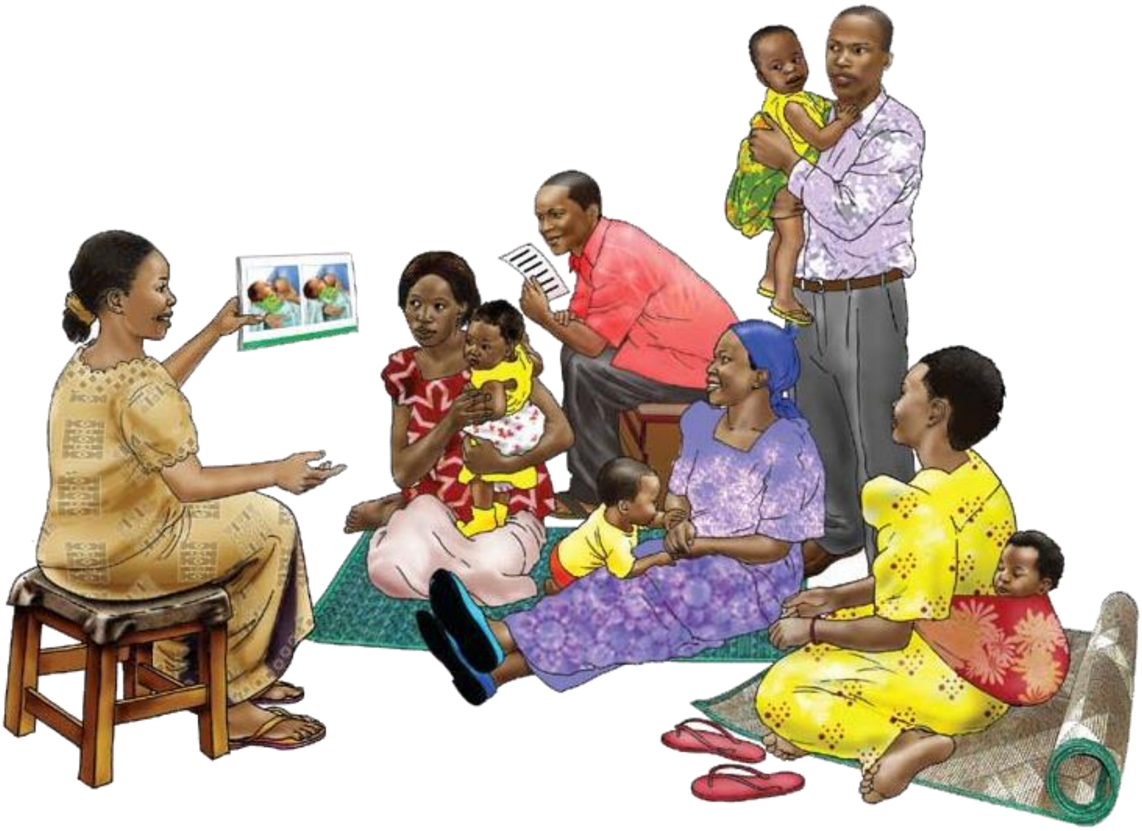
Jamhuri ya Muungano wa Tanzania
Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe (NACS)



KITABU CHA MWEZESHAJI

Mafunzo kwa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

2017

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Mkurugenzi Mtendaji
Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
22 Barack Obama Drive
S.L.P. 977
Dar es Salaam
Tanzania

Simu: +255 (0) 22 2118137/9
Nukushi: +255 (0) 22 2116713
Barua pepe: info@lishe.org
Tovuti: www.lishe.org

ISBN 978-9976-910-93-3

Picha ya jalada: Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania. 2013. *Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita lenye Ujumbe Muhimu.* Dar es Salaam, Tanzania: Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania na kuchapishwa kwa ufadhili wa: Shirika la Kuhudumia Watoto Duniani (UNICEF).

Ushauri wa rejea: Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania. 2017. *Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe (NACS): Kitabu cha Mwezeshaji wa Mafunzo kwa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii*. Dar es Salaam, Tanzania: Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

©Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania 2017

Haki zote zimehifadhiwa.

Hakuna sehemu yoyote ya andiko hili inayoweza kuchapishwa upya, kuhifadhiwa katika mfumo unaoruhusu kuchapishwa au kusambazwa kwa namna yoyote ile, iwe ya kielektroniki, kunasa maandishi au vinginevyo bila ruhusa ya maandishi ya Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

Idhini ya kuchapisha andiko hili, pamoja na michoro iwe kwa ajili ya matumizi ya ndani au matumizi binafsi, inaweza kutolewa kwa maktaba au watumiaji bila malipo au kwa gharama ndogo na siyo kwa lengo la kujipatia faida. Maombi ya idhini hiyo yaambatane na maelezo ya nia na idadi ya nakala zitakazochapishwa na kuelekezwa kwa Mkurugenzi Mtendaji, Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, 22 Barack Obama Avenue, S. L. P. 977, Dar es Salaam, Tanzania.

Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe (NACS)

KITABU CHA MWEZESHAJI

Mafunzo kwa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

2017

Tanzania Food and Nutrition Centre

COUNSENUTH

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

FANTA III FOOD AND NUTRITION TECHNICAL ASSISTANCE

fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

Kutungwa kwa kitabu hiki cha mwezeshaji kumewezeshwa na msaada wa marekani kupitia Shirika la Maendeleo ya Kimataifa (USAID), chini ya Mkataba wa Ushirikiano namba AID-OAA-A-12-00005. Yaliyomo ni jukumu la mradi wa FHI 360/Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA) na Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto chini ya Taasisi ya Chakula na Lishe na sio lazima kuakisi maoni ya USAID au Serikali ya Marekani.

YALIYOMO

YALIYOMO I
TAFSIRI YA VIFUPISHO III
SHUKRANI IV
DIBAJI V
UTANGULIZI VI
MWONGOZO KWA MWEZESHAJI 1
A. Lengo Kuu 1
B. Malengo Mahususi 1
C. Muundo wa KITABU CHA MWEZESHAJI 1
D. Muda wa Mafunzo 2
E. Sifa za Mwezeshaji 2
F. Sifa za Washiriki 3
G. Mahali pa Kufanyia Mafunzo 3
H. Mahitaji ya Mafunzo 4
I. Vifaa vya Mafunzo 4
J. Kanuni za Mafunzo 5
K. Njia za Kufundishia 5
L. Kabla ya Mafunzo 6
M. Wakati wa Mafunzo 6
N. Baada ya Mafunzo 8
O. Yaliyomo katika Kila Moduli na Muda: Mafunzo kwa Wawezeshaji 8
P. Yaliyomo katika Kila Moduli na Muda: Mafunzo kwa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii ... 11
UTANGULIZI: UTAMBULISHO, MATARAJIO NA MALENGO 17
0.1. Utangullzi wa Maelezo ya Jumla ya Mafunzo (Dakika 15) 17
0.2. Malengo ya MAFUNZO (Dakika 10) 19
0.3. Mambo ya Kiutawala (Dakika 15) 19
0.4. Jaribio la Awali (Dakika 15) 20
MODULI YA 1. MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE 22
1.1. Maneno Yanayotumika Mara kwa Mara katika Masuala ya Lishe (Dakika 60) 23
1.2. Umuhimu wa Lishe Bora (Dakika 20) 28
1.3. Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili (Dakika 60) 30
MODULI YA 2. TATHMINI YA HALI YA LISHE, TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA 37
2.1. Sababu za Kutathmini Hali ya Lishe (Dakika 10) 39
2.2. Jinsi ya Kutafsiri Hali ya Lishe ya Mtoto kwa Kutumia Kadi ya Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto (Dakika 40) 40
2.3. Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC) (Dakika 45) 43
2.4. Kuchunguza Uvimbe wa Mwili Unaobonyea (Dakika 30) 48
2.5. Dalili za Utapiamlo (Dakika 30) 49
2.6. Tathmini kuhusu Ulaji (Dakika 35) 52
MODULI YA 3. LISHE KWA MAKUNDI MAALUM 57
3.1. Lishe kwa Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha (Dakika 60) 59
3.2. Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6 (Dakika 60) 65
3.3. Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miezi 6 hadi Miaka 2 (Dakika 45) 68
3.4. Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miaka 2 hadi Miaka 17, Watoto Wagonjwa na Wazee (Dakika 30) 72

3.5. Lishe ya Watu Wenye Magonjwa ya Muda Mrefu (Dakika 30) 75
MODULI YA 4. ELIMU NA UNASIHI WA LISHE 83
4.1. Elimu ya Lishe (Dakika 10).. 88
4.2. Stadi Bora za Unasihi wa Lishe (Dakika 30).. 89
4.3. Afua Nane Muhimu za Lishe (Dakika 10) 92
4.4. Kuboresha Lishe (Kuongeza Ulaji wa Nishati na Kula Mlo Kamili) (Dakika 45)...................... 93
4.5. Usafi na Usalama wa Maji na Chakula (Dakika 45) 94
4.6. Usafi na Mazingira Bora (Dakika 60).. 99
4.7. Matatizo ya Kiafya, Ulaji Unaoshauriwa na Mbinu za Kuyakabili (Dakika 40)...................... 106
MODULI YA 5. UFUATILIAJI, KUTOA RUFAA NA UTUNZAJI WA KUMBUKUMBU 111
5.1. Ufuatiliaji (Dakika 40)... 114
5.2. Kutoa Rufaa (Dakika 45).. 117
5.3. Kutunza Kumbukumbu (Dakika 60) 120
5.4. Mpango Kazi (Dakika 90).. 128
5.5. Jaribio la Mwisho (Dakika 10) 129
5.6. Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo (Dakika 10)... 130
5.7. Kufunga Mafunzo (Dakika 5).. 130
MODULI YA 6. MAFUNZO KWA WAWEZESHAJI 131
6.1. Mawasiliano Yanayohusu Mabadiliko ya Tabia (Dakika 60) 132
6.2. Kanuni za Watu Wazima Kujifunza (Dakika 45) 133
6.3. Stadi za Uwezeshaji (Dakika 45).. 134
6.4. Mbinu za Mafunzo (Dakika 60) 136
6.5. Utumiaji wa Vitendea Kazi (Dakika 45) 137
6.6. Ufuatiliaji na Tathmini ya Mafunzo (Dakika 15).. 138
6.7. Usimamizi Wakati wa Utendaji Kazini (Dakika 30).. 138
MODULI YA 7. MAZOEZI YA MAFUNZO 140
7.1 Maandalizi ya Mpango wa Mafunzo (Saa 4) 141
7.2 Mazoezi na Mrejesho (Saa 4).. 142
7.3 Tathmini ya Mafunzo ya Mazoezi (Saa 2) 142
REJEA 143
KIAMBATANISHO NAMBA 1. ORODHA YA MAJINA YA WALIOANDAA KITABU HIKI 146
KIAMBATANISHO NAMBA 2. FOMU YA KUJIANDIKISHA YA WASHIRIKI 147
KIAMBATANISHO NAMBA 3. JARIBIO LA AWALI NA LA MWISHO.................................. 148
KIAMBATANISHO NAMBA 4. MAJIBU YA JARIBIO LA AWALI NA LA MWISHO................ 151
KIAMBATANISHO NAMBA 5. FOMU YA MPANGO KAZI 154
KIAMBATANISHO NAMBA 6. TATHMINI YA MWISHO WA MAFUNZO 155
KIAMBATANISHO NAMBA 7. HATUA ZA MABADILIKO YA TABIA................................... 156
KIAMBATANISHO NAMBA 8. KANUNI ZA WATU WAZIMA KUJIFUNZA 157
KIAMBATANISHO NAMBA 9. USIMAMIZI WATOA HUDUMA KATIKA NGAZI YA JAMII 158
KIAMBATANISHO NAMBA 10. MREJESHO JUU YA MAZOEZI YA KUFUNDISHA................ 159
KIAMBATANISHO NAMBA 11. MPANGO KAZI KWA WASHIRIKI 160

TAFSIRI YA VIFUPISHO

ART	Matibabu ya kupunguza makali ya Virusi vya UKIMWI
ARV	Dawa za kupunguza makali ya Virusi vya UKIMWI
COUNSENUTH	Kituo cha Ushauri Nasaha Lishe na Afya
CTC	Kliniki za huduma na matibabu ya UKIMWI
FANTA	Mradi wa Kitaalamu Unaoshughulikia Masuala ya Chakula na Lishe (Food and Nutrition Technical Assistance III Project)
HBC	Huduma za majumbani
MAM	Utapiamlo wa kadiri
WAMJJWW	Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto
MUAC	Mzingo wa kati wa mkono wa juu
NACP	Mpango wa Taifa wa Kuzuia Maambukizi ya Virusi vya UKIMWI
NACS	Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe
PEPFAR	Mpango wa Dharura wa Raisi wa Marekani wa Kusaidia Masuala ya Ukimwi (President's Emergency Plan for AIDS Relief)
PMTCT	Kuzuia maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto
RCH	Huduma za Uzazi na Afya ya Mtoto
RUTF	Chakula dawa maalum cha kutibu utapiamlo mkali
SAM	Utapiamlo mkali
TFNC	Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
UKIMWI	Upungufu wa kinga mwilini
USAID	Shirika la Maendeleo la Watu wa Marekani
VVU	Virusi vya UKIMWI
WHO	Shirika la Afya Duniani

SHUKRANI

Kitabu cha Mwezeshaji wa Mafunzo kwa Watoa Huduma Katika ngazi ya Jamii ni miongoni mwa machapisho mengine muhimu ya *Tathmini ya Hali ya Lishe, Unasihi na Huduma za Lishe (Nutrition Assessment, Counselling and Support, au NACS)* ambayo Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto (WAMJJWW) imeweka kipaumbele ili kuwajengea uwezo watoa huduma katika ngazi ya jamii kwa kujumuisha huduma za lishe zenye ubora katika huduma mbalimbali za matunzo na tiba kama ilivyobaininshwa katika Mpango wa Utekelezaji wa Afua za Lishe Unaojumuisha Sekta Zote (MNAP) wa mwaka 2016–2021.

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania (TFNC) kwa kushirikiana na Kituo cha Ushauri Nasaha Lishe na Afya (COUNSENUTH) pamoja na Mradi wa Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA), unao ongozwa na shirika la FHI 360, walikuwa mstari wa mbele katika maandalizi ya kitabu hiki. Wizara inapenda kushukuru ushiriki mahiri wa taasisi hizi katika kujumuisha huduma za lishe kwenye kituo cha kutolea huduma za afya na ngazi ya jamii.

Ushauri wa kitaalamu uliowezesha kukamilisha utayarishaji na uchapishaji wa kitabu hiki ulitolewa na wataalam[1] kutoka WAMJJWW kwa kushirikiana na taasisi mbalimbali kama ifuatavyo Shirika la Misaada la Marekani (USAID), Compassion International/Tanzania, Hospitali ya Amana, University Research Co, LLC (URC), World Education, Inc. (WEI), Tanzania Home Economics Association (TAHEA), Pact Tanzania na Tunajali/Deloitte.

Aidha, WAMJJWW inapenda kutoa shukrani za pekee uwepo wa michoro na picha zinazosaidia kufikisha ujumbe zilizoandaliwa na COUNSENUTH, TFNC, Mradi wa NuLife (Food and Nutrition Interventions) wa Uganda, unaoendeshwa na URC, Mradi wa WASHplus kwa kushirikiana na Plan International, kwa ufadhili wa Shirika la Maendeleo la Watu wa Marekani/Tanzania.

Mwisho, WAMJJWW inapenda kutoa shukrani za dhati kwa ufadhili kutoka kwa Shirika la Maendeleo la Watu wa Marekani/Tanzania kupitia mradi wa FANTA/Tanzania.

Asanteni sana.

Prof. Muhammad Bakari Kambi
Mganga Mkuu wa Serikali
Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

[1] Angalia **Kiambanisho Namba 1. Orodha ya Majina ya Walioandaa Kitabu Hiki**.

DIBAJI

Lishe ina uhusiano mkubwa na afya. Lishe duni au utapiamlo unaotokana na ulaji duni na maradhi ni mojawapo ya matatizo makubwa ya afya nchini Tanzania. Utapiamlo unawaathiri zaidi watoto wenye umri chini ya miaka mitano na akina mama walio katika umri wa kuzaa hasa wajawazito na wanaonyonyesha. Utapiamlo kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha unaweza kusababisha madhara ya muda mrefu kwa watoto wao. Pia, utapiamlo unahusishwa na magonjwa sugu kama vile kifua kikuu (TB) na UKIMWI, ambayo ni matatizo makuu hapa nchini Tanzania.

Upungufu wa lishe katika kipindi cha miaka miwili (siku 1,000) ya mwanzo ya maisha ya mtoto unahusishwa na maradhi, vifo na uchelewaji wa ukuaji wa mwili na maendeleo ya akili. Upungufu huo unaweza kuathiri utendaji wa akili, matokeo ya uzazi, afya na tija ya kiuchumi wakati wa utu uzima.

Watoto wachache tu wenye utapiamlo pamoja na watu wazima wametambuliwa na kutibiwa kwa kupitia vituo vya kutolea huduma ya afya. Lakini wengi wa watu hawa wakisha ruhusiwa toka vituo vya kutolea huduma ya afya baada ya kutibiwa utapiamlo huwa hawarejei tena kwa ajili ya ufuatiliaji. Watoa huduma katika ngazi ya jamii watasaidia katika kuimarisha utoaji wa huduma kati ya vituo vya kutolea huduma ya afya na jamii ili watu wenye utapiamlo waweze kutambuliwa, kutibiwa na kufuatiliwa mapema na hivyo kuboresha hali zao za lishe, kugundua dalili za utapiamlo mapema na kuepuka maambukizi. Shughuli hizi zitaimarisha mwendelezo wa utoaji wa huduma kati ya vituo vya kutolea huduma ya afya na jamii.

Aidha, watoa huduma katika jamii wana majukumu mengi kwenye jamii zao ikiwa ni pamoja na utoaji wa huduma za afya na lishe. Kitabu hikikinawalenga wawezeshaji wa mafunzo ya watoa huduma katika ngazi ya jamii na kinawapa maelezekezo na maudhui ya mambo muhimu ya kuzingatia kabla, wakati na baada ya mafunzo.

Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto, kupitia Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania itaendelea kuunga mkono jitihada za wadau mbalimbali zinazolenga kuzuia na kupunguza matatizo ya lishe na hatimaye kuboresha lishe na afya ya jamii. Natumaini kitabu hiki kitasaidia kuelimisha watoa huduma katika ngazi ya jamii nchini Tanzania katika kuimarisha hali ya lishe na afya ya jamii kwa ajili ya ustawi wa taifa letu.

Dkt. Mpoki M. Ulisubisya
Katibu Mkuu
Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

UTANGULIZI

Hatua mbalimbali zinaweza kuchukuliwa katika ngazi ya jamii ili kuzuia utapiamlo. Sekta mbalimbali zinahusika katika kukabiliana na tatizo la utapiamlo. Hata hivyo ni muhimu kuiwezesha jamii kutambua tatizo na kubuni mikakati inayotekelezeka katika jamii husika ili hatua stahiki ziweze kuchukuliwa.

Siyo watu wote huenda katika vituo vya kutolea huduma ya afya wanapokuwa wagonjwa au wanapopata utapiamlo. Hii ni sababu ya muhimu inayotuhitaji tuwasaidie watoa huduma katika ngazi ya jamii ili waweze kuwa na uwezo wa kutambua dalili za utapiamlo, watu wenye utapiamlo au waliopo katika hatari ya kupata utapiamlo. Sababu nyingine ni kuwawezesha watu hawa kupata matibabu au huduma nyingine ambazo zinaweza kuwasaidia kuzuia utapiamlo, kama vile uimarishaji wa uchumi na msaada wa chakula. Watoa huduma katika ngazi ya jamii wanaweza pia kuboresha matokeo ya matibabu kwa kuwafuatilia walengwa waliotibiwa ugonjwa au utapiamlo katika nyumba zao na kuwahamasisha kurejea kituo cha kutolea huduma za afya kama walivyopangiwa.

Kitabu hiki kimetayarishwa ili kumsaidia mwezeshaji kutoa mafunzo kuhusu tathmini ya hali ya lishe, unasihi na huduma ya lishe kwa watoa huduma katika ngazi ya jamii. Washiriki watajengewa uwezo wa kuelewa masuala muhimu ya lishe pamoja na stadi za kutekeleza afua mbalimbali katika jamii ili kuzuia na kukabiliana na utapiamlo.

Washiriki watajifunza mbinu mbalimbali za kuwasiliana na walengwa ili kuweza kupata taarifa na kuchukua hatua pale inapobidi, kufuatilia wagonjwa, kutoa rufaa, kuzisaidia kwa vitendo familia na jamii kwa ujumla katika masuala ya msingi ya lishe na kutunza kumbukumbu.

Njia mbalimbali zitatumika katika kuendesha mafunzo haya ikiwa ni pamoja na: majadiliano ya vikundi, igizo dhima, mazoezi ya vitendo, maswali na majibu, maonyesho kwa vitendo, bungua bongo na mazoezi ya mtu mmoja mmoja au katika vikundi.

MWONGOZO KWA MWEZESHAJI

A. LENGO KUU

Lengo la mwongozo huu ni kuwasaidia wawezeshaji ili waweze kuwajengea uwezo watoa huduma katika ngazi ya jamii kutathmini hali ya lishe, kutoa unasihi na huduma zinazohusiana na masuala ya lishe katika jamii ili kuboresha hali ya lishe na kuzuia utapiamlo na athari zake.

B. MALENGO MAHUSUSI

Mwishoni mwa mafunzo haya, washiriki wataweza:

1. Kuhamasisha jamii kuhusu umuhimu wa lishe.
2. Kutambua walengwa wenye matatizo ya utapiamlo katika jamii.
3. Kuelimisha na kutoa unasihi kwa jamii na walengwa wenye matatizo mbalimbali ya utapiamlo.
4. Kutoa rufaa kwa walengwa kwenda kwenye huduma mbalimbali katika jamii ili kukabiliana na utapiamlo.
5. Kufanya ufuatiliaji kwa walengwa waliopata matibabu ya utapiamlo ili kukahakikisha wanafuata maelekezo ya kitaalamu na kurudi kwenye matibabu kama walivyopangiwa.
6. Kukusanya taarifa na kufanya ufuatiliaji wa huduma katika jamii.

C. MUUNDO WA KITABU CHA MWEZESHAJI

Mafunzo haya yamegawanywa katika moduli saba, kama ilivyoonyeshwa hapa chini.

Moduli	Mada
	Maelekezo kwa Mwezeshaji
0	Utangulizi: Utambulisho, Matarajio na Malengo
1	Masuala ya Msingi kuhusu Chakula na Lishe
2	Tathmini ya Hali ya Lishe, Tafsiri na Hatua za Kuchukua
3	Lishe kwa Makundi Maalum
4	Elimu na Unasihi wa Lishe
5	Tathmini, Ufuatiliaji, Kutoa Rufaa na Uwekaji wa Taarifa
6	Mafunzo kwa Wawezeshaji
7	Mazoezi ya Kufundisha

D. MUDA WA MAFUNZO

Mafunzo haya yataendeshwa katika ngazi mbili. Ngazi ya kwanza itajumuisha kuwajengea uwezo wawezeshaji watakaoendesha mafunzo katika ngazi ya jamii. Hawa watajengewa uwezo kwa kutumia wawezeshaji wa kitaifa. Ngazi ya pili itajumuisha kuwajengea uwezo watoa huduma wa jamii kwa kutumia wawezeshaji waliokwisha jengewa uwezo wa kuendesha mafunzo haya katika ngazi ya jamii.

1. *Mafunzo kwa wawezeshaji*

   Mafunzo kwa wawezeshaji yatachukua muda wa siku 5 ambapo siku 4 za mwanzo zitakuwa za kujifunza darasani na siku 1 ya mwisho itakuwa kwa ajili ya mazoezi kwa vitendo. Mafunzo haya yatachukua muda wa saa 36 ikijumuisha muda wa mapumziko bila kujumuisha muda wa kufungua na kufunga mafunzo.

2. *Mafunzo kwa watoa huduma katika ngazi ya jamii*

   Mafunzo kwa watoa huduma katika jamii yataendeshwa kwa siku 3. Mafunzo haya yatachukua muda wa saa 21 ikijumuisha muda wa mapumziko bila kujumuisha muda wa kufungua na kufunga mafunzo.

E. SIFA ZA MWEZESHAJI

1. *Mafunzo ya wawezeshaji*

   Mafunzo ya wawezeshaji yanahitaji **angalau wawezeshaji 3 kwa ajili ya darasa la washiriki 24** ili kusaidia mazoezi kwa vitendo, majadiliano katika vikundi vidogo vidogo na igizo dhima. Mmojawapo wa wawezeshaji ni lazima awe ni mtaalamu wa chakula na lishe. Miongoni mwa wawezeshaji, mmoja wapo atachaguliwa kuwa kiongozi wa mafunzo. Majukumu ya kiongozi wa mafunzo ni pamoja na kuhakikisha maandalizi ya mafunzo yakiwemo eneo la mafunzo, vifaa vya mafunzo, vitini na huduma za chakula zimeandaliwa vyema. Vile vile kiongozi atatakiwa kuhakikisha kuwa mafunzo yanaanza na kumalizika kwa wakati kama ilivyoainishwa katika ratiba ya mafunzo. Pia ataratibu shughuli za kufungua na kufunga mafunzo. Aidha ataongoza vikao vya kila siku vya mrejesho wa mafunzo na kuandaa taarifa ya mwisho ya mafunzo na kuikabidhi kwa viongozi wa taasisi iliyoandaa mafunzo hayo.

2. *Mafunzo kwa watoa huduma katika ngazi ya jamii*

   Mafunzo kwa watoa huduma katika ngazi ya jamii yanahitaji **angalau wawezeshaji 2 kwa ajili ya washiriki 24** ili kusaidia mazoezi ya vitendo, majadiliano katika vikundi vidogo vidogo na maigizo dhima. Mmojawapo wa wawezeshaji atakuwa kiongozi wa

mafunzo akishirikiana na waandaji wa mafunzo. Majukumu yake yatakuwa kama yale yaliyoainishwa kwa kiongozi wa mafunzo ya wawezeshaji hapo juu.

Wawezeshaji wa mafunzo ya watoa huduma katika ngazi ya jamii wanapaswa kuwa wamepata mafunzo ya kuwa wawezeshaji na kuwa na sifa nyingine kama ifuatavyo:

- Angalau awe na diploma
- Awe na stadi za unasihi na mawasiliano
- Awe na stadi za uwezeshaji wa elimu ya watu wazima
- Awe na ufahamu kuhusu miongozo ya kitaifa inayohusiana na utoaji huduma katika jamii hususani masuala ya lishe, huduma za ugani na huduma nyingine za kijamii

Katika kikundi cha wawezeshaji ni muhimu mmoja awe amesomea masuala ya afya katika ngazi ya utabibu au zaidi.

F. SIFA ZA WASHIRIKI

Mafunzo ya huduma za lishe yanalenga kuwajengea uwezo watoa huduma wote katika ngazi ya jamii kutoka sekta mbalimbali zikiwemo sekta za afya, kilimo, maji na mazingira, elimu, asasi za kijamii, maendeleo ya jamii na ustawi wa jamii.

Mshiriki wa mafunzo ya watoa huduma katika ngazi ya jamii anatakiwa awe na sifa zifuatazo:

- Amemaliza elimu ya msingi na anajua kusoma na kuandika
- Mtoa huduma katika ngazi ya jamii
- Mfanyakazi wa ugani katika ngazi ya jamii
- Anakubalika na jamii
- Amechaguliwa na uongozi wa kijiji/mtaa au taasisi anayofanyia kazi
- Anajituma na mwajibikaji

Inashauriwa uwiano wa wawezeshaji na washiriki uwe ni mwezeshaji mmoja kwa kila washiriki wanane. Darasa lisiwe na washiriki zaidi ya 24.

G. MAHALI PA KUFANYIA MAFUNZO

Ikiwezekana sehemu ya kufanyia mafunzo iwe karibu na washiriki. Ni vyema pia mafunzo yakafanyika mahali ambapo patawawezesha kufanya mazoezi ya vitendo. Sehemu ya mafunzo ni lazima iwe tulivu, iwe na eneo la kutosha ili kuwezesha kufanya mazoezi ya vitendo na kazi katika vikundi.

H. MAHITAJI YA MAFUNZO

Vitendeakazi vinavyohitajika katika mafunzo haya ni:

1. **Kitabu cha Mwezeshaji** ambacho kina maelezo juu ya maandalizi ya mafunzo na uendeshaji wa mafunzo kama ifuatavyo:
    - Maelekezo ya kina juu ya kuendesha mafunzo
    - Ratiba ya mafunzo
    - Malengo ya mafunzo kwa kila moduli
    - Jaribio la awali na la mwisho kwa ajili ya mafunzo ya **wawezeshaji tu**
    - Tathmini ya uelewa na ujuzi
2. **Kitabu cha Mshiriki** kinajumuisha malengo ya mafunzo kwa kila moduli na maelezo ya ziada kwa ajili ya kujisomea, matarajio, viambatanisho, vitendea kazi na kisa mkasa.
3. **Fomu za kufanya ufuatiliaji wa huduma za lishe, ufuatiliaji na kutunza kumbukumbu** za walengwa wenye utapiamlo au walio katika hatari ya kupata tatizo la utapiamlo katika jamii

I. VIFAA VYA MAFUNZO

☑ **Mahitaji**
☐ **Kitabu cha Mwezeshaji** nakala moja kwa kila mwezeshaji
☐ **Kiambatanisho Namba 1. Orodha ya Majina ya Walioandaa Kitabu Hiki**
☐ **Kiambatanisho Namba 2. Fomu ya Kujiandikisha ya Washiriki**
☐ **Kiambatanisho Namba 3. Jaribio la Awali na Mwisho**
☐ **Kiambatanisho Namba 4. Majibu ya Jaribio la Awali na la Mwisho**
☐ **Kiambatanisho Namba 5. Fomu ya Mpango Kazi** nakala moja kwa kila mshiriki
☐ **Kiambatanisho Namba 6. Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo** nakala moja kwa kila mshiriki
☐ **Kiambatanisho Namba 7. Hatua za Mabadiliko ya Tabia** nakala moja kwa kila mshiriki
☐ **Kiambatanisho Namba 8. Kanuni za Watu Wazima Kujifunza** nakala moja kwa kila mshiriki
☐ **Kiambatanisho Namba 9. Usimamizi wa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii Waliohitimu** nakala moja kwa kila mshiriki
☐ **Kiambatanisho Namba 10. Mrejesho juu ya Mazoezi ya Kufundisha** nakala za kutosha kutoa mrejesho kwa kila mwezeshaji
☐ **Kiambatanisho Namba 11. Mpango Kazi wa Washiriki**

- ☐ **Kitabu cha Mshiriki** nakala moja kwa kila mshiriki
- ☐ **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita lenye Ujumbe Muhimu**
- ☐ Chati pindu
- ☐ Kalamu ya wino mzito (*marker pen*)
- ☐ Tepu ya gundi (*masking tape*)
- ☐ Daftari moja moja kwa kila mwezeshaji na mshiriki
- ☐ Kalamu ya wino na ya risasi, kifutio na kichongeo kwa kila mshiriki
- ☐ Bunda moja la karatasi
- ☐ Utepe wa kupimia mzingo wa kati ya mkono wa juu (MUAC) seti moja (tepe nne tofauti) kwa kila mshiriki
- ☐ Nakala ya cheti kwa kila mshiriki
- ☐ Fomu za kufanya ufuatiliaji wa huduma za lishe, ufuatiliaji na utoaji wa taarifa seti moja kwa kila mwezeshaji na mshiriki
- ☐ Mahitaji mengine kulingana na somo kama yalivyoainishwa katika moduli husika

J. KANUNI ZA MAFUNZO

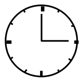
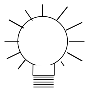
1. Kuboresha utendaji wa kazi kwa kuwafundisha washiriki majukumu wanayotarajia kufanya katika jamii zao
2. Ushiriki wa wote kikamilifu
3. Mazoezi kwa vitendo
4. Mrejesho wa hapo kwa hapo pale inapowezekana

K. NJIA ZA KUFUNDISHIA

Mafunzo katika moduli yatafanyika kwa njia mbalimbali kama yalivyoainishwa hapa chini:

- Bungua bongo
- Majadiliano
- Kazi za vikundi
- Igizo dhima
- Maelekezo kwa vitendo
- Kufanya mapitio
- Kufanya tathmini
- Kisa mkasa

Zifuatazo ni alama na matendo ya kumuongoza mwezeshaji wakati wa kufundisha.

Tendo	Alama
Muda	
Bungua bongo	
Majadiliano	
Kazi za vikundi	
Onesha	
Kufanya mapitio	
Jaribio	

L. KABLA YA MAFUNZO

1. Pitia upya malengo ya mafunzo na andaa vifaa vinavyohitajika.
2. Pitia njia zitakazotumika katika kufundisha na gawana majukumu na wawezeshaji wengine kama kuna haja.
3. Soma kila kipengele kwa umakini ili kuwa na uelewa wa kutosha.
4. Hakikisha una vifaa vyote vinavyohitajika.

M. WAKATI WA MAFUNZO

Jukumu la kila mwezeshaji ni kuwasilisha somo husika kwa kutoa utangulizi wa dhana muhimu, kuongoza mijadala ya vikundi na mazoezi, kujibu maswali, kufafanua mawazo mbalimbali, kufafanua taarifa, kutoa mrejesho unaojenga na kuelezea jinsi gani washiriki wanaweza kutumia uelewa na ujuzi waliopata kwenye mafunzo haya katika kazi zao.

1. Siku ya kwanza, salimia washiriki na kujenga mahusiano.
2. Washiriki wajaze fomu ya kujiandikisha.
3. Gawa kadi ya kuandika jina kwa kila mshiriki.
4. Gawa nakala ya **Kitabu cha Mshiriki** kwa kila mshiriki.

5. Unapouliza swali kwa mshiriki toa muda wa kufikiria jibu.
6. Onesha heshima kwa wawezeshaji wengine na kufanya kazi kama timu moja.
7. Jitahidi kufahamu majina ya washiriki wote mwanzoni mwa mafunzo, na tumia majina yao kila inapobidi. Tumia majina yao unapotaka wazungumze, kujibu maswali, unapozungumzia mchango wao au unapowashukuru.
8. Zingatia muda ulioanishwa katika kila kipindi ili uweze kukamilisha mada zote.
9. Hamasisha ushirikiano kati ya kundi moja na lingine, himiza maongezi kati ya kundi na kundi.
10. Toa muhtasari wa moduli kwa kila siku.
11. Wapongeze au washukuru washiriki kama wamefanya zoezi vizuri, wameshiriki katika majadiliano, kuuliza maswali au kusaidiana.
12. Wakati unapotoa mada ni vema kuwauliza maswali washiriki, ili uweze kupima uelewa wao na kuwafanya wafikiri. Njia hii inafanya washiriki kuwa na hamasa ya kuendelea kusikiliza, na kwa kawaida ni njia nzuri ya kujifunza. Uliza maswali yasiyo na majibu ya 'ndiyo' au 'hapana' ili washiriki waweze kujieleza zaidi (mbinu za kuuliza maswali haya utakuwa umejifunza kwenye somo la stadi za unasihi wa lishe).
13. Pokea majibu ya washiriki na kuwatia moyo ili waweze kujaribu tena. Zungumzia kidogo kuhusu majibu yao, pia sema 'asante' au 'ndiyo' pale inapobidi. Kama mshiriki akitoa jibu ambalo sio sahihi usiseme 'hapana, umekosea' hii itawafanya wengine waliotaka kuchangia waogope. Pokea majibu yote na washukuru kwa mchango wao na usiseme kitu ambacho kitawakatisha tamaa. Mshiriki anapotoa jibu sahihi, lijadili na kulipanua na hakikisha kuwa kila mshiriki amelielewa.
14. Usiwaruhusu washiriki wachache (mmoja au wawili) kujibu maswali yote. Kama mshiriki mmoja akitaka kujibu maswali yote mwambie asubiri. Jaribu kuhusisha washiriki ambao kwa kawaida sio wazungumzaji sana. Mwite mshiriki ambaye hajajibu swali kwa jina na kumuomba achangie au nenda ukasimame karibu naye ili kumfanya kuwa msikivu na kumfanya ajihisi kuwa unataka azungumze.
15. Tumia vichangamshi kama washriki wameonesha kuchoka au kusinzia.
16. Kufanya kazi katika vikundi huwezesha kufanya ufundishaji kuwa shirikishi na hutoa nafasi kwa kila mmoja kuuliza maswali. Washiriki ambao sio wazungumzaji sana wanapata nafasi ya kuchangia. Kila kikundi ni vema kiwe na uwiano wa washiriki wenye uzoefu mbalimbali na watoke sehemu mbalimbali.
17. Katika kipindi cha kazi za vikundi, kila mwezeshaji awezeshe si zaidi ya makundi mawili kwa wakati mmoja.

18. Mwisho wa siku fanya tathmini ya mafunzo na wawezeshaji wengine, jadili changamoto zilizojitokeza na kupanga mipango ya siku inayofuata.

19. Siku ya kwanza, kabla ya kuanza kwa **mafunzo ya wawezeshaji**, washiriki watapewa jaribio la awali ambalo litahusisha kuandika maswali ya jaribio ili kupima kiwango cha uelewa wa washiriki na kubaini mambo ya kutilia mkazo wakati wa mafunzo. Vivyo hivyo katika siku ya mwisho kutakuwa na jaribio la mwisho litakalopima kiwango cha uelewa cha washiriki baada ya mafunzo. Kwa kulinganisha matokeo ya jaribio la awali na jaribio la mwisho. Kutakuwa na tathmini ya kila siku ya mafunzo na tathimini ya jumla ya mafunzo itafanyika katika siku ya mwisho. Pia watapewa tathmini ya mwisho wa mafunzo ili kutathmini mafanikio ya mafunzo.

20. Wawezeshaji watatakiwa kutathmini ufundishaji wa washiriki wa jamii mwishoni mwa mwa mafunzo kwa kuwataka kuonesha baadhi ya ujuzi waliojifunza.

21. Kila mshiriki atatengeneza mpango wa kazi atakaotekeleza baada ya kumaliza mafunzo, ambao pia utatumika kufuatilia utekelezaji wake.

N. BAADA YA MAFUNZO

- Washiriki watapewa cheti kuwatambulisha kuwa wamehudhuria mafunzo kama inawezekana.
- Washiriki wataandaa mpango kazi ili kujumuisha huduma za lishe katika huduma zao za kila siku katika jamii.

