



JARIDA LA LISHE

JARIDA
HILI NI
BURE

Toleo la kwanza | www.mtwara.go.tz



ATHARI ZA HALI DUNI YA LISHE

Hali duni ya Lishe husababisha kupungua kwa kinga ya mwili, kuongezeka kwa uwezekano wa kupata magonjwa, kupungua kwa tija katika kutenda, kujifunza na kufundishika.



UTANGULIZI.

Kwa kipindi cha April hadi Juni 2023, jarida la Lishe limeangalia hali ya Lishe kwa wanafunzi wa shule za msingi na awali katika Halmashauri zote tisa ndani ya Mkoa wetu wa Mtwara.

HALI YA LISHE KWA WANAFUNZI WA SHULE ZA MSINGI.

Tathimini ya hali ya Lishe ilifanyika katika Halmashauri zote tisa ndani ya Mkoa na jumla ya wanafunzi **5,736** waliweza kufanyiwa tathimini kwa kipindi cha Januari hadi Machi **2023**. Tathimini hiyo ilionesha kwamba, asilimia **93 (5,345)** ya wanafunzi hao wana hali nzuri ya Lishe wakati asilimia **6 (325)** waligundulika na ukondefu wa kadiri na asilimia **1 (66)** waligundulika na ukondefu mkali.

Halmashauri zilizoathirika zaidi na hali duni ya Lishe kwa kiashiria cha ukondefu wa kadiri ni Halmashauri ya Wilaya Mtwara (**22%**), Halmashauri ya Wilaya Nanyumbu (**20%**), Halmashauri ya Mji Masasi (**15%**) na Halmashauri ya Wilaya Masasi (**13%**).

Kwa mujibu wa tafiti zilizofanywa na Wizara ya Afya (**2019**) kuhusu Malaria na Lishe, asilimia **2.8** ya wanafunzi wa shule ya msingi wana uzito mkubwa wa mwili wakati **50%** wana upungufu wa damu. Uzito mkubwa wa mwili huwaweka wanafunzi hao katika hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama kisukari, magonjwa ya moyo, figo, shinikizo kubwa la damu na kisukari.



TATHIMINI YA HALI YA LISHE KWA WANAFUNZI WA SHULE ZA MSINGI NA AWALI.





SABABU ZA HALI DUNI YA LISHE KWA WANAFUNZI WA SHULE ZA MSINGI NA AWALI.

Wanafunzi kutopata milo ya kutosha kwa siku kadhalika ulaji duni wa vyakula mchanganyiko kutoka katika makundi makuu matano ya vyakula. Kwa mujibu wa utafiti wa malaria na Lishe kwa shule za msingi (Wizara ya Afya, 2019), **asilimia 45** ya wanafunzi katika Mkoa wa Mtwara hawapati kifungua kinywa asubuhi kabla ya kwenda shuleni. Aidha, tafiti hiyo inaonesha kwamba ulaji wa vyakula mchanganyiko kutoka katika makundi makuu matano ya vyakula katika kaya ni **asilimia 1.6**. Kwa upande mwingine ulaji wa vyakula vya asili ya nafaka, mizizi na ndizi ni **asilimia 81.6** wakati ulaji wa vyakula vya asili ya wanyama na mikunde ni **asilimia 32**.

Tafiti hizo zinaendelea kuonesha kwamba, kaya zenye uwezo wa kula matunda kwa siku ni **asilimia 6** wakati ulaji wa mboga za majani ni **asilimia 28**. Sambamba na hilo, tafiti hiyo inaonesha kwamba mila na desturi nazo zinachangia hali duni ya Lishe kwani **asilimia 86.6** ya wanafunzi hula na wanafamilia katika chombo kimoja kila siku. Hii husababisha kushindwa kufahamu kiasi cha chakula kilicholiwa na watoto wa shule kulingana na mahitaji yao ya mwili kwa siku.

Halikadhalika, **asilimia 23** ya kaya zimebainika kufanya uchaguzi wa chakula kutokana na matangazo ya biashara. Hii pia imekuwa ikisababisha ulaji usiofaa.



ATHARI ZA HALI DUNI YA LISHE KWA WANAFUNZI.

Hali duni ya Lishe husababisha kupungua kwa kinga ya mwili, kuongezeka kwa uwezekano wa kupata magonjwa, kupungua kwa tija katika kutenda, kujifunza na kufundishika. Lishe duni pia huweza kusababisha utoro kadhalika mwanafunzi kutomaliza shule kwa wakati kutokana na kurudia rudia darasa mara kwa mara.





MIKAKATI ILIYOPO KATIKA KUKABIALIANA NA LISHE DUNI KWA WANAFUNZI.

Serikali imezindua mwongozo wa chakula shuleni ambapo chanzo cha chakula ni mazao ya chakula yanayopatikana katika mazingira husika. Mwongozo huo, umeonesha kwamba serikali itahakikisha upatikanaji wa chakula kwa shule za bweni. Aidha, wamiliki wa shule binafsi watahusika katika upatikanaji wa chakula kwa shule za kutwa na bweni. Kwa upande wa shule za serikali za kutwa, mwongozo umeonesha wazazi/walezi wahusike katika uchangiaji wa chakula shuleni. Kwa upande mwingine, shule za serikali zimesisitizwa kuhakikisha uwepo wa miradi itakayo saidia uboreshaji wa chakula shuleni mfano bustani ya mbogamboga na matunda.

Jamii imeendelea kuhamasishwa kupitia mikusanyiko mbalimbali kuhusu umuhimu wa chakula shuleni kadhalika na kuzingatia ulaji wa vyakula mchanganyiko katika kaya.



MAPENDEKEZO KWA WAZAZI/WALEZI WA WANAFUNZI.

- Kuhakikisha mtoto anapata mlo wa asubuhi kabla ya kwenda shuleni.
- Kuhakikisha uandaaaji wa milo ya familia kwa kuzingatia makundi matano ya vyakula. Makundi hayo ni 1. Nafaka, mizizi na ndizi 2. jamii ya wanyama na mikunde 3. Matunda 4. Mbagamboga 5. Mafuta, sukari na asali. Zingatia kuchagua chakula kimoja kutoka katika kila kundi kulingana na mazingira uliyopo.
- Kuhakikisha uchangiaji wa uwepo wa chakula shuleni ili kuboresha upatikanaji wa mlo wa mchana wa watoto shuleni.
- Watoto wadogo watengewe chakula chao wakati wa kula tofauti na wanafamilia wengine.

