelea kupika huku ukikoroga ili vichanganyikane na kuwa laini.
- Weka maji ya ukwaju au ubuyu au sukari.
- Kama tayari epua.
- Acha upoe mlishe mtoto.

UJI WA MTAMA UWELE NA KARANGA

Mahitaji:

Unga wa mtama/uwele vijiko 7.5 vikubwa (gramu 75)
Karanga kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Kaanga karanga mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Acha zipoe, kisha ondoa maganda na zitwange au sigina ili kupata unga wa karanga.
- Chemsha maji.
- Ongeza mafuta.
- Chekecha unga, na pima kiasi kinachohitajika.
- Koroga unga na maji baridi kisha mimina kwenye maji yanayochemka na endelea kukoroga ili uji usiwe na mabonge mabonge.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda saga/twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika.
  Ongeza kwenye uji unaochemka na endelea kupika.
- Ongeza tui la karanga na chumvi na pika kwenye moto mdogo ili uji usiungulie.
- **Uji ukiiva sawa sawa epua tayari kuliwa.**

FUTARI YA VIAZI VITAMU NA MAYAI

Mahitaji:

Viazi vitamu viganja 4 (gramu 200)
Yai 1 (gramu 60)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Menya na katakata viazi vipande vidogo vidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika osha na pika.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda saga/twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika ongeza kwenye viazi wakati vimeanza kuiva.
- Endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Baada ya viazi na mboga kuiva na kuwa laini pondaponda na epua.
- Osha na vunja yai kwenye bakuli safi kisha pigapiga yai mpaka lichanganyike sawasawa.
- Weka yai kwenye chakula na endelea kukoroga koroga ili yai yasiweke mabonge.
- Ongeza sukari na mlishe mtoto.

Au

- Rudisha chakula jikoni na endelea kupika kwenye moto mdogo sana na wakati huo huo endelea kukoroga mpaka yai liive.

- Chakula kikiwa tayari opoa na ongeza sukari.
- Mlishe mtoto.

UJI WA MTAMA AU UWELE NA CHOROKO

Mahitaji:

Unga wa mtama/uwele vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Choroko kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Maji ya ukwaju/ubuyu kikombe 1 au sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10).

Njia

- Kaanga choroko mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Twanga kwenye kinu, pepeta ili kuondoa maganda.
- Osha, chemsha mpaka choroko ziive.
- Chekecha unga wa mtama/uwele, koroga na maji baridi kisha changanya kwenye choroko.
- Endelea kukoroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge. Ongeza mafuta.
- Pima mboga za majani zilizopondwa pondwa weka kwenye mchanganyiko unaochemka.
- Ongeza maji ya ukwaju au ubuyu au sukari na endelea kuchemsha.
- Kama tayari epua.
- Mlishe mtoto.

UJI WA MAHINDI NA KUNDE

Mahitaji:

Unga wa mahindi vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Kunde vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Maji ya ukwaju/ubuyu kikombe 1 au sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka kunde usiku kucha na asubuhi zimenye.
- Pima kiasi kinachohitajika pika.
- Chekecha unga na pima kiasi kinachohitajika, kisha koroga na maji baridi halafu ongeza kwenye wakati zimeanza kuiva na endelea kukoroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge.
- Ongeza mafuta.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda saga/twanga mboga za

majani na pima kiasi kinachohitajika, ongeza kwenye uji na endelea kupika.
- Chakula kikiwa tayari pondaponda kunde ili kiwe uji laini.
- Ongeza sukari tayari kwa kuliwa.

UJI WA MAHINDI NA MBAAZI

Mahitaji:

Unga wa mahindi vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Mbaazi vijiko 3.5 vikubwa (gramu 35)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Maji ya ukwaju au ubuyu kikombe 1
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka mbaazi usiku kucha na menya.
- Osha na pika mpaka ziive.
- Chekecha unga wa mahindi kisha koroga na maji baridi, changanya kwenye mbaazi.
- Endelea kukoroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabongebonge.
- Pima mboga za majani zilizokaushwa na kusagwa au kutwangwa na kuwa laini, ongeza kwenye mchanganyiko.
- Ongeza mafuta.
- Ongeza sukari au chumvi kama ipo.
- Acha uji uive vizuri, halafu epua na uache upoe.
- Mwandalie mtoto.