O. YALIYOMO KATIKA KILA MODULI NA MUDA: MAFUNZO KWA WAWEZESHAJI

Namba ya kipindi	JINA LA KIPINDI	Muda
MODULI YA 0: UTANGULIZI: UTAMBULISHO, MATARAJIO NA MALENGO		**Saa 1**
0.1	Utangulizi wa Maelezo ya Ju mla ya Kozi	Dakika 15
0.2	Malengo ya Mafunzo	Dakika 10
0.3	Maelezo Kuhusu Mambo ya Kiutawala	Dakika 15
0.4	Jaribio la Awali (kwa Wawezeshaji tu)	Dakika 15
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 1: MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE		**Saa 2½**
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
1.1	Maneno Yanayotumika Mara kwa Mara katika Masuala ya Lishe	Dakika 60

Namba ya kipindi	JINA LA KIPINDI	Muda
1.2	Umuhimu wa Lishe Bora	Dakika 20
1.3	Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili	Dakika 60
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 2: TATHMINI YA HALI YA LISHE, TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA		**Saa 3½**
	Mapitio ya Moduli ya 1	Dakika 10
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
2.1	Sababu za Kutathmini Hali ya Lishe	Dakika 15
2.2	Jinsi ya Kutafsiri Hali ya Lishe ya Mtoto kwa Kutumia Kadi ya Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto	Dakika 45
2.3	Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC)	Dakika 45
2.4	Kupima Uvimbe wa Mwili Unaobonyea	Dakika 40
2.5	Dalili za Utapiamlo	Dakika 30
2.6	Tathmini Kuhusu Ulaji	Dakika 45
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 3: LISHE KWA MAKUNDI MAALUM		**Saa 3½**
	Mapitio ya Moduli ya 2	Dakika 5
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
3.1	Lishe kwa Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha	Dakika 60
3.2	Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6	Dakika 60
3.3	Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miezi 7 hadi Miaka 2	Dakika 45
3.4	Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miaka 2 hadi Miaka 17, Watoto, Wagonjwa na Wazee	Dakika 30
3.5	Lishe kwa Watu Wenye Magonjwa ya Muda Mrefu	Dakika 30
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 4: ELIMU NA UNASIHI WA LISHE		**Saa 4½**
	Mapitio ya Moduli ya 3	Dakika 20
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
4.1	Elimu ya Lishe	Dakika 10
4.2	Stadi Bora za Mnasihi wa Lishe	Dakika 30

Namba ya kipindi	JINA LA KIPINDI	Muda
4.3	Afua Nane Muhimu za Lishe	Dakika 10
4.4	Kuboresha Lishe	Dakika 45
4.5.	Usalama wa Maji na Chakula	Dakika 45
4.6	Usafi na Mazingira Bora	Dakika 60
4.7	Matatizo ya Kiafya, Ulaji Unaoshauriwa na Mbinu za Kuyakabili	Dakika 40
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 5: UFUATILIAJI, KUTOA RUFAA NA UTUNZAJI WA KUMBUKUMBU		**Saa 4½**
	Mapitio ya Moduli ya 4	Dakika 5
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
5.1	Ufuatiliaji	Dakika 40
5.2	Kutoa Rufaa	Dakika 45
5.3	Kutunza Kumbukumbu	Dakika 60
5.4	Mpango Kazi	Dakika 90
5.5	Jaribio la Mwisho	Dakika 10
5.6	Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo	Dakika 10
5.7	Kufunga Mafunzo	Dakika 5
MODULI YA 6. MAFUNZO KWA WAWEZESHAJI		**Saa 5**
6.1	Mawasiliano Yanayohusu Mabadiliko ya Tabia	Dakika 60
6.2	Kanuni za Kujifunza kwa Watu Wazima	Dakika 45
6.3	Stadi za Uwezeshaji	Dakika 45
6.4	Mbinu za Mafunzo	Dakika 60
6.5	Utumiaji wa Vitendea Kazi	Dakika 45
6.6	Ufuatiliaji na Tathmini ya Mafunzo	Dakika 15
6.7	Usimamizi Wakati wa Utendaji Kazini	Dakika 30
MODULI YA 7. MAZOEZI YA KUFUNDISHA		**Saa 10**
7.1	Maandalizi ya Mpango wa Mafunzo	Saa 4
7.2	Mazoezi na Mrejesho	Saa 4
7.3	Tathmini ya Mafunzo ya Mazoezi	Saa 2

Namba ya kipindi	JINA LA KIPINDI	Muda
	JUMLA	**Saa 34½**

P. YALIYOMO KATIKA KILA MODULI NA MUDA: MAFUNZO KWA WATOA HUDUMA KATIKA NGAZI YA JAMII

Namba ya kipindi	Jina la kipindi	Muda
MODULI YA 0: UTANGULIZI: UTAMBULISHO, MATARAJIO NA MALENGO		**Saa 1**
0.1	Utangulizi wa Maelezo ya Jumla ya Kozi	Dakika 15
0.2	Malengo ya Mafunzo	Dakika 10
0.3	Maelezo Kuhusu Mambo ya Kiutawala	Dakika 15
0.4	Jaribio la Awali (kwa Wawezeshaji tu)	Dakika 15
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 1: MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE		**Saa 2½**
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
1.1	Maneno Yanayotumika Mara kwa Mara katika Masuala ya Lishe	Dakika 60
1.2	Umuhimu wa Lishe Bora	Dakika 20
1.3	Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili	Dakika 60
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 2: TATHMINI YA HALI YA LISHE, TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA		**Saa 4**
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
	Mapitio ya Moduli ya 1	Dakika 10
2.1	Sababu za Kutathmini Hali ya Lishe	Dakika 15
2.2	Jinsi ya Kutafsiri Hali ya Lishe ya Mtoto kwa Kutumia Kadi ya Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto	Dakika 45
2.3	Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC)	Dakika 45
2.4	Kupima Uvimbe wa Mwili Unaobonyea	Dakika 40
2.5	Dalili za Utapiamlo	Dakika 30

Namba ya kipindi	Jina la kipindi	Muda
2.6	Tathmini Kuhusu Ulaji	Dakika 45
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 3: LISHE KWA MAKUNDI MAALUM		**Saa 4**
	Mapitio ya Moduli ya 2	Dakika 5
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
3.1	Lishe kwa Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha	Dakika 60
3.2	Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6	Dakika 60
3.3	Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miezi 7 hadi Miaka 2	Dakika 45
3.4	Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miaka 2 hadi Miaka 17, Watoto, Wagonjwa na Wazee	Dakika 30
3.5	Lishe kwa Watu Wenye Magonjwa ya Muda Mrefu	Dakika 30
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 4: ELIMU NA UNASIHI WA LISHE		**Saa 4½**
	Mapitio ya Moduli ya 3	Dakika 20
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
4.1	Elimu ya Lishe	Dakika 10
4.2	Stadi Bora za Mnasihi wa Lishe	Dakika 30
4.3	Afua Nane Muhimu za Lishe	Dakika 10
4.4	Kuboresha Lishe	Dakika 45
4.5	Usalama wa Maji na Chakula	Dakika 45
4.6	Usafi na Mazingira Bora	Dakika 60
4.7	Matatizo ya Kiafya, Ulaji Unaoshauriwa na Mbinu za Kuyakabili	Dakika 40
	Majadiliano	Dakika 5
MODULI YA 5: UFUATILIAJI, KUTOA RUFAA NA UTUNZAJI WA KUMBUKUMBU		**Dakika 4½**
	Mapitio ya Moduli ya 4	Dakika 5
	Malengo ya Moduli	Dakika 5
5.1	Ufuatiliaji	Dakika 40

Namba ya kipindi	Jina la kipindi	Muda
5.2	Kutoa Rufaa	Dakika 45
5.3	Kutunza Kumbukumbu	Dakika 60
5.4	Mpango Kazi	Dakika 90
5.5	Jaribio la Mwisho	Dakika 10
5.6	Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo	Dakika 10
5.7	Kufunga Mafunzo	Dakika 5
	JUMLA	**Saa 20.5**

Ratiba ya Mafunzo kwa Watoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

Muda	Siku 1	Siku 2	Siku 3
	Jina la kipindi		
8:00–8:30	**Moduli ya 0: Utangulizi: Utambulisho, Matarajio na Malengo** Usajili 0.1. Utangulizi wa Maelezo ya Jumla ya Kozi	**Moduli ya 3: Lishe kwa Makundi Maalum** Mapitio ya Moduli ya 2 Malengo ya Moduli 3.1. Lishe kwa Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha	4.8. Matatizo ya Kiafya, Ulaji Unaoshauriwa na Mbinu za Kuyakabili
8:30–9:00	0.2. Malengo ya Mafunzo 0.3. Maelezo Kuhusu Mambo ya Kiutawala	3.1. Lishe kwa Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha	Majadiliano **Moduli ya 5: Ufuatiliaji, Kutoa Rufaa na Utunzaji wa Kumbukumbu** Mapitio ya Moduli ya 4 Malengo ya Moduli 5.1. Ufuatiliaji
9:00–9:30	0.4. Jaribio la Awali (kwa Wawezeshaji tu) 0.5. Majadiliano **Moduli ya 1: Masuala ya Msingi Kuhusu Chakula na Lishe** Malengo ya Moduli	3.1. Lishe kwa Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha 3.2. Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6	5.1. Ufuatiliaji 5.2. Kutoa Rufaa
9:30–10:00	1.1. Maneno Yanayotumika Mara kwa Mara katika Masuala ya Lishe	3.2. Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6	5.2. Kutoa Rufaa
10:00–10:15	BREAK		

Muda	Siku 1	Siku 2	Siku 3
	Jina la kipindi		
10:15–10:45	1.1. Maneno Yanayotumika Mara kwa Mara katika Masuala ya Lishe	3.2. Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6 3.3. Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miezi 7 hadi Miaka 2	5.2. Kutoa Rufaa 5.3. Kutunza Kumbukumbu
10:45–11:15	1.2. Umuhimu wa Lishe Bora 1.3. Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili	3.3. Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miezi 7 hadi Miaka 2	5.3. Kutunza Kumbukumbu
11:15–11:45	1.3. Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili Majadiliano	3.4. Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miaka 2 hadi Miaka 17, Watoto, Wagonjwa na Wazee	5.4. Mpango Kazi
11:45–12:15	1.4. Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili **Moduli ya 2: Tathmini ya Hali ya Lishe, Tafsiri na Hatua za Kuchukua** Malengo ya Moduli Mapitio ya Moduli ya 1	3.5. Lishe kwa Watu Wenye Magonjwa ya Muda Mrefu Majadiliano	5.4. Mpango Kazi
12:15–1:15	LUNCH		
1:15–1:45	2.1. Sababu za Kutathmini Hali ya Lishe 2.2. Jinsi ya Kutafsiri Hali ya Lishe ya Mtoto kwa Kutumia Kadi ya Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto	**Moduli ya 4: Elimu na Unasihi wa Lishe** Mapitio ya Moduli ya 3 Malengo ya Moduli 4.1. Elimu ya Lishe	5.4. Mpango Kazi
1:45–2:15	2.2. Jinsi ya Kutafsiri Hali ya Lishe ya Mtoto kwa Kutumia Kadi ya Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto	4.2. Stadi Bora za Mnasihi wa Lishe	5.5. Jaribio la Mwisho 5.6. Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo 5.7. Kufunga Mafunzo
2:15–2:45	4.1. Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC)	4.3. Afua Nane Muhimu za Lishe 4.4. Kuboresha Lishe	
2:45–3:00	BREAK		
3:00–3:30	2.3. Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC) 2.4. Kupima Uvimbe wa Mwili Unaobonyea	4.4. Kuboresha Lishe	
3:30–4:00	2.4. Kupima Uvimbe wa Mwili Unaobonyea	4.5. Usalama wa Maji na Chakula	
4:00–4:30	2.5. Dalili za Utapiamlo	4.5. Usalama wa Maji na Chakula 4.6. Usafi na Mazingira Bora	

Muda	Siku 1	Siku 2	Siku 3
	Jina la kipindi		
4:30–5:00	2.6. Tathmini Kuhusu Ulaji	4.6. Usafi na Mazingira Bora	
5:00–5:30	2.7. Tathmini Kuhusu Ulaji Majadiliano	4.7. Usafi na Mazingira Bora 4.8. Matatizo ya Kiafya, Ulaji Unaoshauriwa na Mbinu za Kuyakabili	

0 Utangulizi: Utambulisho, Matarajio na Malengo

UTANGULIZI: UTAMBULISHO, MATARAJIO NA MALENGO

Saa 1

Lengo kuu	Kuwatambulisha washiriki na wawezeshaji, malengo ya mafunzo, matarajio ya washiriki na kufanya jaribio la mwanzo (**KWA MAFUNZO YA WAWEZESHAJI TU**).

Mahitaji	▪ Chati pindu ▪ Peni ya wino na ya risasi, kifutio na kichongeo kwa kila mshiriki ▪ Peni ya wino mzito kwa washiriki wote ▪ Madaftari kwa washiriki wote ▪ Karatasi ▪ **Kiambatanisho Namba 2. Fomu ya Kujiandikisha ya Washiriki** ▪ **Kiambatanisho Namba 3. Jaribio la Awali na la Mwisho** ▪ **Kiambatanisho Namba 4. Majibu ya Jaribio la Awali na la Mwisho** ▪ **Kitabu cha Mshiriki** nakala moja kwa kila mshiriki

Maandalizi ya awali	▪ Pitia ratiba ya mafunzo na mahitaji yote yaliyoainishwa **(Kiambatanisho Namba 2, Namba 3** na **Namba 4).**

0.1. UTANGULIZI WA MAELEZO YA JUMLA YA MAFUNZO (DAKIKA 15)

- **MUELEZE** kila mshiriki ajaze **Kiambatanisho 2. Fomu ya Kujiandikisha ya Washiriki.** Kagua fomu kwa uangalifu kuhakikisha taarifa za mshiriki ziko kamili, rudisha fomu kwa mshiriki kama kuna taarifa inayokosekana na muombe aijaze.

- **MUELEZE** kila mshiriki kuandika majina yake kwenye karatasi ngumu uliyowagawia na kuiweka mbele yake.

- **MPATIE** kila mshiriki **Kitabu cha Mshiriki** nakala moja.

- **KWA WAWEZESHAJI TU: WAELEZE** kuhusu muundo wa mafunzo.

Moduli	Mada
	Maelekezo kwa Mwezeshaji

0	Utangulizi: Utambulisho, Matarajio na Malengo
1	Masuala ya Msingi Kuhusu Chakula na Lishe
2	Tathmini ya Hali ya Lishe, Tafsiri na Hatua za Kuchukua
3	Lishe kwa Makundi Maalum
4	Kutoa Elimu na Unasihi wa Lishe
5	Ufuatiliaji, Kutoa Rufaa na Uwekaji wa Taarifa
6	Mafunzo kwa Wawezeshaji
7	Mazoezi ya Kufundisha

- **KWA WAWEZESHAJI TU**: **WAELEZE** mbinu za ufundishaji zitakazotumika kwenye mafunzo haya ni pamoja na:
    - Majadiliano ya vikundi
    - Igizo dhima
    - Mazoezi ya vitendo
    - Maswali na majibu
    - Onyesho kwa vitendo
    - Bungua bongo
    - Kisa mkasa
    - Mazoezi ya mtu mmoja mmoja au katika vikundi.

- **WAONYESHE** washiriki vitini vyote watakavyovitumia. **WAELEZE** kwamba vitini hivyo watavitumia kwenye mafunzo na kuondoka navyo kwenda kutumia katika maeneo yao ya kazi.

- **TAMBULISHA** washiriki kwa kutumia njia moja wapo kati ya hizi zifuatazo:
    1. **KARIBISHA** washiriki wajitambulishe na uwatambulishe wawezeshaji wengine.

    2. **GAWA** kadi zenye namba mbili zinazofanana ili kila mshiriki aweze kuwa na mwenzake mwenye namba inayofanana ambao watakuwa jozi moja. Kila mshiriki ajitambulishe kwa mwenzake na kumweleza mambo mawili anayoyapendelea, jambo moja ambalo hapendelei, anafanya kazi gani na wapi na matarajio yake katika mafunzo haya. Kila mshiriki amtambulishe mwenzake kwa kutumia taarifa alizozipata na kusema jina ambalo atapenda kuitwa. Toa dakika tano kwa kila zoezi.

- **WAULIZE** washiriki kuanza kutambulishana kwa jozi mbele ya washiriki wengine.

0.2. MALENGO YA MAFUNZO (DAKIKA 10)

- **ULIZA** washiriki matarajio yao ya mafunzo na uyaandike kwenye chati pindu.

- **ELEZA** kwamba malengo mahsusi ya mafunzo haya ni kuwapa washiriki elimu na ujuzi ili waweze:

  1. Kuhamasisha jamii kuhusu umuhimu wa lishe.
  2. Kuwatambua walengwa wenye matatizo ya utapiamlo katika jamii.
  3. Kuelimisha na kutoa unasihi kwa walengwa wenye matatizo mbalimbali ya utapiamlo.
  4. Kutoa rufaa kwa walengwa kwenye huduma mbalimbali katika jamii ili kukabiliana na utapiamlo.
  5. Kufanya ufuatiliaji kwa walengwa waliopata matibabu ya utapiamlo ili kuhakikisha wanafuata maelekezo ya kitaalamu na kurudi kwenye matibabu kama walivyopangiwa.
  6. Kukusanya taarifa na kufanya ufuatiliaji wa huduma katika jamii.

- **LINGANISHA** matarajio ya washiriki na malengo mahsusi ya mafunzo na taja yale yanayofanana na yasiyo fanana na mafunzo.

0.3. MAMBO YA KIUTAWALA (DAKIKA 15)

- **TOA** kwa kila mshiriki kalamu, daftari, kichongeo, penseli pamoja na nakala moja ya **Kitabu cha Mshiriki**.

- **WAAMBIE** washiriki wafungue **Ratiba ya Mafunzo**. **WAELEZE** watakayojifunza na muda wa kumaliza kila siku**.**

- **ELEZA** kwamba washiriki wanapaswa kubeba mikoba yao ya mafunzo kila siku hadi mwisho wa mafunzo.

- **KUBALIANA** na washiriki kanuni zitakazoongoza mafunzo, kwa mfano.

  - Kuzima simu au kuweka kwenye mtetemo.
  - Kuchangia katika majadiliano na kuheshimu mawazo ya kila mshiriki.
  - Kuongea mtu mmoja baada ya mwingine.
  - Kuhudhuria mafunzo na kuwepo hadi muda wa kufunga.

- **WAELEZE** washiriki masuala ya chakula na malazi kwa washiriki pamoja na gharama zingine.

0.4. JARIBIO LA AWALI (DAKIKA 15)

- **MPATIE** kila mshiriki nakala ya **Kiambatanisho 3. Jaribio la Awali na la Mwisho**. **WAELEZE** washiriki kwamba huenda wakawa hawana majibu ya maswali haya lakini wataelewa zaidi mwisho wa mafunzo.

- **WAAMBIE** washiriki kuandika tarehe, weledi/vyeo vyao kazini juu ya karatasi ya jaribio na siyo majina yao.

- **WAPATIE** dakika 10 za kufanya jaribio la awali.

- Baada ya dakika 10, **KUSANYA** karatasi za jaribio la awali. Mwezeshaji anatakiwa kusahihisha makaratasi yote kwa kutumia **Kiambatanisho 4. Majibu ya Jaribio la Awali na la Mwisho**. Weka alama kwa kila karatasi.

- **TUMIA** matokeo ya jaribio hilo kurekebisha mafunzo (weka msisitizo kwenye mada ambazo hazieleweki vizuri kwa washiriki).

MAJADILIANO (DAKIKA 5)

- **ULIZA** washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu.

1 Masuala ya Msingi Kuhusu Chakula na Lishe

MODULI YA 1. MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE

Saa 2½

Kuna masuala mengi ya msingi yanayohusu chakula na lishe ambayo ni pamoja na lishe, chakula na virutubishi. Lishe bora ni muhimu kwa kila mtu hasa kwa wanawake walio katika umri wa kuzaa, wajawazito na wanaonyonyesha. Vile vile lishe ni muhimu kwa watoto wenye umri chini ya miaka mitano na hasa chini ya miaka miwili na watu wenye maambukizi mbalimbali kama vile kifua kikuu (TB) na UKIMWI. Watoa huduma katika ngazi ya jamii ni muhimu kuelewa umuhimu wa lishe ili kuisaidia jamii kuandaa mlo kamili na kuwa na uelewa kuhusu matatizo ya utapiamlo.

Lengo kuu	Kujadili masuala ya msingi kuhusu lishe, umuhimu wa lishe bora na makundi ya chakula.

Malengo mahususi	Baada ya moduli hii washiriki wataweza: 1. Kueleza maana ya maneno yanayotumika mara kwa mara katika masuala ya lishe. 2. Kueleza umuhimu wa chakula na lishe kwa afya bora kwa binadamu. 3. Kueleza baadhi ya virutubishi, umuhimu wake na vyanzo vyake. 4. Kujadili makundi matano ya chakula na umuhimu wake. 5. Kueleza jinsi ya kupanga mlo kamili.

Mahitaji	▪ Chati pindu ▪ Kalamu ya wino mzito (marker pen) ▪ Aina mbalimbali za vyakula vinavyopatikana katika eneo husika kutoka makundi matano ya chakula kama vile matunda, mboga za majani, nyama, samaki, mayai, mchele, mihogo, magimbi, maziwa, mafuta ya kula, sukari, maji ya kunywa na asusa mbalimbali ▪ Bango lenye picha ya vyakula kutoka katika makundi matano ya chakula ▪ **Kitabu cha Mshiriki** – **Kitendea Kazi Namba 1. Makundi ya Vyakula**

MALENGO YA MODULI (DAKIKA 5)

1. Kueleza maana ya maneno yanayotumika katika masuala ya lishe.
2. Kueleza umuhimu wa chakula na lishe kwa afya bora kwa binadamu.
3. Kueleza baadhi ya virutubishi, umuhimu wake na vyanzo vyake.
4. Kujadili makundi matano ya chakula na umuhimu wake.
5. Kueleza jinsi ya kupanga mlo kamili.

- **ELEZA** kwamba katika moduli hii, washiriki watajifunza maana ya maneno mbalimbali yatumikayo mara kwa mara katika masuala ya chakula na lishe, faida ya kuwa na hali nzuri na madhara ya hali mbaya ya lishe. Pia watajifunza zaidi aina za virutubishi, makundi matano ya chakula na kuchagua vyakula na kupanga mlo kamili.

1.1. MANENO YANAYOTUMIKA MARA KWA MARA KATIKA MASUALA YA LISHE (DAKIKA 60)

- **ELEZA** kwamba chakula ni muhimu kwa binadamu wote. Chakula huupatia mwili virutubishi mbalimbali kwa ajili ya lishe bora. Ili kuwa na hali nzuri ya lishe ni vyema kuzingatia ulaji bora ikiwa ni pamoja na mlo kamili. Ulaji bora ni muhimu kwa watu wote. Ulishaji unaofaa kulingana na umri ni muhimu pia kwa ukuaji na maendeleo ya watoto. Utapiamlo hupunguza kinga ya mwili na hivyo kusababisha mwili kupata maradhi, kupunguza ufanisi wa mwili na akili kufanya kazi pamoja na kupunguza tija katika uzalishaji mali. Nchini Tanzania kuna matatizo mengi ya utapiamlo ambayo yanatokana na upungufu wa virutubishi. Watoa huduma katika ngazi ya jamii ni muhimu kuelewa umuhimu wa kuwa na hali nzuri ya lishe ili kuisaidia jamii kuboresha matunzo na ulaji wa makundi maalum katika jamii, kuandaa milo kamili kwa kutumia vyakula vinavyopatikana katika jamii na kuwa na uelewa kuhusu matatizo ya utapiamlo, kuzuia na jinsi ya kukabilana nayo.

KAZI YA VIKUNDI

- **WAGAWE** washiriki katika makundi sita. Waweke pamoja washiriki wanaotoka sehemu moja kama inawezekana.

- **SOMA** maswali hapo chini na wapatie washiriki dakika 5 za kujadili kila swali katika makundi yao.

    1. Nini maana ya 'chakula'?
    2. Nini mana ya 'virutubishi'?
    3. Nini maana ya 'lishe'?
    4. Nini maana ya 'mlo kamili'?
    5. 'Nini maana ya 'lishe bora'?

6. Nini maana ya ‘utapiamlo’?
7. Nini maana ya ‘lehemu’?
8. Nini maana ya ‘makapimlo’?

- **WAOMBE** washiriki kutoka kila kundi kujibu swali moja kutoka katika maswali yaliyoulizwa kwa kupokezana. Karibisha makundi mengine yatoe maboresho yao. Linganisha majibu ya washiriki na MAJIBU ya hapo chini. Fanya maboresho kama yatahitajika.
  - **Chakula** ni kitu chochote kinacholiwa kwa madhumuni ya kuupatia mwili virutubishi ambavyo ni muhimu kwa afya.
  - **Virutubishi** ni viini lishe vidogo vilivyomo kwenye chakula ambavyo hufyonzwa mwilini na hatimaye kutumika ili kujenga, kulinda na kuupa mwili nguvu na joto.
  - **Lishe** ni mchakato unaohusisha hatua mbalimbali na jinsi mwili unavyokitumia chakula kilicholiwa. Hatua hizi ni kuanzia chakula kinapoliwa, jinsi mwili unavyokisaga na kukiyeyusha na hatimaye virutubishi kufyonzwa na kutumika mwilini kwa kazi mbalimbali kama ukuaji, kupumua, kufanyakazi, uzazi na kutengeneza kinga ya mwili.
  - **Mlo kamili** ni mlo unaojumuisha ulaji wa vyakula kutoka makundi yote matano ya chakula katika uwiano sahihi. Ni muhimu kuhakikisha kwamba kila mlo unajumuisha makundi yote matano ya chakula.
  - **Lishe bora** ni matokeo ya ulaji mzuri wa chakula kutoka makundi yote matano kwa uwiano sahihi.
  - **Utapiamlo** ni matokeo ya ulaji wa vyakula zaidi au pungufu ya mahitaji ya mwili. Utapiamlo hujumuisha uzito pungufu na uzito uliozidi. Uzito uliozidi ni matokeo ya ulaji wa chakula zaidi ya mahitaji ya mwili wako kwa muda mrefu na hatimaye kusababisha kiriba tumbo.
  - **Lehemu** ni aina ya mafuta inayopatikana hasa kwenye vyakula vya asili ya wanyama. Mafuta haya yakizidi mwilini huleta madhara. Vyakula vyenye lehemu kwa kiasi kikubwa ni pamoja na maini, figo, mayai, nyama iliyonona kama nundu, nyama ya nguruwe, mkia wa kondoo, samli, siagi, n.k.
  - **Makapimlo** ni sehemu ya chakula ambayo mwili hauwezi kuyeyusha lakini ni muhimu katika uyeyushwaji wa chakula. Mfano wa vyakula vyenye makapimlo kwa wingi ni mboga za majani, matunda kama maembe, machungwa, mapera, machenza, mafenesi; unga usiokobolewa (kama dona) na vyakula vya jamii ya kunde.

BUNGUA BONGO: Virutubishi ni nini?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na kulinganisha majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

***Virutubishi** ni viini lishe kwenye chakula ambavyo vinauwezesha mwili kufanya kazi zake.*

- **ELEZA** kwamba karibu vyakula vyote huwa na virutubishi zaidi ya kimoja, ila hutofautiana kwa kiasi na ubora. Kila kirutubishi kina kazi yake mwilini na mara nyingi hutegemeana ili viweze kufanya kazi kwa ufanisi. Hakuna chakula kimoja ambacho kina virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini isipokuwa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo ya maisha ya mtoto. Hivyo ni muhimu kula vyakula vya aina mbalimbali ili kuuwezesha mwili kupata virutubishi mchanganyiko vinavyohitajika.

BUNGUA BONGO: Je, ni virutubishi gani mnavyovifahamu na nini umuhimu wake?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na kulinganisha majibu yao na maelezo ya hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
    - Kuna aina kuu tano za virutubishi ambavyo ni kabohaidreti, protini, mafuta na vitamini na madini.

1. **Kabohaidreti** ni kirutubishi muhimu katika kuupa mwili nishati-lishe kwa ajili ya kazi mbalimbali pamoja na kuupa mwili joto. Kabohaidreti ndiyo inayochukua sehemu kubwa ya mlo. Kabohaidreti inajumuisha wanga, sukari na makapi-mlo. Vyakula vyenye kabohaidreti kwa wingi ni pamoja na mahindi, mchele, mtama, uwele, ngano, viazi vya aina zote, mihogo, ndizi mbichi, sukari na baadhi ya matunda.

2. **Protini (utomwili)** ni muhimu kwa ukuaji wa mwili na akili. Protini husaidia mwili kutengeneza chembe chembe/seli mpya za mwili, mfumo wa kinga, kutengeneza vimeng'enyo na vichocheo mbalimbali na wakati mwingine protini huupa mwili nishati-lishe kwa ajili ya kazi mbalimbali mwilini. Baadhi ya vyanzo vizuri vya protini ni pamoja na aina zote za nyama, samaki, vyakula vya jamii ya kunde kama choroko, kunde, maharagwe, soya, karanga, korosho, maziwa, mayai, dagaa na wadudu wa aina mbalimbali wanaoliwa kama kumbikumbi na senene.

3. **Mafuta** huhitajika mwilini kwa ajili ya kuupa mwili nguvu na joto, pamoja na kusaidia ufyonzwaji wa baadhi ya vitamini pia hulainisha chakula na kukifanya kiwe na ladha nzuri, hivyo kumfanya mlaji ale chakula cha kutosha. Vyanzo vya mafuta ni pamoja na nyama iliyonona (nundu, nyama ya nguruwe, mkia wa kondoo), samli, siagi, baadhi ya samaki, mbegu zitoazo mafuta kama ufuta, korosho, mbegu za maboga, karanga, alizeti, kweme, mawese pamoja na nazi.

4. **Vitamini** na madini ni virutubishi ambavyo vinahitajika kwa kiasi kidogo mwili lakini vina umuhimu sana ili kuulinda mwili dhidi ya maradhi pamoja na kuufanya mwili ufanye kazi zake vizuri. Kuna aina nyingi za vitamini na madini na zinapatikana kwa wingi kwenye mboga mboga, matunda, dagaa na samaki pia kwenye vyakula vinavyotokana na wanyama kama maziwa, aina zote za nyama, na mayai.

KWA WAWEZESHAJI TU: Jedwali 1 linaonyesha baadhi ya virutubishi, umuhimu wake, vyanzo vyake na dalili za upungufu.

Jedwali 1. Baadhi ya virutubishi: Umuhimu, vyanzo vyake na dalili za upungufu

Aina	Umuhimu	Vyanzo	Dalili za upungufu
Kabohaidreti	Kuupa mwili nguvu kwa ajili ya kufanya kazi mbalimbali	Mahindi, mchele, ngano, uwele, mtama, ulezi, aina zote za viazi, mihogo, magimbi, ndizi, asali, sukari	Mwili kukosa nguvu na kupungua uzito. Utapiamlo wa upungufu wa nishatilishe na protini
Protini	Ukuaji wa mwili, kutengeneza seli mpya za mwili, kukarabati seli zilizochakaa au kuharibika, kutengeneza vimeng'enyo, vichocheo, damu na fumo wa kinga, huupa mwili nguvu pale ambapo kabohaidreti haitoshelezi mahitaji ya mwili	Aina zote za nyama, vyakula vya jamii ya kunde (maharagwe, kunde, njegere, mbaazi, choroko, dengu, njugu, samaki, dagaa, wadudu (kama senene na kumbikumbi), maziwa, jibini, mayai	Ukuaji duni na maendeleo hafifu kwa watoto Utapiamlo wa upungufu wa nishatilishe na protini
Mafuta	Kuupa mwili nguvu, joto na kusaidia ufyonzwaji wa baadhi ya virutubishi kama vitamini A, D, E na K	Siagi, samli, karanga, samaki wenye mafuta, jibini, nyama iliyonona, nazi, kweme, mawese, mbegu zitoazo mafuta kama alizeti, ufuta, maboga, korosho na pamba	Mwili kukosa nguvu na kuwa dhaifu, ngozi kuwa ngumu na yenye magamba, dalili za upungufu wa vitamini A, D, E na K
Vitamini			
Vitamini A	Ukuaji wa akili na mwili kuimarisha seli za ngozi, kuimarisha kinga ya mwili dhidi ya maradhi, kusaidia macho kuona vizuri kulinda utando laini katika sehemu	Maini, figo, mayai, samaki, jibini, siagi mboga za majani zenye rangi ya kijani, viazi vitamu vya njano, maboga, karoti, nyanya, mawese na matunda	Kutoona kwenye mwanga hafifu, mtoto wa jicho, maradhi ya kuambukiza ya mara kwa mara hasa katika mfumo wa hewa, ngozi kukosa unyororo

Aina	Umuhimu	Vyanzo	Dalili za upungufu
	mbalimbali za mwili; kinga dhidi ya saratani	hasa yenye rangi ya njano au nyekundu kama papai, embe, n.k.	
Kundi la Vitamini B	Kusaidia mwili kufanya kazi sawa sawa hasa katika mfumo wa chakula, kinga na fahamu. Huuwezesha moyo na misuli kufanya kazi kwa ufanisi. Husaidia kutengeneza seli mpya na kukarabati seli za neva na seli nyekundu za damu	Maini, viazi, maziwa, nafaka zisikobolewa, vyakula vya jamii ya kunde, uyoga, karanga, mayai, kuku, samaki, nyama, matikiti, parachichi, ndizi mbivu, chungwa, mboga za majani za kijani, mbegu za alizeti na za maboga, korosho na vyakula vilivyochachushwa kama mtindi na togwa	Kunyongea na kusikia uchovu, kukosa hamu ya kula kupungua uzito, maumivu mwilini, moyo, mfumo wa chakula na wa fahamu kushindwa kufanya kazi vizuri, vidonda kwenye kona za midomo, kuharisha, magonjwa ya ngozi, kuchanganyikiwa, kukosa usingizi, kuumwa kichwa, upungufu wa damu
Vitamini C	Kusaidia matumizi ya madini ya chokaa, ufyonzwaji wa madini chuma, huboresha kinga ya mwili na kuondoa chembe haribifu mwilini. Husaidia kuimarisha mishipa ya damu, huzuia uvujaji wa damu ovyo, husaidia kuzuia saratani, husaidia umetaboli wa protini	Mapera, machungwa, nyanya, ukwaju, malimau, ndimu, machenza, madalansi, ubuyu, pesheni, mabungo, na aina nyingine za matunda pori, mboga za majani na pilipili	Kutoka damu kwenye fizi na ngozi, kuvimba kwa viungio, vidonda kutopona haraka, kuoza meno, mishipa ya damu kupasuka kwa urahisi, upungufu wa damu
Vitamini E	Huondoa chembe chembe haribifu mwilini, husaidia umetaboli wa seli za damu, huimarisha kinga ya mwili, hupunguza kasi ya seli kuzeeka kiurahisi, hukinga seli nyekundu za damu kuharibiwa na chembe haribifu mwilini; kinga dhidi ya saratani	Mboga za majani zenye rangi ya kijani, mbegu zitoazo mafuta, maini, mayai, siagi, nafaka zisizokobolewa, karanga na korosho	Upungufu hutokea kwa nadra pale ambapo kuna tatizo la ufyonzwaji wa mafuta mwilini. Misuli ya moyo na neva kuharibika.
Madini			
Madini	Kutengeneza seli	Maini, figo, bandama,	Upungufu wa damu,

Aina	Umuhimu	Vyanzo	Dalili za upungufu
chuma	nyekundu za damu, kusafirisha hewa ya oksijeni kwenye damu, kusaidia utumikaji wa nishati-lishe, kudhibiti chembe haribifu mwilini	nyama nyekundu, samaki, dagaa, kuku, mboga za majani zenye rangi ya kijani, vyakula jamii ya kunde, baadhi ya matunda yaliyokaushwa, rozela/ choya na baadhi ya nafaka	ngozi na sehemu nyeupe ya macho kuwa nyeupe kuliko kawaida, mwili kukosa nguvu, kukosa usingizi, kupumua kwa shida, moyo kwenda mbio
Madini ya chokaa	Kujenga na kuimarisha mifupa na meno, kusaidia damu kuganda baada ya kuumia, kusaidia misuli na moyo kufanya kazi vizuri, huboresha kinga ya mwili, huboresha mfumo wa fahamu, husaidia figo kufanya kazi vizuri	Maziwa na bidhaa zake, mboga za majani zenye rangi ya kijani, samaki wakavu, maharagwe, ulezi, mtama, dagaa, bamia, mbegu zitoazo mafuta, karanga na korosho	Mifupa na meno kuwa laini na kuvunjika kwa urahisi, matege kwa watoto, ukuaji hafifu kwa watoto
Zinki	Kuboresha kinga ya mwili, kusaidia uyeyushwaji wa chakula na usafirishwaji wa vitamini A mwilini, kuzuia chembe haribifu, husaidia kutengeneza protini mwilini na kupona kwa vidonda, husaidia katika ukuaji na maendeleo ya mfumo wa uzazi	Nyama, kuku, samaki, jibini, maziwa, nafaka zisizokobolewa, vyakula vya jamii ya kunde na mboga mboga, uyoga, vitunguu maji, mayai, maini, mbegu za maboga, pilipili manga, karanga na korosho	Kuchelewa kwa wavulana kubalehe na wasichana kupata hedhi, vidonda kuchelewa kupona, mapele kwenye ngozi, kuharisha, ukuaji hafifu wa watoto, ugumba, kutokuwa makini, vidonda vya ngozi, kupungua hamu ya kula
Madini joto	Ukuaji na kusaidia ubongo na mfumo wa fahamu kufanya kazi vizuri	Vyakula vya baharini, chumvi iliyowekwa madini joto, vyakula vyote vilivyozalishwa kwenye udongo wenye madini joto	Kuvimba tezi la shingo, uwezo mdogo wa ubongo kufanya kazi na pia wa darasani, kuzorota na mwili kukosa msukumo wa kufanya shughuli yeyote

Chanzo: Network of African People Living with HIV. 1997. *A Healthy Diet for Better Nutrition for People Living with HIV/AIDS*. Nairobi: African Network of People Living with HIV.

1.2. UMUHIMU WA LISHE BORA (DAKIKA 20)

BUNGUA BONGO: Kwa nini lishe ni muhimu?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na kulinganisha majibu yao na maelezo ya hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

- Umuhimu wa lishe bora ni kuupatia mwili virutubishi vyote vinavyotokana na makundi mbali mbali ya chakula kwa ajili ya kulinda, kujenga na kuupa mwili nguvu na joto. Hali nzuri ya lishe huuwezesha mwili:
  - *Kutengeneza seli/chembe chembe za mwili na kurudishia seli/chembe chembe zilizokufa au kuharibika*
  - *Kusaidia ukuaji wa akili na mwili*
  - *Kuupa mwili nguvu, joto na uwezo wa kufanya kazi*
  - *Kuupa mwili kinga dhidi ya maradhi mbalimbali*

BUNGUA BONGO: Kuna faida gani ya kuwa na hali nzuri ya lishe?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na kulinganisha majibu yao kwa maelezo hapa chini na **KUFANYA** maboresho pale yanapohitajika.
  - *Hali nzuri ya lishe huuwezesha mwili:*
    - *Kukua vizuri na kuweza kukarabati kwa haraka na kwa ukamilifu sehemu yoyote ya mwili inayopata madhara.*
    - *Kuwa na uwezo wa kujilinda na kukabiliana na maradhi.*

BUNGUA BONGO: Ni kwa jinsi gani utapiamlo hutokea?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na kulinganisha majibu yao kwa maelezo hapa chini na **KUFANYA** maboresho kama yatahitajika.
  - *Utapiamlo ni hali mbaya ya lishe inayosababishwa na upungufu au kuzidi kwa virutubishi; hali ya upungufu inaweza kusababishwa na ufyonzwaji duni na upotevu wa virutubishi mwilini.*

BUNGUA BONGO: Ni kwa jinsi gani utapiamlo huathiri watu?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na kulinganisha majibu yao kwa maelezo hapa chini na **KUFANYA** maboresho kama yatahitajika.
  - *Kuugua mara kwa mara*
  - *Kuchelewa kupata nafuu baada ya kuugua*
  - *Kutokuwa na uwezo wa kufanya kazi kwa bidii*
  - *Kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu*
  - *Kuzaa mtoto mwenye ulemavu wa viungo*
  - *Kuzaa mtoto taahira*
  - *Kuzaa mtoto mfu*
  - *Mtoto kutokukua vizuri akiwa tumboni (kwa mama wajawazito)*
  - *Ukuaji wa polepole kimwili na kiakili na ufaulu duni darasani hasa (kwa watoto)*
  - *Kupungua uwezo wa kufanya kazi na kipato*
  - *Kukosa ubunifu*

- *Kuchelewa katika hatua za ukuaji na maendeleo ya mtoto*
- *Uelewa na utambuzi mdogo*
- *Kuongezeka kwa watoto watoro shuleni*
- *Mtoto kurudia rudia darasa*
- *Mimba kuharibika au kuzaa kabla ya wakati wake (njiti)*

1.3. MAKUNDI YA VYAKULA NA MLO KAMILI (DAKIKA 60)

- **ULIZA SWALI:** Taja njia mojawapo ya kuboresha hali ya lishe?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na **KULINGANISHA** majibu yao kwa maelezo hapa chini:

    Kwa kula mlo kamili

- **ELEZA** ikumbukwe kwamba hakuna chakula cha aina moja ambacho kinaweza kuupatia mwili virutubishi vyote vinavyohitajika. Vyakula ambavyo vina virutubishi vingi vinavyofanana huwekwa kwenye kundi moja. Makundi ya vyakula husaidia kupanga mlo kamili kwa urahisi na kuwezesha vyakula vyote muhimu kuwepo. Hivyo basi ni mhimu kuchagua na kula vyakula vya aina mbali mbali kutoka kwenye makundi yote ya chakula.

BUNGUA BONGO: Kuna makundi mangapi ya chakula?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu.

- Kutoka katika makundi mbalimbali ya chakula vilivyoletwa darasani, **CHUKUA** aina moja ya chakula kutoka katika kila kundi, **ONESHA** darasani huku ukielezea.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 1. Makundi ya Vyakula**.

Kitendea Kazi Namba 1. Makundi ya Vyakula

1. **Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi mbichi**

Vyakula hivi ndivyo vinavyochukua sehemu kubwa ya mlo na kwa kawaida ndiyo vyakula vikuu. Vyakula hivi huupatia mwili **nguvu na joto**. Vyakula katika kundi hili ni pamoja na mahindi, mchele, mtama, ulezi, ngano, uwele, viazi vikuu, viazi vitamu, mihogo, magimbi, viazi mviringo na ndizi mbichi.

2. **Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama na mbegu za mafuta**

Kundi hili la chakula husaidia **kujenga mwili, kurekebisha seli za mwili zilizoharibika, kutengeneza**

vimeng’enyo na kujenga kinga ya mwili. Kundi hili hutokana na wanyama au mimea. Vyakula vya kujenga mwili vya asili ya mimea ni pamoja na maharagwe, njegere, kunde, karanga, soya, njugu mawe, dengu, choroko na fiwi. Vyakula vyenye asili ya wanyama ni pamoja na nyama, samaki, dagaa, maziwa, mayai, jibini, maini, figo, senene, nzige, kumbikumbi na wadudu wengine wanaoliwa.

3. Mboga mboga

Mboga mboga husaidia **kuukinga** mwili dhidi ya maradhi mbalimbali. Kundi hili linajumuisha aina zote za mboga mboga zinazolimwa na zinazoota zenyewe. Mboga mboga ni pamoja na mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele, spinachi, mnafu na mchunga. Aina nyingine za mboga mboga ni pamoja na karoti, pilipili hoho, biringanya, matango, maboga, nyanya chungu, bamia, bitiruti, kabichi na figiri.

4. Matunda

Matunda **hulinda mwili**. Kundi hili linajumuisha matunda ya aina zote yanayooteshwa na yale ya asili yanayoota yenyewe kama papai, embe, pera, limau, pesheni, nanasi, peasi, chungwa, chenza, zambarau, parachichi, ndizi mbivu, fenesi, stafeli, mabungo, madalansi, pichesi na topetope. Aidha ikumbukwe kuwa matunda pori au yale ya asili yana ubora sawa na matunda mengine. Matunda hayo ni kama ubuyu, ukwaju, embe ng’ong’o, mavilu na mikoche.

5. Mafuta na sukari

Mafuta na sukari ni kundi la chakula ambalo hutoa **nishati lishe kwa wingi**. Mafuta na sukari ni muhimu lakini vinahitajika kwa kiasi kidogo mwilini. Mafuta yanaweza kupatikana kutoka kwenye mimea kama mbegu za alizeti, ufuta, pamba, korosho, karanga na mawese. Mafuta pia yanaweza kupatikana kutoka kwa wanyama, kwa mfano: siagi, samli, nyama iliyonona na baadhi ya samaki. Sukari hupatikana kwenye sukari ya mezani, miwa na asali.

- **ELEZA** kwamba maji kwa kawaida hayahesabiwi kama kundi la chakula, lakini yana umuhimu mkubwa katika afya na lishe ya binadamu. Maji ni sehemu muhimu ya mlo kwani husaidia katika uyeyushwaji na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini. Husaidia kusafirisha virutubishi

kwenda sehemu mbalimbali za mwili na kutoa sumu zisizohitajika mwilini. Inapaswa kunywa maji safi na salama ya kutosha, angalau lita moja na nusu kwa siku, vile vile maji ya matunda na madafu yanaweza kutumika. Inashauriwa kunywa maji zaidi wakati wa joto kali ili kuzuia upungufu wa maji mwilini.

BUNGUA BONGO: Je, mlo kamili ni upi?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na **KULINGANISHA** majibu yao kwa maelezo hapa chini na **FANYA MABORESHO** pale yanapohitajika.

  Mlo kamili ni mlo unaojumuisha ulaji wa vyakula kutoka makundi yote matano katika uwiano sahihi. Ili kuweza kupata virutubishi vyote muhimu vinavyohitajika na mwili ni vizuri kula vyakula kutoka katika makundi mbalimbali. Mlo kamili una virutubishi vyote muhimu kwa ajili ya lishe na afya bora.

- **WEKA** kwenye meza aina mbalimbali za vyakula vilivyoletwa toka sokoni. **BANDIKA** juu ya meza chati pindu zilizoandikwa makundi matano ya vyakula.

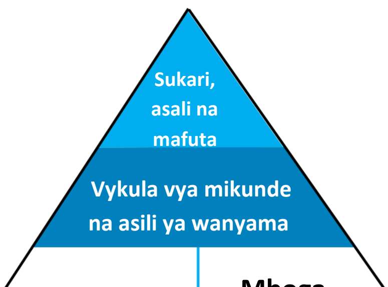
- **WAOMBE** washiriki wapange hivyo vyakula katika makundi makuu matano ya vyakula katika chati pindu zilizoandikwa makundi matano ya vyakula.

- **WAPE** washiriki dakika 10 za kufanya mazoezi. Baada ya dakika 10, **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye makundi ya vyakula na wajadili kama vyakula vimepangwa katika makundi sahihi. **FANYA MABORESHO** pale yanapohitajika.

- Kwa kutumia Piramidi ya Chakula, **WAOMBE** washiriki waangalie tena kwenye **Kitendea Kazi Namba 1. Makundi ya Vyakula**, iliyopo hapo chini. **SISITIZA** umuhimu wa uwiano wa vyakula kutoka katika kila kundi**.**

- **ELEZA** kwamba **madini chuma** ni mojawapo ya virutubishi ambavyo hupatikana kwenye vyakula vya mimea kama mboga mboga za kijani na vyakula vya jamii ya kunde. Madini chuma yanayopatikana kwenye vyakula vya mimea kama mboga mboga za kijani na vyakula vya jamii ya kunde, hufyonzwa kwa ufanisi mwilini iwapo katika mlo huo kuna vitamini C ambayo hupatikana kwa wingi kwenye matunda mfano chungwa, chenza, limau/ndimu, pera, nanasi, pesheni na ubuyu. Madini chuma pia hupatikana kwenye vyakula vya aina ya nyama hasa nyama nyekundu.

- **ELEZA** kwamba ni muhimu kutumia mafuta kidogo wakati wa kupika mboga mboga ili kupata vitamini muhimu kutoka kwenye hizo mboga mboga ambazo huyeyusha kwenye mafuta (kama vile A, D, E na K). Ni muhimu pia kutumia chumvi yenye madini joto ili kuzuia udumavu wa mwili na akili.



