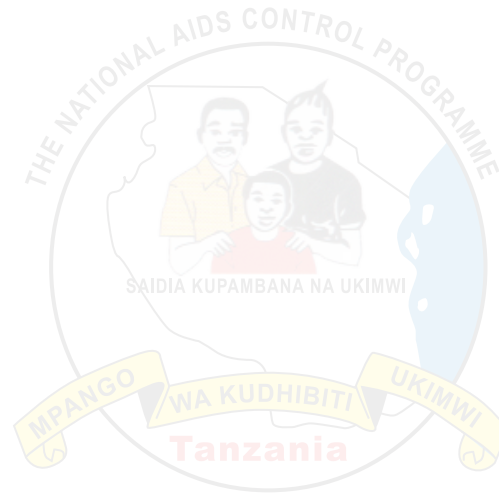


- Familia impunguzie kazi mama anayenyonyesha ili aweze kumnyonyesha mtoto wake kwa ukamilifu kila anapohitaji

KUMBUKA:

- MLO KAMILI UTOKANE NA VYAKULA VINAVYOPATIKANA KATIKA MAZINGIRA UNAYOISHI
- CHAKULA BORA SI TIBA BALI NI KINGA DHIDI YA MAGONJWA



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

HUDUMA ZA WAGONJWA NYUMBANI CHAKULA BORA KWA ANAYEISHI NA VVU (MVIU)



NINI WAJIBU WA FAMILIA?





CHAKULA BORA NI NINI?

Chakula bora ni mlo kamili ulioandaliwa kutokana na mchanganyiko wa makundi matano ya chakula ambayo ni;

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

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

UMUHIMU WA CHAKULA BORA MWILINI:



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

Umuhimu wa chakula bora katika mwili ni:

- Ukuwaji wa mwili na akili
- Kuinga mwili dhidi ya magonjwa, kuupa nguvu, joto na uwezo wa kufanya kazi.
- Kusaidia kutengeneza seli za mwili na kurudishia seli zilizoharibika
- Kuwezesha dawa kufanya kazi kwa ufanisi.
- Kusaidia kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa nyemelezi

WAJIBU WA FAMILIA

Familia ina wajibu wa kushirikiana na kuhakikisha chakula cha kutosha kinapatikana katika kaya kwa:

- Kulima bustani za mbogamboga na matunda

- Kuandaa chakula bila kupoteza virutubishi, mfano mboga za majani zisipikwe kwa muda mrefu.
- Kutumia chumvi, mafuta na sukari kwa kiasi kidogo ili kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa mengine kama kisukari na shinikizo la damu.
- Kuweka akiba ya chakula cha kutosheleza familia
- Kula chakula bora kinachopatikana katika mazingira unayoishi.
- Kuhakikisha anayeishi na VVU anakula mlo kamili mara tatu kwa siku na kupatiwa kumbwe (milo midogo midogo) katikati ya milo. Kumbwe hizo ni kama vitumbua, karanga, korosho, maandazi, mkate
- Kufuga mifugo midogo midogo kama kuku, sungura, simbilisi, njiwa, na mbuzi kulingana na uwezo
- Kuzingatia kanuni za afya kama, kujenga choo bora na kukitumia, usafi wa mazingira, upatikanaji wa maji safi na salama, na kunawa mikono na sabuni kabla na baada ya kula na baada ya kutoka chooni.
- Familia itafute ushauri wa kitaalam ili kupatiwa maelekezo pindi inapobidi kutumia virutubishi vya nyongeza.