MHOGO NA MBAAZI

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 (gramu 50)
Mbaazi vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka mbaazi usiku kucha na asubuhi menya.
- **Pima kiasi kinachohitajika, pika.**
- Menya mhogo na katakata vipande vidogovidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye mbaazi wakati zimeanza

kuiva na endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Chambua, mboga za majani osha na katakata au pondaponda, saga au twanga na pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye mhogo na mbaazi, endelea kupika.
- **Chakula kikiiva sawasawa pondaponda ili kiwe uji laini.**
- Ongeza sukari, mlishe mtoto.

MHOGO NA MAHARAGE

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 (gramu 50)
Maharage vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka maharage usiku kucha na asubuhi menya.
- Pima kiasi kinachohitajika, pika.
- Menya mhogo na katakata vipande vidogovidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye maharage wakati yameanza kuiva na endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Chambua, mboga za majani kisha osha, na katakata, pondaponda, saga/twanga, na pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye mhogo na maharage, endelea kupika.
- Chakula kikiiva sawasawa pondaponda ili kiwe uji laini.
- Ongeza sukari, mlishe mtoto.

MHOGO NA NJUGUMAWE

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 (gramu 50)
Njugumawe vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka njugumawe usiku kucha na asubuhi menya.
- Pima kiasi kinachohitajika, pika.

- Menya mhogo na katakata vipande vidogovidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye njugumawe wakati zimeanza kuiva na endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Chambua, osha na katakata na pondaponda saga/twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika, ongeza kwenye mhogo na njugumawe, endelea kupika.
- Chakula kikiiva sawasawa pondaponda ili kiwe uji laini.
- Ongeza sukari, mlishe mtoto.

MHOGO NA DENGU

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 (gramu 50)
Dengu vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Chagua dengu mbovu, kisha kaanga dengu nzima mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Acha zipoe, kisha twanga dengu kwenye kinu ili kuondoa maganda.
- Pima kiasi kinachohitajika, osha, pika.
- Menya mhogo na katakata vipande vidogovidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye dengu wakati zimeanza kuiva na endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Chambua mboga, osha na katakata kisha pondaponda, saga/twanga kiasi kinachohitajika, ongeza kwenye mhogo na dengu, endelea kupika.
- Chakula kikiiva sawasawa pondaponda ili kiwe uji laini.
- Ongeza sukari.
- Mlishe mtoto.

MHOGO NA CHOROKO

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 (gramu 50)
Choroko vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Mafuta kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Maboga kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Chagua choroko mbovu, kisha kaanga choroko nzima mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Acha zipoe kisha twanga choroko kwenye kinu ili kuondoa maganda.
- Pima kiasi kinachohitajika, osha, pika.
- Menya mhogo na katakata vipande vidogovidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika, na ongeza kwenye choroko wakati zimeanza kuiva na endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Menya maboga na katakata vipande vidogovidogo kisha pima kiasi kinachohitajika, ongeza kwenye chakula kinachoendelea kuchemka.
- Ongeza chumvi na endelea kupika.
- Chakula kikiiva sawasawa pondaponda ili kiwe laini.
- Mlishe mtoto.

MHOGO NA MAYAI

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 (gramu 50)
Yai 1 (gramu 50)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Menya na katakata mhogo vipande vidogo vidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika osha na pika.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda saga/twanga mboga za majani na pima kiasi kinachohitajika ongeza kwenye mhogo ambao umeanza kuiva.
- Endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Baada ya mhogo na mboga kuiva na kuwa laini pondaponda na epua.
- Osha na vunja yai kwenye bakuli safi kisha pigapiga yai mpaka ichanganyike sawasawa.
- **Weka yai kwenye mhogo na koroga mara kwa mara ili yai lisiwe na mabonge.**
- Ongeza sukari na mlishe mtoto.