Piramidi ya Chakula

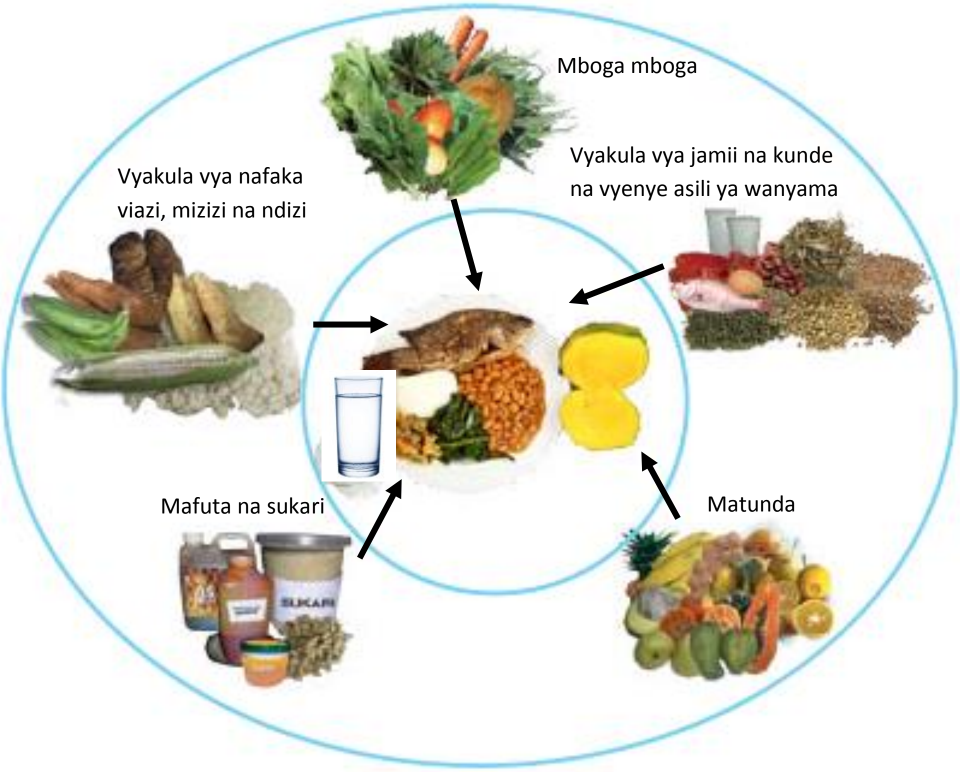
KAZI ZA VIKUNDI: Jinsi ya kupanga mlo kamili

- **ULIZA SWALI:** Je, familia yako kwa kawaida inapata milo mingapi kwa siku?

- **ELEZA** kwamba ni muhimu kula kiasi sahihi cha chakula kama ilivyo kula vyakula kutoka makundi mbalimbali ya vyakula. Inashauriwa kula milo mitatu na asusa mara mbili kwa siku.

- **ELEZA** kwamba asusa n**i** kiasi kidogo cha chakula ambacho sio mlo kamili na mara nyingi huliwa kati ya mlo mmoja na mwingine. Ni muhimu kuchagua asusa ambazo zina virutubishi muhimu kama maziwa, papai, chungwa, ndizi mbivu, muhogo, viazi au ndizi ya kuchoma, karanga, juisi halisi ya matunda, togwa, uji wa maziwa, senene na kumbikumbi.

- **WAOMBE** washiriki wajigawe kwenye makundi yasiyozidi watu sita. **WAAMBIE** kila kikundi wapange mlo kamili kwa kutumia aidha vyakula vilivyopo mezani au kwa kutumia picha za aina mbalimbali za vyakula; kuchagua angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula na kuliwa kwa pamoja (kama inavyooneshwa katika picha inayofuata).



Chanzo: TFNC

  - Kikundi 1 na 2: Mlo wa asubuhi
  - Kikundi 3: Mlo wa mchana
  - Kikundi 4 na 5: Mlo wa jioni
  - Kikundi 6: Asusa
- **WAPE** washiriki dakika 10 za kufanya kazi. Baada ya dakika 10, MU**OMBE** mshiriki mmoja kutoka kila kikundi awasilishe majibu kwa niaba ya kikundi. **WAOMBE** washiriki wengine watoe maoni au michango yao. **FANYA MABORESHO** kama inahitajika.

- **ELEZA** kwamba ni muhimu kula vyakula mchanganyiko kwa sababu baadhi ya virutubishi hutegemeana ili kuweza kufanikisha kazi zake mwilini. Aina ya madini chuma yanayopatikana kwenye vyakula vya mimea kama mboga mboga za kijani na vyakula vya jamii ya kunde hufyonzwa kwa ufanisi mwilini iwapo katika mlo huo kuna Vitamini C ambayo hupatikana kwa wingi kwenye matunda, mfano chungwa, pera, nanasi, pesheni, ubuyu. Vitamini zinazoyeyuka kwenye mafuta (A, D, E na K) hutumika kwa ufanisi mwilini kutegemea uwepo wa mafuta katika mlo. Hivyo basi, ni muhimu kutumia mafuta kidogo wakati wa kupika hususan mboga mboga.

BUNGUA BONGO: Nini maana ya ulaji bora?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na **KULINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

- *Ulaji bora hutokana na kula chakula mchanganyiko na cha kutosha (mlo kamili) ili kukidhi mahitaji ya mwili.*
- *Ulaji bora pia huzingatia kutumia mafuta, chumvi na sukari kwa kiasi kidogo na ulaji wa mboga mboga na matunda kwa wingi na kuepuka kula nyama nyekundu kwa wingi.*
- *Ulaji bora huchangia katika kudumisha uzito wa mwili unaotakiwa na kupunguza magonjwa yasiyo ya kuambukiza.*
- *Ulaji bora unatakiwa kuzingatia mahitaji ya mwili kutokana na jinsi, umri, hatua mbalimbali za maisha, kazi au shughuli na hali ya afya.*

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Makundi matano ya vyakula
  - Jinsi ya kupanga mlo kamili ambao unajumuisha angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula
  - Umuhimu wa mlo kamili
  - Umuhimu wa kutumia vyakula vinavyopatikana katika mazingira unayoishi na vile ambavyo vinapatikana kwa msimu

MAJADILIANO (DAKIKA 5)

- **TOA MUDA** kwa washiriki kwa ajili ya maswali, majadiliano na mambo mengine yanayohitaji maelezo ya kina.

2

Tathmini ya Hali ya Lishe, Tafsiri na Hatua za Kuchukua

MODULI YA 2. TATHMINI YA HALI YA LISHE, TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA

Saa 3½

Watoa huduma katika ngazi ya jamii wanaweza kufanya tathmini ya hali ya lishe ili kugundua mapema dalili na viashiria vya utapiamlo ili wafanye unasihi, watoe rufaa au huduma nyingine stahiki. Tathmini ya hali ya lishe katika jamii inajumuisha kupima mzingo wa kati wa mkono wa juu kwa kutumia utepe (MUAC tape), kuangalia kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto, kutambua dalili za wazi za utapiamlo na kufanya tathmini ya ulaji na upatikanaji wa chakula kwa mlengwa.

Lengo kuu	Kuwapa washiriki stadi za kutathmini hali ya lishe ya walengwa na kuchukua hatua stahiki.

Malengo mahususi	Baada ya moduli hii washiriki wataweza: 1. Kueleza umuhimu wa kutathmini hali ya lishe. 2. Kutafsiri kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa usahihi. 3. Kupima na kutafsiri vipimo vya mzingo wa kati wa mkono wa juu kwa usahihi. 4. Kueleza jinsi ya kutathmini dalili za wazi za utapiamlo. 5. Kutathmini uvimbe wa mwili unaobonyea kwa usahihi. 6. Kueleza jinsi ya kutathmini tabia ya ulaji wa mlengwa, aina ya vyakula na vyakula vinavyopatikana katika mazingira anayoishi. 7. Kutambua hali mbalimbali za lishe.

Mahitaji

- Mpira
- Chati pindu na stendi yake
- Kalamu ya wino mzito (marker pen) na tepu
- Nakala 6 za kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto zilizojazwa aina tofauti za ukuaji
- **Kitabu cha Mshiriki**
  - **Kitendea Kazi Namba 2. Kadi ya Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto**
  - **Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Kupima Mzingo wa Kati ya Mkono wa Juu**
  - **Kitendea Kazi Namba 4. Uvimbe wa Miguu Unaobonyea**
  - **Kitendea Kazi Namba 5. Dalili za Utapiamlo**
  - **Kitendea Kazi Namba 6. Uchunguzi wa Ulaji**
- Tepu za kupimia mzingo wa kati wa mkono wa juu kwa kila mshiriki na mwezeshaji
  - Watoto miezi 6–59
  - Watoto miaka 5–9
  - Watoto miaka 10–14
  - Vijana miaka 15–17 na watu wazima

Maandalizi ya awali

- Pitia **Kitendea Kazi Namba 2 hadi 6.**
- Fanya mazoezi kutumia utepe/futi kamba za kupimia mzingo wa kati ya mkono wa juu**.**
- Jaza chati za ukuaji wa mtoto kwa watoto sita wenye urefu na uzito tofauti pamoja na chati zao.

MAPITIO YA MODULI YA 1 (DAKIKA 5)

- **WAOMBE** washiriki wasimame katika duara. **RUSHA** mpira kwa mshiriki mmojawapo. **MUULIZE** mshiriki aliyepokea mpira kutaja kundi mojawapo la chakula. Kama mshiriki hakumbuki, mwambie arushe mpira kwa mshiriki mwingine. **ENDELEA** na zoezi hilo mpaka makundi yote matano ya vyakula yatajwe. Baadae **RUSHA** mpira kwa mshiriki mwingine na muulize kwa nini ni muhimu kupata mlo kamili kutoka katika makundi yote matano ya vyakula.

MALENGO YA MODULI (DAKIKA 5)

- **WASILISHA** malengo ya moduli.

1. Kueleza umuhimu wa kutathmini hali ya lishe.
2. Kutafsiri kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto kwa usahihi.
3. Kupima na kutafsiri vipimo vya mzingo wa kati wa mkono wa juu kwa usahihi.

4. Kueleza jinsi ya kutathmini dalili za wazi za utapiamlo.
5. Kutathmini uvimbe wa mwili unaobonyea kwa usahihi.
6. Kueleza jinsi ya kutathmini tabia ya ulaji wa mlengwa, aina ya vyakula na vyakula vinavyopatikana katika mazingira anayoishi.
7. Kutambua hali mbalimbali za lishe.

- **ELEZA** kwamba katika moduli hii, washiriki watajifunza kutambua dalili za utapiamlo, kutathmini kwa urahisi lishe ya walengwa na kuainisha hali yao ya lishe.

2.1. SABABU ZA KUTATHMINI HALI YA LISHE (DAKIKA 10)

- **ULIZA**: 'Kwa nini ni muhimu kujua kama mtu ana utapiamlo?' **LINGANISHA** majibu ya washiriki na maelezo ya hapo chini. Fanya maboresho kama inahitajika.
  - Kuwatambua walio katika hatari ya kupata utapiamlo na kuchukua hatua mapema.
  - Kuwatambua watu wenye utapiamlo na kuchukua hatua stahiki mapema. Kama utapiamlo utagunduliwa mapema itakuwa ni rahisi kutibika kwani watu wenye utapiamlo wapo kwenye hatari ya kupata maradhi mengine na hata kifo.
  - Kuwabaini watu wenye hali nzuri ya lishe na kudumisha hali hiyo ili kuzuia utapiamlo
- **ELEZA** kwamba mtu akiwa na utapiamlo kinga ya mwili hudhoofu hivyo ni rahisi kupata magonjwa mengine hatari ambayo ni gharama kuyatibu.

- **ULIZA: '**Ni wakati gani watoa huduma katika ngazi ya jamii wanaweza kufanya tathmini ya hali ya lishe?' **LINGANISHA** majibu ya washiriki na maelezo ya hapo chini. **FANYA MABORESHO** kama inahitajika.
  - Wakati wa kutembelea wagonjwa wa majumbani
  - Siku za Chanjo
  - Siku ya Afya na Lishe ya Mtoto kijijini au katika mtaa
  - Wakati wa ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto
  - Wakati wa mikutano ya jamii

- **ULIZA: '**Ni jinsi gani watoa huduma katika ngazi ya jamii wanaweza kutambua watu wenye utapiamlo katika jamii?' **LINGANISHA** majibu ya washiriki na maelezo ya hapa chini. **FANYA MABORESHO** kama inahitajika.
  - Kwa kuchunguza kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto
  - Kwa kuuliza watu kiasi na aina ya vyakula wanavyokula
  - Kwa kuuliza kama kuna watu wenye maradhi yanayoathiri hamu ya kula na hali ya lishe
  - Kwa kuuliza kuhusu usafi na usalama wa maji, chakula na mazingira
  - Kufanya tathmini ya hali ya lishe kwa kutumia futi kamba ya kupimia mzingo wa kati wa mkono wa juu

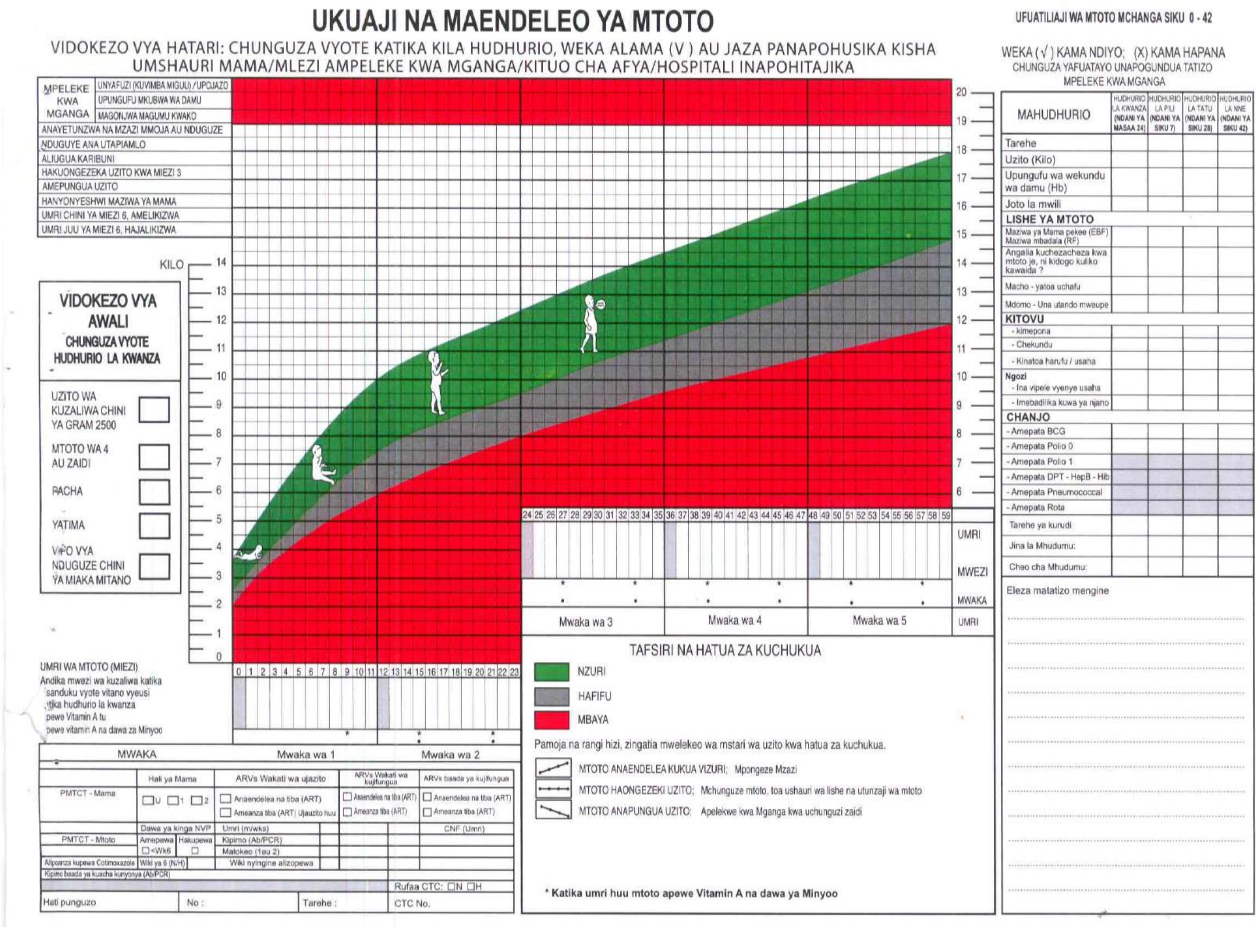
- Kwa kuchunguza kama watu wana dalili za wazi za utapiamlo

2.2. JINSI YA KUTAFSIRI HALI YA LISHE YA MTOTO KWA KUTUMIA KADI YA UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO (DAKIKA 40)

KAZI ZA VIKUNDI: Jinsi ya kutafsiri hali ya lishe ya mtoto kwa kutumia kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto

- **WAOMBE** washiriki wajigawe katika makundi madogo madogo yasiyozidi watu wanne wanne.

- **GAWA** kadi moja ya ukuaji na maendeleo ya mtoto yenye chati iliyojazwa kwa kila kundi.



- **WAOMBE** washiriki wasome **Kitendea Kazi Namba 2. Kadi ya Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto**.

- **ELEZA** kwamba nija hii inahusisha kupima uzito wa mtoto na kuchora mstari wa ukuaji kwenye kadi namba moja ya ukuaji na maendeleo ya mtoto. Katika njia hii, uzito wa mtoto hulinganishwa na umri wake kwa kutumia kadi ya mtoto ya kliniki ambayo ina rangi kuu tatu zinazoashiria hali ya lishe ya mtoto (jedwali 2).

Jedwali 2. Rangi kwenye kadi, tafsiri na hatua za kuchukua

Rangi kwenye kadi	Tafsiri	Hatua za kuchukua
Nyekundu	Mbaya (utapiamlo mkali)	▪ Apewe rufaa ya kwenda kwenye kituo cha kutoa huduma ya afya haraka. ▪ Mzazi au mlezi afanyiwe unasihi wa lishe wa jinsi ya kuboresha ulishaji wa mtoto wake. ▪ Afuatiliwe kwa karibu kuhusu matibabu na ulishaji.
Kijivu	Hafifu (utapiamlo wa kadiri)	▪ Apewe rufaa ya kwenda kituo kinachotoa huduma ya afya. ▪ Mzazi au mlezi afanyiwe unasihi wa lishe wa jinsi ya kuboresha ulishaji wa mtoto wake. ▪ Afuatiliwe kwa karibu kuhusu ulaji wake na kama ana maradhi.
Kijani	Nzuri (hali nzuri ya lishe)	▪ Mpongeze mama na kumtia moyo na toa unasihi kuhusu ulishaji wa mtoto ▪ Mzazi au mlezi afanyiwe unasihi wa lishe wa jinsi ya kumlisha mtoto wake.
Nyeupe	Inaashiria uzito uliozidi	• Jadili na mama au mlezi kuhusu ulishaji wa mtoto ili kugundua chanzo cha ongezeko la uzito kwani uzito mkubwa si mzuri kwa mtoto. • Mshauri ajadili na mtoa huduma ya afya atakapoenda kliniki. • Ushauri uzingatie tabia ya ulaji na umri wa mtoto. (Iwapo mtoto ananyonya, usimwambie mama apunguze kunyonyesha). • Kama mtoto ana umri zaidi ya miezi sita, mshauri mama/mlezi apunguze mafuta na sukari kwenye chakula cha mtoto iwapo anaweka kiasi kikubwa. ▪ **KUMBUKA:** Punguza vyakula vyenye mafuta yaliyojificha

- **ELEZA** kwamba ufuatiliaji wa ukuaji na maendeleo ya mtoto hujumuisha pia mwelekeo wa mchirizi wa ukuaji katika kadi ya kliniki. Endapo mchirizi unaelekea chini bila kujali upo katika rangi gani, unaashiria tatizo ambalo linahitaji kushughulikiwa mapema na kuchukua hatua za haraka na zinazofaa.
    - Mchirizi unaokwenda sambamba (uliolala) kwa miezi mitatu mfululizo au zaidi, hata kama uko katika rangi ya kijani unaonyesha kuwa mtoto huyu hakui vizuri na anahitaji kuchunguzwa. Hivyo apewe rufaa ya kwenda kituo kinachotoa huduma ya afya.
    - Mchirizi wa mtoto anayekua vizuri uko kwenye rangi ya kijani na unaelekea juu.

- Mabadiliko ya ghafla ya mchirizi aidha kwa kubaki pale pale kwa kipindi cha miezi mitatu mfululizo au kushuka kunaashiria tatizo na uchunguzi wa kina unatakiwa ufanyike ili kujua tatizo na jinsi ya kukabiliana nalo. Hivyo apewe rufaa ya kwenda kituo kinachotoa huduma za afya haraka.
- Kama mchirizi wa ukuaji uko juu kabisa (sehemu nyeupe baada ya kijani) mtoto huyu pia hana hali nzuri ya lishe. Mhudumu atoe ushauri wa kitaalamu au atoe rufaa kwa mama/mlezi kwenda kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kwa msaada zaidi.

- **WAOMBE** kila kikundi kuangalia kadi ya mtoto waliyopewa na kusema 1) rangi ambayo mtoto yumo 2) hali ya lishe ya mtoto. **TOA** dakika 5 kwa makundi kwa ajili ya zoezi hili.

- Baada ya dakika 5, **WAOMBE** kila kikundi kuwasilisha majibu yao. **FANYA MABORESHO** kama inahitajika. **WEZESHA** majadiliano.

- **ELEZA** kwamba kwenye kadi ya ukuaji wa mtoto, kuna picha zinazoonesha maendeleo ya mtoto kadri anavyokua. Picha zinaonesha mambo anayoweza kufanya mtoto katika umri mbalimbali.
  - **Umri wa miezi 0–4:** Mtoto anaweza:
    - Kuona, kusikia, kunusa, na anaweza kutambua sauti, harufu na sura ya mama yake.
    - Kuangalia uso wa mama yake, kutabasamu wakati akinyonya na kutoa sauti.
    - Kuitikia akiguswa na mama yake na kujaribu kuwasiliana naye kwa sauti mbalimbali kama kulia na kujisogeza.
    - Kuzungusha kichwa chake kujaribu kuangalia mazingira yake.
    - Kujaribu kushika vitu na kuweka kinywani na kujifunza kuonja na kugusa.

  - **Umri wa miezi 4–6:** Mtoto anaweza:
    - Kutabasamu na kupendelea kuangalia usoni.
    - Kumng'ang'ania mama yake na kuwaogopa wageni.
    - Kufurahia kusikia sauti na kujibu kwa kutoa sauti, kuigiza sauti za watu.
    - Kukaa bila kushikiliwa, kugusa na kuonja kila kitu.

  - **Umri wa miezi 6–12:** Mtoto anaweza:
    - Kukataa kutengana na mama yake, kutambua pale anapokemewa na kuchukia.
    - Kujitegemea na kujiamini na yuko tayari kusikiliza na kujifunza.
    - Kuchezea vyombo vya ndani kama vile; vijiko, vikombe, mifuniko.
    - Kujifunza kutumia vidole vyake.

  - **Umri wa miezi 12–23:** Mtoto anaweza:

- Kujitambua na kutaka kusikilizwa na pia watu kumjali. Hutaka kufanya vitu kwa namna yake mwenyewe na wakati mwingine anaonekana jeuri.
- Kuigiza kuwa kama mtoto na wakati mwingine kama mtu mzima.
- Kujifunza pia kuongea.
- Kutumia mkono mmoja zaidi kuliko mwingine.
- Kufanya kazi za mikono akiweka na kutoa vitu kwenye chombo.

- **Baada ya miaka 2:** Mtoto anaweza:
  - Kujifunza kwa juhudi.
  - Kutambua kipi kizuri na kipi kibaya.
  - Kufundishwa namna ya kukaa na watu na tabia nzuri za kufuata.
  - Kuchora na kupaka rangi, na kufanya michezo nje ya nyumba.
  - Kukimbia, kucheza mpira na michezo mingine.

2.3. KUPIMA MZINGO WA KATI WA MKONO WA JUU (MUAC) (DAKIKA 45)

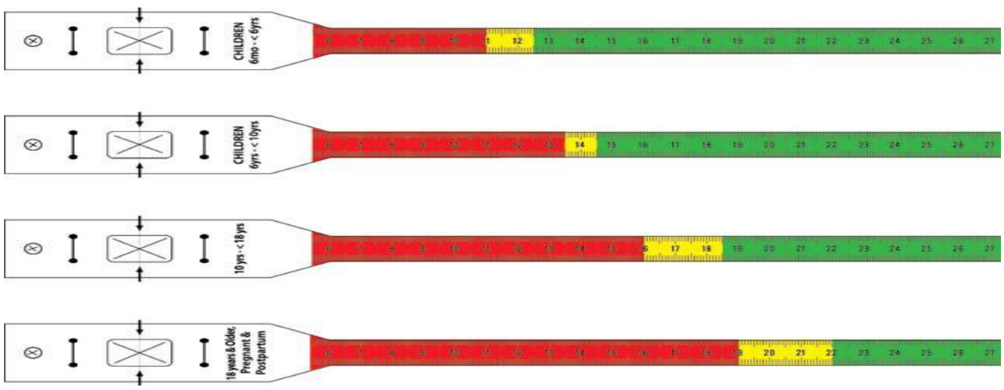
- **MPATIE** kila mshiriki seti moja ya utepe au futi kamba za kupimia mzingo wa kati wa mkono wa juu.

- **ELEZA** kwamba neno MUAC humaanisha mzingo wa kati wa mkono wa juu.

- **WAOMBE** washiriki kuwa katika tepe mbili tofauti za kupimia MUAC walizopewa waoneshe jinsi zinavyotofautiana. (**JIBU**: Tepu moja ni ndefu zaidi ya nyingine.)

- **ELEZA** kwamba tepe hizi zimetengenezwa nne kulingana na umri.

  1. Miezi 6–59
  2. Miaka 5–9
  3. Miaka 10–14
  4. Miaka 15 na Zaidi



- **ULIZA: '**Ni kwanini unafikiri kuna tepu tofauti za kupimia kwa umri tofauti?' (**JIBU**: Tepe zina urefu tofauti kwa sababu ukubwa wa mzingo wa mkono huongezeka kulingana na mtoto anavyokua.)

- **ULIZA: '**Ni tepe ipi unadhani ni ya kupimia watoto wadogo?' (**JIBU**: Ni ile fupi)

- **WAOMBE** washiriki waangalie umri ulioandikwa kwenye sehemu nyeupe ya tepe ya kupimia. **ELEZA** kwamba kipimo cha MUAC hakipimwi kwa watoto wachanga chini ya umri wa miezi sita. Watoto wa umri huu tunatumia kadi zao za kliniki.

- **ULIZA: '**Je, tofauti ya rangi humaanisha nini?' (**JIBU**: Nyekundu huashiria mbaya (utapiamlo mkali), ni sawa na rangi nyekundu kwenye kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto. **ELEZA** kwamba utapiamlo mkali ni 'hatari' kwa sababu una viashiria ambavyo vinahitaji matibabu ya haraka. Njano huashiria hafifu (utapiamlo wa kadiri), ni sawa na rangi ya kijivu kwenye kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto. Kijani huashiria hali nzuri ya lishe, ni sawa na rangi ya kijani kwenye kadi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto.)

ONESHA nje mistari midogo midogo iliyo kwenye tepe za kupimia mzingo wa kati wa mkono wa juu. **ELEZA** kwamba hizo ni sentimita.

ONESHA kwa vitendo jinsi ya kupima MUAC kwa kutumia mkono wa kushoto wa mwezeshaji mwingine. **FUATA** hatua za upimaji hapa chini huku ukisema kwa sauti.

- ''Muombe mlengwa asimame wima'.
- 'Kunja mkono wa kushoto ili kutengeneza pembe ya nyuzi 90° kwenye kiwiko.
- 'Tafuta kifundo cha bega kinapoanzia'.
- 'Tafuta ncha ya kiwiko cha mkono'.
- 'Pima urefu kwa kutumia futi kamba kuanzia sehemu ulipo mshale kati ya kifundo cha bega na ncha ya kiwiko cha mkono'.
- 'Tafuta nusu ya kipimo na kuweka alama kwa peni au kidole'.
- 'Kunjua mkono na unyoshe kuelekea chini sambamba na mwili wako na kuzungusha utepe/futi kamba kwenye mkono sehemu iliyowekwa alama'.
- 'Pitanisha utepe/futi kamba kupitia matundu ya futi kamba wakati mkono ukiwa umenyooka kuelekea chini'.
- 'Hakikisha utepe/futi kamba haijakaza sana au kulegea'.
- 'Omba mtu mmoja asome namba kwenye kidirisha mishale inapokutana'.
- 'Nakili vipimo na rangi'.

- **ELEZA** kwamba kupima mzingo wa kati wa mkono wa juu ni njia rahisi ya kutathmini hali ya lishe ingawa ni lazima ifanywe kwa usahihi. Makosa kidogo kwenye upimaji husababisha matibabu yasiyo sahihi ya utapiamlo.

- **ELEZA** kwamba ni muhimu kusoma vipimo kwa usahihi pamoja na alama za desimali, mfano, mzingo wa kati wa mkono wa juu wa sm 11.4 inamaanisha mtoto ana utapia mlo mkali na sm 11.5 mtoto ana utapiamlo wa kadiri, ambapo matibabu ya utapiamlo ya watoto hawa wawili yanatofautiana

KAZI ZA VIKUNDI: Kupima mzingo wa kati wa mkono wa juu

- **WAOMBE** washiriki wajigawe katika makundi ya watu watatu watatu.

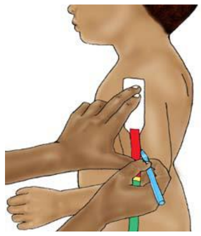
- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC). ELEZA** kwamba hatua hizi ni sawa na hatua kama nilivyokwisha onesha. **ELEZA** kwamba kitendea kazi kinaonesha jinsi ya kupima mzingo wa kati wa mkono wa juu wa mtoto. Uwekaji wa utepe/futi kamba kwa mtoto ni sawa kama vile unavyoweka kwa mtu mzima.

Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu

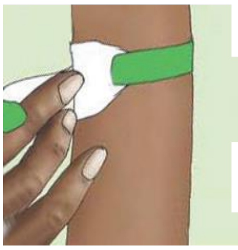
1. Kunja mkono wa kushoto kwenye kiwiko pembe ya nyuzi 90°.

2. Tafuta kifundo cha bega na kiwiko cha mkono.

3. Chukua utepe na uweke katika kifundo cha bega n elekeza utepe kwenye kuelekea mwisho wa kiwiko cha mkono.

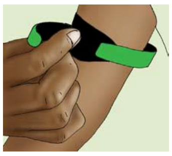


4. Tafuta sehemu ya katikati ya mkono wa juu kwa kukunja mwisho wa utepe wa kupimia kwa umakini. Weka alama kwa kidole gumba cha mkono wa kushoto pale utepe ulipojikunja kuonesha sehemu ya kati kati au weka alama kwa kidole gumba au peni.

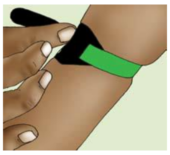


5. Nyoosha mkono, kisha zungusha utepe na pima mzunguko wa mkono palipo na alama ya sehemu ya katikati.

Umelegea

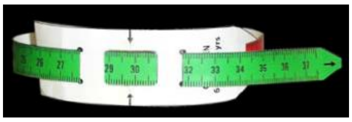


Umebana



6. Pitanisha utepe kupitia matundu ya utepe wakati mkono ukiwa umenyooka kuelekea chini.

7. Soma vipimo vilivyo katika dirisha la utepe kwa kuangalia mishale ilipoelekeana katika sentimita, soma namba katika sentimeta.



8. Andika kipimo na rangi inayoonyeshwa na mishale.

- **KWA WAWEZESHAJI TU: PITIA** jedwali 3 ili kujikumbusha alama za ukomo wa vipimo hivi.

Jedwali 3. Alama za Ukomo za Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu

Kundi la watu	Utapiamlo mkali (SAM) (mbaya)	Utapiamlo wa kadri (MAM) (hafifu)	Hali nzuri ya lishe (nzuri)
Watoto miezi 6 hadi 9	< 11.5 sm	≥ 11.5 hadi < 12.5 sm	≥ 12.5 sm
Watoto miaka 5 hadi 9	< 13.5 sm	≥ 13.5 hadi < 14.5 sm	≥ 14.5 sm
Watoto miaka 10 hadi 14	< 16.0 sm	≥ 16.0 hadi < 18.5 sm	≥ 18.5 sm
Vijana miaka 15 hadi 17 na watu wazima (si wajawazito au wanaonyonyesha)	< 18.5 sm	≥ 18.5 hadi < 22.0 sm	≥ 22.0 sm

Wanawake wajawazito na wanaonyonyesha	< 19.0 sm	≥ 19.0 hadi < 23.0 sm	≥ 23.0 sm

- **ELEZA** kwamba mshiriki mmoja ampime mshiriki mwingine huku mshiriki wa tatu akishuhudia, na kutoa mapendekezo (kwa mfano jinsi ya kuweka utepe kwenye mkono au kuweka utepe usawa wa macho kwa usahihi). **TOA** dakika 15 kwa makundi kwa ajili shughuli hii.

- **PITIA** kila kundi kuhakikisha wanapima mzingo wa kati wa mkono wa juu kwa usahihi**.**

- Baada ya dakika 15, **OMBA** kundi moja au mawili kuwasilisha majibu yao.

- **ULIZA** washiriki kama wamepata matatizo yoyote katika kupima. Jadiliana nao jinsi gani ya kukabiliana na matatizo hayo.

- Kama darasani kuna mshiriki aliyekuja na mtoto wa zaidi ya umri wa miezi sita, washiriki wawili waoneshe kwa vitendo jinsi ya kupima MUAC kwa mtoto na waeleze vipimo, rangi na hali ya lishe ya mtoto.

- Kama darasani hakuna mtoto, washiriki wapimane MUAC wenyewe kwa wenyewe. **PITIA** makundi kuhahikisha wanapima MUAC kwa usahihi.

- Baada ya dakika 5, **YAOMBE** makundi wawasilishe matokeo ya upimaji wao. Kama kuna tofauti katika vipimo, **YAOMBE** makundi warudie kupima tena na **KUFANYA** maboresho kama yatahitajika.

- **YAOMBE** makundi waangalie jedwali la chini katika **Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu.**

- **FAFANUA** tafsiri ya rangi na hatua za kuchukua iwapo rangi ni ya:
  - **Kijani** inaashiria hali nzuri ya lishe, hivyo mpongeze mama na kumtia moyo na toa unasihi kuhusu ulishaji wa mtoto.
  - **Njano** huashiria hafifu (utapiamlo wa kadiri); mpe mama rufaa ya kwenda katika kituo kinachotoa huduma ya afya. Toa unasihi kuhusu ulishaji wa mtoto na mfuatilie kwa karibu.
  - **Nyekundu** huashiria mbaya (utapiamlo mkali), hivyo mpe mama rufaa ya kwenda kituo kinachotoa huduma ya afya haraka. Mpe unasihi wa ulishaji wa mtoto na mfuatilie kwa karibu kuhusu matibabu na ulishaji.

- **ELEZA** kwamba mlengwa yeyote ambaye vipimo vyake vitaangukia katika rangi nyekundu au njano ni lazima apewe rufaa ya kwenda kituo cha kutolea huduma ya afya haraka inavyowezekana.

- **SISITIZA** kuwa ni muhimu kupima MUAC kwa usahihi ili walengwa watakaobainika wapewe rufaa ya kwenda kwenye kituo cha kutolea huduma ya afya.

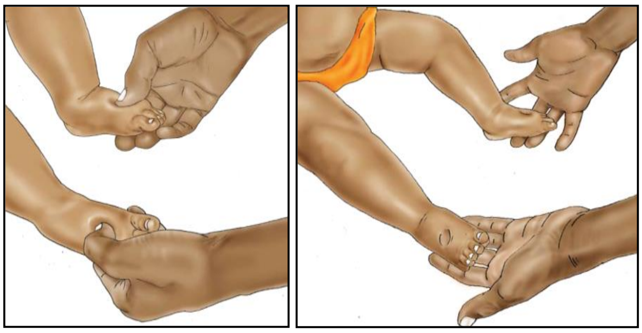
2.4. KUCHUNGUZA UVIMBE WA MWILI UNAOBONYEA (DAKIKA 30)

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 4. Kuchunguza Uvimbe wa Miguu Unaobonyea**.

Kitendea Kazi Namba 4. Kuchunguza Uvimbe wa Miguu Unaobonyea

Jinsi ya kuchunguza uvimbe unaobonyea:

1. Bonyeza miguu kwa kutumia vidole gumba kwa muda wa sekunde 3 kisha ondoa vidole vyako.
2. Kama ngozi ya miguu yote miwili itabaki ndani hii itaonyesha kuwa mlengwa ana uvimbe unaobonyea. Angalia iwapo mlengwa ana uvimbe unaobonyea sehemu za uso na mikononi.



Daima toa rufaa haraka kwenda kwenye kituo cha kutolea huduma ya afya kwa mlengwa yeyote aliye na dalili za uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili!

- **WAOMBE WASHIRIKI** waeleze wanaona nini.

- **ELEZA** kwamba uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili ni dalili hatari ya utapiamlo mkali na kwamba mlengwa yeyote atakayegundulika kuwa na uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili ni lazima apewe rufaa ya kwenda kwenye kituo cha kutolea huduma ya afya haraka.

- **MUOMBE** mtoa huduma wa kujitolea na mlengwa mwenye uvimbe wa miguu unaobonyea aliyeletwa kwenye mafunzo kwa dhumuni hili apite katikati ya mduara na

akae kwenye kiti**.** Kama hakuna mlengwa yeyote mwenye uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili, tumia ndizi mbivu mbili kuonesha uvimbe unaobonyea.

- Zoezi hili la vitendo linahitaji wawezeshaji wawili. Kila mwezeshaji ni lazima kwanza aombe ruhusa toka kwa mshiriki ili kuchunguza miguu yake**. WAKUMBUSHE** washiriki kuomba ruhusa ya mlengwa kumchunguza au kumchunguza mtoto wake uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwa makini wakati wawezeshaji wakionesha kwa vitendo jinsi ya kuchunguza uvimbe unaobonyea. Zoezi hili linaweza kufanyika kwa kumtumia mtoa huduma wa afya kujitolea (au ndizi mbivu) huku akiendelea. kubonyeza taratibu na kuhesebu kwa sauti, (elfu moja na moja, elfu moja na mbili, elfu moja na tatu kwa (sekunde 3)

- Baadae mwezeshaji **AONDOE** vidole gumba vyake na **WAOMBE** washiriki waeleze wameona nini. (**JIBU**: Sehemu iliyobonyezwa na mwezeshaji kwa kutumia vidole gumba imerudi hali yake ya kawaida kwa mlengwa ambaye hana uvimbe unaobonyea na sehemu iliyobonyezwa imebaki ndani kwa mlengwa mwenye uvimbe unaobonyea kwenye miguu yote miwili au ndizi.)

- **WAOMBE** washiriki watengeneze jozi nyingine au wabakie kwenye jozi zilezile na wafanye mazoezi ya kuchunguza uvimbe unaobonyea kwenye miguu yote miwili.

- **ELEZA** kwamba watu wenye utapiamlo pamoja na uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili wanaweza pia kupata uvimbe miguuni au mgongoni kama wakilala chini. Uvimbe unaweza kusambaa kwa haraka kwenye mikono, viganja na uso. Huu siyo unene wa kawaida. Watoto walio na uvimbe kwenye miguu yote miwili wanaweza kuwa na mabaka meusi, kuchubuka ngozi, nywele nyembamba laini/nyepesi zinazong'oka kwa urahisi zikivutwa na kukosa hamu ya kula na kuwa wazembe.

- **ELEZA** kwamba kwa watoto wadogo uvimbe unaobonyea kwenye miguu yote miwili ni dalili ya utapiamlo mkali ambao ni hatari sana na unaweza kusababisha kifo. Watu wazima wanaweza kuvimba miguu kwa sababu zingine zaidi ya utapiamlo. Kwa mfano wakati wa ujauzito au tatizo la moyo. Ukiona mtu mwenye dalili ya uvimbe unaobonyea mshauri aende haraka kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.

2.5. DALILI ZA UTAPIAMLO (DAKIKA 30)

BUNGUA BONGO: Ni jinsi gani unaweza kutambua watu wenye utapiamlo?

- **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu.

- **ELEZA** kwamba nchini Tanzania kuna matatizo makuu manne ya lishe ambayo husababishwa na upungufu wa virutubishi mbalimbali mwilini. Matatizo hayo ni:
    - Upungufu wa nishati-lishe na protini
    - Upungufu wa vitamini A
    - Upungufu wa damu
    - Upungufu wa madini joto

- **ELEZA** kwamba matatizo haya husababishwa na ulaji duni ambao unaweza kusababishwa na ukosefu wa chakula cha kutosha na chenye virutubishi muhimu, na maradhi hasa yale ya mara kwa mara kama malaria na ya kusendeka *(chronic diseases)* kama vile saratani, kisukari na UKIMWI. Makundi yanayoathirika kwa kiasi kikubwa ni watoto, wanawake na wazee.

- **WAOMBE** washiriki waaangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 5. Dalili za Hatari za Utapiamlo** hapo chini.

Kitendea Kazi Namba 4. Dalili za Hatari za Utapiamlo

1. Uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili

Uvimbe wa mwili na ngozi kuchunika (kwashakoo)

3. Unyafuzi (marasmasi)

4. Ukondefu

5. Kiribatumbo

- **ELEZA** kwamba kuna dalili za utapiamlo mkali (SAM) kwa watoto wadogo kama inavyoonekana kwenye picha namba 1. uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili; picha namba 2. uvimbe wa mwili na ngozi kuchunika, nywele kuwa laini na nyekundu (upojazo/kwashakoo); picha namba 3. unyafuzi (marasmasi); picha namba 4. mtu aliyekonda na; picha namba 5. kiribatumbo.

- **WAULIZE** washiriki kama wameshawahi kuwaona watu wa namna hii katika jamii zao.

- **ELEZA** kwamba **kwashakoo (upojazo)** inasababishwa na matatizo ya lishe duni ya mara kwa mara kwa muda mrefu. Dalili za kwashakoo ni pamoja na kulegea na kukosa furaha, udumavu, uvimbe wa mwili unaobonyea, uso wa mviringo mithili ya mwezi, kukosa hamu ya kula na nywele nyepesi.

- **ELEZA** kwamba **unyafuzi** (**marasmasi)** husababishwa na utapiamlo wa muda mfupi unaotokana na kula kiasi kidogo cha chakula na magonjwa. Dalili za unyafuzi ni pamoja na kutotulia, ukondefu uliokithiri hadi kuonekana kwa mifupa ya mbavu, uti wa mgongo na mabega na ngozi iliyolegea na yenye mikunjo.

- ELEZA kwamba **unyafuzi-upojazo** hii inajumuisha unyafuzi na upojazo dalili na sababu zake ni zile za unyafuzi na upojazo.

- **ELEZA** kwamba mtoto yeyote atakayeonekana na dalili kama hizi ni lazima apewe rufaa ya kwenda kituo cha kutolea huduma ya afya haraka.

- **WAKUMBUSHE** washiriki kuwa uzito uliozidi na uzito uliokithiri (kiribatumbo) zote ni dalili za utapiamlo kwa upande wa lishe iliyozidi. Uzito uliozidi na kiribatumbo huwafanya watu wawe kwenye hatari ya kupata magonjwa ya kusendeka yanayohusiana na ulaji na yasiyo ya kuambukiza kama vile kisukari na shinikizo la damu hasa wakati wa ukubwani.

- **ELEZA** kwamba watu wanaweza kuwa na utapiamlo wa kadiri bila ya kuonesha dalili za wazi. Utapiamlo wa kadiri huwaweka watu kwenye hatari ya kupata utapiamlo mkali. Ni muhimu kutathmini hali ya lishe kwa walengwa wote ili waweze kupewa unasihi jinsi ya kutunza hali zao za lishe na wajikinge ili wasipate utapiamlo mkali.

