

KILA UNAPOTOA HUDUMA ZA WAGONJWA NYUMBANI WAKUMBUSHE WANAFAMILIA YAFUATAYO KUHUSU CHAKULA BORA:

Waeleze wanafamilia maana ya chakula bora: Chakula bora ni mlo kamili ulioandaliwa kutokana na mchanganyiko wa makundi Matano ya chakula ambayo ni;

- **Vyakula vya jamii ya nafaka, mizizi na ndizi**, mfano; mahindi, mihogo, mchele, viazi na ndizi za kupika
- **Vyakula vya jamii ya mikunde na vya asili ya nyama**. Mfano: maharage, njegere, kunde, choroko, mbaazi nyama, daga, senene kumbikumbi na samaki
- **Vyakula vya jamii ya mboga mboga** mfano; mchicha, spinachi, kisamvu, sukuma wiki, matembele na majani ya maboga.
- **Matunda**. Mfano: papai, embe, tikiti maji, miwa, nanasi na ndizi mbivu,
- **Sukari, asali, na mafuta**.

Maji safi na salama ni sehemu ya mlo na inashauriwa yanywewe nusu saa kabla au baada ya kula.

Shauri:
kuhifadhi na kutunza chakula cha kutosheleza mahitaji ya familia

Kuandaa, kuhifadhi na kutumia maji safi na salama.





Kuzingatia kanuni za afya kama, kujenga choo bora na kukitumia, usafi wa mwili na mazingira, upatikanaji wa maji safi na salama, na kunawa mikono kabla na baada ya kula na baada ya kutoka chooni.

Kuandaa chakula bila kupoteza virutubishi, mfano mboga za majani zisipikwe kwa muda mrefu.

Hamasisha familia kufuga mifugo midogo midogo kama vile kuku, bata na mbuzi.

Kulima bustani ya mboga mboga na matunda itakayo saidia upatikanaji wa mboga na matunda katika kila mlo wa kaya

Muhimiza MVIU ale milo kamili mitatu kwa siku na apatiwe vitafunwa kati ya mlo na mlo.

Saidia kutambua vyakula vyenye virutubishi kwa wingi vilivyoko katika eneo lao na kushauri wavitumie, Mfano ubuyu na ukwaju.

Kama kuna mama anayenyonyesha: familia impatie mama muda wa kupumzika na chakula cha kutosha ili aweze kumnyonyesha mtoto wake maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo bila kumpa kitu kingine chochote hata maji.

Chakula ni muhimu kwa watu wote, lakini kwa mtu anayeishi na VVU ana mahitaji ya ziada ya chakula kwa ajili ya kuimarisha kinga ya mwili

Waunganishe wanafamilia na huduma unganishi za lische zilizoko katika eneo lako mfano: mtaalam wa kilimo na mifugo

Kimetolewa na:

**Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii
Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI,
S.L.P. 11857, Dar es Salaam,
Simu: 255 22 2131213, Nukushi: 2138282,
Barua Pepe: info@nacp.go.tz, Tovuti: www.nacp.go.tz**