Au

- Rudisha chakula jikoni na endelea kupika kwenye moto mdogo sana na wakati huo huo endelea kukoroga mpaka yai liive.
- Chakula kikiwa tayari, mlishe mtoto.

MHOGO NA KARANGA

Mahitaji:

Mhogo kiganja 1 (gramu 50)
Karanga vijiko 5.5 vikubwa (gramu 55)
Mafuta kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Maboga kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi.

Njia

- Kaanga karanga mpaka ziwe na rangi ya kahawia.
- Acha zipoe, kisha ondoa maganda na zitwange au sigina ili kupata unga wa karanga.
- Menya mhogo na katakata vipande vidogo vidogo.
- **Pima kiasi kinachohitajika, pika.**
- Menya maboga na katakata vipande vidogo vidogo weka kwenye mhogo wakati umeanza kuiva.
- Ongeza mafuta na chumvi.
- Weka tui la karanga baada ya mhogo na maboga kuiva.
- Endelea kupika kwenye moto mdogo mpaka tui liive sawasawa.
- Baada ya chakula kuiva sawasawa, pondaponda ili kupata mchanganyiko laini.
- Mlishe mtoto.

UJI WA MCHELE NA MBAAZI

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Mbaazi vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mafuta kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25) (gramu 30)
Chumvi kiasi.

Njia

- Loweka mbaazi usiku mzima na menya.
- Pika mpaka ziive.
- Osha mchele na ongeza kwenye mbaazi.
- Ongeza mafuta na chumvi kiasi.
- Pika mpaka uive. Ongeza mboga za majani zilizokatwa katwa na kupondwa au kusagwa na kuwa laini.
- Endelea kupika huku ukikoroga mara kwa mara ili upate mchanganyiko laini.

- Kama uji ni mzito ongeza maji ili ulainike.
- Kama tayari epua na mpe mtoto.

UJI WA MCHELE NA MAHARAGE

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Maharage vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25) (gramu 30)
Maji ya ukwaju au ubuyu.

Njia

- Loweka maharage usiku kucha na menya.
- Pika mpaka yaive. Pima mchele chagua na osha.
- Ongeza kwenye maharage yanayochemka.
- Pika mpaka uive.
- Pika mboga za majani zilizokatwakatwa na kupondwa au kusagwa. Ongeza kwenye mchanganyiko na koroga ili uwe laini. Acha uendelee kuchemka. Ongeza maji ya ubuyu au ukwaju au sukari kidogo, koroga ili vichanganyike
- Epua mlishe mtoto.

UJI WA MCHELE NA NJUGUMAWE

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Njugumawe vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mafuta kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Maji ya ukwaju/ubuyu kiasi.

Njia

- Loweka njugumawe usiku kucha na menya.
- Pika mpaka ziive. Chagua mchele na osha.
- Ongeza kwenye njugumawe.
- Ongeza mafuta ya kupikia na pika mpaka mchanganyiko uive na kuwa laini. Ongeza mboga za majani zilizosagwa au kupondwa na endelea kukoroga
- Pima maji ya ukwaju au ubuyu au sukari na ongeza kwenye mchanganyiko.
- Acha uendelee kuchemka na epua.
- Mlishe mtoto.

UJI WA MCHELE NA CHOROKO

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Choroko vijiko 2.5 vikubwa (gramu 25)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Maji ya ukwaju au ubuyu kiasi

Njia

- Kaanga choroko ziwe na rangi ya kahawia kidogo kisha zitwange katika kinu, pepeta ili kuondoa maganda.
- Pima choroko na pika mpaka ziive.
- Osha mchele changanya kwenye choroko.
- Ongeza mafuta ya kupikia na chumvi na endelea kupika huku ukiongeza maji ili mchanganyiko uwe laini.
- Ongeza mboga za majani zilizosagwa (au kutwangwa na kupondwa) koroga na acha mchanganyiko uive. Pima maji ya ukwaju au ubuyu au sukari, ongeza kwenye mchanganyiko unaochemka.
- Epua mlishe mtoto.