2.6. TATHMINI KUHUSU ULAJI (DAKIKA 35)

- **ELEZA** kwamba kuchukua historia ya ulaji ni sehemu muhimu sana katika kufanya tathmini ya hali ya lishe. Hii itasaidia kutupatia taarifa kuhusu kiasi, aina na ubora wa chakula ambacho mlengwa anakula.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 6**. **Uchunguzi wa Ulaji** hapo chini. **ELEZA** kwamba washiriki wanaweza kutumia kitendea kazi hiki wakati wa kutembelea walengwa nyumbani kufanya tathimini ya hali ya lishe na kutoa unasihi kulingana na hali ya lishe ya mlengwa.

Kitendea Kazi Namba 6. Uchunguzi wa Ulaji

Je, mlengwa alikula chakula gani jana? *(Weka alama katika sehemu husika)*

Aina ya chakula	Kifungua kinywa	Mlo wa mchana	Mlo wa usiku	Asusa
Vyakula vya nafaka, viazi, mizizi na ndizi mbichi				
Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama				
Matunda				

Je, mlengwa alikula chakula gani jana? *(Weka alama katika sehemu husika)*

Aina ya chakula	Kifungua kinywa	Mlo wa mchana	Mlo wa usiku	Asusa
Mboga mboga				
Mafuta, asali na sukari				

Je, kaya yako inalima mboga mboga za aina yoyote? Ndiyo/Hapana Kama ndiyo, aina ipi?

Je, kaya yako inafuga mnyama wa aina yoyote kwa ajili ya chakula? Ndiyo/Hapana Kama ndiyo, mnyama/wanyama gani?

Je, walengwa wanakula vyakula kutoka katika makundi yote matano 5 ya chakula?

Mlo kamili hupangwa kwa kuchagua angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula (kama inavyooneshwa katika picha inayofuata).

- **ELEZA** kwamba matumizi ya kitendea kazi hiki ni rahisi kuonesha iwapo mlengwa anakula chakula kutoka katika makundi yote (mlo kamili). **ONESHA** picha za makundi mbalimbali ya vyakula na **ULIZA** iwapo mlengwa amekula chakula kutoka katika makundi yote. Iwapo mlengwa hakula mlo kamili toa unasihi juu ya kuongeza vyakula vilivyokosekana katika mlo huo.

- **WAKUMBUSHE** washiriki kuwa mlo kamili hupangwa kwa kuchagua angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula. Ni muhimu kula milo kamili angalau mitatu kila siku. Tumia vyakula vinavyopatikana katika mazingira unayoishi na vile ambavyo vipo kwenye msimu, kwani bei huwa nafuu na ni freshi.

KAZI ZA VIKUNDI: Kujiuliza maswali kuhusu ulaji

- **WAOMBE** washiriki wajipange kwa jozi ya watu wawili wawili**.**

- **TOA MAELEZO** kuwa kila jozi itafanya mazoezi ya kujiuliza maswali kuhusu ulaji. **ELEZA** kwamba katika zoezi hili mtu mmoja katika kila jozi ajaze chati ya uchunguzi kuhusu ulaji kwa kuweka alama ya vema kila kundi ambalo mlengwa amekula. Kila mlengwa katika jozi amweleze mwenzake alichokula na kijazwe katika chati. **WAPATIE** washiriki muda wa dakika 5 kufanya zoezi hili.

- Baada ya dakika 5, **WAOMBE** jozi moja au mbili za washiriki kuwasilisha majibu yao kwa niaba ya wengine.

- **WAKUMBUSHE WASHIRIKI** kuwa inakadiriwa kuwa karibu asilimia 20 ya watu kwenye nchi zinazoendelea ikiwemo Tanzania wana utapiamlo wa kadiri.

- **WAOMBE WASHIRIKI** waainishe changamoto wanazozipata katika kutoa huduma na misaada mingine kwa walengwa wenye utapiamlo wa kadiri.

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - o Umuhimu wa kufanya uchunguzi wa ulaji jambo ambalo ni muhimu sana katika kufanya tathmini ya hali ya lishe
  - o Namna ya kufanya uchunguzi wa ulaji wa mlengwa kwa kutumia kitendea kazi cha uchunguzi wa ulaji

MAJADILIANO (DAKIKA 5)

- **TOA MUDA** kwa washiriki kwa ajili ya maswali, majadiliano na mambo mengine yanayohitaji maelezo ya kina.

3 Lishe kwa Makundi Maalum

MODULI YA 3. LISHE KWA MAKUNDI MAALUM

Saa 3½

Mahitaji ya kilishe hutofautiana kati ya mtu na mtu na hutegemea umri, jinsi, kazi ambayo mtu anafanya, hali ya afya na hatua mbalimbali za mabadiliko katika maisha ya binadamu (kwa mfano kubarehe, ujauzito na kunyonyesha). Utapiamlo katika jamii yetu huathiri zaidi watoto wadogo chini ya miaka mitano, wajawazito na wanawake wanaonyonyesha, wagonjwa na wazee. Hivyo ni muhimu kwa watoa huduma katika jamii kujua mahitaji na matatizo ya kilishe kwa makundi maalum ili waweze kuwapatia unasihi na kuwapatia rufaa kulingana na mahitaji ya mlengwa.

Lengo kuu	Kujifunza mahitaji maalum ya kilishe ya wanawake wajawazito na wanaonyonyesha, watoto, wazee, na watu wenye maradhi ya muda mrefu na kubaini matatizo ya lishe katika makundi haya yanayohitaji rufaa ya kwenda kituo kinachotoa huduma za afya au ushauri wa kilishe.

Malengo mahususi

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

1. Kutoa ushauri wa lishe kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.
2. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha hali ya lishe ya watoto kulingana na umri wao.
3. Kutoa ushauri kuhusu namna ya kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU.
4. Kutoa ushauri kuhusu kuboresha hali ya lishe ya wazee.
5. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha hali ya lishe ya watu wenye magonjwa ya muda mrefu.

Mahitaji

- Mpira
- Chati pindu na stendi yake
- **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu**
- Kitabu cha Mshiriki
  - **Kitendea Kazi Namba 7. Kadi ya Kliniki ya Mama Mjamzito**
  - **Kitendea Kazi Namba 8. Matatizo ya Matiti**
  - **Kitendea Kazi Namba 9. Unasihi wa Lishe kwa Makundi Maalum**
  - **Kitendea Kazi Namba 10. Uhusuiano wa Lishe Duni na Maradhi Kitendea Kazi Namba 11. Uhusiano wa Lishe Bora na Afya**

Maandalizi ya awali

- Pitia Kadi za Unasihi Namba 1, 3, 4, 7, 12–15, 19 na 24 katika chati pindu **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu**
- Pitia **Kitendea Kazi Namba 7 hadi 11.**
- Andaa nakala 10 za orodha hii ya kisa mkasa:
  1. Imani anaujauzito wa miezi 4. Hajaanza kwenda kliniki ya wajawazito. Ana upungufu wa damu na anajisikia kuchoka.
  2. Subira ni mtumwenye VVU na mama mwenye ujauzito wa miezi 7. Amepungua uzito mwingi.
  3. Akili ameongezeka uzito katika kipindi cha ujauzito na ana nguvu za kutosha.

MAPITIO YA MODULI YA 2 (DAKIKA 5)

- **WAOMBE** washiriki wasimame wakiangalia nyuma ya darasa. Kisha **SOMA** maelezo yafuatayo. **WAAMBIE** washiriki wanaofikiri jibu **ni sahihi** wageukie mbele ya darasa. **WAAMBIE** washiriki wanaofikiri jibu **si sahihi** waendelee kuangalia nyuma ya darasa
  - 'Mtoto mwenye uvimbe katika miguu yote miwili ambao huacha mbonyeo ukikandamizwa kwa vidole gumba vyako, mtoto huyu ana hali nzuri ya lishe'. (**JIBU**: Si kweli. Uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili ni dalili ya utapiamlo mkali (SAM.)
  - 'Kipimo cha MUAC kilichopima sm 23 kwa mtu mzima kinaonesha utapiamlo wa kadiri'. (**JIBU**: Kweli)
  - 'Mtoto mwenye uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili ni lazima apewe rufaa ya kwenda katika kituo cha afya haraka kwa uchunguzi zaidi na matibabu ya utapiamlo.' (**JIBU**: Kweli)

MALENGO YA MODULI (DAKIKA 5)

- **KUWASILISHA** malengo ya moduli.
    1. Kutoa ushauri wa lishe kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.
    2. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha hali ya lishe ya watoto kulingana na umri wao.
    3. Kutoa ushauri kuhusu namna ya kumlisha mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU.
    4. Kutoa ushauri kuhusu kuboresha hali ya lishe ya wazee.
    5. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha hali ya lishe ya watu wenye magonjwa ya muda mrefu
    6. Kutambua mahitaji ya kilishe kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha kwa ajili ya unasihi na rufaa ya huduma za kliniki.

- **ELEZA** kwamba katika moduli hii, washiriki watajifunza mahitaji maalum ya kilishe ya wanawake wajawazito na wanaonyonyesha, watoto, wazee, na watu wenye magonjwa ya muda mrefu na kubaini matatizo ya kilishe katika makundi haya yanayohitaji rufaa ya kwenda kituo cha kutolea huduma za afya au ushauri wa kilishe.

3.1. LISHE KWA WANAWAKE WAJAWAZITO NA WANAONYONYESHA (DAKIKA 60)

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki, washiriki watajifunza lishe maalum kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha.

- **MPE** kila mshiriki nakala ya chati pindu **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu**.

- **ELEZA** kwamba kwamba lishe katika Siku 1,000 za mwanzo tangu kuanza kwa ujauzito hadi mtoto anapofikia umri wa miaka miwili inatoa taswira ya namna mtoto atakavyokua na maendeleo katika maisha yake yote. Lishe duni wakati wa ujauzito huweza kusababisha athari mbalimbali kwa mama na mtoto aliye tumboni. Baadhi ya athari hizo ni:
    - Kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu yaani chini ya kilo 2.5
    - Kuzaa mtoto kabla ya wakati
    - Kupata matatizo wakati wa kujifungua kama vile kushindwa kujifungua
    - Kuzaa mtoto mwenye ulemavu wa ubongo au mwenye ulemavu wa viungo

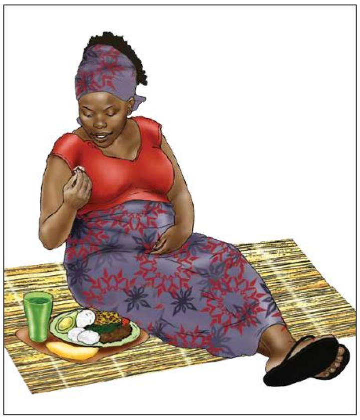
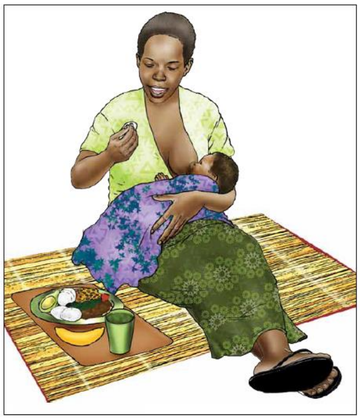
- **ELEZA** kwamba utapiamlo hurithiwa kutoka kizazi kimoja mpaka kingine. Mama mjamzito mwenye lishe duni huzaa mtoto mwenye lishe duni ambaye atakuwa na lishe duni; ambaye pia atazaa mtoto mwenye lishe duni.

BUNGUA BONGO: Je, katika jamii yako, ni ushauri gani ambao wanawake wajawazito hupewa juu ya aina ya chakula anachopaswa kula?

- **WEZESHA** majadiliano.

- **ELEZA** kwamba wanawake katika kipindi cha ujauzito na kunyonyesha huwa wana ongezeko la mahitaji ya virutubishi na wana mahitaji maalum ya kilishe. Ongezeko la uzito wakati wa ujauzito ni kiashiria cha hali nzuri ya lishe. Mwanamke mjamzito anapaswa kuongezeka kilo 1–2 kila mwezi kuanzia mwezi wa 4 hadi mwezi wa 9 wa ujauzito. Ongezeko katika uzito litamsaidia kuwa na akiba ya mafuta. Sehemu ya akiba ya mafuta itatumika kwa ajili ya kutengeneza maziwa katika miezi sita ya mwanzo baada ya kujifungua. Mjamzito anahitaji kupumzika zaidi ili kuboresha hali yake ya lishe na kuongeza uzito wa mtoto. Mjamzito pia anahitaji virutubishi kwa wingi hasa aina ya vitamini na madini ili kumkinga asipate maradhi na kumkinga na vifo ambavyo huweza kujitokeza wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na wakati wa kunyonyesha.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kadi ya Unasihi Namba 1. Lishe ya Mjamzito na Mama Ananyenyonyesha** katika chati pindu **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu**. **WAELEZE** washiriki wasome kimya kimya maelezo yaliyopo.

- **ELEZA** kwamba mama anayenyonyesha anapaswa kula vyakula vya mchanganyiko na vya kutosha ili apate virutubishi vya kutosha kukidhi mahitaji yake kilishe na vya ziada kwa ajili ya kutengeneza maziwa. Kwa hiyo wanawake wanaonyonyesha wanahitaji milo miwili zaidi kwa siku ili waweze kutengeneza maziwa ya kutosha kwa ajili ya watoto wao na kurudishia nishati lishe na virutubishi ambavyo wanavitumia.

- Kisha **WAOMBE** watafute majibu ya maswali yafuatayo:
    1. ‘Je, ni kiasi gani cha chakula mwanamke anapaswa kula kwa siku wakati wa ujauzito na kunyonyesha?’ (**JIBU:** Milo mikuu mitatu na mlo mmoja wa ziada au asusa/vitafunwa)
    2. ‘Je, ni aina gani ya vyakula ambavyo ni muhimu kuliwa na wanawake wajawazito na wanaonyonyesha?’ (**JIBU**: Nafaka, vyakula vya asili ya wanyama (maini, kuku, samaki, dagaa, nyama, mayai, maziwa, na jamii ya kunde), matunda, mboga za majani zenye

rangi ya kijani na njano. Vyakula hivyo vitampatia mama virutubishi vyote muhimu kwa ukuaji wa mtoto na kumkinga mama asipate upungufu wa damu.)

3. 'Kwa nini ni lazima kwa mwanamke mjawazito kutumia chumvi yenye madini joto?' (**JIBU**: Kwa ajili ya utengenezaji wa damu na kwa ajili ya ukuaji mzuri wa ubongo na mwili wa mtoto)

- **ELEZA** kwamba wajawazito walioambukizwa VVU wana mahitaji maalum ya kilishe. Hali ya kuwa na VVU huongeza mahitaji ya kilishe kwani mwili huhitaji kutengeneza kinga za kukabiliana na virusi hivyo. Hata hivyo, hali hii pia huweza kupunguza hamu ya kula, uwezo wa mwili kutumia virutubishi na uwezo wa mfumo wa chakula kufanya kazi kwa ufanisi. Mjamzito aliyeambukizwa VVU anahitaji chakula cha ziada ukilinganisha na mjamzito ambaye hajaambukizwa VVU. Wajawazito na wanaonyonyesha ambao wameambukizwa VVU wanahitaji kuwaon wataalam wa afya kwa ushauri zaidi**.**

- **ULIZA: '**Je ni wakati gani mama huweza kumwambukiza mtoto wake virusi vya UKIMWI?' **ANDIKA** majibu kwenye chati pindu na **LINGANISHA** na haya yafuatayo.
  - *Wakati wa ujauzito*
  - *Wakati wa uchungu na kujifungua*
  - *Wakati wa unyonyeshaji*

- **ULIZA:** 'Je wanawake wote wenye maambukizi ya VVU huwaambukiza watoto wao?' **ANDIKA** kwenye chati pindu idadi ya washiriki wanaosema 'Ndiyo' na idadi ya washiriki wanaosema 'Hapana'.

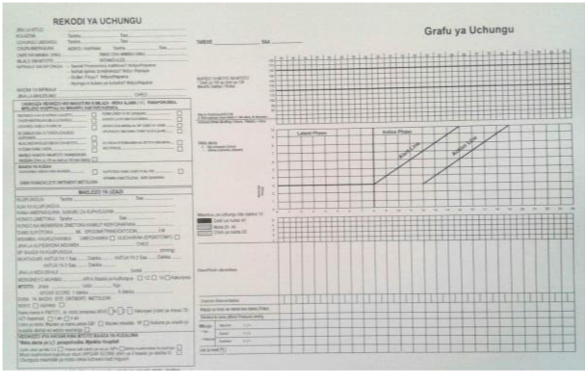
- **ELEZA** kwamba akina mama wajawazito wanapaswa:
  - *Kupima VVU ili kujua hali zao za maambukizi. Iwapo wataonekana wanamaambukizi waweze kufanyiwa unasihi wa namna ya kupunguza uwezekano wa kuwaambukiza watoto wao VVU.*
  - *Kutumia dawa za ARV kulingana na maelekezo ya mtaalamu wa afya. Mtoto aliyezaliwa na mama mwenye maambukizi ya VVU anapaswa kutumia dawa za ARV kulingana na maelekezo ya mtaalamu wa afya.*
  - *Kutumia kondomu kipindi chote cha ujauzito ili kuepuka maambukizi mapya ya VVU.*
  - *Kula mlo kamili wakati wa ujauzito.*
  - *Kunyonyesha mtoto wake maziwa ya mama pekee hadi atimize miezi sita.*

- **ELEZA** kwamba matatizo ya lishe duni yanayowapata wanawake wajawazito na wanaonyonyesha ni pamoja na upungufu wa damu.

- **ELEZA** kwamba katika huduma zenu, mtafatilia pia akina mama wajawazito hasa kwenye swala la upungufu wa damu ambalo ni tatizo mojawapo la kilishe linalowapata

wajawazito wengi. Hivyo basi, pale ambapo kadi ya mjamzito kwenye kiwango cha damu inapoonyesha rangi nyekundu, hiyo inaashiria hali mbaya ya upungufu wa damu. Mama huyu mjamzito ashauriwe kufuata maelekezo aliyopewa na mtaalamu wa afya ili kupambana na upungufu wa damu. Endapo kadi inaonyesha rangi ya kijani, basi hii inaashiria kwamba mama huyu mjamzito ana hali nzuri ya damu na aendelee kufuata ushauri aliopata kwenye kituo cha matibabu na mtaalamu wa afya.

- **WAOMBE** washiriki wasome **Kitendea Kazi Namba 7. Kadi ya Kliniki ya Mama Mjamzito (RCH 4)**.



- **ULIZA:** ‘Je, ulishawahi kuiona kadi hii? Kama ndiyo, uliza inatuonesha nini?’ **WEZESHA MAJADILIANO.**

- **ULIZA**: ‘Upungufu wa damu ni nini?’ **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Upungufu wa damu ni upungufu wa seli nyekundu za damu katika damu ambazo hutumika kutengeneza madini chuma. Kwenye kadi ya kliniki ni ile inayooonyesha kiwango cha damu hb chini ya 11mg/dl.

- **ELEZA** kwamba upungufu wa damu kwa wanawake wajawazito hutokana na kutokula vyakula vya asili ya wanyama na mbogamboga zenye rangi ya kijani na matunda yenye uchachu, kutotumia vidonge vya kuongeza damu (FEFO), kutotumia dawa za minyoo na malaria.

- **ELEZA** kwamba wanawake wajawazito wenye upungufu wa damu wanakuwa katika hatari ya kupata maambukizi haraka na wanajisikia uchovu. Wanaweza kutokwa na damu nyingi wakati wa kujifungua na kipindi cha kujifungua kuwa kirefu. Watoto hao wakiwa tumboni wanaweza wasikue haraka, wakazaliwa kabla ya wakati, kufia tumboni au kuzaliwa wameshafariki.

- **ULIZA:** ‘Je utamtambuaje mwamamke mjamzito mwenye upungufu wa damu?’ **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho kama yanahitajika.

Wanawake wajawazito wenye upungufu wa damu wanaweza kuwa na:

- *Uchovu na ulegevu wa mwili*
- *Mapigo ya moyo kuongezeka*
- *Kizunguzungu*
- *Kupumua kwa shida*
- *Kutokupata usingizi wa kutosha*
- *Vidole kufa ganzi, weupe usio wa kawaida kwenye macho, midomo kucha, viganja, fizi, ulimi na hata ngozi*
- *Hamu ya kula udongo kwa wanawake wajawazito na watoto*
- *Masikio kuvuma*
- *Kuchoka sana*
- *Kuvimba uso na miguu kama upungufu wa damu ni mkubwa sana*

- **ULIZA:** 'Je, utafanya nini utakapo muona mwanamke mjamzito ana upungufu wa damu katika jamii yako?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Nitampa rufaa ya kwenda katika kituo cha kutolea huduma za afya kupata ushauri ikiwa ni pamoja na kupewa vidonge vya kuongeza damu na tiba ya malaria na minyoo. Pia nitamfuatilia kuhakikisha anatimiza ushauri na/au kutumia dawa alizopewa kwa ufanisi.

- **ULIZA:** Kisukari cha mimba ni nini? **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Kisukari cha mimba ni hali ambayo mwili hushindwa kutumia sukari ipasavyo wakati wa ujauzito.

- **ELEZA** kwamba kisukari kinamtokea mwanamke yeyote na mara nyingi hutokea wakati mimba ina umri wa miezi mitano au zaidi na huisha wiki sita baada ya kujifungua. Kisukari cha mimba huweza kuleta madhara kwa mama na mtoto akiwa tumboni, wakati wa kuzaliwa na hata baada ya kuzaliwa.

- **ELEZA** kwamba kisukari wakati wa ujauzito hakioneshi dalili yoyote. Kinaweza kugundulika tu kwa vipimo vya maabara. Kwa hali hii ni muhimu kila mjamzito kuhudhuria kliniki mara kwa mara.

- **ULIZA:** 'Je wanawake wajawazito wanapaswa kuhudhuria kliniki mara ngapi?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Mara nne. Hudhurio la kwanza linatakiwa kufanyika katika miezi mitatu ya mwanzo ya ujauzito. Hudhurio la pili linatakiwa kufanyika wiki ya 24 hadi 26. Hudhurio la tatu

ni lazima lifanyike wiki ya 32. Hudhurio la nne ni vema likafanyika siku chache kabla ya tarehe ya matarajio ya kujifungua. Wajawazito wenye matatizo ya upungufu wa damu, kisukari, maambukizi ya VVU au kifua kikuu na matatizo mengine kama yalivyoanishwa kwenye miongozo wanatakiwa kuhudhuria kliniki zaidi ya mara nne.

- **ULIZA:** 'Je, umewahi kuonana na wanawake wanaonyonyesha wakiwa na matatizo ya matiti? Je, ni matatizo gani?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Kujaa, kuvimba, kupata michubuko, vidonda, uambukizo au jipu.

- **WAOMBE** washiriki waaangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 8. Matatizo ya Matiti.**

- **ELEZA** kwamba chanzo kikubwa cha matatizo ya matiti hutokana na kutomuweka mtoto vizuri kwenye titi wakati wa kunyonya na hivyo maziwa kutotolewa kwa ufanisi katika matiti. Mtoto asipowekwa vizuri kwenye titi wakati wa kunyonya husababisha michubuko na hata vidonda kwenye chuchu ya mama. Hali hii husababisha maumivu makali wakati wa kunyonyesha.

Titi lililo jaa na kuvimba

Titi lenye uambukizo

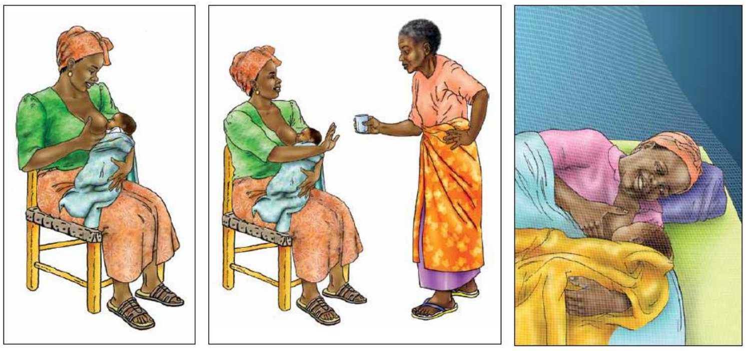
HITIMISHO (DAKIKA 5)

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Ni vyema mwanamke awe na hali nzuri ya lishe kabla, wakati wa ujauzito na anaponyonyesha.
  - Mwanamke mjamzito au anayenyonyesha ale mlo kamili na ale chakula cha kutosha
  - Matatizo yatokanayo na lishe duni yatatuliwe haraka ili kunusuru afya ya mama na mtoto.
  - Ni muhimu kuhudhuria kliniki na kuzingatia maelekezo yanayotolewa na wataalam wa afya.
  - Mama mjamzito aliyeambukizwa VVU atafute ushauri wa kitaalam kutoka kituo kinachotoa huduma ya afya.
  - Viashiria hatarishi vya upungufu wa damu na kisukari cha mimba.

3.2. LISHE KWA WATOTO WACHANGA HADI UMRI WA MIEZI 6 (DAKIKA 60)

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki, washiriki wataweza:
  - Kutaja faida za maziwa ya mama na kunyonyesha
  - Kutambua matatizo yanayoweza kujitokeza wakati wa kunyonyesha na jinsi ya kuyakabili
  - Kueleza ulishaji wa mtoto aliyezaliwa na mama aliyeambukizwa VVU

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kadi ya Unasihi Namba 3: Unyonyeshaji** katika **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu**.



- **WAOMBE** washiriki waangilie picha. **ELEZA** kwamba maziwa ya mwanzo yenye rangi ya njano ni mazuri kwa ajili ya mtoto wako. Maziwa haya humkinga mtoto dhidi ya magonjwa. Maziwa ya mama ndiyo chakula pekee ambacho mtoto anahitaji katika miezi 6 ya mwanzo. Maji au vinywaji vingine na vyakula huweza kumfanya mtoto apate magonjwa. Mtoto anaweza kupewa dawa kwa ushauri wa daktari.

- **ELEZA** kwamba maziwa ya mama ni muhimu kwa mama mwenyewe na mtoto. **TUMIA** jedwali 4 hapa chini kuelezea faida hizo.

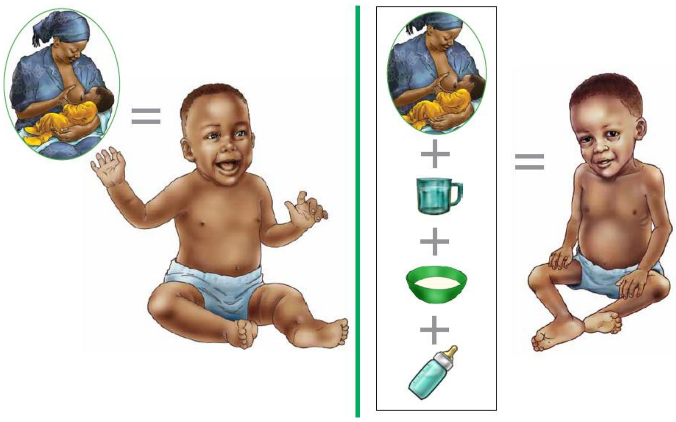
Jedwali 4. Faida za unyonyeshaji wa maziwa ya mama kwa mama na mtoto

Kwa mama	Kwa mtoto
• Huboresha mahusiano • Hulinda afya ya mama • Husaidia kuchelewesha kupata ujauzito mwingine • Hupunguza uwezekano wa damu kutoka kwa wingi baada ya kujifungua • Hupunguza uwezekano wa kupata saratani ya matiti na ovary • Humsaidia mama kurudia umbile lake la kawaida mapema.	• Yana virutubishi vinavyo jitosheleza • Huyeyushwa kwa urahisi na kutumika kwa ufanisi • Hukinga mwili dhidi ya maradhi • Yana gharama ndogo kuliko maziwa mbadala

- **ELEZA kwamba** faida zote hizo zinatokana na virutubishi vilivyoko kwenye maziwa ya mama ambavyo ni maalumu kwa ukuaji bora na maendeleo ya mtoto kimwili na kiakili.

- **ELEZA kwamba:**
  - Wanawake waliogundulika kwamba wameambukizwa VVU na hawajui hali ya maambukizi ya VVU kwa watoto wao wanashauriwa pia kunyonyesha maziwa ya mama pekee mpaka miezi sita ya mwanzo.
  - Wanawake waliogundulika kwamba wameambukizwa VVU na pia watoto wao wamebainika kuwa wana maambukizi ya VVU nao wanashauriwa kunyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo.
  - Katika kipindi hiki chote, mama na mtoto wenye maambukizi ya VVU wanashauriwa kuendelea kutumia dawa za kupunguza makali ya VVU kama walivyoshauriwa na wataalamu wa afya.

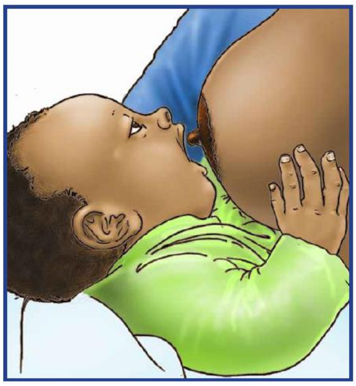
- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kadi ya Unasihi Namba 4: Katika Miezi Sita ya Mwanzo** katika **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu.**



- **WAOMBE** washiriki waangilie picha. **ELEZA** kwamba maziwa ya mama pekee humpatia mtoto chakula na maji ambayo mtoto anahitaji. Mtoto anakuwa na kinga dhidi ya magonjwa mbalimbali hasa ya kuharisha na mfumo wa njia ya hewa. Maziwa ya mama hupatikana muda wote na mahali popote, hayana gharama, ni safi na salama. Yana virutubishi vya kutosha na yana joto linalohitajika. Kunyonyesha maziwa ya mama huleta mahusiano ya

karibu kati ya mama na mtoto. Unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee pia husaidia kama njia ya uzazi wa mpango.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kadi ya Unasihi Namba 7: Jinsi ya Kumweka Mtoto Kwenye Titi Wakati wa Kunyonyesha** katika **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu.**



- **WAOMBE** washiriki waangilie picha. **ELEZA** kwamba uwekaji mzuri wa mtoto kwenye titi husaidia mtoto aweze kunyonya vizuri na pia mama kutoa maziwa vizuri. Kumweka mtoto vizuri kwenye titi hupunguza matatizo ya matiti kama mipasuko, vidonda, maumivu, matiti kujaa, mtoto kumeza hewa, kulia n.k. Dalili zinazoashiria kuwa mtoto amewekwa vizuri kwenye titi ni:
  - Mtoto yuko karibu na titi, na uso wake umeelekezwa kwenye titi
  - Kinywa chake kimeachama kiasi cha kutosha
  - Mdomo wa chini umebinuka kwa nje
  - Kidevu chake kinagusa titi la mama
  - Mashavu yake ni ya mviringo
  - Sehemu nyeusi ya titi inayozunguka chuchu inaonekana zaidi juu ya kinywa cha mtoto kuliko chini

- **ULIZA:** 'Je ni kwa nini baadhi ya watoto hulia sanai?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
  - ***Njaa inayosababishwa na kukua kwa haraka***. *Hii hutokea mara nyingi hasa mtoto anapotimiza umri wa wiki mbili, sita na miezi mitatu lakini huweza kutokea kipindi kingine. Mama ashauriwe kunyonyesha mara nyingi zaidi kwa siku chache, kiasi cha maziwa kitaongezeka na mtoto atapunguza kunyonya na kulia.*
  - ***Dawa au vyakula anavyotumia mama.*** *Kafeini kwenye kahawa, chai au soda inaweza kupita kwenye maziwa ya mama na kumdhuru mtoto. Kama mama akivuta sigara au akitumia madawa mengine, mtoto wake anaweza akalia kuliko watoto wengine. Kama kuna mtu kwenye familia anayevuta sigara inaweza kumuathiri mtoto. Mama ashauriwe kuepuka vyakula hivyo.*
  - ***Tumbo kuuma sana.*** *Baadhi ya watoto hulia sana bila kuwa na sababu zilizotajwa hapo juu. Mara nyingine kulia kunakuwa na mfumo unaoeleweka. Mtoto analia kwa mfululizo wakati fulani, mara nyingi jioni. Anakunja miguu yake juu kama anaumwa*

tumbo. Anaweza kuonekana kama anataka kunyonya, lakini inakuwa vigumu sana kumtuliza mtoto. Chanzo hasa hakijulikani. Hii huitwa "Colic" na kwa kawaida watoto hawa wanakua vizuri, na kulia kunapungua wanapotimiza umri wa miezi mitatu.

- **ULIZA:** 'Je nini ambacho unaweza kufanya ili kuzuia mtoto asilie sana?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
  - ***Jadili na mama*** *kwa kina jinsi ya kumbembeleza mtoto ikiwa ni pamoja na kumshirikisha baba.*
  - ***Kumpakata*** *mtoto akiwa amelazwa mkononi, kutikiswatikiswa taratibu na kusuguliwa mgongoni pole pole.*
  - ***Kumpakata*** *mtoto akiwa amekaa mapajani ukiwa umemshika tumboni.*
  - ***(Baba) kumpakata*** *mtoto akiwa amemlaza kifuani.*

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Faida za maziwa ya mama na kunyonyesha
  - Matatizo yanayoweza kujitokeza wakati wa kunyonyesha na jinsi ya kuyakabili
  - Ulishaji wa mtoto maziwa ya mama pekee kwa kipindi cha miezi 6 ya mwanzo bila kujali hali ya maambukizi ya VVU
  - Ulishaji wa mtoto aliyezaliwa na mama mwenye maambukizi ya VVU

3.3. LISHE KWA WATOTO WENYE UMRI WA MIEZI 6 HADI MIAKA 2 (DAKIKA 45)

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki, washiriki wataweza:
  1. Kueleza umri sahihi wa kumwanzishia mtoto chakula cha nyongeza
  2. Kujadili madhara ya kumwanzishia mtoto chakula cha nyongeza kabla ya kutimiza umri wa miezi sita na baada ya miezi sita
  3. Kueleza vyakula vya nyongeza vinavyoweza kutumika
  4. Kueleza jinsi ya kumlisha mtoto

5. Kujadili mbinu za ulishaji shirikishi

- **ULIZA:** 'Je watoto wanatakiwa kunyonyeshwa kwa kipindi gani?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Mtoto aendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi atimize umri wa miaka miwili au zaidi ili aendelee kukua vizuri na kumzuia kupata magonjwa.

- **ULIZA:** 'Je ni wakati gani akinamama wanatakiwa kuwaongezea watoto wao chakula cha nyongeza?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Mtoto anapotimiza umri wa miezi 6 apewe vyakula vya nyongeza ili kukidhi mahitaji yake ya kilishe yanayoongezeka kadri anavyokua kwa kuwa maziwa ya mama pekee hayawezi kutosheleza mahitaji ya kilishe ya mtoto. Ni muhimu mtoto aendelee kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi atimize umri wa miaka miwili au zaidi ili aendelee kukua vizuri.

- **ULIZA:** 'Madhara ya kumwanzishia mtoto vyakula vya nyongeza kabla ya kutimiza umri wa miezi sita ni nini?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
  - *Chakula hicho huchukua nafasi ya maziwa ya mama hivyo kusababisha mtoto akose virutubishi muhimu kutoka kwenye maziwa ya mama.*
  - *Mtoto huweza kupata utapiamlo endapo vyakula anavyopewa havina ubora kilishe, kwa mfano uji mwepesi, maji ya mboga mboga, chai, michuzi ya nyama, maji yaliyowekwa rangi, sukari au ladha za matunda.*
  - *Uwezekano wa mtoto kupata maradhi ya kuhara huongezeka kwani vyakula hivi vinaweza visiwe safi na salama au kushindwa kuyeyushwa na mfumo mchanga wa tumbo la mtoto.*
  - *Uwezekano wa mtoto kupata mzio huongezeka.*
  - *Uwezekano wa mama kupata mimba nyingine mapema huongezeka.*
  - *Uwezekano wa mtoto kupata maambukizi ya VVU kama mama ameathirika*
  - *Urahisi wa kupata maambukizi ya VVU kama mama ameathirika.*

BUNGUA BONGO: Madhara ya kumwanzishia mtoto vyakula vya nyongeza baada ya kutimiza umri wa miezi 6 ni nini?

- **LINGANISHA** majibu yao kwa maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
  - *Inapunguza kasi ya ukuaji na maendeleo ya mtoto*
  - *Huongeza hatari ya utapiamlo*

- **ULIZA:** 'Nini maana ya ulishaji wa vyakula vya nyongeza?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Ulishaji wa vyakula au vinywaji vingine zaidi ya maziwa hujulikana kama ulishaji wa vyakula vya nyongeza kwa sababu vyakula hivyo ni nyongeza kwa maziwa ya mama.

- **ELEZA** kwamba kwa mtoto anayenyonya, maziwa ya mama huchangia kwa kiasi kikubwa mahitaji yake kilishe katika umri wa miezi 6–24. Hivyo, kama mtoto hanyonyi maziwa ya mama ni muhimu kumpatia maziwa ya aina nyingine mpaka atimize umri wa miaka miwili au zaidi.

- **WAOMBE** washiriki waaangalie kwenye **Kadi ya Unasihi Namba 12. Mlishe Mtoto Chakula cha Nyongeza Atimizapo Miezi 6: Ulishaji Watoto Wadogo** katika **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu. WAOMBE** washiriki wasome kimya kimya maelezo yaliyopo.

- Kisha **WAAMBIE** watafute majibu ya maswali yafuatayo:
  1. 'Je, ni mara ngapi kwa siku watoto hupewa chakula cha nyongeza?' (**JIBU**: Mara 2 kwa siku)
  2. 'Je, ni kiasi gani cha chakula anachotakiwa kula mtoto mwenye umri wa miezi 6 katika mlo mmoja?' (**JIBU**: Vijiko vya chakula 2–3 katika kila mlo)

- **ELEZA** kwamba ni muhimu kuwaelimisha wanawake jinsi ya kuwalisha watoto wao kama ilivyo muhimu kuwaeleza nini cha kuwalisha.

BUNGUA BONGO: Vyakula vya aina gani hupatiwa watoto wenye umri wa miezi 6?

- **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
    - *Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi kuchanganywa na vyakula vingine vyenye virutubishi kwa wingi kama maziwa, karanga au mafuta ili kumpatia mtoto virutubishi vya kutosha*
    - *Chakula chenye mchanganyiko wa angalau chakula kimoja kutoka katika makundi makuu matano ya vyakula (vyakula vya nafaka, mzizi na ndizi, vyakula vya jamii ya kunde na vile vyenye asili ya wanyama, mboga mboga, matunda na mafuta na sukari)*

- **ULIZA:** 'Ulishaji shirikishi ni nini?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Ulishaji shirikishi ni ule ambao mtoto anasaidiwa na kuhimizwa kula na mazingira ya kula ni ya furaha na upendo.

BUNGUA BONGO: Je ni kwa namna gani mama anaweza kumhamasisha mtoto wake kula katika mazingira ya furaha na upendo?

- **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
    - *Mlishe mtoto akiwa mwenye furaha na huku ukimhimiza kwa upendo.*
    - *Mlishe mtoto taratibu na kwa uvumilivu.*
    - *Jaribu kumlisha vyakula vyenye mchanganyiko, ladha nzuri na uzito tofauti.*
    - *Mpe chakula ambacho mtoto anaweza kushika na kula mwenyewe.*
    - *Punguza vivutio ambavyo vitamfanya mtoto asiendelee kula.*
    - *Kuwa karibu na mtoto wakati wote wa kula na uwe makini.*

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
    - Umri sahihi wa kumwanzishia mtoto chakula cha nyongeza
    - Madhara ya kumwanzishia mtoto chakula cha nyongeza kabla ya kutimiza umri wa miezi 6
    - Vyakula vya nyongeza vinavyoweza kutumika
    - Jinsi ya kumlisha mtoto
    - Mbinu za ulishaji shirikishi

ULISHAJI WA MTOTO WA MIEZI 6–9

- **ELEZA** kwamba watoto wenye umri wa miezi 6 hadi 9 wanatakiwa kupewa chakula cha nyongeza angalau mara tatu kwa siku baada ya kunyonyeshwa. Watoto hawa

wanatakiwa huku wakiendelea kunyonya kupewachakula mchanganyiko kilichoandaliwa kutoka katika makundi matano ya vyakula kwa mfano vyakula vya nafaka, vyakula vya jamii ya kunde na vile vyenye asili ya wanyama,mboga-mboga,matunda na mafuta na sukari.

ULISHAJI WA MTOTO WA MIEZI 9–24

- **ELEZA** kwamba wanawake wanatakiwa kuandaa chakula cha nyongeza kwa ajili ya watoto wa umri miezi 9 hadi 11 ambacho ni mchanganyiko kilichoandaliwa kutoka katika makundi matano ya vyakula. Chakula hiki kiwe katika vipande vidogo vidogo au kimepondwapondwa na kile ambacho mtoto anaweza kushika mwenyewe. Wanatakiwa wale mara 3 kwa siku. Vile vile wanapaswa kuendelea kuwanyonyesha watoto kila wanapohitaji usiku na mchana kwani maziwa ya mama bado ni sehemu muhimu katika mlo wa mtoto.

3.4. LISHE KWA WATOTO WENYE UMRI WA MIAKA 2 HADI MIAKA 17, WATOTO WAGONJWA NA WAZEE (DAKIKA 30)

- **ELEZA** kwamba kadri mtoto anavyokua, mahitaji yake kilishe huongezeka. Katika umri wowote wa mtoto, ni muhimu sana kuhakikisha kwamba chakula kinaandaliwa na mtoto analishwa katika mazingira salama ili kuepuka mtoto kupata magonjwa yatokanayo na chakula au maji ambayo huchangia udumavu.

- **WAOMBE** washiriki waangalie **Kitendea Kazi Namba 9. Unasihi wa Lishe kwa Makundi Maalum**.

LISHE KWA WATOTO WENYE UMRI MIAKA 2–5

- **ELEZA** kwamba watoto katika umri huu wana mahitaji makubwa ya virutubishi kwa sababu wapo katika kipindi cha ukuaji wa haraka na wanajishughulisha sana. Pia katika kipindi hiki huwa hakuna uangalizi, hivyo kuwaacha watoto wale chakula peke yao au kula na watoto wakubwa huwafanya washindwe kupata virutubishi vya kutosha ili kukidhi mahitaji ya miili yao. Katika umri huu mtoto anaweza kuachishwa kunyonya na kuendelea kula chakula cha familia katika uwiano wa makundi matano ya vyakula ili kupata ili virutubishi vya kutosheleza mahitaji yake ya mwili kilishe. Inasisitizwa kuwa maziwa kutoka katika vyanzo vingine kwa mfano maziwa ya ng’ombe lazima yajumuishwe katika mlo wa mtoto hadi miaka mitano.

- **ELEZA** kwamba wazazi/walezi wa watoto wenye umri miaka 2–5 wanatakiwa:
    - Kuendelea kuwalisha watoto maziwa.
    - Kuwapa chakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote matano ya vyakula.
    - Kuwapa milo mitatu kwa siku.

- Kuwapa asusa angalau mara mbili kwa siku (katikati ya mlo na mlo), kwa mfano uji, maziwa, kipande cha mhogo uliochemshwa au viazi vitamu, kulingana na mazingira na kinaweza kuwa chakula kilichobaki kutoka katika mlo wa familia.
- Wasimlazimishe mtoto kula. Tumia mbinu shirikishi za ulishaji ili mtoto aweze kukubali kula.
- Kuhakikisha mtoto anapewa maji na chakula safi na salama.
- Kuhakikisha vyakula anavyopewa mtoto vinatayarishwa na kuhifadhiwa vizuri ili kuzuia maambukizi yanayoweza kusababisha magonjwa kama vile kuharisha.
- Kuwapeleka watoto kliniki kwa ajili ya ufuatiliaji wa maendeleo, kupewa chanjo zote kama miongozo ya kitaifa inavyoelekeza.
- Kutumia chumvi yenye madini joto wanapoandaa chakula cha mtoto.

LISHE KWA WATOTO WENYE UMRI MIAKA 6–10

- **ELEZA** kwamba watoto katika umri huu wana mahitaji makubwa ya virutubishi kwa sababu bado wanaendelea kukua na bado wanawategemea watu wengine kuwalisha. Pia kipindi hiki watoto hufanya shughuli nyingi zinazohusisha mwili kama kucheza michezo mbalimbali pamoja na ukuaji wao kwa pamoja huongeza mahitaji ya virutubishi ili kukidhi mahitaji ya miili yao. Vilevile katika kipindi hiki watoto wengi huwa wameanza shule na hivyo wanaweza kukosa mlo wa mchana lakini pia wanakabiliwa na hatari ya kupata magonjwa yanayotokana na kutumia maji yasiyo safi na salama. Hali hizi zote huchangia uwezekano wa kupata utapiamlo.

- **ELEZA** kwamba wazazi/walezi wa watoto wenye umri wa miaka 6–10 wanatakiwa:
  - Kuwapa watoto chakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote matano ya vyakula.
  - Kuwapa watoto wanaoenda shule kifungua kinywa kabla ya kwenda shule. Kama hakuna kifungua kinywa wapewe matunda au asusa zilizobora kilishe zinazopatikana katika mazingira anayoishi kama mihogo, viazi na ndizi.
  - Kuwapa watoto milo kamili mitatu na asusa mbili au tatu kwa siku.
  - Kuwapa watoto chakula ili wale wakati wa mchana.
  - Kuwapa watoto dawa za minyoo mara kwa mara.
  - Kutumia chumvi yenye madini joto wanapoandaa chakula cha watoto.

LISHE KWA VIJANA WENYE UMRI WA MIAKA 11–17

- **ELEZA** kwamba wakati wa ujana, mwili hukua na kukomaa, hasa viungo vya uzazi, na hii inaongeza mahitaji ya virutubishi. Katika kipindi hiki karibu asilimia 25 ya urefu wa mtu mzima hufikiwa. Vijana wanahitaji virutubisho zaidi vya nishati-lishe, uto mwili (protini) kwa ajili ya ukuaji na uimarishaji wa misuli na madini ya chokaa kwa ajili ya kujenga na kuimarisha mifupa wakati wa ukuaji. Katika umri huu wasichana wengi hupevuka, hivyo

hupoteza damu nyingi kila mwezi wakiwa kwenye siku zao hivyo wanahitaji kula vyakula vyenye madini ya chuma kwa wingi ili kuepuka upungufu wa damu.

- **ELEZA** kwamba kijana anatakiwa:
  - Kula vyakula vyenye madini ya chokaa kwa wingi kama vile maziwa, siagi, dagaa na jibini ili kuimarisha mifupa.
  - Kula chakula mchanganyiko na cha kutosha kutoka makundi matano ya vyakula.
  - Kuepuka kutumia vinywaji vyenye kafeini kama chai, kahawa na soda wakati wa kula chakula kwani huzuia ufyonzwaji wa madini ya chuma mwilini.
  - Kutumia madini ya chuma na asidi ya foliki ili kuongeza uwingi wa damu, hasa kwa wasichana.

LISHE KWA WAZEE WENYE UMRI WA MIAKA 60 NA KUENDELA

- **ELEZA** kwamba baada ya miaka 60 kadri umri unavyoongezeka mabadiliko ya mwili hutokea na hii huathiri mahitaji ya virutubishi mwilini na hupata kwa urahisi utapiamlo. Wazee huwa na ongezeko la mahitaji ya virutubishi, kwa mfano madini ya chokaa, vitamini ya B6 na baadhi ya virutubishi vinavyohusika na kupambana na chembe haribifu za mwili, kwa mfano vitamini A na C. Pia kinga ya mwili na kazi za umetaboliki hupungua hali inayopelekea kukosa hamu ya kula, matatizo katika uyeyushwaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi. Wazee mara nyingi hukabiliwa na magonjwa sugu ambayo yanahusiana na ulaji usiofaa, kwa mfano magonjwa ya moyo, shinikizo kubwa la damu, kisukari, kuoza kwa meno, saratani na magonjwa ya mifupa.

- **ELEZA** kwamba wazee wanatakiwa:
  - Kula vyakula vyenye madini ya chokaa na vitamini B kwa ajili ya nguvu ya mifupa, kwa mfano samaki, bidhaa za maziwa, mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele na mnafu.
  - Kula zaidi matunda na mboga mboga ili kupata vitamini na madini zaidi.
  - Kula vyakula vyenye madini ya chokaa kwa wingi ili kusaidia kuimarisha mifupa. (maziwa na bidhaa zake, dagaa, mboga za majani zenye rangi ya kijani, samaki wakavu, maharagwe, ulezi, mtama, karanga na korosho).
  - Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi ili kusaidia kupunguza tatizo la kupata choo (unga wa nafaka zisizokobolewa kama dona, mboga-mboga, matunda na vyakula vya jamii ya kunde).
  - Kupunguza ulaji wa mafuta na chumvi ili kuzuia hatari ya magonjwa ya moyo na kansa.
  - Kufanya mazoezi mara kwa mara, kuhakikisha kuwa na uzito wa mwili unaofaa
  - Kutovuta sigara na kutokunywa pombe.

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
    - Mahitaji ya kilishe hutegemea jinsi, umri, hatua mbalimbali za mabadiliko katika maisha ya binadamu, kazi/shughuli na hali ya afya.
    - Ulaji wa vyakula vya aina mbalimbali na vya kutosha ni muhimu kwa makundi yote.
    - Mtoto anapokuwa mgonjwa mahitaji ya mwili kilishe huongezeka.
    - Wazee wanahitaji kuzingatia ulaji bora na kufanya mazoezi ili kudumisha afya zao.

3.5. LISHE YA WATU WENYE MAGONJWA YA MUDA MREFU (DAKIKA 30)

- **WAOMBE** washiriki waangalie **Kitendea Kazi Namba 9. Unasihi wa Lishe kwa Makundi Maalum**.

LISHE KWA WATOTO WAGONJWA

- **ULIZA:** 'Lazima mtoto mgonjwa kula chakula zaidi au kidogo?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

    Mtoto anapokuwa mgonjwa huhitaji chakula kingi zaidi ili aweze kukidhi mahitaji ya kilishe yalioongezeka na kuuwezesha mwili kukubiliana na maradhi aliyo nayo. Mpeleke mtoto katika kituo cha kutoa huduma ya afya mapema kwa ajili ya matibabu.

- **ELEZA** kwamba mtoto akipata chakula cha kutosha wakati wa kuumwa huuwezesha mwili wake kukabiliana na ugonjwa, kuzuia kupungua uzito na kuweza kupona mapema. Mtoto mgonjwa anatakiwa:
    - Kunyonyeshwa/kunywa maziwa mara nyingi zaidi.
    - Kula milo midogo midogo mara nyingi zaidi.
    - Kula chakula laini kilicho rahisi kumeza.
    - Kunywa vinywaji kama maji safi na salama, juisi halisi ya matunda, madafu au maziwa.
    - Kula matunda na mboga mboga kwa wingi hususan zenye rangi ya kijani na njano kwani husaidia kuboresha kinga ya mwili.

- **ELEZA** kwamba watu wenye maambukizi wanahitaji chakula zaidi kuliko watu ambao si wagonjwa kwa sababu miili yao ina kazi ngumu ya kupambana na ugonjwa.

LISHE BORA KWA WATU WENYE MAAMBUKIZI YA VVU

- **ULIZA:** 'Nini maana ya VVU?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

VVU ni vimelea vya virusi ambavyo hupunguza mfumo wa kinga au uwezo wa mwili kukabiliana na maradhi.

- **ULIZA:** 'Nini maana ya UKIMWI?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  UKIMWI ni kifupisho cha maneno "Upungufu wa Kinga Mwilini". UKIMWI ni hatua ya mwisho ya maambukizi ya VVU ambavyo huathiri chembechembe nyeupe ambazo huuwa vimelea vya maradhi na kusababisha mwili wa binadamu kushambuliwa na maradhi mbalimbali kwa urahisi. Si kila mwenye maambukizi ya VVU anapata UKIMWI. Lishe bora hupunguza kasi ya mtu mwenye VVU kupata UKIMWI.

- **ULIZA:** 'Nini maana ya ART?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

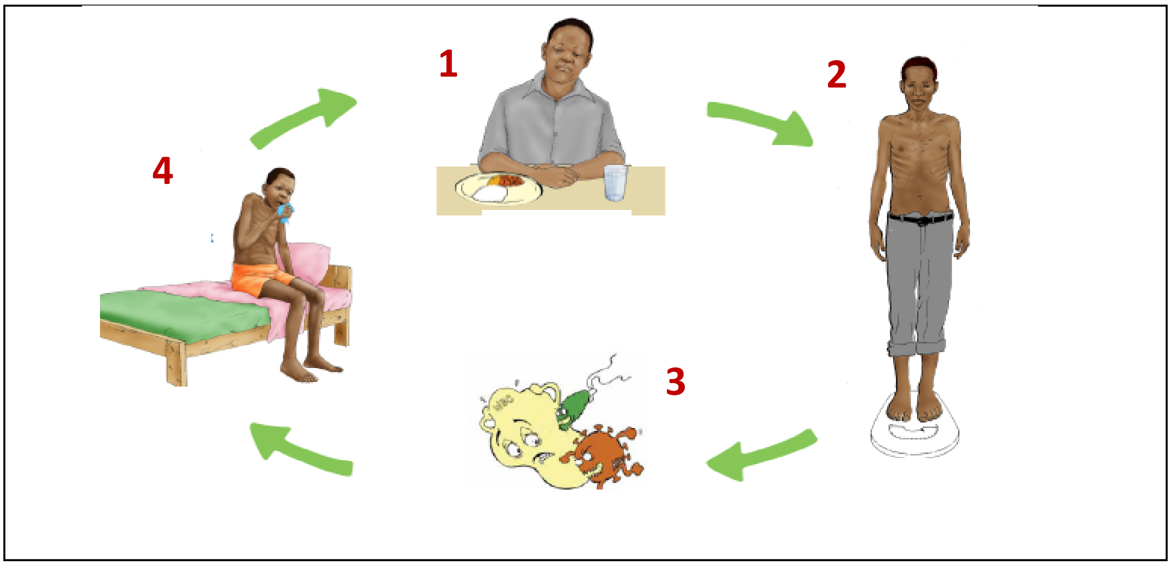
  ART ni mfumo wa matibabu unaohusishwa na dawa ya kupunguza makali ya VVU na hivyo husaidia kuongeza siku za kuishi. Dawa hizi wala si tiba ya VVU.

- **ELEZA** kwamba kuna uhusiano mkubwa kati ya lishe na VVU. Virusi husababisha kupungua kwa kinga ya mwili na kuongezeka kwa mahitaji ya nishati. Mtu alieambukizwa VVU mahitaji yake ya nishati huongezeka kwa sababu mwili huhitaji kutengeneza kinga ili kukabiliana na virusi na maradhi yanayoweza kujitokeza. Hali hizi humuweka mtu mwenye VVU katika hatari ya kupata utapiamlo endapo ongezeko la mahitaji ya kilishe halikidhiwi.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 10. Uhusiano wa Lishe Duni na Maradhi.**

- **ULIZA:** 'Kuna tofauti gani unaziona katika picha hii?' **WAPATIE** washiriki muda wa kujibu maswali. Kisha **WAAMBIE** wafuate mtiririko wa namba kadri unavyowasomea maelezo yafuatayo hapa chini.

Kitendea Kazi Namba 10. Uhusiano was Lishe Duni na Maradhi



Picha 1

- Uwepo wa maambukizi husababisha mahitaji ya chakula zaidi kwa watu wenye maradhi kitakachotumika kupambana na hayo maradhi.
- Lakini watu wenye magonjwa huweza kukosa hamu ya kula. Vilevile, uwepo wa magonjwa mwilini huathiri ulaji, uyeyushwaji, ufyozwaji na utumiaji wa virutubishi, hivyo watu wanahitaji chakula zaidi ili kupata virutubishi vya kutosha kupambana na maradhi na mwili kufanyakazi zake za kawaida.

Picha 2

- Kutokula chakula cha kutosha huwafanya watu kupungua uzito, kuwa wadhaifu na kuwa na utapiamlo wenye upungufu wa vitamini na madini.
- Utapiamlo huufanya mwili kupungua kinga na mwili kuwa dhaifu kupambana na maradhi hivyo kuathirika zaidi na maradhi.

Picha 3

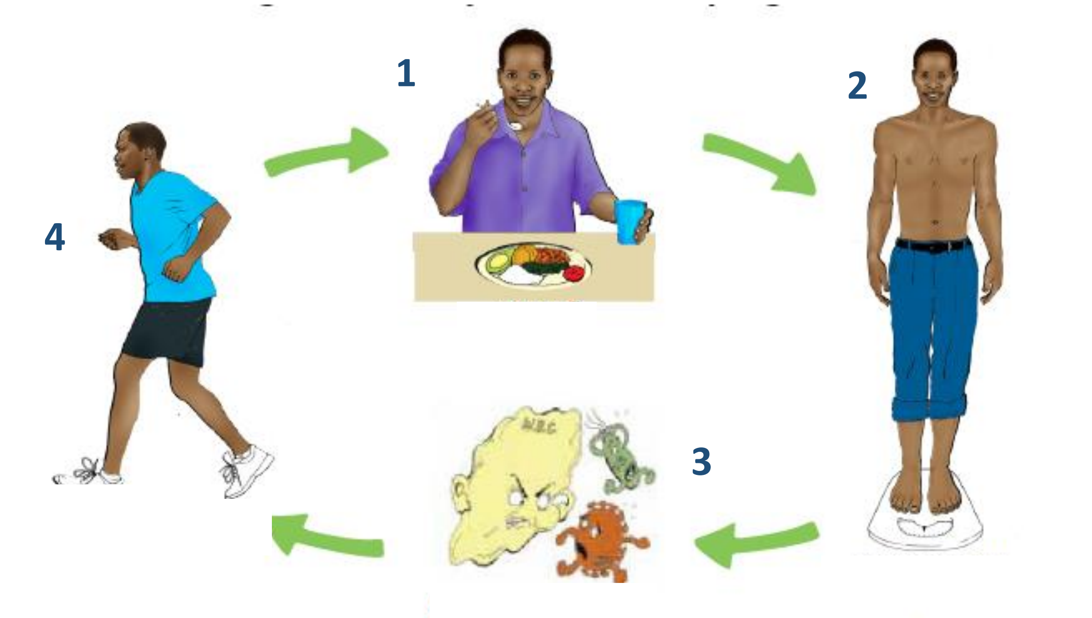
- Maambukizi hudhoofisha uwezo wa mwili kupambana na maradhi.

Picha 4

- Watu wenye mfumo wa kinga dhaifu ni hatari kupata maambukizo mengine. Mtu mwenye VVU anaweza kupata maambukizi ambayo yule mwenye afya njema hawezi kupata.
- Maradhi ya mara kwa mara huufanya mwili kuwa dhaifu hivyo maambukizi huongezeka. Kwa watu wenye VVU, huongezeka na kuwa ugonjwa wa UKIMWI.
- Mtu hushindwa kula vizuri na mzunguko kuendelea tena iwapo hakuna hatua ya udhibiti iliyochukuliwa. Mzunguko huu huwa endelevu.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 11. Uhusiano wa Lishe Bora na Afya**.

Kitendea Kazi Namba 11. Uhusiano wa Lishe Bora na Afya



- **ULIZA:** 'Kuna tofauti gani unaziona katika picha hii?' **WAPATIE** washiriki muda wa kujibu maswali. Kisha **WAAMBIE** wafuate mtiririko wa namba kadri unavyowasomea maelezo yafuatayo hapa chini.

Picha 1

- Mtu anakula vizuri na mwili wake unauwezo wa kufyonza virutubishi.
- Maambukizi huongeza mahitaji ya chakula.

Picha 2

- Iwapo mtu anaweza vyakula vyenye virutubishi vingi atakuwa na afya na lishe bora. Mwili wake utakuwa na nguvu siku zote.
- Mtu mwenye lishe bora anakuwa na uwezo wa kupambana na maambukizi.

Picha 3

- Mfumo wa kinga una nguvu ya kupambana na maambukizi kutokana na uwepo wa virutubishi vya akiba.
- Mwili unaweza ukapambana na magonjwa vizuri. Kwa watu wenye VVU, magonjwa si maendeleo kwa haraka na UKIMWI kama ingekuwa katika mtu na lishe duni. Mtu ana hamu ya kula vizuri.

Picha 4

- Mtu mwenye lishe bora hawezi kupata maambukuzi kwa urahisi na anakaa imara.
- Mzunguko huu huwa endelevu.

- **ELEZA** kwamba maambukuzi, magonjwa nyemelezi na matatizo mengine mbalimbali ya kiafya huathiri mfumo mzima wa ulaji, umeng'enywaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini. Vyakula mbalimbali vinaweza kutumika kupunguza ukali wa baadhi ya dalili za ugonjwa. Hata hivyo, ni muhimu kumuona mtaalamu wa afya mapema tatizo linapotokea. Baadhi ya matatizo au maradhi na ushauri kuhusu chakula na lishe ni: kukosa hamu ya kula, vidonda kinywani au kooni, utandu mweupe kinywani, kichefuchefu au kutapika, kuharisha, kupungua uzito, kukosa choo au kupata choo kigumu, mafua na kikohozi, homa, upungufu wa wekundu wa damu, kifua kikuu na matatizo ya ngozi.

KAZI ZA VIKUNDI

- **WAOMBE** washiriki wajigawe katika vikundi vidogo vidogo.

- **WAGAWIE** nakala ya kisa mkasa hapa chini.

1. Imani anaujauzito wa miezi minne. Hajaanza kwenda kliniki ya wajawazito. Ana upungufu wa damu na anajisikia kuchoka.
2. Subira ni mtu ana VVU na mama mwenye ujauzito miezi 7. Amepungua uzito mwingi.
3. Akili ameongezeka uzito katika kipindi cha ujauzito na ana nguvu za kutosha.

- **GAWA** kisa mkasa moja kwa kila kikundi. **WAPE** vikundi dakika 15 za kujadili ujumbe wa unasihi wanaopaswa kupewa katika kila kisa mkasa.

- Baada dakiki 15, **WAPATIE** kila kundi dakika 5 za kuwasilisha majibu yao. **LINGANISHA** majibu yao na maelezo ya hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

Imani

- *Kula mlo mmoja wa ziada pamoja na mboga za majani na mbogamboga.*
- *Hudhuria kliniki mara kwa mara.*

- *Pima uzito mara kwa mara.*
- *Mama mjamzito anatakiwa kuongeza kilo 1–2 kila mwezi katika kipindi cha kuanzia miezi minne mpaka mwezi wa mwisho wa kujifungua.*
- *Kula nyama na mboga zenye rangi ya kijani ili kupata madini chuma.*
  - *Kuongeza muda wa kupumzika.*
  - *Kunywa dawa za madini ya chuma na foliki asidi na dawa za minyoo ili kuzuia upungufu wa damu.*
  - *Kunywa dawa za malaria na kulala katika chandarua zilizowekwa dawa.*
  - *Iwapo anatumia dawa za ART, tumie dawa kama inavyoshauriwa na tabibu ili kuzuia mwingiliano wa chakula na dawa.*

Subira

- *Kula mlo mmoja wa ziada na kiasi kingi cha matunda na mboga mboga.*
- *Hudhuria kliniki mara kwa mara.*
- *Pima uzito mara kwa mara. Mama mjamzito anatakiwa kuongeza kilo 1–2 kila mwezi katika kipindi cha kuanzia miezi minne mpaka mwezi wa mwisho wa kujifungua.*
- *Kabiliana na dalili za ungonjwa ambazo zinazuia mtu kula chakula cha kutosha.*
- *Pata mapumziko zaidi.*
- *Kunywa dawa za madini ya chuma na foliki asidi na dawa za minyoo ili kuzuia upungufu wa damu.*
- *Kunywa dawa za malaria na kulala katika chandarua kilichowekwa dawa.*
- *Kama unatumia dawa za ART, tumia dawa kama inavyoshauriwa na tabibu ili kuzuia mwingiliano wa chakula na dawa.*

Akili

- *Sifia pale anapofanya vema.*
- *Endelea kuhudhuria kliniki.*
- *Nenda na mume wako unapokwenda kliniki.*
- *Kula mlo mmoja wa ziada kila siku.*
- *Kunywa dawa za madini ya chuma na foliki asidi na dawa za minyoo ili kuzuia upungufu wa damu.*
- *Kunywa dawa za malaria na kulala katika chandarua kilichowekwa dawa.*

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Umuhimu wa ulaji bora kwa makundi rika mbalimbali na mambo ya kuzingatia kwa watu wenye VVU au kifua kikuu
  - Umuhimu wa mgonjwa kumwona mtaalamu wa afya mapema kwa ajili ya uchunguzi na matibabu na kuendelea kufuata masharti aliyopewa na wataalamu wa afya

MAJADILIANO (DAKIKA 5)

- **TOA MUDA** kwa washiriki kwa ajili ya maswali, majadiliano na mambo mengine yanayohitaji maelezo ya kina.

4 Elimu na Unasihi wa Lishe

MODULI YA 4. ELIMU NA UNASIHI WA LISHE

Saa 4½

Hali nzuri ya afya na lishe hutokana na ulaji unaofaa na mtindo bora wa maisha. Ni muhimu kufuatilia kwa karibu ulaji na hali ya lishe ya makundi mbalimbali katika jamii yetu na kutoa msaada pindi wanapopata matatizo ya kilishe na kiafya. Msaada huo unaweza kuwa ni elimu au unasihi wa lishe. Kuna afua mbalimbali za lishe zinazochangia walengwa kuwa na hali nzuri ya afya ambazo tunapaswa kuzizingatia. Afua hizi zinapaswa kuzingatiwa sana wakati wa kutoa elimu na unasihi wa lishe. Katika moduli hii, afua muhimu zimewekwa kwenye makundi makuu manane.

Lengo kuu	Kujenga uwezo wa washiriki kuhusu namna ya kutoa elimu na unasihi wa lishe.

Malengo mahususi	Baada ya moduli hii washiriki wataweza: 1. Kupanga somo na kutoa elimu ya lishe. 2. Kutumia stadi za unasihi kutoa ushauri wa lishe. 3. Kutoa ujumbe muhimu wa lishe kwa kila kundi la walengwa. 4. Kutoa ushauri kuhusu mbinu mbalimbali za kuboresha chakula. 5. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha chakula safi na usalama wa chakula, maji na mazingira. 6. Kutoa unasihi kwa mlengwa juu ya namna ya kukabiliana na matatizo mbalimbali ya kiafya.

Mahitaji	

Mahitaji

- Mpira
- Chati pindu
- Kalamu ya wino mzito (marker pen)
- Maji kiasi cha chupa kubwa mbili
- Beseni
- Sabuni
- Kitambaa
- Nyundo
- Madumu 6 ya ujazo wa lita 3 hadi 5 yenye mfuniko
- Misumari mikubwa 6
- Mshumaa
- Koleo au kipande cha nguo
- Kamba ya mita 7½, fito zenye urefu wa mita moja na nyingine nusu mita
- **Kitabu cha Mshiriki**
  - **Kitendea Kazi Namba 1. Makundi ya Vyakula**
  - **Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC)**
  - **Kitendea Kazi Namba 12. Mchezo wa Bingo**
  - **Kitendea Kazi Namba 13. Afua Nane Muhimu za Lishe**
  - **Kitendea Kazi Namba 14. Maelekezo Mbalimbali ya Aina ya Mapishi ili Kuboresha Kiasi cha Virutubishi katika Chakula**
  - **Kitendea Kazi Namba 15. Namna Sahihi ya Kutakasa Maji**
  - **Kitendea Kazi Namba 16. Namna Sahihi ya Kuhifadhi na Kutumia Maji**
  - **Kitendea Kazi Namba 17. Utunzaji Salama wa Chakula**
  - **Kitendea Kazi Namba 18. Namna ya Kunawa Mikono**
  - **Kitendea Kazi Namba 19. Nyakati Muhimu za Kunawa Mikono Kitendea Kazi Namba 20. Namna ya Kuandaa Kibuyu Chirizi**
  - **Kitendea Kazi Namba 21. Namna Sahihi ya Matumizi ya Choo na Utupaji wa Taka**
  - **Kitendea Kazi Namba 22. Kuhara au Kutohara**
  - **Kitendea Kazi Namba 23. Matatizo ya Kiafya, Ulaji Unaoshauriwa na Mbinu za Kuyakabili**
  - **Kitendea Kazi Namba 24. Chakula Dawa (RUTF) kwa Ajili ya Kutibu Utapiamlo Mkali**
- **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu**

Mahitaji	▪ Vipeperushi kutoka COUNSENUTH (nakala moja kwa kila mshiriki) – 'Vidokezo vya Kuboresha Lishe' – 'Lishe na Ulaji Bora wa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Kitendea Kazi kwa Mtoa Huduma Nyumbani' – 'Lishe na Ulaji Bora wa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Vidokezo Muhimu' – 'Lishe na Ulaji Bora wa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Matumizi ya Viungo vya Vyakula katika Kuboresha Lishe na Afya' – 'Lishe na Ulaji Bora wa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Vyakula Vinavyoboresha Uyeyushwaji wa Chakula na Ufyonzwaji wa Virutubishi Mwilini' ▪ Vipeperushi kutoka HKI

Maandalizi ya awali	▪ Pitia **Kiambatanisho Namba 5**. ▪ Pita **Kitendea Kazi Namba 1, 3** na **12** hadi **24.** ▪ **ANDIKA** katika chati pindu makundi matano ya chakula. Kila chati pindu moja andika aina moja ya kundi la chakula: 1. Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi 2. Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama 3. Mboga mboga 4. Matunda 5. Mafuta na sukari ▪ Kununua chakula kinachopatikana katika eneo hilo angalau aina moja ya chakula kutoka katika kila kundi la vyakula na kwenda nacho darasani. ▪ Kuandaa bango lenye picha za vyakula kutoka katika makundi matano ya vyakula.

MALENGO YA MODULI (DAKIKA 5)

- **KUWASILISHA** malengo ya moduli.

1. Kupanga somo na kutoa elimu ya lishe.
2. Kutumia stadi za unasihi kutoa ushauri wa lishe.
3. Kutoa ushauri kuhusu afua zinazochangia kuwa na hali nzuri ya lishe kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha, wazazi au walezi wa watoto, wazee na watu wenye magonjwa.
3. Kutoa ushauri kuhusu mbinu mbalimbali za kuboresha chakula.
4. Kutoa ushauri kuhusu mbinu za kuboresha chakula, usafi na usalama wa chakula, maji na mazingira.

5. Kutoa unasihi kwa walengwa juu ya namna ya kukabiliana na matatizo ya kiafya kwa kutumia chakula na lishe
6. Kutoa ushauri kuhusu matumizi sahihi ya chakula na dawa.

MAPITIO YA MODULI YA 3 (DAKIKA 20)

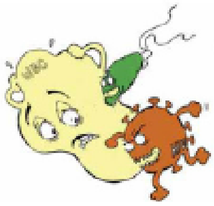
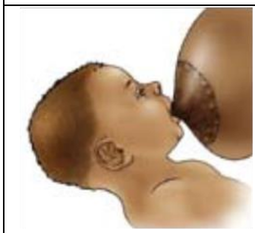
- **ULIZA**: 'Je ni dalili zipi za utapiamlo?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini.
    - *Ukondefu au uzito uliozidi na kiriba tumbo*
    - *Uvimbe wa mwili unaobonyea, mzingo wa kati wa mkono wa juu kuwa chini ya kipimo kinachokubalika*
    - *Mabadiliko ya rangi ya nywele*
    - *Ukosefu wa nguvu*
    - *Kuvimba tumbo*
    - *Macho kuwa meupe*

- **ANDIKA** kwenye chati pindu vipimo vya MUAC hapa chini:
    - Watoto wa miaka 2: 10 sm
    - Mwanamke mjamzito mwenye miaka 20: 22 sm
    - Watoto wa miaka 10: 15 sm
    - Mtu mzima mwenye miaka 45: 22 sm
    - Watoto wa miaka 9: 14 sm

- **WAULIZE** washiriki namna ya kutumia **Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu** ili kujua hali ya lishe ya mlengwa. **WAAMBIE** washiriki wajibu swali hili. **SAHIHISHA** pale inapohitajika. Majibu yako hapa chini.
    - Watoto wa miaka 2: 10 sm (**JIBU**: Utapiamlo mkali)
    - Mwanamke mjamzito mwenye miaka 20: 22 sm (**JIBU**: Utapiamlo wa kadiri)
    - Watoto wa miaka 10: 15 sm (**JIBU**: Utapiamlo mkali)
    - Mtu mwenye miaka 45: 22 sm (**JIBU**: Hali nzuri ya lishe)
    - Watoto wa miaka 9: 14 sm (**JIBU**: Utapiamlo wa kadiri)

  WAOMBE washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 12. Mchezo wa Bingo**.

Kitendea Kazi Namba 12. Mchezo wa Bingo

		4
		
	3	

- **ELEZA** kwamba utakuwa unasoma maelezo yanayohusu picha na wao watakuwa wanaweka alama ya vema katika picha ambayo inauwiana na maelezo. Pale mshiriki atakapoweza kuweka alama tatu katika mstari kuelekea kulia au kuelekea chini au pale mshiriki atakapoweza kuweka alama tatu, anyoshe mkono wake na kusema kwa sauti 'Bingo'.

- **SOMA** maelezo yaliyopo hapa chini:

  1. Dalili za upungufu wa damu
  2. Ulishaji shirikishi
  3. Idadi ya mahudhurio kliniki inayoshauriwa kwa mama mjamzito
  4. Titi lenye uambukizo
  5. Mtoto hajawekwa vizuri kwenye titi
  6. Idadi ya milo mtoto wa miezi 9-24 months anapaswa apewe kwa sikus
  7. Mtoto ambaye amewekwa vizuri kwenye titi
  8. Ulishaji wa vyakula au vinywaji vingine zaidi vya nyongeza
  9. Uwezo mdogo wa kukabiliana na maradhi

- **WAOMBE** washiriki wasimame na kuangalia nyuma ya darasa na baada ya hapo **WAELEZE** kuwa utakuwa unasoma maelezo. Baada ya maelezo kusomwa, **WALE** washiriki wanaokubaliana na swali hilo watakuwa wanaangalia mbele ya darasa na wale ambao hawakubaliani watatakiwa waendelee kuangalia nyuma ya darasa. **FANYA** majadiliano mafupi ili kupata jibu sahihi kwa kuwauliza washiriki sababu za kukubali au kukataa.

- Kisha **SOMA** maelezo yafuatayo:
  1. Iwapo mtoto ananyonyeshwa maziwa ya mama pekee katika umr wai miezi sita ya mwanzo si vibaya kumpatia maji ya kunywa. (**JIBU**: Si kweli. Kunyonyesha maziwa ya mama pekee ina maanisha kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pekee bila kinywaji au chakula chochote.)
  2. Watoto wanyonyeshwe maziwa ya mama mpaka wanapofikia miaka miwili. (**JIBU**: Kweli)
  3. Watoto wanapofikia umri wa miezi 6 waanzishiwe vyakula vya nyongeza ambavyo ni laini na vimepondwapondwa. (**JIBU**: Kweli)

4.1. ELIMU YA LISHE (DAKIKA 10)

- **ELEZA** kwamba elimu ya lishe hutolewa kwa mtu binafsi au kikundi cha watu wengi kwa kulingana na mazingira yanayofanana au matatizo yanayowakabili ili kuwapa taarifa na kuongeza maarifa.

- **ELEZA** kwamba ili kutoa elimu ya lishe, watoa huduma katika ngazi ya jamii wanapaswa:
  - Kutayarisha vifaa vinavyohitajika mapema na kuandaa somo ili kulielewa vizuri.
  - Kutumia taarifa zilizopo kwenye moduli mbalimbali ndani ya kitabu hiki na vipepeurshi vya rejea vinavyopatikana.
  - Kuainisha mbinu za kufikisha ujumbe kwa urahisi.
  - Kufahamu kiwango cha uelewa wa walengwa.
  - Kutoa mada moja kwa wakati.
  - Kutoa elimu kwa muda usiozidi dakika 15.
  - Kutumia lugha nyepesi.
  - Kutoa muda kwa walengwa kuuliza maswali.
  - Kuwagawia walengwa machapisho yanayohusu mada husika ili wakajisomee wanaporejea nyumbani.

BUNGUA BONGO: Je ni matatizo gani yaliyoko ndani ya jamii yanayoweza kuwa mada katika vipindi vya elimu ya lishe?

- **ANDIKA** katika chati pindu na kuongeza maelezo yafuatayo kama yanahitajika.

  Mada za elimu ya lishe
  - Sababu na athari za utapiamlo
  - Ulaji wa mlo kamili
  - Lishe ya mama mjamzito na anayenyonyesha
  - Unyonyeshaji
  - Ulishaji wa vyakula vya nyongeza
  - Ulishaji bora kwa watu wenye magonjwa

- Maandalizi salama ya chakula
- Namna sahihi ya kunawa mikono
- Usafi wa mwili na mazingira

- **SAMBAZA** vipeperushi vya TFNC, COUNSENUTH na/au HKI kwa kila mshiriki. **ELEZA** kwamba machapisho haya yatagawanywa kwa watu wenye maambukizi ya VVU ili kuwasaidia kuboresha hali zao za lishe na za watoto wao.

- **SAMBAZA** vifaa vingine vyovyote vya ushauri nasaha vinavyopatikana kwa washiriki.

4.2. STADI BORA ZA UNASIHI WA LISHE (DAKIKA 30)

- **ULIZA:** 'Elimu ya lishe ni sawa na unasahi wa lishe?' **LINGANISHA** majibu haya yafuatayo.

  Elimu ya lishe na unasihi ni tofauti na huwa na matokeo yasiyofanana. Tayari tumeona maana ya elimu ya lishe. Unasihi ni mazungumzo ya ana kwa ana baina ya mteja na mnasihi. Katika unasihi mteja huwezeshwa kulielewa tatizo lake kwa kina, kutambua mapungufu yake, uwezo na mipaka yake na kujipangia mikakati stahili ya jinsi ya kukabiliana na tatizo lake.

- **ELEZA** mambo ya kuzingatia kabla ya kutoa unahisi wa lishe:
  - Uwe na muda usiopungua dakika 15 wa kumhudumia mteja.
  - Mshauri mteja katika sehemu yenye faragha na utulivu.
  - Uwe na vifaa na vitendea kazi (fomu za kumbukumbu, bango kitita lenye ujumbe muhimu, fomu ya rufaa, vipeperushi vya rejea).

- **ELEZA** kwamba mtoa huduma anahitaji stadi za unasihi ili aweze kuzungumza na mlengwa na kujua jinsi anavyojisikia au kutambua matatizo yake na kumsaidia ili aweze kufikia uamuzi wa jambo la kufanya.

- **WAULIZE** washiriki walivyojisikia wakati mtu fulani alivyowambia kufanya kitu kipya kwao au kigumu (kwa mfano, kuacha kuvuta sigara) bila kuongea nao kama inawezekana kuacha au walivyojisikia kuhusu kuacha.

- **SISITIZA** kwamba unasihi mzuri wa lishe unapaswa kuwa wa ushirikiano, wenye kutia moyo na siyo wa kumhukumu mteja.

BUNGUA BONGO: Ni stadi zipi zinatakiwa ili kutoa unasihi wa lishe unaofaa?

- **LINGANISHA** majibu yao kwa maelezo yaliyopo hapa chini na **FANYA MABORESHO** pale yanapohitajika.
  - *Kutumia lugha rahisi na inayoeleweka na mteja au na jamii ile.*

- *Kusikiliza kwa makini.*
- *Kuonyesha kuwa unavutiwa na mazungumzo kwa kutabasamu au kwa viitikio vinavyoonyesha unavutiwa na mazungumzo.*
- *Kurudia ujumbe aliosema mlengwa kwa maneno mengine ili kufafanua na kuhakikisha kama umeelewa alichosema.*
- *Kuonesha kuwa unatambua hisia ya mlengwa na unaelewa matatizo yake.*
- *Kutoa pendekezo au ushauri na si amri.*
- *Kutomhukumu mlengwa. Jaribu kuelewa ni kwa nini yeye alifanya kile anachokifanya.*
- *Kumsifia mlengwa pale ambapo anafanya vizuri ili apate moyo wa kuendelea kufanya vizuri zaidi.*
- *Kumsaidia mlengwa kufanya uamuzi wa jambo moja au mawili mapya ya kutekeleza na kujadiliana naye juu ya matatizo au vikwazo anavyoweza kukutana navyo.*
- *Kubaliana na mlengwa siku ya kumtembelea tena ili kuweza kujua namna mlengwa alivyofanikisha au kushindwa yale mliyokubaliana.*

- **ULIZA:** 'Ni mambo gani yanapaswa kuepukwa na mnasihi wakati anapomhudumia mteja?' **LINGANISHA** majibu yao kwa maelezo yaliyopo hapa chini na **FANYA MABORESHO** pale yanapohitajika.
  - *Usioneshe dharau, hasira, au kutojali.*
  - *Usifikiri unaelewa kila kitu.*
  - *Usifanye vitendo au ishara zenye mtazamo hasi.*
  - *Usiulize maswali yasiyo na mwanya wa kujieleza.*
  - *Usikubali wazo potofu la mteja.*
  - *Usitafute makosa tu.*
  - *Usiahidi kutoa msaada usioumudu.*

- **IGIZO DHIMA:** Kutoa unasihi kwa mteja au mlengwa. Wawezeshaji wafanye igizo hili kwa kutumia maelezo yafuatayo hapa chini.

Mtoa huduma:	Habari za asubuhi Mama Halima, mmeamkaje?
Mama:	Hatujambo, tumeamka salama ila Halima ana tatizo la kuhara tangu jana usiku.
Mtoa huduma:	Oh. Bila shaka hali ya Halima inakufanya uwe na wasiwasi. Vipi anaendeleaje tangu aanze kuhara?
Mama:	Kusema kweli hali si nzuri sana kwani alihara usiku kucha na hatukulala vizuri kwani analia sana. Yaani nimechoka kweli kweli kwani usiku kucha sikulala kabisa.
Mtoa huduma:	Mama Halima inaelekea una uchovu sana kwani ulikesha ukimhudumia mtoto. Vipi mwenzangu umempatia kitu gani cha

	kunywa au kula tangu asubuhi?
Mama:	Tangu jana usiku sijampatia kitu chochote kwani naogopa atazidi kuhara ili namnyonyesha maziwa yangu tu.
Mtoa huduma:	Umefanya vizuri sana kuendelea kumnyonyesha. Unaonaje ukampatia pia maji kwani mtu anapohara maji hupungua mwilini na huweza kumletea matatizo mengine ya kiafya. Nimekuletea zile pakiti za kuchanganya na maji salama kwa ajili ya mtu anayehara kama mlivyofundishwa kliniki. Unakumbuka nesi alivyoelekeza? Hebu tusome maelekezo kwa pamoja kwani yapo kwenye kifungashio (wanatazama paketi ya ORS kwa pamoja huku mtoa huduma akiwa anatoa maelekezo).
Mama:	Una hakika akinywa haya maji hatazidi kuhara?
Mtoa huduma:	Mama Halima akinywa haya maji ndiyo salama yake kwani yatamsaidia kuhimili kuhara. Ila ni muhimu sasa ujiandae umpleke kwenye zahanati kwa ushauri zaidi. Mnyweshe basi hayo maji.
Mama:	He! kumbe anakunywa! Inaelekea mwanangu ana kiu sana. Hebu nimuwahishe zahanati kama ulivyonishauri.
Mtoa huduma:	Umefanya uamuzi wa busara. Itakuwa vizuri ukiendelea kumpa maji pamoja na kujaribu kumpatia uji au chakula kilaini kidogo kidogo mara kwa mara huku ukiendelea kumnyonyesha? Unajua maziwa yako pia yanamsaidia asizidi kuhara.
Mama:	Sikuwahi kufikiri kufanya hivyo lakini nitajaribu. Asante kwa msaada na ushauri wako nitakueleza yatakatokea huko zahanati.
Mtoa huduma:	Huko zahanati utapata maelekezo zaidi na ni muhimu sana kuyafuata kwa makini. Lakini unakumbuka tumekubaliana utafanya nini?
Mama:	Ndiyo, ulisema nimpe maji na chakula mara kwa mara na niendelee kumnyonyesha na ni budi nizingatie maelekezo ya wataalam nitakayopewa.
Mtoa huduma:	Naona una kumbukumbu nzuri, nitakuja tena kesho kuangalia Halima anaendeleaje. Siku njema.
Mama:	Asante tutaonana kesho.

- **WAULIZE** washiriki wataje stadi gani za unasihi walizozionyesha wakati wa igizo dhima. **LINGANISHA** majibu yao na majibu ya hapa chini.
    - *Ameanza kwa kusalimia.*

- *Ametumia lugha rahisi.*
- *Alirudia ujumbe aliosema mteja.*
- *Ametambua hisia za mteja.*
- *Ametoa mapendekezo na siyo amri*
- *Hajahukumu wala kupinga mawazo ya mteja*
- *Ametoa maelezo ambayo yatamsaidia mlengwa kutatua tatizo lake la kilishe*
- *Amemsaidia mlengwa kuchagua jambo moja la kutekeleza*
- *Amekubaliana na mteja siku ya kumtembelea tena.*

- **WAELEZE** washiriki kuwa watakuwa na mazoezi ya stadi hizi wakati wa mafunzo haya.

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza kwamba:
  - Kuna stadi za unasihi zinazoweza kumsaidia mtoa huduma kuzungumza na mteja na kujua jinsi anavyojisikia au kutambua matatizo yake na kumsaidia ili aweze kufikia uamuzi wa jambo la kufanya.
  - Umuhimu wa kutathmini uelewa wa mteja wako ili kumwezesha mteja kufanya yale mliyokubaliana kwa usahihi.

4.3. AFUA NANE MUHIMU ZA LISHE (DAKIKA 10)

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 13. Afua Nane Muhimu za Lishe**. **ELEZA** kwamba afua hizi ni muhimu zitekelezwe na kila mtu ikiwemo watu wenye hali nzuri ya lishe. **WAELEZE** washiriki kusoma afua zote kwa sauti.
  1. Pima uzito wako mara kwa mara na rekodi uzito.
  2. Zingatia ulaji unaofaa kwa kula vyakula vya mchanganyiko na vyenye virutubishi vingi ukizingatia mahitaji yako kilishe.
  3. Kunywa maji safi na salama (yaliyochemshwa au kutakaswa kwa dawa) kwa wingi.
  4. Hakikisha usafi bora wa mikono, mwili na mazingira.
  5. Epuka tabia zinazoweza kusababisha lishe na afya duni, kama ngono zembe, unywaji wa pombe, kuvuta sigara au kutumia tumbaku, kunywa soda, na juisi bandia zenye rangi na sukari nyingi.
  6. Fanya mazoezi mara kwa mara kadri unavyoweza.
  7. Zuia maambukizi na tafuta tiba mapema na pata ushauri kuhusu ulaji ili kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayojitokeza.
  8. Kabiliana na madhara yatokanayo na muingiliano wa chakula na dawa na athari za dawa kwa kutumia chakula.

- **ELEZA** kwamba afua hizi zina tusaidia kuwa na ulaji unofaa na mtindo bora wa maisha.

- **ELEZA** washiriki kuwa tunasoma zaidi juu ya afua namba 2, 4 na 8 ambazo ni muhimu sana kuzungumzia wakati wa kufanya unasihi.

4.4. KUBORESHA LISHE (KUONGEZA ULAJI WA NISHATI NA KULA MLO KAMILI) (DAKIKA 45)

- **WAKUMBUSHE** washiriki kuwa afua namba 2 inaeleza: 'Ongeza ulaji wa nishati-lishe kwa kula vyakula mchanganyiko, hasa vyenye nishati-lishe kwa wingi'.