UJI WA MCHELE NA DENGU

Mahitaji:

Mchele vijiko 6.5 vikubwa (gramu 65)
Dengu vijiko 2 vikubwa (gramu 20)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)
Chumvi kiasi.

Njia

- Kaanga dengu ziwe na rangi ya kahawia kidogo kisha zitwange katika kinu, pepeta ili kuondoa maganda.
- Pika mpaka ziive na kuwa laini.
- Osha mchele na changanya kwenye dengu.
- Ongeza mafuta ya kupikia na endelea kuchemsha.
- Chukua mboga za majani zilizokaushwa na kusagwa au kukatwakatwa na kupondwa mpaka ziwe laini kisha changanya kwenye mchanganyiko wa dengu na mchele.
- Endelea kupika mpaka mchanganyiko uive na kuwa laini.
- Ongeza chumvi ya kutosha na koroga.
- Epua acha kipoe mlishe mtoto.

UJI WA MTAMA NA KUNDE

Mahitaji:

Unga wa mtama vijiko 7.5 (gramu 75)
Kunde kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Maji ya ukwaju au ubuyu kikombe 1
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka kunde usiku kucha na menya.
- Osha na pika mpaka ziive.
- Chekecha unga, koroga na maji baridi kiasi kisha changanya kwenye kunde, huku ukikoroga mpaka uchemke.
- Pima mboga za majani zilizokaushwa na kusagwa au zilizopondwa na kuwa laini kisha changaya kwenye mchanganyiko unaochemka.
- Pondaponda punje za kunde kama zinaonekana mpaka ziwe laini.
- Ongeza maji ya ukwaju/ubuyu na koroga.
- Epua mwandalie mtoto.

Chakula hiki kinaweza kuliwa na mtoto wa umri wa miezi 4 na kuendelea.

UJI WA MTAMA AU UWELE NA MBAAZI

Mahitaji:

Unga wa mtama au uwele vijiko 7.5 (gramu 75)
Mbaazi kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Maji ya ubuyu au ukwaju kikombe 1 au sukari kiasi
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka mbaazi usiku mzima na menya.
- Pima, osha na pika mpaka ziive.
- Chekecha unga, koroga na maji baridi, ongeza kwenye mbaazi zinazochemka.
- Endelea kupika huku ukikoroga mara kwa mara ili mbaazi zilainike.
- Ongeza mboga za majani zilizopondwa au kusagwa. Pika mpaka mchanganyiko uive na kuwa laini.
- Ongeza maji ya ukwaju au ubuyu au sukari na koroga ili vichanganyike.
- Epua, acha upoe, mlishe mtoto.

UJI WA MTAMA/UWELE NA MAHARAGE

Mahitaji:

Unga wa mtama/uwele vijiko 7.5 vikubwa (gramu 75)
Maharage kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Maji ya ukwaju/ubuyu kikombe 1 au sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka maharage usiku mzima na menya.
- Pima, osha na chemsha mpaka yaive.
- Chekecha unga, koroga na maji baridi na weka kwenye maharage yanayochemka.
- Koroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge.
- Ongeza mboga za majani zilizosagwa au kupondwa pondwa na koroga ili uji uwe laini. Ongeza mafuta na endelea kukoroga.
- Ongeza maji ya ukwaju/ubuyu au sukari na endelea kukoroga mpaka uji uive.
- Epua, mlishe mtoto.

UJI WA MTAMA AU UWELE NA NJUGUMAWE

Mahitaji:

Unga wa mtama/uwele vijiko 7.5 (gramu 75)
Njugumawe kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Maji ya ukwaju au ubuyu vikombe au sukari vijiko 2 vikubwa (gramu 20)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka njugumawe usiku mzima na menya.
- Osha na pika mpaka ziive.
- Chekecha unga wa mtama au uwele, koroga na maji baridi na changanya kwenye njugumawe.
- Koroga mara kwa mara ili uji usiwe na mabonge bonge.
- Ongeza mboga za majani zilizokaushwa na kusagwa au kupondwa na kuwa laini na endelea kukoroga.
- Weka maji ya ukwaju/ubuyu au sukari na endelea kukoroga ili mchanganyiko uchanganyikane.
- Kama tayari epua, mlishe mtoto.

FUTARI YA VIAZI VITAMU NA MAHARAGE

Mahitaji:

Viazi vitamu viganja 3 (gramu 150)
Maharage vijiko 5 vikubwa (gramu 50)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kidogo (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1 (gramu 25)

Njia

- Loweka maharage usiku kucha na asubuhi yamenye.
- Pima kiasi kinachohitajika pika.
- Menya viazi na kukatakata vipande vidogovidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye maharage wakati yameanza kuiva na endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Chambua, osha na katakata kisha pondaponda, saga/twanga mboga za majani zilizokaushwa na pima kiasi kinachohitajika. Ongeza kwenye viazi na maharage, endelea kupika.
- Chakula kikiiva sawasawa pondaponda ili kiwe uji laini.
- Ongeza sukari tayari kwa kuliwa.

FUTARI YA VIAZI VITAMU NA KUNDE

Mahitaji:

Viazi vitamu viganja 3 (gramu 150)
Kunde vijiko 5 vikubwa (gramu 50)
Mafuta ya kupikia kijiko 1 kidogo (gramu 5)
Sukari kijiko 1 kikubwa (gramu 10)
Mboga za majani kiganja 1, (gramu 25)

Njia

- Loweka kunde usiku kucha na asubuhi menya.
- Osha na pika mpaka ziive.
- Menya viazi na katakata vipande vidogo vidogo.
- Pima kiasi kinachohitajika na ongeza kwenye kunde, na endelea kupika.
- Ongeza mafuta.
- Ongeza mboga za majani zilizosagwa au kupondwa pondwa na endelea kuchemsha.
- Weka sukari. Chakula kikiiva sawa sawa pondaponda ili kiwe uji laini.
- Kama tayari epua, mlishe mtoto.

KIAMBATISHO

Jedwali A: Mahitaji ya kila siku kwa mwanamke wa kawaida, mjamzito na anayenyonyesha.

Virutubisho	Mwanamke wa kawaida mwenye Uzito wa kg. 50	Mjamzito	Anayenyo nyesha (miezi sita ya awali)
Nguvu (Kcal)	2000	2350	2550
Protini (g)	43	68	72
Vitamini A (mg)	750	750	1200
Chuma (mg)	25	10	10
Madini ya Chokaa (mg)	400 – 500	1000 – 1200	1000 – 1200

Jedwali B: Mahitaji ya kila siku kwa watoto wachanga hadi umri wa miaka mitano.

	Miezi				Miaka			
virutubisho	0–3	4–6	7–9	10–12	1–2	2–3	3–4	4–5
Nguvu (Kcal)	120/Kg	115/Kg	110/Kg	105/Kg	1133	1310	1530	1703
Protini (g)	9.8	11.6	17.8	19.0	23.3	25.9	28.6	30.4
Vitamini A (ug)	300	300	300	250	250	250	300	300
Chuma (mg)	+	+	7	7	10	10	10	10
Madini ya Chokaa (mg)	+	+ 600	500–600	500–500	400–500	400–500	400–500	400–

\+ Madini haya yanapatikana kwenye maziwa ya mama ili mradi anakula vizuri.

Jedwali C: Kiasi cha viini vinavyopatikana kwenye aina mbalimbali za vyakula (gramu 100 za chakula).