- **WAKUMBUSHE** washiriki kuwa ni muhimu kula milo mitatu yenye chakula mchanganyiko na asusa mbili kila siku.

- **ELEZA** kwamba kuna mbinu mbalimbali zinazoweza kutumika katika jamii kuboresha chakula bila kuhitaji gharama kubwa. Mbinu hizo zimekuwa zikitumika tangu zamani katika sehemu nyingi nchini.

BUNGUA BONGO: Je, nini kinaweza kufanyika katika kaya ili kuboresha chakula?

- **LINGANISHA** majibu yao kwa maelezo yaliyopo hapa chini na **FANYA MABORESHO** pale yanapohitajika.

  Mbinu mbalimbali zinazoweza kuboresha chakula

  - ***Kuponda au kusaga chakula*** hufanya chakula kuwa rahisi kula na pia husaidia uyeyushwaji wake tumboni.
  - ***Kuongeza vyakula vyenye virutubishi vingi*** kama karanga, maziwa, mbegu mbalimbali zitoazo mafuta zilizopondwapondwa, mafuta au tui la nazi husaidia kuboresha chakula hasa vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi.
  - ***Kuchachusha vyakula*** (mfano mtindi, togwa). Vyakula vilivyochachushwa huyeyushwa kwa urahisi na hatimaye virutubishi hufyonzwa kwa wingi. Vilevile vyakula hivi husaidia uyeyushwaji wa vyakula vingine na ufyonzwaji wa virutubishi.
  - ***Kuotesha vyakula***. Vyakula vilivyooteshwa (mahindi, mtama, ulezi, uwele, choroko, njegere, kunde na maharagwe) huyeyushwa kwa urahisi, huwezesha virutubishi kuchukuliwa kwa wingi mwilini na husaidia uyeyushwaji wa vyakula vingine. Mbegu mbalimbali za nafaka na zile za jamii ya kunde huweza kuoteshwa na kutumika kama vyakula. Mbegu za nafaka zilizooteshwa hukaushwa na kutengeneza unga (kimea), wakati mbegu za maharagwe, njegere, choroko na kunde huweza kupikwa mara tu baada ya kuota.

- ***Kutumia viungo vya vyakula*** (mdalasini, kitunguu saumu, iliki na tangawizi) husaidia katika kuboresha ladha ya chakula na hivyo kuongeza hamu ya kula. Pia kusaidia uyeyushwaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini.
- ***Kuboresha njia za kupika:*** Kupika chakula (mchicha, bamia, karoti) kwa mvuke hufanya chakula kuwa rahisi kuyeyushwa na virutubishi kufyonzwa mwilini na husaidia kuzuia upotevu wa virutubishi vilivyoko kwenye chakula wakati wa kupika.

- **WAGAWE** washiriki katika makundi ya watu watatu watatu. **WAOMBE** kila kikundi kufanya igizo dhima la kutoa unasihi kwa mtu juu ya ulaji wa vyakula mchanganyiko kutoka makundi yote ya vyakula. **ELEZA** kwamba wanaweza kutumia vitabu vyao (vitendea kazi sehemu ya makundi ya vyakula) kutoa unasihi. Mmoja wao aigize kama mnasihi, mwingine kama mteja na wa tatu kama mchunguzi wa stadi za unasihi zilizotumika.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 14. Maelekezo Mbalimbali ya Aina ya Mapishi ili Kuboresha Kiasi cha Virutubishi katika Chakula. ELEZA** kwamba utatumia njia au maelekezo haya wakati unafanya unasihi wa namna ya kuandaa chakula kitakachosaidia kuboresha hali ya lishe ya walengwa.

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Afua muhimu nane za chakula
  - Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye nishati lishe kwa wingi kwa watu wenye lishe duni
  - Kuboresha chakula kwa kuongeza vyakula vyenye nishati lishe kwa wingi
  - Njia za kupika vyakula mbalimbali ili kuboresha upatikanaji wa virutubishi kwa wingi katika chakula

4.5. USAFI NA USALAMA WA MAJI NA CHAKULA (DAKIKA 45)

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki washiriki watajifunza namna ya kuweka salama chakula na maji ili waweze kutumia katika unasihi kwa walengwa kuepuka maradhi mbalimbali.

- **WAKUMBUSHE** washiriki kuwa afua namba 3 inaeleza: 'Kunywa maji safi na salama (yaliyochemshwa au kutakaswa kwa dawa) kwa wingi'.

- **ULIZA: '**Nini maana ya maji au ya chakula safi na salama?' **LINGANISHA** majibu yao kwa maelezo yaliyopo hapa chini na **FANYA MABORESHO** pale yanapohitajika.

  Maji na chakula safi na salama ni yale ambayo hayana rangi, harufu, vumbi, matope, majani, takataka zinazoonekana au vijidudu vinavyosababisha maradhi.

- **ULIZA:** Nini kitatokea iwapo utakula chakula au kunywa maji yaliyosibikwa? **WEZESHA** majadiliano.

- Baada ya majadiliano, **ELEZA** kwamba vimelea katika chakula au katika maji machafu husababisha maradhi na hivyo kusababisha mwili kuwa dhaifu.

- **ULIZA:** 'Vimelea ni nini?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini.

  Vimelea ni viumbe vidogo sana ambavyo havionekani kwa macho vinavyoweza kusababisha maambukizi.

- **ELEZA k**wamba maji au chakula kilichosibikwa huweza kuleta maradhi mbalimbali. Baadhi ya maradhi hayo ni:

  - Kipindupindu
  - Kifua kikuu kitokanacho na mifugo hususani ng'ombe
  - Kimeta
  - Minyoo

- **ULIZA:** 'Katika jamii mnayoishi mbinu gani zinatumika kutakasa maji? **WEZESHA** majadiliano kuhusu njia ambazo watu wanaweza kufanya maji yawe safi na salama ya kunywa.

- **ELEZA** kwamba maji hutakaswa ili yawe salama kwa kutumia mojawapo ya njia zifuatazo: kuchemsha, kuchuja, kutumia dawa za kusafisha maji au klorini pamoja na kuyahifadhi katika chombo safi na sehemu salama.

- **WAOMBE** washiriki wafungue **Kitendea Kazi Namba 15. Namna Sahihi ya Kutakasa Maji**. **WAOMBE** wangalie picha za njia mbalimbali za kutakasa maji.

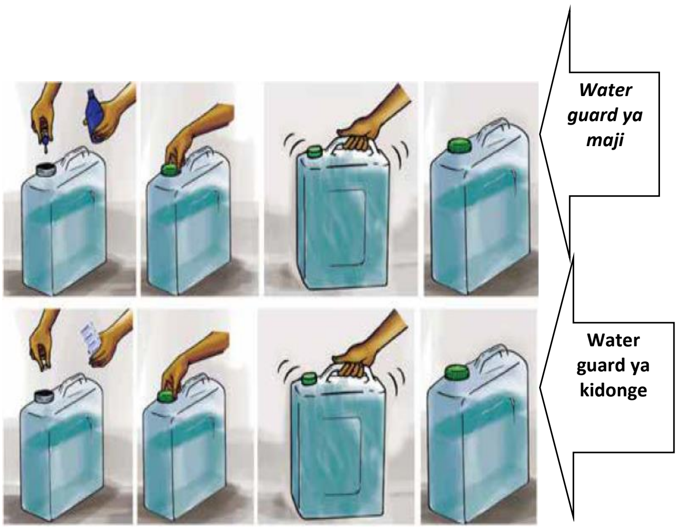
Kitendea Kazi Namba 15. Namna Sahihi ya Kutakasa Maji

Maji hutakaswa ili yawe salama kwa kutumia mojawapo ya njia zifuatazo.

1. Kama maji yana vumbi, udongo, majani au mchanga acha yatuame na uchafu utulie kisha chuja maji kwa kutumia kitambaa kisafi.

2. Chemsha maji ya kunywa, kupikia au kunywea dawa kwa muda mrefu mpaka yatoe mapovu makubwa. Chemsha hadi yachemke na yaendelee kuchemka kwa dakika tano. Acha yapoe.

3. Kutibu kwa kuweka dawa ya Water Guard/klorini kidonge kimoja kwa kila dumu moja la lita 20. Tikisa ndoo au gudulia, kisha acha maji yatulie kwa dakika 30.



- **ELEZA** kwamba iwapo utaweka maji salama katika chombo ambacho ni kichafu na kina vimelea vya maradhi, maji yale yatasibikwa. Chombo kinachohifadhi maji kinatakiwa kuwa na mfuniko unaofunga vizuri hivyo wadudu au wanyama hawataweza kuyasibika. Chombo kinachotunza maji kinatakiwa kusafishwa mara kwa mara ndani na nje kwa kutumia maji safi na sabuni.

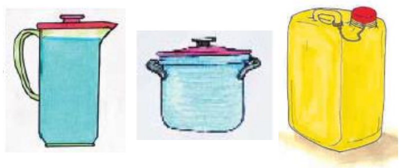
- **ULIZA:** 'Je, ni kwa namna gani katika jamii yako watu huchota maji ya kunywa kutoka katika chombo ulicho hifadhia?' **WEZESHA** majadiliano.

- Baada ya majadiliano, **ELEZA** kwamba ukitumbukiza bakuli au kikombe kichafu ndani ya maji kunaweza kuchafua maji hayo.

- **ELEZA** kwamba njia inayofaa kutumia ni kumimina maji katika chombo cha kunywea, kwa mfano kikombe au bilauri kutoka katika chombo cha kuhifadhia. Ikiwezekana maji yamiminwe katika jagi kwanza au tumia chombo cha kuchotea ambacho ni safi na kina mshikio mrefu. Mikono inayoshika chombo cha kuchotea maji inapaswa kuwa safi.

- **WAOMBE** washiriki wafungue **Kitendea Kazi Namba 16. Namna Sahihi ya Kuhifadhi na Kutumia Maji**. **WAOMBE** waangalie picha za njia mbalimbali za kuhifadhi na kutumia maji.

Kitendea Kazi Namba 16. Namna Sahihi ya Kuhifadhi na Kutumia Maji



Hifadhi maji yaliyochemshwa na kuchujwa katika chombo safi chenye mfuniko unaofunga vizuri.

Chota maji kwa kutumia upawa/kikombe chenye mshikio mrefu na safi au mimina moja kwa moja kutoka katika chombo cha kutunzia maji na funika vizuri ili kuhakikisha hakuna uchafu unaoingia kupitia kushika kwa mikono au kikombe.

- **WAOMBE** washiriki kuangalia picha iliyoko ukurasa unaofatia.

-]**ELEZA** kwamba vimelea katika kinyesi cha binadamu na wanyama vinaweza kusababisha kuhara na magonjwa mengine kama kudumaa kwa watoto. Kila sehemu ndogo ya kinyesi cha binadamu, kuna vimelea vingi sana (karibu milioni kumi). Kinyesi cha watoto pia hubeba vimelea. Vimelea hivi husambaa katika udongo na maji. Hivyo watoto wakichezea udongo ambao una vimelea hivi kutoka kwenye kinyesi cha binadamu, wanyama au kuku na kuweka vidole vyao midomoni, wanaweza kupata

magonjwa. Watoto hawa wanapojisaidia, huweza kusambaza vimelea hivi kwenye udongo na maji na hivyo basi watu wengine wanaweza kuugua pia.

- **WEZESHA** majadiliano kuhusu namna watu katika jamii zao wanavyoweza kutumia njia hizo kuhifadhi maji kwa usafi na salama.

BUNGUA BONGO: Nini kifanyike ili kupata chakula na salama?

- **ANDIKA** majibu ya washiriki katika chati pindu. **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
    - *Kusafisha sehemu zote za kutayarishia chakula, ikiwa ni pamoja na kufagia jiko au kupiga deki mara kwa mara ili kuzuia wadudu watambaao na panya.*
    - *Kuosha matunda, mboga au kachumbari zitakazoliwa bila ya kupikwa kwa kutumia maji salama yaani yaliyochemshwa au yaliyotibiwa kwa dawa ya waterguard ili kuepuka maambukizi ya maradhi kama vile kuhara.*
    - *Kutumia vyombo tofauti kwa ajili ya kukatia nyama mbichi au samaki wabichi.*
    - *Kuhakikisha vyakula vibichi havigusani na vilivyopikwa. Kwa mfano, kuepuka kukata nyama iliyochomwa kwenye ubao uliotumika kukata nyama mbichi.*
    - *Kufunika chakula daima ili kuzuia vumbi na wadudu, hasa inzi na mende.*
    - *Kupika chakula mpaka kiive vizuri na kuhakikisha vitu vya maji maji vimechemka sawasawa.*
    - *Kupasha moto kiporo au chakula kilichokaa zaidi ya saa mbili baada ya kupikwa mpaka kichemke kabla ya kula hata kama bado kina uvuvuvugu ili kuepuka maambukizi ya maradhi ikiwemo kuhara.*
    - *Kutumia vyombo tofauti kwa ajili ya kukatia nyama mbichi au samaki wabichi*.
    - *Kunywa maziwa ya ng'ombe/mbuzi yalisho chemshwa ipasavyo ili kuepuka maambukizi ya maradhi ikiwemo kifua kikuu.*
    - *Usile nyama mbichi au isiyoiva vizuri ili kuepuka maambukizi ya maradhi ikiwemo minyoo ya matumbo.*
    - *Kuhakikisha wanyama hawagusi eneo la maandalizi ya chakula kwa kufunika vyakula au kuvihifadi kabatini.*
    - *Kukusanya uchafu na mabaki ya vyakula katika ndoo au chombo chenye mfuniko na baadaye kutupa ipasavyo kwenye shimo la taka.*

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 17. Utunzaji Salama wa Chakula**.

- **ULIZA:** 'Je, kila picha inaonesha nini?' **LINGANISHA** majibu ya na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
  - *Nawa mikono kabla ya kuandaa chakula.*
  - *Tumia maji yaliyochemshwa au yaliyotakaswa kuoshea mboga zitakazoliwa bila kupikwa.*
  - *Menya matunda au osha kwa maji yaliyochemshwa au yaliyotakaswa kwa dawa.*
  - *Funika vyombo vya jikoni na mezani kwa kitambaa safi.*
  - *Hakikisha wanyama au wadudu hawagusi eneo la maandalizi ya chakula.*

- **ULIZA:** 'Je, inawezekana kwa watu katika jamii yako kufanya mambo haya?' **WEZESHA** majadiliano. **WAPATIE** washiriki muda wa kujibu maswali. Iwapo jibu ni hapana, **ULIZA:** 'Kwa nini?' **WAPATIE** washiriki muda wa kujibu maswali. Basi **ULIZA:** Je unawezaje kuwasaidia walengwa wako ili watekeleze hayo? **WEZESHA** majadiliano.

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Usafi na usalama wa maji na chakula
  - Namna ya kuzuia kusibikwa kwa maji na chakula

4.6. USAFI NA MAZINGIRA BORA (DAKIKA 60)

- **WAKUMBUSHE** washiriki kuwa afua namba 4 inaeleza: 'Hakikisha usafi bora'.

BUNGUA BONGO: Kwa nini usafi na salama wa chakula na maji ni muhimu, hasa kwa watu ambao ni wangonjwa?

- **ANDIKA** majibu ya washiriki katika chati pindu. **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Vimelea katika chakula au maji machafu husababisha maradhi na hivyo kusababisha mwili kuwa dhaifu. Vimelea vilivyotokana na uchafu wa kinyesi husababisha tumbo la mtoto kuathirika na kumsababishia maradhi ambayo yatamfanya asikue vema bila kujali anakula chakula chenye virutubishi kwa wingi kiasi gani.

- **ULIZA:** 'Vimelea ni nini?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini.

  Vimelea ni viumbe vidogo sana ambavyo havionekani kwa macho

vinavyoweza kusababisha maambukizi.

- **ELEZA** kwamba kwa kawaida mikono yetu huwa na vijidudu ingawa hatuwezi kuviona kwa macho. Vijidudu hufikia mikono baada ya kutumia choo, kumsafisha mgonjwa, kugusa udongo au kubadili nguo za ndani za mtoto. Kupitia mikono ni rahisi kwa vijidudu kusambaa na kusababisha maambukizi ya magonjwa.

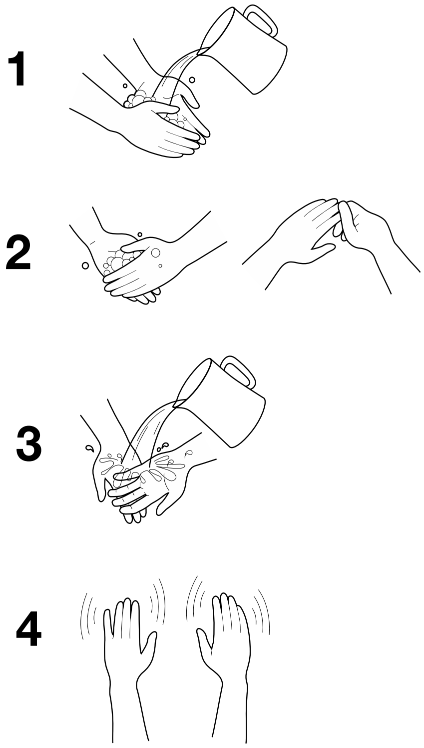
- **WEKA** beseni, sabuni na maji juu ya meza.

- **CHAGUA** washiriki wawili waoneshe njia za kunawa mikono zinazotumika katika jamii.

- **ELEZA** kwamba uoshaji wa mikono ni tendo ambalo kila mtu hufanya kila siku, lakini inapaswa kufanyika kwa usahihi ili kujikinga na maambukizi.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi 18. Namna ya Kunawa Mikono**.

Kitendea Kazi 18. Namna ya Kunawa Mikono



- **ONESHA** mbinu za kunawa mikono kwa usahihi kwa kutumia sabuni na beseni la maji. Muombe mwezeshaji mwingine kukumiminia maji kwenye mikono ili itakate. **RUDIA** kila hatua wakati unanawa mikono yako:

    1. Lowanisha mikono na maji.
    2. Sugua viganja na nyuma ya viganja kwa sabuni au majivu kwa muda usiopungua sekunde 20.
    3. Sugua kati ya vidole, chini ya kucha mpaka kwenye kifundo nyuma ya mkono.
    4. Suuza kwa maji yanayotiririka.
    5. Kausha kwenye hewa hasa kwa kuinua mikono juu.

- **ULIZA**: ‘Kwa nini ni muhimu kunawa mikono kwenye maji yanayotiririka?’ **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini.

    Maji yanayotiririka yanasafisha vimelea.

- **ULIZA:** Kwa nini ni muhimu kuepuka kunawa mikono kwenye maji yaliyo ndani ya beseni? **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Iwapo watu wengi watanawa mikono katika beseni moja watafanya yale maji kusibikwa na vimelea na hivyo kuambukizana vimelea vya maradhi kwa wote walionawa.

- **ULIZA:** 'Kwa nini ni muhimu kuepuka matumizi ya kitambaa cha kufutia mikono?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Ni muhimu kuepuka matumizi ya kitambaa cha kufutia mikono kwani huweza kuwa chanzo cha maambukizi ya vimelea vya maradhi.

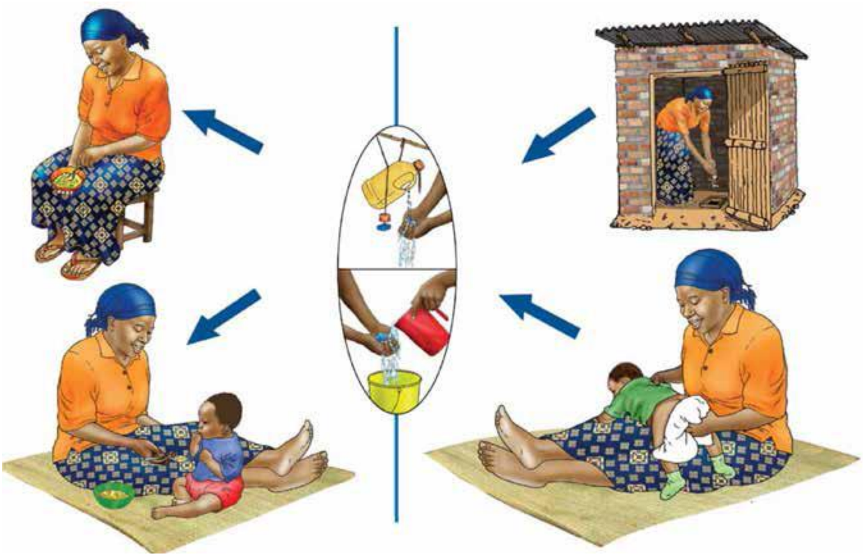
- **ULIZA:** 'Je, utatumia kitu gani wakati wa kunawa mikono iwapo huna sabuni' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  Majivu yanaweza kutumika pale ambapo hakuna sabuni.

- **ELEZA** kwamba kunawa mikono ni lazima kwani kunaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa hatari ya kupata maradhi na maambukizi.

- **ULIZA:** 'Wakati gani ni lazima wewe unawe mikono yako?' **ANDIKA** majibu ya washiriki katika chati pindu na kisha **WAAMBIE** washiriki kuangalia **Kitendea Kazi 19. Nyakati Muhimu za Kunawa Mikono. FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
  - *Kabla na baada ya kutayarisha chakula*
  - *Kabla na baada ya kupika na kula chakula*
  - *Kabla na baada ya kumhudumia mtoto au mgonjwa*
  - *Baada ya kutoka chooni*
  - *Baada ya kusafisha damu (mfano damu ya hedhi)*

Kitendea Kazi 19. Nyakati Muhimu za Kunawa Mikono



- **IGIZO DHIMA**: **WAOMBE** washiriki wawili watoke mbele ya darasa ili wafanye igizo dhima linalohusu kutoa unasihi kwa mlengwa juu ya namna na nyakati za lazima kunawa mikono. **WAULIZE** washiriki wengine watoe maoni juu ya igizo dhima hilo.

- **ULIZA**: 'Je, katika jamii wanatumia maji yanayotiririka wanaponawa mikono?' **WAPATIE** washiriki muda wa kujibu maswali.

- **ELEZA** kwamba watu wanaweza kuandaa jagi ili litumike katika kumimina maji wakati wa kunawa mikono.

- Kibuyu chirizi husaidia kupunguza kiasi cha maji yanayotumika kunawa, pamoja na kujenga tabia kwa jamii ya kunawa mikono kwa sabuni.

KAZI ZA VIKUNDI

- **WEKA** nyundo, misumari, kamba, fito na madumu juu ya meza.

- **WAOMBE** washiriki waunde kikundi cha watu wanne au watano.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 20. Namna ya Kuandaa Kibuyu Chirizi. SOMA** maelekezo kwa sauti wakati washiriki wanatengeneza kibuyu chirizi. **TOA** dakika 15 za kufanyakazi hii.

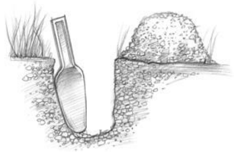
- Baada ya dakiki 15, **WEKA** maji katika vibuyu chirizi vya makundi yote kwa kutumia chupa. **WAOMBE** washiriki watoe maelezo ya kazi yao.

- **ELEZA** kwamba kibuyu chirizi husaidia kupunguza kiasi cha maji yanayotumika kunawa, pamoja na kujenga tabia ya kunawa mikono kwa sabuni katika jamii.

- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 21**. **Namna Sahihi ya Matumizi ya Choo na Utupaji wa Taka**.

Kitendea Kazi Namba 21. **Namna Sahihi ya Matumizi ya Choo na Utupaji wa Taka**.

1. Choma moto kinyesi, fukia ardhini au tumbukiza ndani ya tundu la choo.



2. Choo kiwe safi na kifunikwe.

3. Tupa uchafu mbali na mazingira ya nyumba na mbali na vyanzo vya maji.

4. Tunza uchafu ndani ya kontena/chombo kilichofunikwa vizuri mpaka utakapotupwa.

- **ELEZA** kwamba ni rahisi mtu kuhara au kupata maambukizi ya vimelea vya maradhi kutoka katika kinyesi. Ni lazima kila mtu atumie choo badala ya kujisaidia kichakani na hakikisha choo kinakuwa safi muda wote na kufunikwa mara baada ya kukitumia. Watoto

wasicheze katika mazingira machafu ya udongo mahali ambapo kuku na wanyama wengine wanajisaidia.

- **WAOMBE** washiriki waunde vikundi vidogo vidogo.
- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 22. Kuhara au Kutohara**.

Kitendea Kazi Namba 22. Kuhara au Kutohara

1

☐ Ndiyo
☐ Hapana

2

☐ Ndiyo
☐ Hapana

3

☐ Ndiyo
☐ Hapana

4

☐ Ndiyo
☐ Hapana

5

☐ Ndiyo
☐ Hapana

6

☐ Ndiyo
☐ Hapana

7

☐ Ndiyo
☐ Hapana

- **ELEZA** kwamba usafi ni muhimu sana kwani huzuia kuhara. **ELEKEZA** vikundi vijadili kila picha na waweke alama ya Ndiyo au Hapana.
- **VIPATIE** vikundi dakika 15 kwa ajili ya zoezi. Baada ya dakika 15, **WAOMBE** washiriki watoe majibu ya vikundi na kueleza sababu za uchaguzi wao. **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho kama yanahitajika.

MAJIBU

1. Birika la maji linalochemka (**JIBU**: Bila kuhara. Kuchemsha kunaua vimelea vya maradhi).

2. Kujisaidia nje ya nyumba na kuacha kinyesi bila kufukia (**JIBU:** Kuhara. Kinyesi kisichofukiwa huweza kuvutia inzi ambao hubeba vimelea vya maradhi. Kinyesi ni lazima kifukiwe au kutupwa shimoni au chooni.)

3. Kuchota maji kwa kikombe kutoka chombo cha kuhifadhia maji (**JIBU:** Kuhara. Ni rahisi kusibika maji unapochota ndani ya chombo cha kuhifadhia maji kwa kutumia mikono au chombo kichafu.)

4. Kuondoka sahani na vyombo vya kupikia vilivyo wazi (**JIBU:** Kuhara. Panya, inzi na wadudu wengine hubeba magonjwa na inaweza pia kuchafua sahani safi.)

5. Kuweka klorini au Waterguard katika maji (**JIBU:** Bila kuhara. Klorini ni dawa ya kuua vimelea vya maradhi hivyo inapowekwa katika maji huyafanya maji kuwa salama kwa kunywa kwa muda usiopungua saa 24.)

6. Kunawa mikono ndani ya beseni la maji (**JIBU:** Kuhara. Maji yaliyomo ndani ya beseni ni rahisi kusibikwa na mikono ya watu wengine.)

7. Kunawa mikono kwa maji na majivu (**JIBU:** Bila kuhara. Kusugua mikono kwa kutumia majivu au sabuni huondoa uchafu. Mikono inatakiwa kusafishwa kwa maji yanayotiririka ili kuondoa kabisa vimelea vya maradhi na si katika beseni ambamo maji yanakuwa yamesibikwa.)

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Tabia zinazochangia vimelea vya maradhi kuingia katika chakula na maji na jinsi ya kuzuia.
  - Umuhimu wa kuzingatia usafi wa mtayarishaji wa chakula, usafi wa vyombo, usafi wa sehemu ya kutayarishia chakula, usafi na usalama wa chakula.
  - Njia za kufanya maji ya kunywa kuwa safi na salama.
  - Stadi za kutengeneza kibuyu chirizi na jinsi ya kukitumia.
  - Kibuyu chirizi husaidia kupunguza kiasi cha maji yanayotumika kunawa, pamoja na kujenga tabia ya kunawa mikono kwa sabuni katika jamii.

4.7. MATATIZO YA KIAFYA, ULAJI UNAOSHAURIWA NA MBINU ZA KUYAKABILI (DAKIKA 40)

- **ELEZA** kwamba matatizo ya kiafya yanayotokea mara kwa mara huweza kuleta athari za kilishe. Matatizo haya huweza kusababishwa na maambukizi mbalimbali, msongo wa mawazo, minyoo au athari inayotokana na dawa. Vyakula na mbinu mbalimbali vinaweza kutumika kupunguza ukali wa baadhi ya athari hizo.

- **WAKUMBUSHE** washiriki kuwa afua namba 7 inaeleza: 'Pata ushauri kuhusu ulaji ili kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayojitokeza'.
-
- **WAOMBE** washiriki waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 23. Matatizo ya Kiafya, Ulaji Unaoshauriwa na Mbinu za Kuyakabili**. **WAAMBIE** washiriki watoe maaelezo juu ya kila picha. **ONGEZA** maelezo yafuatayo kwa kila tatizo la kiafya**.**
  - **Kukosa hamu ya kula**
    - Kula milo midogo midogo mara kwa mara.
    - Kuongeza tangawizi, mdalasini, kotimiri, iliki, ndimu au limau kwenye chakula.
    - Kufanya mazoezi mbalimbali kama kutembea na mengine.

  - **Kuhara**
    - Kunywa maji safi na salama na vinywaji vingine kama supu ya mchele, madafu, togwa, supu, juisi halisi ya matunda, ORS na zinki.
    - Kuepuka vyakula au vinywaji vya moto sana au baridi sana.
    - Kuepuka vyakula vyenye mafuta mengi, viungo vingi au pilipili nyingi.
    - Kuepuka pombe au vinywaji vyenye kafeini kama chai, kahawa au soda, kwani hivi husababisha upotevu zaidi wa maji mwilini.
    - Kuponda vitunguu saumu na kuchanganya kwenye vinywaji.

  - **Kichefuchefu na kutapika**
    - Kunywa maji moto au kutibiwa kila siku.
    - Tumia vyakula laini na kula kiasi kidogo mara kwa mara.
    - Epuka kula chochote tumboni, ambacho kinaleta kichefuchefu.

  - **Homa**
    - Kunywa maji na vinywaji vingine kwa wingi mara kwa mara ili kupunguza joto la mwili na kuzuia upotevu wa maji mwilini.
    - Kula milo midogo midogo mara nyingi ili kukidhi ongezeko la mahitaji ya mwili kilishe.

- **Mafua na kikohozi**
  - Kunywa maji ya kutosha au vinywaji vingine kama vile vya limau, tangawizi au mchaichai.
  - Kujifukiza kwa kutumia mvuke wa maji ya moto.
  - Kuchanganya maji ya limau na asali na kutumia mara kwa mara.

- **Upungufu wa damu**
  - Kula vyakula vyenye madini chuma kwa wingi kama vile maini, nyama, mboga mboga zenye rangi ya kijani na vyakula vya jamii ya kunde.
  - Kuepuka kunywa chai, kahawa na soda wakati wa mlo, kwani kafeini ambayo imo humo huzuia madini chuma kutumika na mwili kwa ufanisi.
  - Kumuona mtaalam wa afya kwa kupewa vidonge vya kuongeza damu na kutibu malaria na minyoo.

- **ELEZA** kwamba utapiamlo mkali ni tatizo kubwa, hasa kwa watoto chini ya miaka 5. Watoto wenye utapiamlo mkali wanaweza kupoteza maisha kama hawatapata matibabu sahihi. Watu wanaogundulika kuwa na utapiamlo mkali wenye matatizo ya kiafya hutibiwa kwa kulazwa hospitali. Mara baada ya kuruhusiwa kutibiwa, na wamepata hamu ya kula vizuri, wanaweza kuendelea kutibiwa nyumbani hali yao ya utapiamlo kwa kutumia chakula dawa (RUTF). Watoa huduma ya afya katika jamii, wanapaswa kuwanasihi na kuwashauri kuhusu matumizi sahihi ya chakula dawa.

- **WAAMBIE** washiriki waangalie **Kitendea Kazi Namba 24. Chakula Dawa (RUTF) kwa Ajili ya Kutibu Utapiamlo Mkali**. **PITIA** kitendea kazi hiki pamoja na washiriki ili kuangalia kiasi cha chakula dawa kinachotolewa kwa umri mbalimbali. **PITIA** na washiriki kadi hii kuona ujumbe unaoweza kutumika kutoa unasihi kwa watu wanaotumia chakula dawa.

- **IGIZO DHIMA: WAOMBE** washiriki waunde vikundi vya watu watatu watatu. **ELEZA** kwamba watafanya zoezi la kufanya unasihi kwa watu juu ya namna ya kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayojitokeza mara kwa mara na athari zitokanazo na matumizi ya dawa. **WAELEZE** washiriki kuwa katika kila kikundi mmoja ataigiza kama mgonjwa, mwingine atakuwa mtoa huduma katika ngazi ya jamii na wa tatu atakuwa anaangalia zoezi la unasihi linavyoendelea na kuwapa mrejesho wa unasihi ulivyoendeshwa.

- **SOMA** kisa mkasa kifuatacho. **WAPE** kila kikundi dakika 5 za kufanya igizo dhima. Zungukia vikundi vyote ili kuona namna wanavyofanya igizo dhima na **WAPE** maelezo yanayohitajika. Baada ya kukamilika awamu ya kwanza, **WAELEZE** washiriki kuwa

ufanyike mzunguko katika zoezi hilo ili kila mmoja awe amecheza kama mgonjwa, mtoa huduma katika jamii na mwangalizi.

- **Kisa Mkasa Namba 1.** 'Maria ni mwanamke mwenye umri wa miaka 20 anatatizo la kuhara sana na vidonda mdomoni. Jinsi gani unaweza kumshauri Maria?'

- Baada ya dakika 15, **WAOMBE** kikundi kimoja kiwasilishe ujumbe wao waliompa Maria. **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

  – **Kuhara**

  - Kunywa maji safi na salama na vinywaji vingine kama supu ya mchele, madafu, togwa, supu, juisi halisi ya matunda na ORS.
  - Kuepuka vyakula au vinywaji vya moto sana au baridi sana.
  - Kuepuka vyakula vyenye mafuta mengi, viungo vingi au pilipili nyingi.
  - Kuepuka kunywa pombe au vinywaji vyenye kafeini kama chai, kahawa au soda, kwani hivi husababisha upotevu zaidi wa maji.
  - Kuponda vitunguu saumu na kuchanganya kwenye vinywaji.

  – **Vidonda mdomoni**

  - Kwenda kliniki kwa ajili ya matibabu.
  - Safisha mdomo wako na pamba na kijiko kimoja kidogo cha chumvi mchanganyiko katika kikombe kimoja cha maji ya kuchemsha au kutibiwa au safisha mdomo wako na mchanganyiko huo.
  - Kula vyakula laini, supu, uji au papai.
  - Kunywa vile vile mtindi.
  - Epuka sigara, pombe, pilipili, na chakula cha moto sana au baridi sana.
  - Epuka kula matunda yenye tindikali kama vile machungwa na malimau.
  - Epuka sukari ambayo inaweza kuwa chachu ya kukua kwa vimelea mdomoni.

- **Kisa Mkasa Namba 2.** Musonga ana umri wa miaka 50. Yeye anaishi katika nyumba ambayo haina maji ya bomba wala choo. Yeye hawezi kupika mwenyewe na badala yake ananunua chakula kutoka sokoni kila siku. Yeye amehara na kutapika kwa siku nyingi. Jinsi gani unaweza kumshauri Musonga?'

- Baada ya dakika 15, **WAOMBE** kikundi kimoja kiwasilishe ujumbe wao waliompa Musonga. **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.

Kushauri jinsi ya kuzuia kuhara na kutapika kupitia chakula.

- Eleza kwamba chakula kikiwa kichafu au kimeachwa muda mrefu sana kinaweza kusababisha kuhara na kutapika.
- Epuka kula matunda ya tindikali kama vile machungwa na malimau.
- Kumshauri anywe maji mengi.
- Kueleza jinsi ya kunawa mikono yake kwa usahihi

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
    - Ulaji unaoshauriwa wakati wa matatizo ya kiafya yanayojitokeza mara kwa mara.
    - Mbinu mbalimbali zinazoweza kutumika kupunguza ukali wa baadhi ya matatizo ya kiafya yanayojitokeza mara kwa mara
    - Umuhimu wa mgonjwa kumuona mtoa huduma ya afya mapema kwa ajili ya uchunguzi na matibabu na kuendelea kufuata masharti aliyopewa na wataalam wa afya.

MAJADILIANO (DAKIKA 5)

- **TOA MUDA** kwa washiriki kwa ajili ya maswali, majadiliano na mambo mengine yanayohitaji maelezo ya kina.

5 Ufuatiliaji, Kutoa Rufaa na Utunzaji wa Kumbukumbu

MODULI YA 5. UFUATILIAJI, KUTOA RUFAA NA UTUNZAJI WA KUMBUKUMBU

Saa 4½ hours

Watoa huduma katika ngazi ya jamii mara nyingi huwa wamezoeana na jamii kwa kuwa wapo katika jamii husika. Watoa huduma katika ngazi ya jamii wanapaswa kuwaunganisha wanajamii ili wapate huduma wanazohitaji na kuwafuatilia walengwa waliopata tiba ya utapiamlo. Walengwa wote wanahitaji kufanyiwa ufuatiliaji wa mara kwa mara ili kuhakiki maendeleo ya afya na ulaji wao, kuwatia moyo na kuwasaidia pale penye matatizo. Endapo mlengwa atakuwa na matatizo ambayo yanahitaji msaada zaidi ni vema akapewa rufaa ili aweze kupata msaada wa kitaalam zaidi. Kuweka kumbukumbu za utoaji wa huduma katika ngazi ya jamii ni muhimu ili ziweze kutumika katika kuratibu kwa ufanisi huduma hizo. Kumbukumbu hizo pia zitasaidia kupima mwenendo wa huduma zinazotolewa, kugundua mapungufu na kufanya marekebisho stahiki. Vile vile kumbukumbu zinazokusanywa zitawezesha kutoa taarifa kwa wahusika katika ngazi mbalimbali na kuandaa mpango kazi. Ni vyema kuweka kumbukumbu kwa usahihi na kuhakikisha zinatumika ipasavyo. Ni muhimu pia kutunza taarifa za walengwa kwa siri.

Lengo kuu	Kujenga uwezo wa watoa huduma katika ngazi ya jamii ili waweze kufanya ufuatiliaji wa walengwa, kutoa rufaa na kuweka, kutunza na kutumia kumbukumbu za walengwa katika jamii.

Malengo mahususi

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

1. Kufanya ufuatiliaji kwa watu wenye utapiamlo kujua hali zao za lishe, kuwahimiza waliotibiwa utapiamlo kufuatilia matibabu kama walivyoshauriwa na waliositisha matibabu warejee kwenye matibabu.
2. Kutoa rufaa kwa walengwa kwenda kwenye huduma mbalimbali zinazotolewa katika jamii.
3. Kujaza kwa usahihi fomu mbalimbali zinazotumika katika kutunza kumbukumbu za walengwa katika jamii.
4. Kuandaa taarifa ya mwezi.

Mahitaji	▪ Mpira ▪ Chati pindu na mhimili au stendi yake ▪ Kalamu za wino mzito na gundi ya karatasi ▪ Tepe za kupimia mzingo wa kati ya mkono wa juu (MUAC) seti moja kwa kila mshiriki na mwezeshaji-Vijana miaka 15–17 na watu wazima ▪ Fomu (nakala moja kwa kila mshiriki): – NACS Fomu Namba 1. Kukusanya Taarifa ya Huduma ya Lishe – NACS Fomu Namba 2. Rejesta ya Mlengwa – NACS Fomu Namba 3. Rufaa ya Mteja ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii – NACS Fomu Namba 4: Ripoti ya Kila Mwezi ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii ▪ **Kitabu cha Mshiriki** – **Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu** – **Kitendea Kazi Namba 25. Aina ya Huduma Zinazopatikana katika Jamii** ▪ **Kiambatanisho Namba 3. Jaribio la Awali na Mwisho** (nakala moja kwa kila mshiriki) ▪ **Kiambatanisho Namba 4. Majibu ya Jaribio la Awali na la Mwisho** ▪ **Kiambatanisho Namba 5. Fomu ya Mpango Kazi** (nakala moja kwa kila mshiriki) ▪ **Kiambatanisho Namba 6. Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo** (nakala moja kwa kila mshiriki) ▪ Vipeperushi (nakala moja kwa kila mshiriki)

Maandalizi ya awali	▪ Pitia **Kiambatanisho Namba 3, 5 na 6**. ▪ Pita **Kitendea Kazi Namba 2 na 25** ▪ Chapisha nakala za: – **Kiambatanisho Namba 3. Jaribio la Awali na Mwisho** kwa ajili ya washiriki wote – **Kiambatanisho Namba 5. Fomu ya Mpango Kazi** kwa ajili ya washiriki wote – **Kiambatanisho Namba 6. Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo** kwa ajili ya washiriki wote ▪ Jaza majina na kuweka sahihi katika vyeti vya washiriki.

MAPITIO YA MODULI YA 4 (DAKIKA 5)

Waeleze washiriki wasimame katika mduara. Mtupie mpira mshiriki mmoja na kisha mwambie aeleze afua moja muhimu ya lishe. Baada ya kujibu swali hili mwambie amtupie mshiriki mwingine naye aeleze afua nyingine ya lishe. Zoezi hili liendelee mpaka afua zote zimeelezwa. Washiriki watakaoshindwa kujibu swali hili wanapaswa wafunge mikono yao na hivyo kuhesabika wameshindwa. Hapo chini ni **Afua Nane Muhimu za Kilishe**.

1. Pima uzito wako mara kwa mara na rekodi uzito.
2. Ongeza ulaji wa nishati-lishe kwa kula vyakula vya mchanganyiko, hasa vyenye nishati-lishe kwa wingi.
3. Kunywa maji safi na salama kwa wingi (maji yaliyochemshwa au kutakaswa kwa dawa).
4. Endelea kuzingatia mitindo ya maisha inayolinda afya yako kwa kuepuka ngono zembe, unywaji wa pombe, kuvuta sigara au kutumia tumbaku, kunywa soda, na juisi bandia zenye rangi na sukari nyingi.
5. Endeleza kiwango cha juu cha usafi wa mwili na mazingira.
6. Fanya mazoezi mara kwa mara kadri unavyoweza.
7. Zuia maambukizi na tafuta tiba mapema. Endapo utapata maambukizi ya maradhi mbalimbali pata ushauri kuhusu ulaji ili kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayojitokeza.
8. Kabiliana na madhara yatokanayo na muingiliano wa chakula na dawa na athari za dawa kwa kutumia chakula.

MALENGO (DAKIKA 5)

- **KUWASILISHA** malengo ya moduli.

  1. Kufanya ufuatiliaji kwa watu wenye utapiamlo kujua hali zao za lishe, kuwahimiza waliotibiwa utapiamlo kufuatilia matibabu kama walivyoshauriwa na waliositisha matibabu warejee kwenye matibabu.
  2. Kutoa rufaa kwa walengwa wanaohitaji huduma zaidi.
  3. Kujaza kwa usahihi fomu mbalimbali zinazotumika katika kutunza kumbukumbu za walengwa katika jamii.

- **ELEZA** kwamba katika moduli hii, washiriki watajadiliana namna ya kufuatilia hali ya lishe ya mteja, kutoa rufaa kwenda kituo cha kutolea huduma za afya, kumuandikisha mteja, kuweka kumbukumbu za huduma unapomtembelea mteja na kutoa taarifa kwa kamati ya afya ya kijiji.

5.1. UFUATILIAJI (DAKIKA 40)

MAMBO YA KUJIFUNZA

1. Kufuatilia hali ya lishe ya mteja

BUNGUA BONGO: Je, nini maana ya kutafuta walengwa katika jamii?

- Linganisha majibu ya washiriki na majibu yaliyopo hapa chini.

  Kutafuta walengwa katika jamii ni kutafuta watu wote wenye utapiamlo wa kadiri na mkali katika jamii na kuwapa rufaa ya kupata tiba na/au unasihi juu ya utapiamlo katika kituo cha kutolea huduma za afya kabla hawajapata matatizo makubwa ya kiafya na hivyo kulazimika kulazwa na kulipa gharama kubwa za matibabu.