Nafaka	Maji Ml	Nguvu Cal	Protini g	Ma-futa g	Wa-nga g	Nyuzi g
1. Mahindi (Whole grain)	11	359	9.3	4.4	73.7	1.8
2. Mahindi yaliyokobolewa kwa kiasi cha 4%	12	362	9.5	4.0	72.0	1.5
3. Mahindi yaliyokobolewa kwa kiasi cha 40%	12	354	8.0	1.5	77.0	0.7
4. Uwele	12	341	10.4	4.0	71.6	1.9
5. Ulezi	11	329	7.4	1.3	77.9	4.3
6. Mchele	12	363	7.0	0.5	79.9	0.4
7. Mtama	10	347	11.1	3.2	74.1	2.4
8. Ngano (Whole grain)	12	352	12.7	1.8	71.8	2.6
9. Ngano iliyokobolewa kwa kiasi cha 15%	12	351	10.5	2.0	74.7	0.8
10. Ngano iliyokobolewa kwa kiasi cha 28%	12	364	10.3	1.0	76.2	0.2
11. Muhogo	62	149	1.2	0.2	35.2	1.1
12. Unga wa muhogo	9	363	1.1	0.5	88.2	2.2
13. Viazi mviringo	78	82	1.7	0.1	18.9	0.6
14. Viazi vitamu	70	114	1.5	0.3	26	1.0
15. Magimbi	69	119	1.9	0.2	27.8	0.8
16. Viazi vikuu	73	102	1.8	0.1	23.8	1.0
17. Ndizi	65	135	1.2	0.3	32.1	0.5
Vyakula vya jamii ya Kunde						
18. Njugumawe	10	367	18.8	6.2	61.3	4.8
19. Mbaazi	10	357	19.6	3.7	63.5	6.7
20. Kunde	11	338	22.5	1.4	61.0	5.4
21. Karanga (zilizokauka)	7	549	23.2	44.8	23.0	2.9
22. Karanga (mbichi)	45	332	15.0	25.0	12.0	1.5
23. Njegere	11	339	22.3	1.1	62.0	5.7
24. Soya	10	405	33.7	17.9	33.9	4.7
25. Choroko	10	345	19.5	1.3	65.5	7.3
26. Maharagwe	12	336	21.7	1.5	60.5	4.4

AINA YA CHAKULA

Vyakula vya aina ya Mafuta

(Oils Seeds and Fats)

	Maji Ml	Nguvu Cal	Protini g	Mafuta g	Wanga g	Nyuzi g
27. Korosho	8	542	17.4	43.4	29.2	1.4
28. Nazi	43	388	3.6	39.0	13.8	6.6
29. Nazi iliyochujwa (Tui)	96	14	0.2	–	3	–
30. Mbegu za maboga	6	555	23.4	46.2	21.5	2.2
31. Ufuta	5	558	17.9	48.4	22.3	4.5
32. Alizeti	6	486	13.0	27.7	51.3	25.9
33. Maharagwe machanga	89	36	2.5	0.2	7.8	1.8
34. Maharagwe mabichi	70	104	7.0	–	19	2.5
35. Karoti	89	40	0.9	0.1	9.6	1.4
36. Cauliflower	92	25	2.0	0.1	5.4	1.2
37. Matango	95	15	0.8	0.1	3.4	0.8
38. Biringanya	91	32	1.0	0.2	7.7	1.3
39. Mboga za rangi ya kijani kibichi kama mchicha, majani ya kunde	94	42	4.6	0.2	8.3	1.8
40. Mboga zenye rangi ya kijani isiyokolea kama majani ya maboga	89	27	4.0	0.2	4.4	2.4
41. Mboga zenye rangi kiasi kidogo cha rangi ya kijani kama cabbage chinese cabbage	91	25	2.0	0.3	5.0	1.4
42. Lettuce	91	25	2.0	0.3	5.0	1.4
43. Mahindi mabichi	58	152	5.0	2.1	34.4	0.8
44. Vitunguu	89	41	1.2	0.1	9.6	1.0
45. Pilipili	86	48	2.0	0.8	10.3	2.6
46. Nyanya	94	21	1.0	0.2	4.8	0.6
47. Uyoga	.91	13	25	0.3	...	1.0
Matunda						
48. Ndizi mbivu	77	88	1.5	0.1	20.6	0.9
49. Machungwa	86	49	0.8	0.3	12.3	0.6
50. Malimau	90	32	0.6	0.8	8.7	0.7

	Maji Ml	Nguvu Cal	Protini g	Mafuta g	Wanga g	Nyuzi g
51. Mapera	82	64	1.1	0.4	18.7	5.3
52. Maembe	83	60	0.6	0.2	15.8	0.9
53. Matikiti Maji	94	23	0.4	–	5	0.1
54. Matikiti mekundu	95	18	0.5	0.1	4.2	0.5
55. Mapapai	91	32	0.4	0.1	8.3	0.9
56. Mananasi	87	47	0.4	0.1	12.4	0.5
57. Maparachichi	80	121	1.4	11.3	6.1	1.8
Mafuta						
58. Siagi	21	685	0	77.3	1.5	0
59. Mafuta ya samaki	0	900	0	100.0	0	0
60. Samli	1.4	862	0	97.8	0.6	0
. Mafuta ya nguruwe	0	902	0	100.0	0	0
. Mafuta ya maji	0	900	0	100.0	0	0
. Mafuta ya maji	0	884	0	110.0	0	0
Samaki						
61. Samaki wa maji baridi	75	119	21.9	3.0	0	0
62. Samaki wa maji chumvi	70	116	19.0	10.0	–	...
63. Samaki waliokaushwa	20	309	63.0	6.3	–	...
64. Kaa, kamba	77	94	18.0	1.15	1.5	2
Aina ya chakula cha Wadudu						
65. Nzige, Panzi	70	134	20.0	6.0	–	4.0
66. Kumbikumbi	75	148	10.0	12.0	–	1.2
67. Nyama ya Ng'ombe	63	237	18.2	17.7	0	0
68. Nyama ya Kuku na Bata	79	140	11.8	9.6	0.6	0
69. Nyama ya Mbuzi	73	145	16.0	9.0		...
70. Nyama ya Kondoo	63	249	15.0	21.0	–	...
71. Utumbo, Moyo	75	129	16.5	7.0	–	...
72. Utumbo, Figo	75	127	16.0	7.0	–	...
73. Utumbo, Maini	70	136	20.0	4.0	5	...
74. Nyama ya Nguruwe	46	418	12.4	40.5	0	0
75. Nyama ya Kuku na Bata	73	139	19.0	7.0	–	...
76. Sungura	72	134	20.0	6.0	–	...
77. Maziwa ya Ng'ombe	85	79	3.8	4.8	5.4	0
78. Maziwa ya Binadamu	87	67	1.1	3.1	9.1	0
79. Maziwa ya Mbuzi	84	85	3.4	4.9	7.0	0
80. Maziwa ya Kondoo	83	100	5.9	7.0	3.5	0

	Maji Ml	Nguvu Cal	Protini g	Mafuta g	Wanga g	Nyuzi g
81. Maziwa ya Ng'ombe yaliyo ondolewa mafuta	90.5	39	3.5	0.8	4.4	0
82. Pilipili	13	392	13.9	9.4	56.0	11.1
83. Karafuu	23	293	5.0	9.0	48.0	10.0
84. Vitunguu swaumu	63	131	5.2	0.1	30.2	1.0
85. Asali	23	286	0.4	–	76	0
86. Sukari	–	400	0	0	100	0
87. Miwa	83	62	0.6	0.1	16.5	3.1

Imepigwa chapa na Shirika la Chakula na Lishe.
S.L.P. 977, Dar es Salaam, Tanzania