BUNGUA BONGO: Je, kuna umuhimu gani wa kuchukua kumbukumbu za huduma za upimaji wa hali ya lishe, unasihi na huduma mbalimbali alizopewa mlengwa?

- **ANDIKA** majibu ya washiriki katika chati pindu na **LINGANISHA** na maelezo yaliyopo hapo chini.

  Miongoni mwa faida za kuweka kumbukumbu ni kufanya ufuatiliaji wa maendeleo ya lishe ya mlengwa.

BUNGUA BONGO: Je, watoa huduma katika ngazi ya jamii wanatakiwa kufanya nini wanapowafuatilia watu wenye utapiamlo?

- **ANDIKA** majibu ya washiriki katika chati pindu. **LINGANISHA** na maelezo yaliyopo hapo chini.
  - *Kupima hali ya lishe kwa kutumia utepe (MUAC).*
  - *Kupima uvimbe wa miguu unaobonyea.*
  - *Kutoa rufaa haraka ya kwenda kituo cha kutolea huduma ya afya kwa walengwa wanaobainika kuwa na uvimbe wa miguu yote miwili.*
  - *Kuwauliza walengwa iwapo wana matatizo yoyote katika kutumia dawa.*
  - *Kuwauliza walengwa iwapo wamekutana na matatizo yoyote wakati wa utekelezaji wa makubaliano ya unasihi na kuwapa unasihi juu ya namna itakavyowezekana kutatua matatizo hayo.*
  - *Kuchunguza iwapo walengwa wanahitaji huduma nyingine zaidi.*
  - *Kuwakumbusha walengwa kuhudhuria katika vituo vya afya kadri walivyopangiwa.*
  - *Kuchukua kumbukumbu.*

- **ELEZA** kwamba ufuatiliaji ni muhimu endapo kuna matatizo ya ulaji, matumizi ya dawa au kuna mabadiliko ya uzito kama kupungua uzito au dalili nyingine za utapiamlo. Mteja anatakiwa kufuatiliwa ili kufahamu kama anafuata ushauri sawasawa na aina ya huduma aliyopata kwa kurudisha sehemu ya fomu ya rufaa kama alivyoelekezwa.

BUNGUA BONGO: Je, ni wakati gani watoa huduma katika ngazi ya jamii hupima hali ya lishe kwa kutumia utepe (MUAC}?

- **LINGANISHA** majibu ya washiriki na majibu yaliyopo hapa chini.

  Kupima mzingo wa kati wa mkono wa juu (MUAC) unaweza ukafanyika wakati wa mikutano mbalimbali, kutembelea au kutoa huduma katika kaya, kutembelea kaya au vikundi mbalimbali, kwa mfano vikundi vya kusaidiana vya watu wenye maambukizi au vikundi vya akinamama na akinababa.

- **IGIZO DHIMA** kufanya ufuatiliaji majumbani kwa kutumia maelezo yaliyopo hapo chini. Katika igizo dhima hili wawezeshaji wawili wahusike. Mmoja wa wawezeshaji anakuwa ni mtoa huduma na mwezeshaji mwingine anakuwa ni mlengwa**.** Mtoa huduma katika jamii amemtembelea mlengwa wake nyumbani ili kufuatilia hali yake ya lishe.

Mtoa huduma:	Hodi wenye nyumba.
Mteja:	Karibu tupo ndani.
Mtoa huduma:	Habari za asubuhi jamani. Mimi ninaitwa Maarifa ni mtoa huduma katika ngazi ya jamii katika mtaa wetu. Nipo hapa leo ili tuzungumze juu ya hali yako unavyojisikia. Je, unajisikiaje leo?
Mteja:	Naitwa **Sengo** bwana.
Mtoa huduma:	Haya bwana Sengo unajisikiaje leo? *(kusikiliza)*
Mteja:	Kusema kweli hali yangu si nzuri sana kwani najisikia vibaya sana. Nina utando na vidonda mdomoni vinavyonifanya nishindwe kula kwa urahisi.
Mtoa huduma:	Bwana Sengo vidonda hivi vinakufanya ukose raha. Hebu nieleze hali hii ilianza lini na kwa sasa unajisikiaje?
Mteja:	Nina wiki moja sasa. Yaani naona hali inazidi kuwa mbaya kila kukicha.
Mtoa huduma:	Bila shaka hali hii inakupa wasiwasi. Unaweza kunionesha cheti chako ulichopewa ulipotoka kituo cha matibabu?
Mteja:	Ndiyo, ninacho hiki hapa.
Mtoa huduma:	*(anampima mlengwa hali ya lishe kwa kutumia utepe [MUAC] na anaangalia katika kitabu cha kumbukumbu ili kujua vipimo vya mlengwa alivyopima mara ya mwisho].* Unaonekana kuwa umepungua uzito ukilinganisha na vipimo vya mara ya mwisho. Je unaweza kunywa kitu chochote?

Mteja:	Naweza kunywa uji kidogo.
Mtoa huduma:	Umesema unaweza kunywa uji kidogo, hebu tuangalie ni nini unaweza kuongeza katika uji ili kuongeza virutubishi na kiasi cha nishati-lishe. Je, nyumbani kwako una kitu gani kingine unachoweza kuongeza kwenye uji?
Mteja:	Nina mafuta ya kupika, nina chumvi, sukari na maboga kutoka kwenye bustani yangu.
Mtoa huduma:	Ni vema, vitu vyote hivi ni vizuri na unaweza kuviongeza kwenye uji wakati unaandaa uji wako.
Mteja:	Sawa, ninaweza kufanya hivyo. Je, kwa kufanya hivyo itasaidia katika tatizo la vidonda mdomoni?
Mtoa huduma:	Ndiyo, kwa kufanya hivi unaweza kupona hilo tatizo hasa ukizingatia kula vyakula laini. Unaweza pia kusukutua mdomo kwa maji ya chumvi. Utakapokwenda katika kituo cha kutolea huduma za afya utapewa dawa za kutibu vidonda vya mdomoni. Nitakuja kukuona wiki ijayo ili nione kama umepata ahueni. Je, tumekubaliana ukajaribu kufanya nini?
Mteja:	Tumekubaliana kwamba wakati naandaa uji nitaweka maboga kidogo pamoja na mafuta ya kupikia. Vile vile nile vyakula laini, nisukutue mdomo kwa maji ya chumvi na nimuone mtaalamu wa afya kwa ajili ya dawa. Nakushukuru sana mtoa huduma na nitaenda kujaribu kufanya hivyo.
Mtoa huduma	Asante sana bwana Sengo, basi tutaonana wiki ijayo.
Mteja:	Asante sana.

- **ULIZA:** ‘Katika igizo dhima tulililoliona, je, mtoa huduma katika jamii ameonyesha stadi gani za unasihi?’ **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na fanya maboresho pale yanapohitajika.

  - Amesalimia mlengwa na kumuuliza namna anavyojisikia
  - Alijitahidi kutumia jina la mlengwa
  - Ameuliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza
  - Ametambua hisia za mteja
  - Amemsifia mteja
  - Amempa unasihi wa kuboresha ulaji na mbinu ya kuponyesha vidonda vya mdomoni.
  - Ametoa mapendekezo na siyo amri
  - Amehakiki uelewa wa mteja.
  - Amempangia mlengwa siku ya kumtembelea tena.

- **WEZESHA** majadiliano ya changamoto ambazo washiriki wanakutana nazo wanapofanya ufuatiliaji wa walengwa wenye utapiamlo.

5.2. KUTOA RUFAA (DAKIKA 45)

MAMBO YA KUJIFUNZA

1. Huduma mbalimbali zinazotolewa katika jamii
2. Kanuni za msingi za huduma endelevu
3. Kumfuatilia mteja na kutoa rufaa

- **ELEZEA** kwamba mwendelezo wa huduma zinazotolewa kati ya kituo cha kutolea huduma ya afya na jamii huwezesha walengwa kupona na kupata lishe na afya bora. Baadhi ya faida za kilishe ni pamoja na:
  - Husaidia jamii kuelewa hali yake ya lishe.
  - Kufanya ufuatiliaji wa walengwa.
  - Kawatambua wanajamii wenye utapiamlo ili waweze kuhudumiwa kabla hali zao za lishe hazijaathirika zaidi.

- **ULIZA: '**Je, washiriki mmewahi kutoa rufaa kwa walengwa ili wapate huduma katika shughuli yoyote au kupokea rufaa ya walengwa kutoka katika jamii?' **WAPATIE** washiriki muda wa kujibu maswali.

- **ELEZA** kwamba mtoa huduma katika ngazi ya jamii anaweza kukutana na walengwa wenye mahitaji maalumu yanayolazimu wapewe rufaa ili waende kupata huduma za ziada kwenye taasisi mbalimbali. Baadhi ya huduma mbalimbali za kijamii zinazoweza kuhitajika ni pamoja huduma za kisheria, matibabu, kiuchumi, matunzo, ushauri na taarifa mbalimbali.

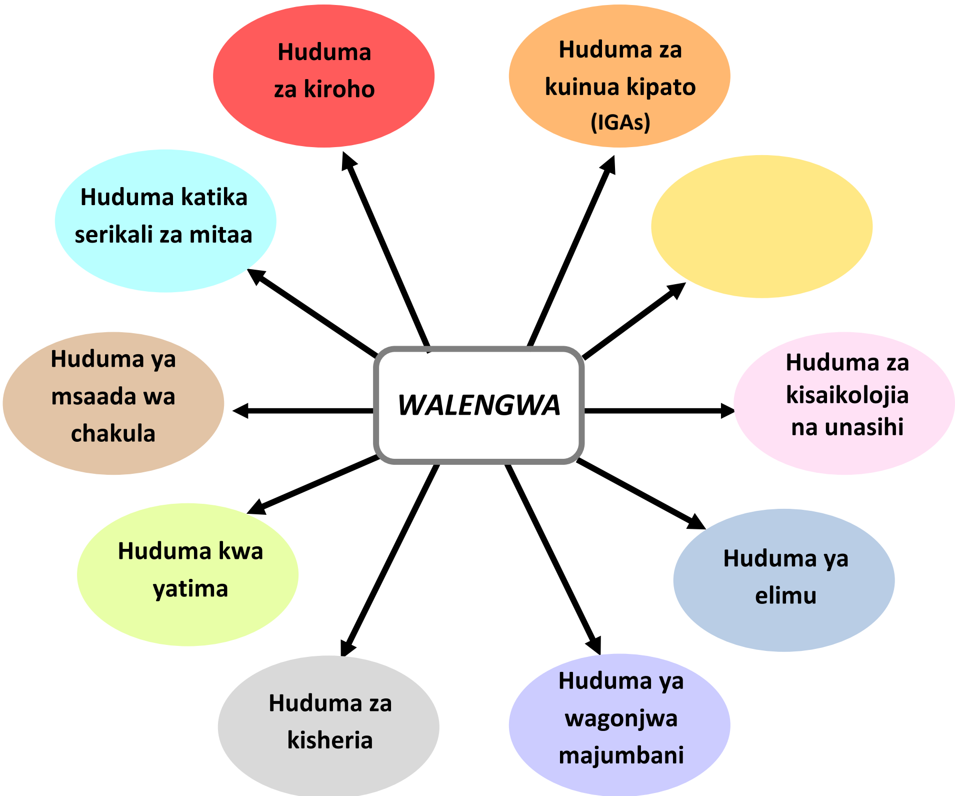
BUNGUA BONGO: Je, ni hali gani ambazo anakuwa nazo mlengwa ambazo zitamsaidia mtoa huduma katika ngazi ya jamii kumpatia rufaa mlengwa ili apate huduma nyingine?

- **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho pale yanapohitajika.
  - Dalili bayana za utapiamlo
  - Mgonjwa sana (homa kali, kushindwa kupumua, n.k.)
  - Matatizo katika ulishaji wa mtoto
  - Mtoto kukataa kunyonya au kula
  - Kutojulikana kwa hali ya maambukizi ya VVU
  - Msongo wa mawazo, upweke au kutohudumiwa vema kuhusu sababu ya maambukizi ya VVU
  - Ukosefu wa uhakika wa chakula katika kaya chakula au fedha za kununulia chakula

- Uvunjaji mkubwa wa haki za msingi za kibinadamu

- **WAOMBE washiriki** waangalie kwenye **Kitendea Kazi Namba 25. Aina ya Huduma Zinazopatikana katika Jamii**.

Kitendea Kazi Namba 25. Aina ya Huduma Zinazopatikana katika Jamii



- **ULIZA:** 'Je, ukikutana na mlengwa mwenye uvimbe unaobonyea katika miguu yote miwili au dalili za utapiamlo, utampa rufaa ya kwenda wapi?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini.

  Katika kituo cha kutolea huduma za afya cha karibu

- **ULIZA:** 'Je, utawapa rufaa ya kwenda wapi walengwa ambao ni wagonjwa sana?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo yaliyopo hapa chini.

  Katika kituo cha kutolea huduma za afya cha karibu

- **ULIZA:** 'Je, utampa rufaa ya kwenda wapi mama mjamzito au mama ambaye anatatizo juu ya ulishaji wa mtoto?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini.

  Katika kituo cha karibu ambacho kina huduma ya mama na mtoto

- **ULIZA:** 'Je, utawapa rufaa ya kwenda wapi walengwa ambao hawajui hali zao za maambukizi ya VVU?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo yaliyopo hapa chini.

  Katika kituo cha kutolea huduma za afya ambacho kina huduma ya ushauri nasaha na kupima VVU

- **ULIZA:** 'Je, utawapa rufaa ya kwenda wapi walengwa ambao wanakuwa na msongo mkubwa wa mawazo kutokana na VVU?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo ya hapa chini.

  Katika kituo cha ushauri nasaha au katika vikundi vya watu wenye maambukizi ya VVU.

- **KUMBUKA: Mlengwa ana mahitaji mbalimbali kutegemeana na hali yake.**
  - Jitahidi kutambua wadau na huduma mbalimbali zinazotolewa katika jamii
  - Si rahisi kwa mtoa huduma katika jamii peke yake au mtu mwingine peke yake kutoa huduma zote zinazoweza kukidhi mahitaji ya mlengwa. Hivyo ni muhimu kufahamiana na watoa huduma nyingine, kuwashirikisha wanajamii na kutoa rufaa pale inapobidi kufanya hivyo.

KAZI ZA VIKUNDI

- **WAOMBE** washiriki wajigawe katika vikundi vidogo vidogo vya washiriki kutoka katika eneo au jamii moja. **WAPATIE** kila kikundi karatasi moja ya chati pindu na kalamu ya wino mzito. **VIELEZE** vikundi vichore mstari mmoja katikati ya chati pindu kutoka juu mpaka chini.

- **ULIZA:** 'Ni mashirika au watu gani hutoa huduma katika jamii yenu? Je, ni huduma zipi wanazozitoa?' **WAELEZE** washiriki waandike majina ya 'Mashirika' sehemu ya juu ya upande wa kushoto na huduma wanazozitoa sehemu ya juu ya upande wa kulia. **VIPATIE** vikundi dakika 15 za kufanya zoezi hili katika vikundi.

- Baada dakika 15, kikundi kimoja au viwili viwasilishe kazi zao kwa wote. **WEZESHA** majadiliano na kuangalia iwapo kuna taasisi au huduma iliyosahaulika.

HITIMISHO

- Katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Mlengwa ana mahitaji mbalimbali kutegemeana na hali yake.
  - Huduma mbalimbali zinazotolewa katika jamii.
  - Kuwa si rahisi mtu mmoja kutoa huduma zote anazohitaji mlengwa, hivyo ni muhimu kufahamiana na watoa huduma wengine na kutoa rufaa.

5.3. KUTUNZA KUMBUKUMBU (DAKIKA 60)

MAMBO YA KUJIFUNZA

1. Kumuandikisha mteja.
2. Kufuatilia hali ya lishe ya mteja.
3. Kuweka kumbukumbu za huduma unapomtembelea mteja.
4. Kutoa rufaa kwenda kwenye kituo cha huduma.
5. Kutoa taarifa kwa kamati ya afya ya kijiji.

- **ELEZA** kwamba unapotoa huduma katika jamii, ni muhimu kuweka kumbukumbu ili uweze kuziratibu kwa ufanisi huduma hizo.

- **SISITIZA**
    - Kumbukumbu hizo pia zitakusaidia kupima mwenendo wa huduma unazozitoa, kugundua upungufu na kufanya marekebisho stahili.
    - Kumbukumbu unazokusanya zitakuwezesha kutoa taarifa kwa wahusika katika ngazi mbalimbali na pia katika kupanga shughuli za baadaye.
    - Kumbuka unatoa huduma kwa watu wenye matatizo mbalimbali, hivyo taarifa za watu binafsi zitunzwe kwa siri na kuhakikisha zinatumika kwa lengo lililokusudiwa tu.

1. NACS Fomu Namba 1. Kukusanya Taarifa ya Huduma ya Lishe

- **WAELEZE** washiriki kuwa ni muhimu kwa kila mtoa huduma katika ngazi ya jamii kufuatilia taarifa za mlengwa mmoja mmoja na maendeleo yake kwa kutumia **NACS Fomu Namba 1. Kukusanya Taarifa ya Huduma ya Lishe**. Fomu hii hutumika kujaza taarifa za hali ya lishe ya mlengwa na husaidia katika kufanya ufuatiliaji.

NACS FOMU NAMBA 1. KUKUSANYA TAARIFA YA HUDUMA YA LISHE
ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

Jaza fomu hii kwa kila mlengwa.

Jina kamili ____ Jinsi (Me/Ke)_________________ **Mjamzito** ☐

Anuani____ Simu ________________________ **Ananyonyesha** ☐

Umri/tarehe ya kuzaliwa ________________________________ Hali ya ndoa _________________ **Nyingine (Taja) ....**

Kazi anayofanya _______________________________________ Mkoa________________________

Wilaya____ Kata _________________________

Kijiji/kitongoji/mtaa____________________________________ Jina la M/kiti wa kijiji/kitongoji/mtaa ____________________________________

Jina la Mtendaji____

No. ya ziara (majum-bani)	**Tarehe**	**MUAC (andika sm za MUAC kwenye rangi husika)**			**Kadi ya RCH_1** ya watoto (**W/A** ni uwiano wa uzito kwa umri)				**Kadi ya RCH_4** ya wajawazito (**Hb** ni kiwango cha damu)		**Aina ya unasihi uliotoa**	**Rufaa kwenda**
		Mbaya	**Hafifu**	**Nzuri**	**Mbaya**	**Hafifu**	**Nzuri**	**Uzito uliozidi**	**Mbaya (Hb<11 g/dl)**	**Nzuri (Hb>11 g/dl)**		

KAZI ZA VIKUNDI: Kujaza Fomu ya Kukusanyia Taarifa ya Huduma ya Lishe

- **WAOMBE** washiriki kuunda vikundi vya watu wawili wawili. **MUOMBE** kila mmoja katika kikundi chake aweze kumuuliza mwingine na kupimana mzingo wa kati wa mkono wa juu kwa kutumia utepe (MUAC tape). **WAELEZE** kuwa kila kikundi kitajaza fomu mbili ambazo zitakuwa na taarifa za kila mshiriki katika kikundi. **WAPE** washiriki dakika 10 za kufanya zoezi hilo na kujaza fomu.

- **WAPATIE** washiriki wote na hakikisha kila mmoja amefahamu jinsi ya kuzitumia kwa usahihi.

2. NACS Fomu Namba 2. Rejesta ya Mlengwa

- **WAELEZE** washiriki kuwa ni muhimu kwa watoa huduma katika ngazi ya jamii kujaza taarifa za walengwa kila wanapokutana nao.

- **WAPATIE** kila jozi kopi ya nakala ya **NACS Fomu Namba 2. Rejesta ya Mlengwa** hapo chini**.**

- **WAELEZE** kuwa fomu hii hutumika kuandika taarifa za walengwa na hivyo kumuwezesha mtoa huduma kupata taarifa za mwezi kwa ujumla.

- **PITIA** fomu pamoja na washiriki.

- **WAOMBE** kila jozi ya washiriki wajaze fomu ya kila mlengwa. **WAPE** washiriki dakika 10 za kufanya zoezi hili.

- **PITIA** washiriki ili kuhakikisha kila mmoja amefahamu jinsi ya kuzitumia kwa usahihi.

The United Republic of Tanzania

NACS FOMU NAMBA 2. REJESTA YA MLENGWA
ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

Mkoa ________________ Wilaya ________________ Kata________________ Kijiji/kitongoji/mtaa ______________________

No.	Tarehe	Jina kamili	Anuani	Simu	Jinsi (Me/Ke)	Umri	Aina ya mteja				Ziara ya kwanza									
											MUAC (✓)			Kadi ya watoto W/A (✓)				Kadi ya wajawazito (✓)		Rufaa kwenda
											Hali ya lishe									
							Mjamzito	Ananyonesha	0–23 miezi	24–59 miezi	Mbaya	Hafifu	Nzuri	Mbaya	Hafifu	Nzuri	Uzito uliozidi	Hb < 11 g/dl	Hb > 11 g/dl	

3. NACS Fomu Namba 3. Rufaa ya Mteja ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

- **ELEZA** kwamba ni wajibu wa kila mtoa huduma kufahamu huduma zilizoainishwa zinakopatikana ili aweze kutoa rufaa inapohitajika. Endapo mlengwa atakuwa na matatizo ambayo huwezi kumsaidia, utahitajika kumpa rufaa ili aweze kupata msaada wa kitaalam zaidi. Fuatilia ili kufahamu kama mteja amekwenda kama alivyoshauriwa na aina ya huduma aliyopata kwa kurudisha sehemu ya fomu ya rufaa kama alivyoelekezwa.

- **MPATIE** kila mshiriki kopi ya nakala ya **NACS Fomu Namba 3. Rufaa ya Mteja ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii** hapo chini.

- **PITIA** fomu pamoja na washiriki.

The United Republic of Tanzania

NACS FOMU NAMBA 3. RUFAA YA MTEJA
ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

Jaza fomu hii kwa kila mlengwa aliyegundulika kuwa na utapiamlo na aliyepatiwa rufaa.

Jina kamili ____ Jinsi (Me/Ke)_______________

Umri/tarehe ya kuzaliwa ____________________________ Hali ya ndoa _______________

Kazi anayofanya _______________________________________

Wilaya _______________________ Kijiji/kitongoji/mtaa _______________________

Jina la mwenyekiti wa Kijiji/kitongoji/mtaa ______________________________________

Rufaa kwenda ____

Sababu za rufaa: (Weka alama ya ✓katika kisanduku husika.)

1. Huduma za kuinua kipato (IGAs)		8. Huduma ya msaada wa chakula	
2. Huduma ya matibabu		9. Kliniki ya kutolea dawa za kupunguza makali ya UKIMWI	
3. Huduma katika serikali za mitaa		10. Malezi ya kambo	
4. Huduma za kisaikoljia na unasihi		11. Huduma za kiroho	
5. Huduma ya elimu		12. Huduma kwa yatima	
6. Huduma ya wagonjwa majumbani		13. Ushauri na Upimaji wa Hiari wa VVU	
7. Huduma za kisheria		14. Ushauri kwa makundi rika	

Jina kamili la anayetoa rufaa ____________________________ Sahihi____________________
Cheo ___________________________________ Namba ya simu: ________________________

Tafadhali mtoa huduma mrejeshee mteja sehemu hii ya fomu ili arudishe kwa aliyempa rufaa.

Maelezo ya huduma/matibabu aliyopatiwa kwenye kituo cha rufaa

____

Jina la mteja ______________________________Namba ya usajili ya mteja _______________

Sababu ya rufaa ____

Huduma iliyotolewa ____

Maelezo mengine/ushauri ____

Jina la aliyetoa huduma ___________________________ Cheo _______________

Sahihi ______________Tarehe na muhuri ______________

- **ULIZA:** 'Je, ni wakati gani walengwa hupatiwa rufaa na ni kwa namna gani mtoa huduma anaweza kupata mrejesho wa huduma alizopatiwa mlengwa?'

- **ELEZA** kwamba mtoa huduma katika taasisi au mradi atajaza sehemu ya chini ya fomu hii na kuirejesha kwa mtoa huduma katika ngazi ya jamii kupitia mteja aliyepewa rufaa

3. NACS Fomu Namba 4: Ripoti ya Kila Mwezi ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

- **WAELEZE** washiriki kuwa ni muhimu kila mwezi mtoa huduma katika jamii kutoa taarifa ya idadi ya walengwa waliopimwa hali zao za lishe, waliopata huduma ya unasihi, waliopata rufaa ya kupata huduma nyingine na waliofuatiliwa. Taarifa hizi zipelekwe kwa wahusika katika ngazi za juu za utendaji. NACS fomu namba 1 hadi 3 zinaweza kutumika kukusaidia kupata taarifa kamili ya walengwa waliopata huduma mbalimbali.

- **MPATIE** kila mshiriki nakala ya **Ripoti ya Kila Mwezi ya Mtoa Huduma katika Ngazi yaJamii** hapo chini.

The United Republic of Tanzania

NACS FOMU NAMBA 4. RIPOTI YA KILA MWEZI
ya Mtoa Huduma katika Ngazi ya Jamii

Mwezi ___________ Mwaka _________ Wilaya _____________________

Kata ___________________ Kijiji/kitongoji/mtaa _____________________

Jaza fomu hii kwa kila mwezi na toa nakala 3 kwa ajili ya 1) Ofisi ya Kijiji, 2) Kituo kinachotoa huduma ya afya cha karibu, 3) mtoa huduma.

Tarehe ____

Jini kamili la anayetoa rufaa ____________________________________

Sahihi____

Namba ya simu ____

Watu waliotembelewa		**Idadi**	**Idadi - Hali ya lishe ya waliotembelewa**			**Idadi ya watu waliopata elimu ya lishe**	**Idadi ya watu waliopewa rufaa kwenda:**	
			Mbaya	**Hafifu**	**Nzuri**		**Kituo kinachotoa huduma ya afya**	**Huduma nyingine**
Wajawazito								
Wanaonyonyesha								
Watoto 0–23 miezi	ME							
	KE							
Watoto 24–59 miezi	ME							
	KE							
Watu wazima	ME							
	KE							
Jumla								

Maoni:

Mapendekezo:

Tarehe ______________ Jina kamili la anayetoa ripoti ___________________________________

Cheo/kazi__________________ Saini_______________________ Namba ya simu ____________

Saini ya mwenyekiti wa kijiji/kitongoji/mtaa ____________________________

- **PITIA** fomu yote ukijadili na washiriki.

- **MUOMBE** kila mshiriki kujaza fomu kwa mwezi uliopita. Kila mshiriki awakilishe taarifa yake katika kikundi cha watu wawili wawili. Washiriki wajaze fomu na taarifa za kutosha. **WAPE** washiriki dakika 10 za kufanya kazi hii.

- **PITIA** kuangalia jinsi washiriki wanavyojaza fomu. Hakikisha kila mmoja anajaza fomu kwa usahihi.

HITIMISHO

- **ELEZA** kwamba katika kipindi hiki tumejifunza:
  - Fomu mbalimbal zinazoweza kutumika kufanikisha ufuatiliaji na utoaji wa rufaa kwa walengwa
  - Umuhimu wa kuwaandikisha walengwa, kutunza kumbukumbu za walengwa na kuwapa rufaa kwenda kwenye huduma mbalimbali zinazowalenga walengwa katika jamii
  - Umuhimu wa kufanya ufuatiliaji kwa walengwa na kutoa taarifa kwa uongozi wa kijiji/mtaa kuhusu hali za walengwa

UCHANGAMSHI (DAKIKA 5)

- Kama washiriki wanahitaji kuchangamka kidogo, wajipange katika maduara mawili. Uliza kila mshiriki atakayehesabu namba zinazo gawanyika kwa 3 (3, 6, 9, 12 n.k.) au namba zinazoishia na 3 (13, 23, 33, n.k.) lazima aseme ‘Boom’ badala ya namba. Mshiriki anayefuatia aendelee na kutaja kawaida namba inayofuatia. Yule ambaye hatasema ‘Boom’ au atakayefanya makosa katika kutaja namba zinazofuata atakaa chini. Washindi watakuwa ni wale wawili waliobakia.

5.4. MPANGO KAZI (DAKIKA 90)

KAZI ZA VIKUNDI

- **WAPANGE** washiriki katika vikundi vidogo vidogo vya washiriki kutoka eneo moja.

- **MPATIE** kila mshiriki nakala ya **Kiambatanisho Namba 5**. **Fomu ya Mpango Kazi.**

- **TOA MAELEZO** kila sehemuya fomu.

- **OMBA** kila kikundi kifanye mapitio ya yote waliyofundishwa katika mafunzo haya na kisha waandae mpango kazi utakaoeleza ni kwa jinsi gani wataboresha huduma za lishe katika maeneo yao. Katika mpango kazi wanaweza kuongeza maelezo juu ya msaada ambao watauhitaji kutoka TFNC, Mkoa, Wilaya au Halmashauri, Taasisi au Mashirika yaliyoko kwenye jamii husika na hata mtaa/kitongoji/kijiji husika ili waweze kuwa na utekelezaji mzuri.

- **WAPATIE** washiriki muda wa saa 1 ili waandae mpango kazi. **PITIA** katika kila kikundi ili kuona maendeleo ya maandalizi ya mpangokazi wao.

  Baada ya saa 1, **KIKUNDI** kimoja au viwili viwasilishe mipango kazi yao. **WEZESHA** majadiliano juu ya mipango kazi hiyo na toa ushauri inapobidi. **WAOMBE** wengine waboreshe mipango kazi yao kulingana na majadiliano haya.

- **KIELEWESHE** kila kikundi kuchukua nakala ya mpango kazi walioutengeneza ili kwenda kuwashirikisha viongozi wa jamii walikotoka.

5.5. JARIBIO LA MWISHO (DAKIKA 10)

- **MPATIE** kila mshiriki nakala ya **Kiambatanisho Namba 3. Jaribio la Awali na la Mwisho. MWELEZE** kila mshiriki ajaze tarehe na cheo chake cha kazi na si jina lake juu ya karatasi.

- **WAAMBIE** washiriki kuandika tarehe, vyeo vyao vya kazini nasi majina yao juu ya karatasi ya majaribio.

- **WAPATIE** dakika 10 za kufanya jaribio la mwisho.

- Baada ya dakika 10, **KUSANYA** makaratasi. **SAHIHISHA** kwa kutumia majibu yaliyopo katika **Kiambatanisho Namba 4. Majibu ya Jaribio la Awali na la Mwisho**. Jaza alama zao kama inavyoonekana katika jedwali. Baada ya hapo andika alama hizo katika chati pindu ili washiriki wote waweze kuona alama walizopata.

Alama	**Jaribio la awali (idadi ya washiriki……..)**	**Jaribio la mwisho (idadi ya washiriki…..)**
Chini ya asilimia 50		
Asilimia 50–74		
Asilimia 75 na zaidi		

- **SHIRIKISHA** washiriki kujua alama zao za jaribio la mwisho.

5.6. TATHMINI YA MWISHO WA MAFUNZO (DAKIKA 10)

- **WAPATIE** washiriki nakala ya **Kiambatanisho Namba 6. Tathimini ya Mwisho ya Mafunzo**. **WAPATIE** dakika 10 za kujaza maoni yao kuhusu ya mafunzo.

- Baada ya dakika 10, **KUSANYA** makaratasi. **SHIRIKISHA** washiriki kujua maoni yao kuhusu mafunzo.

5.7. KUFUNGA MAFUNZO (DAKIKA 5)

- **WAELEZE** washiriki kuwa wanahitaji kufanya mazoezi ya kutekeleza stadi na ujuzi wote walioupata katika mafunzo mara tu baada ya kukamilika kwa mafunzo. Aidha wanapaswa kutekeleza yote waliyojifunza wakati wa kutoa huduma katika jamii.

- **MPATIE** kila mshiriki cheti cha kushiriki.

- **WASHUKURU** washiriki na watakie kila la kheri katika utendaji wa shughuli zao.

MODULI YA 6. MAFUNZO KWA WAWEZESHAJI

Saa 5

Moduli hii inalenga kuwapa wawezeshaji stadi za kufundisha watoa huduma katika ngazi ya jamii wakati wa mafunzo ya tathmini ya hali ya lishe, unasihi na huduma za lishe.

Lengo kuu	Kuimarisha stadi za wawezeshaji katika kupanga, kuendesha na kutathmini mafunzo and ufaulu katika mafunzo wa watoa huduma katika ngazi ya jamii.

Malengo mahususi

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

1. Kueleza hatua katika mawasiliano ya mabadiliko ya tabia.
2. Kueleza kanuni za watu wazima kujifunza.
3. Kutumia njia sahihi za uwezeshaji wakati wa kufundisha.
4. Kutumia kwa usahihi vitendea kazi vya kuona wakati wa kufundisha.
5. Kutathmini ufanisi wa mafunzo.

- Mpira
- Chati pindu na mhimili wake
- Kalamu za wino mzito na gundi ya karatasi
- Tupu kadi nyeupe 20
- Boksi au kikapu ambacho kina vipande vya karatasi vilivyo andikwa kwa kipindi yafuatayo:
  - 0.4. Jaribio la Awali, ukurasa 5
  - 2.3. Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC), ukurasa 23
  - 3.2. Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6, ukurasa 43
  - 5.2. Kutoa Rufaa, ukurasa 86
- **Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Tathmini Uvimbe wa Miguu Unaobonyea**
- **Kiambatanisho Namba 7. Hatua za Mabadaliko ya Tabia**
- **Kiambatanisho Namba 8. Kanuni za Kujifunza ya Watu Wazima Jamii Waliohitimu**

Maandalizi ya awali	▪ Chapisha nakala za **Kiambatanisho Namba 6 na 7** kwa ajili ya washiriki wote. ▪ Kwenye chati pindu nne tofauti, andika maneno hapa chini: 1. Mbinu za Mafunzo—Elimu 2. Mbinu za Mafunzo—Stadi za Kufikiri 3. Mbinu za Mafunzo—Stadi za Kutenda 4. Mbinu za Mafunzo—Mwenendo na Imani ▪ Kwenye vipande vya karatasi vinne, andika maneno hapa chini. – 0.4. Jaribio la Awali – 2.3. Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC), 3.2. Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6, – 5.2. Kutoa Rufaa

MALENGO (DAKIKA 5)

- **KUWASILISHA** malengo ya moduli.

1. Kueleza hatua katika mawasiliano ya mabadiliko ya tabia.
2. Kueleza kanuni za watu wazima kujifunza.
3. Kutumia njia sahihi za uwezeshaji wakati wa kufundisha.
4. Kutumia kwa usahihi vitendea kazi vya kuona wakati wa kufundisha.
5. Kutathmini ufanisi wa mafunzo.

6.1. MAWASILIANO YANAYOHUSU MABADILIKO YA TABIA (DAKIKA 60)

- **ELEZA** kwamba maelezo peke yake hayatoshi kumshawishi mtu kubadili tabia zao.

- **ULIZA:** 'Mawasiliano ya kubadili tabia ni nini?' **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na fanya maboresho pale yanapohitajika.

  Mawasiliano ya mabadiliko ya tabia ni mawasiliano (mtu binafsi, maongezi katika kikundi, vyombo vya habari, makundi ya kusaidiana, machapisho) ambayo humwezesha mtu kubadili tabia. Mawasiliano haya huzingatia faida ambazo huhamasisha watu kubadilisha tabia zao na vizuizi ambavyo vinaweza kuwazuia kubadili tabia au kujaribu kubadili tabia.

- **WAPATIE** washiriki nakala ya **Kiambatanisho Namba 7. Hatua za Mabadaliko ya Tabia**. **JADILI** kila hatua na jinsi ya kufanya ili kusaidia watu kupitia kila hatua.

- **WAOMBE** washiriki kufumba macho yao na kufikiri juu ya baadhi ya tabia ambazo wao wamejaribu mabadiliko. **WAULIZE** watambue wako katika hatua gani na ni kwa sababu gani. **WAULIZE** wanafikiri watahitaji nini ili kwenda kwenye hatua nyingine**.**

KAZI ZA VIKUNDI

- **WAGAWE** washiriki katika makundi ya watu wanne wanne. **WAOMBE** katika makundi yao kufikiria muda au wakati fulani ambao mtu fulani **ALIWAAMBIA** nini cha kufanya. **WAULIZE** wafikirie ni namna gani walijisikia. **WATIE MOYO** wanakikundi kuchangia walivyo jisikia. **WAPE** dakika 5 kufanya zoezi hili**.**

- Baada ya dakika 5, **WAOMBE** katika makundi yao kufikiria muda au wakati fulani ambako mtu fulani aliwaomba wafanye kitu fulani. **WAULIZE** kufikiria ni jinsi gani walivyojisikia. **WATIE MOYO** wana kikundi kuchangia walivyojisikia. **WAPE** dakika 5 kufanya zoezi hili.

- Baada ya dakika 5, **VIOMBE** vikundi kujadili tofauti ya jinsi walivyojisikia walipo ambiwa nini cha kufanya na pale ambapo waliombwa wafanye kile walichotaka kufanya wenye. Jadili namna uzoefu huu unavyohusiana na kuwasiliana na walengwa wa NACS.

- **ULIZA: '**Ipi njia moja wapo ya kuwafanya watu kubadili tabia zao?' **SISITIZA** kwamba mafunzo haya yanalenga namna ya kuwawezesha watu kubadili tabia.

- Kisha **VIOMBE** vikundi kufikiria kitu fulani walichojifunza wakati wakiwa watoto. **WAULIZE** ni kitu gani kiliwatia moyo kujifunza kitu hicho, jinsi gani walijifunza, nani aliwasaidia kujifunza kitu hicho na mahusiano yao na huyo mtu. **WAPE** dakika 5 za kufanya zoezi hili.

- Baada ya dakika 5, **VIOMBE** vikundi yao kufikiria kitu fulani walichojifunza ukubwani, kwa mfano, jinsi ya kuendesha pikipiki, jinsi ya kulipea kifaa fulani, namna ya kushona au namna ya kutumia komputa. **WAULIZE** ni kitu gani kiliwatia moyo kujifunza kitu hicho, jinsi gani walijifunza, nani aliwasaidia kujifunza kitu hicho na mahusiano yao na huyo mtu. **VIPE** vikundi dakika 5 za kufanya zoezi hili.

- Baada ya dakika 5, **VIOMBE** vikundi kulinganisha uzoefu wa kujifunza wakiwa wadogo na wakiwa wakubwa. **WEZESHA** majadiliano.

6.2. KANUNI ZA WATU WAZIMA KUJIFUNZA (DAKIKA 45)

- **WAPE** washiriki kadi au karatasi tano kila kundi. **KIOMBE** kila kundi kufikiria nini kiliwatia moyo kujifunza kitu fulani kama watu wazima na kuandika kwenye kadi au karatasi walizopewa angalau kanuni mbili ambazo husaidia watu wazima kujifunza. **WAPE** vikundi dakika 15 za kufanya zoezi hili.

- Baada dakika 15, **KIOMBE** kila kundi kubandika kadi au karatasi za majibu yake ukutani na kuwasilisha. **WEZESHA** majadiliano.

- **WAOMBE** washiriki waangalie **Kiambatanisho Namba 8. Kanuni za Watu Wazima Kujifunza**. **WAOMBE** washiriki wajitolee kusoma kila kanuni kwenye kiambatanisho hicho. **LINGANISHA** kanuni zilizopo kwenye kiambatanisho na zile zilizobandikwa na vikundi.

- **ELEZA** kwamba njia za ufundishaji zilizotumika utotoni hazina ufanisi iwapo zitatumika kwa watu wazima. Kwa watu wazima, kujifunza kwao lazima kuwe na uhusiano na mahitaji yao na wanachokipendelea. Watu wazima huja kujifunza wakiwa na malengo na makusudi maalumu ambaye yanaweza yasiwe kama yale ya mwezeshaji.

- **SISITIZA** kwamba watu wazima wanapojifunza hukumbuka zaidi pale vitendea kazi vya kuona vinapotumika katika kuelezea taarifa na wakati wanafanya mazoezi ya stadi mpya walizojifunza. Changamoto kwa mwezeshaji ni kutengeneza mazingira ambayo yanawawezesha watu wazima kujifunza. Ufundishaji kwa njia ya maneno tu (mihadhara) hauna ufanisi kama washiriki hawawezi kuoanisha wanachojifunza na uzoefu walionao, kazi na mazoezi ya kile walichojifunza na kupata mrejesho kutoka kwa wawezeshaji. Kanuni zote zilizopo kwenye kiambatanisho hiki zitasaidia watu wazima kujifunza.

6.3. STADI ZA UWEZESHAJI (DAKIKA 45)

- **ELEZA** kwamba wajibu wa mwezeshaji ni kuwezesha washiriki kuchangia maoni yao na uzoefu kwa mpangalio.

BUNGUA BONGO: Ni stadi zipi zinawezesha ufanisi wa mafunzo?

- **LINGANISHA** majibu yao na maelezo yaliyopo hapa chini na **FANYA** maboresho kama yana hitajika.
  - **Kupanga darasa**
    - Mkao wa wazi ni mzuri katika watu wazima kujifunza. Panga viti kwenye duara kama hakuna meza ambazo zinaweza kuwa kizuizi.
    - Panga meza sehemu mbalimbali pembeni mwa duara kwa ajili ya kazi za vikundi.
  - **Kufuata ratiba**
    - Anza kwa wakati. Hii itawaonyesha hata wachelewaji kwamba hutaki mchezo.
    - Toa maelezo kwa usahihi.
    - Usianze kutoa kazi ndogo ndogo wakati washirki hawajatulia wala kujua hata cha kufanya. Kama maelekezo ni magumu, ni vizuri kuyaandika.
    - Gawa viambatanisho mapema na viandae kabla ya kipindi kuanza. Wape washiriki wachache wakusaidie kugawa.

- Usiruhusu majaliano yasiwe na kikomo.
- Chagua watu washiriki katika kuchangia kwa haraka. Usiache muda upotee ukisubiri washiriki wa kujitolea kuchangia.
- Kama unaandika mchango wa mshiriki, usiandike kila neno, badala yake andika kwa kifupi kile ambacho amechangia.

- **Kuwezesha kazi ya vikundi**
  - Kubalianeni utaratibu wa kazi za vikundi.
  - Chunguza kinachoendelea kwenye vikundi.
  - Toa muhtasari (na andika chini, kama ni muhimu) mawazo makuu yatokayo kwenye vikundi.

- **Kukazia kujifunza**
  - Toa maoni kila baada ya muda na uliza maswali yanayohitaji majibu ya kujieleza.
  - Rudia kwa maneno yako mwenyewe kwa ufasaha kile ambacho mshiriki amechangia ili hata washiriki wengine waweze kujua kipi ni sahihi. Angalia uelewa wa maelezo ya mshiriki au muulize afafanue kile anachokisema.
  - Washukuru washiriki kwa michango yao.
  - Weka pamoja mawazo mbalimbali na onyesha jinsi yanavyohusiana

- **Kuhamasisha washiriki**
  - Andaa mawazo, maswali au kitu cha kuhamasisha pale wanapokuwa wamechoka.
  - Ongeza kasi ya kufanya kazi mbalimbali zilizoandaliwa kwenye mafunzo kila baada ya muda.
  - Pata ushiriki mzuri wa washiriki kwa kutumia maneno au kadi zinazowataka washiriki.

- **Kuwezesha shughuli za kujifunza kwa uzoefu (igizo dhima, maonesho, mazoezi)**
  - Elezea kusudi lako. Washiriki hupenda kujua nini kitatokea na kwa nini.
  - Ongea taratibu unapokuwa unatoa maelekezo. Hakikisha maelekezo yanaeleweka Onesha shughuli hiyo kama maelekezo ni magumu ili washiriki waone shughuli hiyo kabla hawajaifanya.
  - Mara shughuli iishapo, wakaribishe washiriki kuchangia walichojifunza.

- **Kumaliza kipindi**
  - Maliza kila kipindindani ya muda uliopangwa.
  - Toa muhtasari wa mambo muhimu kila kipindi ili washiriki wajue wamejifunza nini
  - Sisitiza ujumbe muhimu.
  - Toa swali ambalo pia linaweza kuwa changamoto: Je, tumefikia malengo mahsusi ya kipindi?’

6.4. MBINU ZA MAFUNZO (DAKIKA 60)

- **ELEZA** kwamba kwa kuzingatia kanuni za watu wazima kujifunza, njia za kufundishia zina mchango mkubwa sana katika kutoa elimu na stadi na kubadilisha mwenendo. Njia mbalimbali za kufundishia zinaweza kuwa za ufanisi katika mafunzo ya aina fulani, kwa mfano, kujifunza elimu ya nadharia, kujifunza stadi au kujifunza mwenendo mpya.

BUNGUA BONGO: Je, kuna aina ngapi ya njia za kufundishia?

- **LINGANISHA** majibu yao na maelezo ya hapa chini na **FANYA** maboresho kama yana hitajika.
    - Kuongea au kuwasilisha
    - Igizo dhima
    - Kisa mkasa
    - Katika vikundi
    - Majadiliano katika kundi kubwa
    - Kutembelea sehemu za mazoezi
    - Bungua bongo

- **ELEZA** kuwa mwezeshaji lazima azingatie yafuatayo wakati anachagua njia ya kufundishia:
    1. Malengo mahsusi ya kipindi (kupata elimu mpya, stadi mpya au kubadili mwenendo)
    2. Uwezo wa mwezeshaji (uwezo wa kutumia hiyo njia ya ufundishaji)
    3. Maudhui (muhtasari, maudhui kamili, maudhui magumu)
    4. Washiriki (idadi, tabia zao, uwezo)
    5. Ugumu (muda uliopo, urahisi wa kutumia)
    6. Nafasi, vifaa na mahitaji mengine

- **WEKA** chati pindu nne zenye njia za kufundishia kulingana na aina ya mafunzo kwenye kuta za darasani.

- **WAGAWE** washiriki katika makundi manne. **KIOMBE** kila kundi kwenda kwenye chati pindu. **TOA** dakika 5 kuandika njia za kufundishia kulingana na aina ya mafunzo ambazo ni: *Elimu*, *Stadi za Kufikiri*, *Stadi za Kutenda* na *Mwenendo na Imani*.

- Baada ya dakika 5, **KIOMBE** kila kundi kuhamia chati pindu nyingine na kuandika njia nyingine za kufundishia ambazo hazijaandikwa. Endelea hivyo hivyo mpaka kila kundi lipitie kila chati pindu.

- **WEZESHA** majadiliano mya njia hizo washiriki wote wakiwa pamoja. **VIOMBE** vikundi kujadili faida na hasara ya kila njia ya kwanza iliyotajwa kwenye chati pindu na vidokezo vya kuboresha.

KAZI ZA VIKUNDI

- **PITISHA** boksi au kikapu ambacho ndani yake kuna vikaratasi vilivyoandikwa vipindi mbalimbali. **KIOMBE** kila kundi kuchukua kikaratasi kimojawapo na kuangalia njia iliyotajwa ya kufundishia kipindi kilichochaguliwa.

- **KIOMBE** kila kundi kuonesha darasani njia mbalimbali za kufundishia. **KIPE** kila kundi dakika 30 kufanya kazi hii.

- Baada ya dakika 30, **TOA** mrejesho na **WEZESHA** majadiliano.

6.5. UTUMIAJI WA VITENDEA KAZI (DAKIKA 45)

- **ELEZA** kwamba vitendea kazi vya kuona husaidia kuelezea jambo fulani, huokoa muda na hufanya kujifunza kuwe na mvuto na rahisi kukumbuka. Kujifunza kwa ufanisi huhusisha sehemu zote za mwili.

- **WAKUMBUSHE** washiriki kwamba huwa tunakumbuka asilimia 40 ya kile tunachokiona. **ELEZA** kwamba vitendea kazi vya kuona lazima viwe rahisi, vinavyovutia na vinaeleweka kwa urahisi. Kwa kawaida kila kitendea kazi cha kuona kinatakiwa kisiwe na ujumbe au mambo yasiyozidi mawili. Vinapaswa viwe na picha zaidi kuliko maandishi. **WAOMBE** washiriki waangalie **Kitendea Kazi Namba 3. Namna ya Kutathmini Uvimbe wa Miguu Unaobonyea** kwenye **Kitabu cha Mshiriki** kama mfano.

- **ELEZA** kwamba wawezeshaji ni lazima wafanye mazoezi ya jinsi ya kutumia vitendea kazi vya kuona kabla ya mafunzo. Ni lazima viwe vinaonekana vizuri na watu wote darasani. Wawezeshaji wanapaswa wasizibe vitendea kazi vya kuona kama vile kusimama mbele yake. Wanapoongea, wanapaswa wasiongee na vitendea kazi hivi, bali waongee na washiriki.

- **WAOMBE** washiriki waangalie **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu**. **ELEZA** kwamba kazi za kufanya unasihi zinaweza kuwa nzuri sana kama vitendea kazi vya kuona vitatumika kwa usahihi.

- **ELEZA** kwamba watoa ushauri nasaha lazima waulize walengwa maswali yafuatayo wakati wanapotoa unasihi kwa kutumia kadi za kutolea unasihi:

    1. Nini kinaonekana kwenye picha?

2. Nini ambacho watu walioko kwenye picha wanafanya?
3. Kwa nini wanafanya hivyo?
4. Je, watu katika jamii yako wangefanya nini katika hali hii? Kwa nini?
5. Ungefanya nini katika hali hii? Kwa nini?
6. Je, ni magumu yapi ungeweza kukutana nayo?
8. Je, ungependa kujaribu tabia mpya?
9. Namna gani ungekabiliana na vikwazo ambavyo unaweza kukutana navyo wakati unajaribu tabia mpya?

KAZI ZA VIKUNDI

- **WAOMBE** washiriki wa kila kundi kufanya mazoezi ya kufundisha watoa huduma ya lishe katika ngazi ya jamii kutumia **Kadi ya Unasihi Namba 1. Lishe ya Mjamzito na Mama Anayenyonyesha** katika chati pindu **Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu** kutumia maswali yaliyoko kwenye kiambatanisho. **TOA** dakika 10 kufanya kazi hii.

- Baada ya dakika 10, **YAOMBE** makundi kuchangia uzoefu wao mbele ya wenzao darasani. **WEZESHA** majadiliano.

6.6. UFUATILIAJI NA TATHMINI YA MAFUNZO (DAKIKA 15)

- **ELEZA** kwamba ni muhimu kutathmini elimu na stadi za utendaji miongoni mwa washiriki baada ya mafunzo ili kujua kama malengo mahsusi ya mafunzo yamefikiwa.

BUNGUA BONGO: Namna gani unaweza kutathmini ufanisi wa mafunzo?

- **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho kama yana hitajika.
  - *Kutathmini uelewa wakati wa kazi za vikundi na igizo dhima*
  - *Jaribio la awali na la mwisho*
  - *Kufuatilia utendaji kazini*

- **ELEZA** kwamba kujifunza na kupata stadi lazima vifanyiwe tathmini wakati na baada ya mafunzo ili kuona ufanisi na mafanikio ya mafunzo. Endapo washiriki wengi hawatafanya vizuri katika maswali ya jaribio la mwisho, ni vema mafunzo yanayofuata yaangalie na kutilia mkazo mambo yanayohusiana na maswali hayo.

6.7. USIMAMIZI WAKATI WA UTENDAJI KAZINI (DAKIKA 30)

BUNGUA BONGO: Ni maana ya usimamizi?

- **LINGANISHA** majibu yao na maelezo hapa chini na **FANYA** maboresho kama yanahitajika.

  Usimamizi ni msaada endelevu ambao unalenga kuboresha utendaji.

- **ELEZA** kwamba usimamizi kazini lazima uwe ni sehemu ya mwendelezo wa mafunzo ili kuwawezesha watoa huduma katika ngazi ya jamii kufanya kazi nzuri zaidi. Watoa huduma hawa ambao wamepata mafunzo haya ya tathmini ya hali ya lishe, unasihi na huduma za lishe wanapaswa wafuatiliwe miezi mitatu baada ya mafunzo. Wanahitaji msaada mkubwa katika sehemu zao za kazi hasa msaada wa namna ya kutumia na kuboresha elimu na stadi walizojifunza kwenye mafunzo.

- **ELEZA** kwamba njia bora ya kujua kama watoa huduma katika ngazi ya jamii wanafanya kazi yao vizuri ni kuwaangalia wakati wanafanya kazi yao . Uchunguzi utakaouona unapaswa ujadiliwe pamoja na mtoa huduma mwenyewe kabla ya kuondoka na kubaini na kubaliana maeneo muhimu ya kuboresha kabla ya ziara nyingine.

- **IGIZO DHIMA: WAOMBE** washiriki waliojitolea kufanya igizo dhima la kufanya ziara ya usimamizi. **WAOMBE** washiriki wengine kutumia **Kiambatanisho Namba 9. Usimamizi wato Huduma Katika Ngazi ya Jamii Waliohitimu** kutathmini igizo dhima.

- Baada ya dakika 15, **TOA** mrejesho na **WEZESHA** majadiliano.

MODULI YA 7. MAZOEZI YA MAFUNZO

Saa 10

Moduli hii inatoa nafasi kwa wawezeshaji kutumia elimu, stadi na mbinu ambazo wamekwisha kujifunza katika mafunzo haya kufanya mazoezi ya kufundisha katika mazingira halisi ya darasani. Katika kipindi hiki kutakuwa na mrejesho kutoka kwa wawezeshaji na washiriki wengine wa mafunzo haya ili kuboresha ufundishaji wao.

Lengo kuu	Kuwapa nafasi wawezeshaji kufanya mazoezi ya kufundisha watoa huduma katika ngazi ya jamii mafunzo ya tathmini ya hali ya lishe, unasihi na huduma za lishe (NACS) katika ngazi ya jamii.
Malengo mahususi	Baada ya moduli hii washiriki wataweza: 1. Kuonyesha namna ya kutumia njia sahihi ya mafunzo na vifaa katika kuendesha mafunzo ya NACS 2. Kupata mrejesho juu ya stadi zao za kutumia njia za kufundishia na vifaa kutoka kwa wawezeshaji na washiriki wengine.
Mahitaji	▪ **Kitabu cha Mshiriki** ▪ **Kiambatanisho Namba 10. Mrejesho juu ya Mazoezi ya Kufundisha** ▪ **Kiambatanisho Namba 11. Mpango Kazi kwa Washiriki**
Maandalizi ya awali	▪ Chapisha nakala 10 za **Kiambatanisho Namba 10**. **Mrejesho juu ya Mazoezi ya Kufundisha** ▪ Chapisha nakala za **Kiambatanisho Namba 11. Mpango Kazi kwa Washiriki** kwa ajili ya washiriki wote. ▪ Kufanya mipango kwa ajili ya mafunzo ya mazoezi. ▪ Jaza majina na kuweka sahihi katika vyeti vya washiriki.

7.1 MAANDALIZI YA MPANGO WA MAFUNZO (SAA 4)

- **WAGAWE** washiriki katika makundi manane ya watu watatu kila mmoja.

- **WAPE** kila kundi kipindi kimoja cha kufanya mazoezi kutoka katika moduli hizi hapa chini.
    - Kundi namba 1: MODULI YA 1. MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE, Kipindi 1.3. Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili
    - Kundi namba 2: MODULI YA 2. TATHMINI YA HALI YA LISHE, TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA**,** Kipindi 2.2. Jinsi ya Kutafsiri Hali ya Lishe ya Mtoto kwa Kutumia Kadi ya Ukuaji na Maendeleo ya Mtoto
    - Kundi namba 3: MODULI YA 2. TATHMINI YA HALI YA LISHE, TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA**,** Kipindi 2.3. Kupima Mzingo wa Kati wa Mkono wa Juu (MUAC)
    - Kundi namba 4. MODULI YA 2. TATHMINI YA HALI YA LISHE, TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA**,** Kipindi 2.4. Kupima Uvimbe wa Mwili Unaobonyea
    - Kundi namba 5: MODULI YA 3. LISHE KWA MAKUNDI MAALUM, Kipindi 3.3. Lishe kwa Watoto Wenye Umri wa Miezi 6 hadi Miaka 2
    - Kundi namba 6: MODULI YA 3. LISHE KWA MAKUNDI MAALUM, Kipindi 3.2. Lishe kwa Watoto Wachanga hadi Umri wa Miezi 6
    - Kundi namba 7: MODULI YA 4. ELIMU NA UNASIHI WA LISHE, Kipindi 4.5. Usalama wa Maji na Chakula
    - Kundi namba 8: MODULI YA 5. UFUATILIAJI, KUTOA RUFAA NA UTUNZAJI WA KUMBUKUMBU, Kipindi 5.1. Ufuatiliaji

- **ELEZA** kwamba vikundi vitatumia vifaa na vitabu vya mafunzo kwa tathmini ya hali ya lishe, unasihi na huduma za lishe katika ngazi ya jamii kuandaa na kufundisha ikiwa ni pamoja na kuandaa malengo mahsusi ya kipindi, njia za kufundishia, vitendea kazi na njia za kutathmini kipindi, kuaandaa na kufundisha vipindi.

- **WAOMBE** wanakikundi wakubaliane nani atafundisha sehemu ipi ya kipindi wakati wa kufundisha darasani mbele ya wenzao. Kila mwanakikundi apatiwe sehemu yake ya kufundisha

- **WAPE** washiriki wa kila kundi saa 1 kuandaa kipindi chao na kufanya mazoezi katika madarasa mawili yaliyoandaliwa. **WAGAWE** washiriki wa kila kundi kwenye darasa watakalofanyia mazoezi. **ZUNGUKIA** makundi ili kuwapa washiriki msaada kama unahitajika. Kila kundi litapewa dakika 60 za kufanya mazoezi, dakika 60 za kufundisha mbele ya wenzao na dakika 30 za kupata mrejesho kutoka kwa washiriki wengine.

7.2 MAZOEZI NA MREJESHO (SAA 4)

- Wakati wa mazoezi, wawezeshaji wapitie vikundi kuona wanavyoendelea na jinsi wao kwa wao wanavyopeana mrejesho kwa kutumia **Kiambatanisho Namba 10. Mrejesho juu ya Mazoezi ya Kufundisha**. **KUTOA** mrejesho pale inapobidi wakati wanapotembelea vikundi hivyo. **KUHAKIKISHA** kuwa njia zote za kufundishia kama vile kisa mkasa, igizo dhima zinakuwa ndani ya vipindi vitakavyochaguliwa.

7.3 TATHMINI YA MAFUNZO YA MAZOEZI (SAA 2)

- Baada ya kumaliza zoezi la kufundisha na kupata mrejesho, **WAOMBE** washiriki wachangie uzoefu wao walioupata kwenye mazoezi ya kufundisha. **WAOMBE** wachangie hasa juu ya mafanikio yao, changamoto na mapendekezo kwa ajili ya mafunzo yajayo.

- Pitia utendaji wa kila mshiriki au kikundi kwenye **Kiambatanisho Namba 10. Mrejesho juu ya Mazoezi ya Kufundisha**.

- Kisha **WAOMBE** washiriki kujaza jedwali **Kiambatanisho Namba 11. Mpango Kazi kwa Washiriki. ELEZA** kwamba ni muhimu warejee katika hii fomu katika mafunzo yao ya usoni.

- **MPATIE** kila mshiriki cheti cha kushiriki.

- **WASHUKURU** washiriki na watakie kila la kheri katika utendaji wa shughuli zao.

REJEA

Burgess, A, and P Glasauer. 2004. *Family Nutrition Guide*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

Concern Worldwide, FANTA, UNICEF and Valid International. 2008. *Training Guide for Community-Based Management of Acute Malnutrition (CMAM)*. Washington, DC: FHI 360/FANTA.

Centre for Counselling, Nutrition and Health Care (COUNSENUTH). 2004. *Lishe kwa Watu Tanaoishi na Virusi vya UKIMWI, Kitabu cha Mafunzo na Rejea*. Dar es Salaam: COUNSENUTH.

———. 2003. *Unyonyeshaji Bora wa Maziwa ya Mama: Vidokezo Muhimu kwa Jamii*. COUNSENUTH Information Series No. 5. Dar es Salaam: COUNSENUTH.

Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA). 2010. *Generic Guidelines and Job Aids for Community-Based Management of Acute Malnutrition (CMAM)*. Draft. Washington, DC: FHI 360/FANTA-2.

Golden, M, and Y Grellety. 2011. *Guidelines for the Integrated Management of Severe Acute Malnutrition: In- and Out-Patient Treatment*. Paris: Action contre la Faim (ACF) - International Nutrition and Health Department.

Hygiene Improvement Project. 2009. *Integrating Safe Water and Sanitation (WASH) into Home-Based Care Services in Uganda.* Washington, DC: FHI 360. http://hip.fhi360.org/file/21696/CompleteTM%20FINAL.pdf.

Lukmanji, Zohra, et al. 2008. *Tanzania Food Composition Tables*. Cambridge: Harvard School of Public Health and Dar es Salaam: Muhimbili University of Health and Allied Sciences and Tanzania Food and Nutrition Centre (TFNC).

Ministry of Health and Social Welfare. 2013. *Infant and Young Child Feeding National Guidelines*. Dar es Salaam: TFNC.

———. 2013. *Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo Katika Jamii: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu*. Dar es Salaam: TFNC.

Regional Centre for Quality of Health Care (RCQHC) and Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) Project. 2008. *Nutrition Care for People Living with HIV and AIDS: Training Manual for Community and Community Health providers*: *Facilitator's Guide* and *Participant Handouts*. Kampala: RCQHC.

Republic of Uganda Ministry of Health. 2010. *Integrating Nutrition into HIV/AIDS Care and Support Programs: Job Aides for Community Volunteers.* Bethesda, MD: University Research Co., LLC.

———. *Integrating Nutrition into HIV/AIDS Care and Support Programs: Training of Community Volunteers*. Bethesda, MD: University Research Co., LLC.

———. *Integrating Nutrition into HIV/AIDS Care and Support Programs: Training References for Facilitators of Community Volunteers*. Kampala: NuLife Project.

Tanzania National AIDS Control Programme (NACP). 2009. *National Guidelines for the Management of HIV and AIDS*. Dar es Salaam: Government of Tanzania.

Tanzania National Bureau of Statistics and ICF Macro. 2010. *Tanzania Demographic and Health Survey 2010: Preliminary Report*. Dar es Salaam: Tanzania National Bureau of Statistics, and Calverton, Maryland: ICF Macro.

Tumilowicz, Alison. 2010. *Guide to Screening for Food and Nutrition Services among Adolescents and Adults Living with HIV*. Washington, DC: FHI 360/FANTA-2.

United Republic of Tanzania Ministry of Health and Social Welfare (WAMJJWW). 2014. *Mwongozo wa Mafunzo ya Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo: Mafunzo kwa Wanasihi*. Dar es Salaam: WAMJJWW.

———. 2013. *Infant and Young Child Feeding National Guidelines*. Dar es Salaam: TFNC.

———. 2013. *Ulishaji wa Watoto Wachanga na Wadogo Katika Jamii: Bango Kitita Lenye Ujumbe Muhimu*. Dar es Salaam: TFNC.

———. 2009. *Essential Package of Nutrition Interventions at District Level*. Dar es Salaam: WAMJJWW.

———. 2008. Integrated Management of Acute Malnutrition: National Guidelines. Dar es Salaam: WAMJJWW.

———. 2007. Prevention of Mother-to-Child Transmission of HIV (PMTCT): National Guidelines. Dar es Salaam: WAMJJWW.

———. 1997. Micronutrient Deficiency Control: Policy Guidelines for Supplementation. Dar es Salaam: MOH.

United Republic of Tanzania WAMJJWW and NACP. 2010. *National Guidelines for Home-Based Care Services*. Dar es Salaam: WAMJJWW and NACP.

World Health Organization (WHO). 2010. *Guidelines on HIV and Infant Feeding 2010: Principles and Recommendations for Infant Feeding in the Context of HIV and a Summary of Evidenc*e. Geneva: WHO.

———. 2009a. *Guidelines for an Integrated Approach to the Nutritional Care of HIV-Infected Children (6 Months–14 Years): Handbook, Guide for Local Adaptation, and Chart Booklet: Preliminary Version for Country Introduction*. Geneva.

———. 2009b. *Nutritional Care and Support for People Living with HIV/AIDS: A Training Course*. Geneva: WHO.

———. 2009b. *Guidelines for an Integrated Approach to the Nutritional Care of HIV-Infected Children 6 Months to 14 Years Old*. Preliminary Version for Country Introduction. Geneva: WHO.

———. 2006. *Five Keys to Safer Food Manual*. Geneva: WHO.

———. 2004. *Nutrient Requirements for People Living with HIV/AIDS*. Report of a Technical Consultation, 13–15 May, 2003. Geneva: WHO.

———. 1999. *Management of Severe Malnutrition: A Manual for Physicians and Other Senior Health Workers*. Geneva: WHO.

WHO and UNICEF. 2009. *WHO Child Growth Standards and the Identification of Severe Acute Malnutrition in Infants and Children: A Joint Statement by WHO and UNICEF*. Geneva: WHO.

KIAMBATANISHO NAMBA 1. Orodha ya Majina ya Walioandaa Kitabu Hiki

Ushauri wa kitaalamu uliowezesha kukamilisha utayarishaji na uchapishaji wa kitabu hiki ulitolewa na wataalam kutoka WAMJJWW kwa kushirikiana na taasisi na watu mbalimbali kama ifuatavyo:

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

Dkt. Joyceline Kaganda, Kaimu Mkurugenzi Mtendaji
Francis Modaha, Mtaalamu Mwandamizi wa Sayansi ya Chakula na Utafiti
Gelagister Gwarasa, Mtaalamu Mwandamizi Chakula na Lishe na Utafiti
Hamida Mbilikila, Mtaalamu Mwandamizi Chakula na Lishe na Utafiti
Walbert Mgeni, Mtaalamu Mwandamizi Chakula na Lishe na Utafiti
Maria Msangi, Mtaalamu Mwandamizi Chakula na Lishe na Utafiti
Luitfrid Nnally Mtaalamu Mwandamizi Chakula na Lishe na Utafiti
Margreth Rwenyagira Mtaalamu Mwandamizi Chakula na Lishe na Utafiti

Shirika la Misaada la Marekani (USAID)

Grey Saga, Meneja Mpango, USAID/Tanzania

COUNSENUTH

Restituta Shirima, Afisa Lishe Mwandamizi
Dkt. Lunna Kyungu, Afisa Lishe Mwandamizi

Wadau wengine

Dkt. Margaret Nyambo, Hospitali ya Amana
Dkt. Deborah Ash, Meneja Mradi, FANTA/Tanzania
Tumaini Charles, Mshauri wa Kitaalamu, FANTA/Tanzania
Wendy Hammond, Meneja Mradi, FANTA/Washington
Caroline Mshanga, Afisa Mradi Msaidizi, FANTA/Tanzania
Elias Mwinuka, Mtaalamu wa Afya, Compassion International/Tanzania
Monica Ngonyani, Mshauri wa Ubora wa Huduma, URC
Grace Muro, Meneja Uraghibishi na Mtalamu wa Lishe, World Education, Inc. (WEI)
Khadija Khalidi, Mtaalamu wa Lishe, Tanzania Home Economics Association (TAHEA)
Dr. Stella Kasindi Mwita, Mshauri Mwandamizi wa Ubora wa Huduma, URC
Victoria Munene, Maneja wa Maendeleo Awali ya Mtoto, Pact/Tanzania
Janeth Bushiri, Mtaalamu wa Tathmini na Ufuatiliaji, Deloitte

KIAMBATANISHO NAMBA 2. Fomu ya Kujiandikisha ya Washiriki

TATHMINI YA HALI YA LISHE, UNASIHI NA HUDUMA ZA LISHE KATIKA NGAZI YA JAMII (NACS):
MAFUNZO KWA WATOA HUDUMA KATIKA NGAZI YA JAMII

FOMU YA KUJIANDIKISHA

Jina………………………………………………………………..........Jinsi..

Kazi…………………………………………………………...................Kiwango cha elimu…………………..............……

Kituo cha kazi ……...

Shirika/taasisi/jamii unayofanyia kazi ………………………………………………………………………………

Anwani…….............…………….........................……………………………………………………………………………

Simu…………………….…..... Ofisi………….................................Email…………………..…………………………..

Je, umewahi kuhudhuria mafunzo yoyote ya lishe? Ndiyo/Hapana

Kama ndiyo: Mwaka…………………………………………………....Muda wa mafunzo...................

Mwaka…………………………………………………....Muda wa mafunzo...................

Mafunzo hayo yaliandaliwa na nani? …………………………………………………………………………….

Mafunzo hayo yalilenga lishe ya nani? ………………………………………………………………………...

Je, wewe ni mtoa huduma katika jamii? Ndiyo/Hapana

Kama ndiyo tangu lini …………………….........Kama ndiyo unatoa huduma gani…………………….……

Unahudumia watu wangapi kwa sasa.…………………………………………………………………………….

ASANTE SANA NA KARIBU.

KIAMBATANISHO NAMBA 3. Jaribio la Awali na la Mwisho

Namba ya mshiriki: ________________________________ Tarehe ya jaribio: _____________

Kuandika jibu sahihi. (*Kila swali lina alama 6*).

1. Nini maana ya 'chakula'? ____

   ____

2. Taja makundi makuu 5 ya vyakula.
   1. ____
   2. ____
   3. ____
   4. ____
   5. ____

3. Mgonjwa mwenye upungufu wa damu utamshauri ale vyakula gani?

   ____

   ____

   ____

   ____

4. Nini maana ya 'mlo kamili?'

   ____

   ____

5. Kwa nini watoto wapewe tu maziwa wa mama kwa miezi 6 ya maisha?

Zungushia jibu sahihi. (*Kila swali lina alama 2*)

6. Njia sahihi ya kumbadilisha mtu tabia yake ni kumueleza nini cha kufanya.

   a) Kweli b) Si kweli

7. Weupe usio wa kawaida kwenye macho, mdomo, kucha, viganja na ulimi ni dalili za upungufu wa damu.

   a) Kweli b) Si kweli

8. Kula nyama na ugali kwa pamoja hutengeneza mlo kamili.

   a) Kweli b) Si kweli

9. Je, ni virutubishi gani kati ya virutubishi vifuatavyo vinahitajika zaidi mwilini?

   a) Kabohydrati b) Protini c) Vitamini na madini d) Vyote vilivyotajwa

10. Mtu mzima ambaye mzingo wake wa sehemu ya kati ya mkono wa juu (MUAC) chini ya sentimita 16 inaonesha hali nzuri ya lishe.

    a) Kweli b) Si kweli

11. Mama mwenye maambukizi ya VVU hapaswi kumnyonyesha mtoto wake.

    a) Kweli b) Si kweli

12. Vyakula na vinywaji vyenye rangi nyekundu husadia kuongeza damu.

    a) Kweli b) Si kweli

13. Umri sahihi wa kumwanzishia mtoto chakula cha nyongeza ni miezi 4.

    a) Kweli b) Si kweli

14. Mtoto aliepimwa mzingo wa kati wa mkono wa juu (MUAC) na kipimo chake kikaonyesha rangi ya njano inaashiria hali nzuri ya lishe.

    a) Kweli b) Si kweli

15. Mtu anayehara anashauriwa kunywa maji kwa wingi.

    a) Kweli b) Si kweli

16. Wazee wanashauriwa kuongeza ulaji wa vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi ili kusaidia kupunguza tatizo la kutopata choo.

    a) Kweli b) Si kweli

17. Mtu mwenye tatizo la vidonda na fangasi kinywani au kooni anashauriwa kuepuka vyakula vyenye sukari nyingi kwani sukari huchochea kuongezeka kwa fangasi.

    a) Kweli   b) Si kweli

18. Mtoto ambaye mzingo wa kati wa mkono wa juu ni chini ya sentimita 11.5 ana utapiamlo.

    a) Kweli   b) Si kweli

19. Baada ya kunawa mikono unatakiwa kusuuza kwa kutumbukiza mikono katika beseni la maji.

    a) Kweli   b) Si kweli

20. Mtoto yoyote mwenye uvimbe unaobonyea katika miguu yote anapaswa kupewa mara moja rufaa kwenda kumuona mtoa huduma ya afya.

    a) Kweli   b) Si kweli

Tathmini ya mwisho ya vitendo *(Kila swali lina alama 10)*

21. Onesha namna sahihi ya upimaji wa mzingo wa kati wa mkono wa juu, eleza kipimo na tafsiri ya kipimo hicho katika hali ya lishe.

22. Andaa mlo kamili wa kifungua kinywa kwa kuchagua picha za vyakula kutoka katika makundi mbalimbali.

23. Kuonesha namna sahihi ya kunawa mikono.

24. Kueleza jinsi ya kuzuia kilishe tatizo la kuharisha.

KIAMBATANISHO NAMBA 4. Majibu ya Jaribio la Awali na la Mwisho

Kuandika jibu sahihi. (*Kila swali lina alama 6.*)

1. Nini maana ya 'chakula? '

   Chakula ni kitu chochote kinacholiwa kwa madhumuni ya kuupatia mwili virutubishi ambavyo ni muhimu kwa afya.

2. Taja makundi makuu 5 ya vyakula.

   1. *Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi*
   2. *Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama*
   3. *Mboga mboga*
   4. *Matunda*
   5. *Mafuta na sukari*

   ○

3. Mgonjwa mwenye upungufu wa damu utamshauri ale vyakula gani?

   Maini
   Bandama
   Nyama
   Figo

4. Ni maana na mlo kamili?

   Mlo kamili ni mlo unaojumuisha ulaji wa vyakula kutoka makundi yote matano katika uwiano sahihi.

5. Kwa nini watoto wapewe maziwa wa mama kwa miezi 6 ya maisha?

   Yoyote ya majibu yafuatayo:

   – *Maziwa ya mama ni chakula na kinywaji pekee kinachotosheleza mahitaji ya kilishe ya mtoto tangu anapozaliwa hadi anapotimiza umri wa miezi 6.*
   – *Humpatia virutubishi kwa uwiano sahihi kwa ukuaji na maendeleo yake.*
   – *Humpatia kinga dhidi ya maradhi mbalimbali kama kuhara na magonjwa ya njia ya hewa hasa wanaponyonya maziwa ya Mwanzo.*

   – *Huyeyushwa kwa urahisi na kufyonzwa na mwili kwa ufanisi.*
   – *Huleta uhusiano mzuri na wa karibu kati ya mama na mtoto.*
   – *Hupatikana wakati wote katika hali ya usafi na usalama.*

Zungushia jibu sahihi. (*Kila swali lina alama 2*).

6. Njia sahihi ya kumbadilisha mtu tabia yake ni kumueleza nini cha kufanya.

   a) Kweli (b) Si kweli)

7. Weupe usio wa kawaida kwenye macho, mdomo, kucha, viganja na ulimi ni dalili za upungufu wa damu.

   ○ (a) Kweli) b) Si kweli

8. Kula nyama na ugali kwa pamoja hutengeneza mlo kamili.

   a) Kweli (b) Si kweli)

9. Je, ni virutubishi gani kati ya virutubishi vifuatavyo vinahitajika zaidi mwilini?

   a) Kabohydrati b) Protini c) Vitamini na madini (d) Vyote vilivyotajwa)

10. Mtu mzima ambaye mzingo wa kati wa mkono wa juu (MUAC) chini ya sentimita 16 inaonesha hali nzuri ya lishe.

    a) Kweli (b) Si kweli)

11. Mama mwenye maambukizi ya VVU hapaswi kumnyonyesha mtoto wake.

    a) Kweli (b) Si kweli)

12. Vyakula na vinywaji vyenye rangi nyekundu husadia kuongeza damu.

    (a) Kweli) b) Si kweli

13. Umri sahihi wa kumwanzishia mtoto chakula cha nyongeza ni miezi 4.

    a) Kweli (b) Si kweli)

14. Mtoto aliepimwa mzingo wa kati wa mkono wa juu (MUAC) na kipimo chake kikaonyesha rangi ya njano inaashiria hali nzuri ya lishe.

    a) Kweli (b) Si kweli)

15. Mtu anayehara anashauriwa kunywa maji kwa wingi.

    (a) Kweli) b) Si kweli

16. Wazee wanashauriwa kuongeza ulaji wa vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi ili kusaidia kupunguza tatizo la kutopata choo.

    a) Kweli b) Si kweli

17. Mtu mwenye tatizo la vidonda na fangasi kinywani au kooni anashauriwa kuepuka vyakula vyenye sukari nyingi kwani sukari huchochea kuongezeka kwa fangasi.

    a) Kweli b) Si kweli

18. Mtoto ambaye mzingo wa kati wa mkono wa juu ni chini ya sentimita 11.5 ana utapiamlo.

    a) Kweli b) Si kweli

19. Baada ya kunawa mikono unatakiwa kusuuza kwa kutumbukiza mikono katika beseni la maji.

    a) Kweli b) Si kweli

20. Mtoto yoyote mwenye uvimbe unaobonyea katika miguu yote anapaswa kupewa mara moja rufaa kwenda kumuona mtoa huduma ya afya.

    a) Kweli b) Si kweli

Tathmini ya mwisho ya vitendo *(Kila swali lina alama 10)*

Kila swali hapo chini lina alama 10. Weka alama 0 endapo swali halijajibiwa kabisa, alama 5 iwapo swali limejibiwa vizuri kiasi na alama 10 iwapo limejibiwa vema.

21. Onesha namna sahihi ya upimaji wa mzingo wa kati wa mkono wa juu, eleza kipimo na tafsiri ya kipimo hicho katika hali ya lishe.

22. Andaa mlo kamili wa kifungua kinywa kwa kuchagua picha za vyakula kutoka katika makundi mbalimbali.

23. Kuonesha namna sahihi ya kunawa mikono.

24. Kueleza jinsi ya kuzuia kilishe tatizo la kuharisha.

KIAMBATANISHO NAMBA 5. Fomu ya Mpango Kazi

Tathmini ya Hali ya Lishe,
Unasihi na Huduma za Lishe Katika Ngazi ya Jamii (NACS)

MAFUNZO KWA WATOA HUDUMA KATIKA NGAZI YA JAMII

FOMU YA MPANGO KAZI

Idadi	Shughuli	Mhusika	Wakati wa kutekeleza	Mahitaji	Msaada unaohitajika
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

KIAMBATANISHO NAMBA 6. Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo

1. Je, matarajio yako katika mafunzo haya yalifikiwa?

   Ndiyo/Hapana

   Iwapo hapana, eleza.____

   ____

2. Mambo gani matatu uliyojifunza ambayo yatakusaidia kufanya kazi yako ya kutoa huduma kwa ufanisi?

   1. ____
   2. ____
   3. ____

3. Mambo gani mapya umejifunza katika mafunzo haya?

   ____

   ____

   ____

4. Je, mafunzo haya yamekupa taarifa na stadi za kukuwezesha kutoa huduma za tathmini, unasihi na huduma ya lishe katika ngazi ya jamii?

   Ndiyo/Hapana

   Iwapo hapana, eleza.____

   ____

5. Mambo gani ungeshauri yaongezwe kwenye ratiba?

   ____

   ____

6. Toa maoni mengine yoyote?

   ____

KIAMBATANISHO NAMBA 7. Hatua za Mabadiliko ya Tabia

Msaada ya pongezi.	**Kuendelea na tabia**	7
Kujadili faida.	**Kuchukua tabia**	6
Kubaliana.	**Kujaribu**	5
Kuhamasisha.	**Kukusudia**	4
Kuwashawishi.	**Kufikiri**	3
Kutoa taarifa.	**Kutambua**	2
	Kabla ya kutambua	1

1. **Kabla ya kutambua:** Watu hawajawahi kamwe kusikia juu ya tabia hiyo.
2. **Kutambua:** Toa taarifa kupitia elimu ya lishe, unasihi na makundi ya kusaidiana n.k.
3. **Kufikiri:** Watu wamesikia juu ya tabia hiyo au wanajua tabia hiyo. Toa taarifa juu ya faida ya hiyo tabia mpya.
4. **Kukusudia:** Kubaliana kujaribu kidogo sehemu ndogo ya tabia na mtie moyo wa kujaribu tabia hiyo mpya.
5. **Kujaribu:** Saidia kushinda vizuizi vya kujaribu tabia mpya wakati wa kutembelea majumbani. Jadiliana na wanafamilia wengine kuunga mkono tabia mpya.
6. **Kuchukua tabia:** Tilia mkazo juu ya faida za tabia hiyo mpya.
7. **Kuendelea na tabia:** Mpongeze na kumshukuru mlengwa kwa kujaribu tabia mpya. Endelea kumuunga mkono kwa kumpa msaada kwa njia ya unasihi ili aendelee kufanya tabia hiyo mpya. Wahamasishe wanajamii wengine kuendelea kutoa msaada.

Chanzo: Adapted from LINKAGES Project. 2005. *Training Methodologies and Principles of Adult Learning: Application for Training in Infant and Young Child Nutrition and Related Topics: Training of Trainers Course*. Washington, DC: FHI 360/LINKAGES.

KIAMBATANISHO NAMBA 8. Kanuni za Watu Wazima Kujifunza

1. **Maongezi:** Watu wazima hujifunza vizuri zaidi pale ambapo wanaweza kuongelea juu ya uzoefu wao nasiyo to kupewa taarifa darasani.
2. **Usalama:** Watu wazima hujifunza vizuri zaidi pale ambapo wanajisikia mazingira ya kujifunza yana amani na usalama. Pongeza hata pale ambapo mtu amejaribu kidogo.
3. **Heshima:** Watu wazima hujifunza bora wakati uzoefu wao unapotambuliwa na kuthaminiwa.
4. **Kusisitiza.** Sisitiza wazo na stadi muhimu kwa kurudiarudia.
5. **Kuwapa moyo.** Watu wazima hupendelea kuwa washiriki wanaochangia katika kujifunza na siyo tu wapokeaji wa elimu. Watu wazima hujifunza haraka zaidi pale ambapo wanachangia taarifa, wanatatua tatizo fulani au wanajaribu stadi mpya. Kujifunza hufanikiwa zaidi pale kunapohusisha kufanya kwa vitendo (siyo tu kusikiliza darasani/nadharia). Watu wazima hukumbuka asilimia 20 ya kile wanachokisikia, asilimia 40 ya kile wanachokiona na asilimia 80 ya kile wanachofanya kwa vitendo.
6. **Kuhusiana na uzoefu wao wa nyuma.** Watu wazima hujifunza haraka zaidi pale ambapo taarifa au stadi mpya zinafanana au zinahusiana na kile ambacho tayari wanakijua au wanaweza kukifanya. Watu wazima hujifunza haraka pale wanapotambua kwamba kile wanachojifunza kitawasaidia katika maisha yao ya usoni.
7. **Kufanya kazi pamoja.** Husaidia watu wazima kujifunza kutoka miongoni mwao na kutatua tatizo pamoja. Hii hufanya kujifunza kuwe rahisi na kuweza kutumika katika maisha halisi**.**
8. **Kueleweka kwa urahisi.** Ujumbe au maudhui lazima yawe yanaeleweka kwa urahisi. Tumia lugha rahisi na maneno yanayofahamika. Hakikisha washiriki wanaelewa maneno mapya unayoyatumia.

Chanzo: Adapted from J. Vella. 1994. *Learning to Listen, Learning to Teach*. *The Power of Dialogue in Educating Adults*. San Francisco, CA, USA: Jossey-Bass.

KIAMBATANISHO NAMBA 9. Usimamizi watoa Huduma Katika Ngazi ya Jamii

1. Mjulishe mtoa huduma katika ngazi ya jamii siku unayotegemea kumtembelea na kwamba ungependa uongozane naye kwenye ziara zake za kawaida za kutembelea majumbani, majadiliano ya vikundi au shughuli nyingine yoyote inayohusiana na huduma yake.

2. Mara ufikapo, muulize mtoa huduma kuhusu hali ya mlengwa mtakayemtembelea, ikiwemo hali yake ya afya na lishe, mapendekezo au ushauri aliokwishautoa kwa mlengwa na kama anaushauri mwingine wowote anaotegemea kumpa mlengwa.

3. Kukaa kimya na kuchunguza wakati wa kutembelea walengwa majumbani. Usimwingilie au kutoa ushauri mpaka hapo atakapomaliza. Tumia karatasi ya orodha ya vitu ambayo inaendana na mbinu ulizozichunguza. Fanya majadiliano juu ya wakati wa kutembelea majumbani, ushauri katika kituo cha kutoa huduma za afya, ushauri katika kituo cha kufuatilia ukuaji na uwezeshaji wa vikundi vya kusaidiana kati ya mama na mama. **ANDIKA** uchunguzi wako katika fomu mojawapo kati ya hizo hapo juu inayoendana na uchunguzi unaofanya.

4. Tafuta muda maalum baada ya ziara ya kuwatembelea walengwa kupitia uchunguzi uliofanya. Onesha vitu au maeneo ambayo mtoa huduma amefanya vizuri. Watu ambao hupongezwa kwa kufanya kazi vizuri hupata moyo wa kufanyakazi nzuri zaidi.

5. Taja eneo moja au maeneo mawili ambayo yanaweza kuboreshwa. Jadiliana na kubaliana na mtoa huduma eneo moja ambalo angependa kuboresha kabla ya kuja kumtembelea tena. Chagua eneo mojawapo ambalo likiboreshwa litaleta manufaa makubwa. Maeneo mengine ya kuboresha yafanyike baada ya hili lenye manufaa makubwa.

6. Muonyeshe mtoa huduma katika ngazi ya jamii namna ya kuboresha vizuri zaidi hilo eneo . Kisha mpe nafasi ya kujaribu mwenyewe, wakati wewe unamwangalia.

KIAMBATANISHO NAMBA 10. Mrejesho juu ya Mazoezi ya Kufundisha

Jina la mwezeshaji: ____

Maswali/Uchunguzi/Maoni

1. Je, kipindi kilikuwa kimeandaliwa vizuri?
2. Je, kipindi kilikuwa shirikishi?
3. Je, kipindi kilieleweka?
4. Toa maoni yako juu ya stadi za uwezeshaji alizotumia mwezeshaji.
5. Toa maoni yako juu ya matumizi ya vitendea kazi vya kuona.
6. Je, mwezeshaji kafuata miongozo kwa muda?
7. Je, mwezeshaji alikuwa anawaangalia washiriki wakati yeye au mshirikialikuwa akizungumza?
8. Je, mwezeshaji alitoa muda wa kutosha kwa washiriki kufanya mazoezi ya stadi walizojifunza?
9. Toa maoni juu ya njia ambazo mwezeshaji alitumia kufundishia.
10. Je, mwezeshaji alitoa muda wa washiriki kuuliza maswali?
11. Je, mwezeshaji alijibu maswali ya washiriki?
12. Je, mwezeshaji alitathmini elimu na stadi walizopata?
13. Je, malengo mahsusi ya kipindi yalifikiwa?

KIAMBATANISHO NAMBA 11. Mpango Kazi kwa Washiriki

Uwezo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Saidia mtu mwingine kubadili tabia					
2. Kutumia kanuni za watu wazima kujifunza					
3. Kuwezesha katika kundi kubwa la washiriki					
4. Kuwezesha majadiliano ya vikundi					
5. Kuwasilisha mada katika kundi kubwa					
6. Kuonyesha kwa vitendo					
7. Kutumia chati pindu					

Katika mkataba hapa chini, andika kwenye safu ya kwanza kushoto maudhui ya mafunzo haya yaliyokupendeza.

Halafu andika kwa kifupi kwenye safu ya pili elimu au stadi uliyojifunza (moja au mbili).

Mwisho, andika kwenye safu ya tatu hatua au vitendo ambavyo unapanga kuvichukua na kuvitumia.

Mkataba Wako Mwenyewe

Maudhui	**Elimu au stadi mpya**	**Hatua au kitendo ulichopanga**