TAARIFA FUPI YA HALI YA LISHE MANISPAA YA SONGEA HADI 30/09/ 2018

UTANGULIZI

Chakula na Lishe bora ni muhimu kwa binadamu wote. Chakula ni kitu chochote kinacholiwa na kuupatia mwili virutubishi, ambapo Lishe ni sayansi ya jinsi mwili unavyokitumia chakula, inahusisha jinsi mwili unavyosaga na unavyoyeyusha chakula na hatimae virutubishi kusharabiwa (kufyonzwa) na kutumika mwilini.

Ulaji unaofaa ni muhimu kwa afya na lishe ya binadamu wote, ulaji huo ni ule unazingatia ulaji chakula mchanganyiko na cha kutosha kinachopatina kwa gharama nafuu katika mazingira yetu.

Inasisitizwa kula chakula mchanganyiko mara zote kwani hakuna chakula kimoja pekee ambacho kinaweza kuupatia mwili wa binadamu mahitaji yake yote ya kilishe isipokuwa maziwa ya mama tu kwa mtoto katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo.

HALI YA LISHE MKOA WA RUVUMA

Kwa takwimu za utafiti wa TDHS-MIS 2015-2016,

MATATIZO YA LISHE YA WATOTO CHINI YA MIAKA MITANO

i. **Udumavu (Stunting) ni 44.4%.**

Mkoa wa Ruvuma ni miongoni mwa Mikoa mitano ya juu (Top five) yenye udumavu zaidi ya 40%, Mikoa hiyo ni Iringa(42%), Njombe 49%), Kagera (42%), Geita (41%), Ruvuma (44.4%) na Rukwa (56%). Udumavu hutokea pale panapokuwa na hali duni ya Lishe ya muda mrefu kwa mlemgwa kwa (Chronic Malnutrition), Lengo la Taifa ni kuwa na udumavu<28% ifikapo mwaka 2021

ii. **UTAPIAMLO MKALI** (Global Acute Malnutrition) ni 2.6%

Mkoa wa Ruvuma ni 2.6% ambayo ni sawa na watoto 8,217, ngazi ya Taifa ni 4.5% Lengo ni kuwa na Utapiamlo mkali <5% ifikapo mwaka 2021.Lakini watoto 8,217 ni wengi na bado tunataka wasidumae.

iii. **Uzito pungufu (Underweight**) 12.3% na ngazi ya mkoa ni 13.7%

iv. **Upungufu wa damu (Anaemia)** ni 51.8% na ngazi ya Taifa ni 57.4% Lengo ni 33% ifikapo 2021

HALI YA ULISHAJI WATOTO WADOGO NA WACHANGA

i. Kunyonyesha maziwa ya mama ndani ya saa moja baada ya kuzaliwa ni 63.3% na ngazi ya Taifa ni 51.3%
ii. Kunyonyesha maziwa ya mama pekee miezi sita ya kwanza ya maisha ya mtoto (Exclusive breast feeding) ni 15.5%, Lengo ni 50% ifikapo 2021
iii. Ulishaji mtoto chakula mchanganyiko na idadi ya milo inayoshauriwa kwa mtoto umri miezi 6 hadi 23 (Minimum Acceptable Diet) ni 11.8% , Lengo ni 30% ifikapo 2021

HALI YA LISHE YA AKINA MAMA WENYE UMRI wa MIAKA 15 hadi 49

i. **Upungufu wa damu.(Anaemia**) ni 44.1% Lengo ni 33% ifikapo 2021
ii. **Ukondefu (BMI <18.5)** ni 7.2%
iii. **Uzito mkubwa (Over weight**) kwa jinsi zote ni 21.1% na ngazi ya Taifa ni 28.1% lengo ni <29%

KAYA ZINAZOTUMIA CHUMVI YENYE MADINI JOTO

Utumiaji wa chumvi yenye madini joto ni njia ya kupunguza upungufu wa madini joto mwilini

Kaya zinazotumia chumvi iliyoongezwa madini joto Mkoa wa Ruvuma ni 75.2%, na ngazi ya Taifa ni 80.6%, Lengo ni 90% ifikapo 2021

Mafanikio katika mapambano dhidi ya hali duni ya Lishe

i. Kuunda upya kamati za lishe kama illivyoelekezwa na OR–TAMISEMI. Mpaka sasa Kamati ya Lishe imeundwa upya na inafanya kazi.
ii. Kuendelea kutenga pesa kwenye bajeti kwa ajili ya shughuli za lishe kwa kuzingatia maelekezo ya Serikali. Kwa mwaka wa fedha 2018/2019, Halmashauri imetenga jumla yaTshs 42,156,212.00 kwa kuzingatia TSHs 1000/- kwa kila mtoto aliye chini ya miaka mitano.
iii. Kutoa vidonge vya nyongeza (IFA & vitamin A Supplementation na vitamin A) kwa akina mama wajawazito na watoto katika vituo vya kutolea huduma za afya. Lengo ni kufikia asilimia 75 ifikapo 2021. Manispaa ya Songea tupo chini ya asilimia 65 kwa IFA.
iv. Kufanya zoezi la Mwezi wa afya na Lishe ya Mtoto mara mbili kwa mwaka na kufikia lengo linalokubalika Kitaifa la zaidi ya 90%, kwa mwezi juni 2018 zoezi lilifanikiwa kwa 91.9% (Coverage of target population)

v. Kufanyika kwa usimamizi shirikishi na elekezi wa Lishe katika vituo vya kutolea huduma za afya na kwenye jamii.
vi. Kufanyika vikao vya kamati za lishe ya Halmashauri kwa mwaka 2017/18
vii. Kupitia mradi wa **The** next Generation Programme- integrated promotion of nutrition, Growth and development in Tanzania unaofanywa na Mdau DOCTORs WITH Africa CUAMM tunafanya uchunguzi wa watoto wenye utapiamlo mkali na kutoa matibabu katika vituo vinne ambavyo ni Hospitali ya Rufaa ya Mkoa Ruvuma iliyopo Manispaa ya Songea, Kituo cha afya Mjimwema, Kituo cha Afya St. Camillus Kituo cha Afya Mletele.
viii. Kupitia mradi wa **The** next Generation Programme- integrated promotion of nutrition, Growth and development in Tanzania unaofanywa na Mdau DOCTORs WITH Africa CUAMM tumepokea pikipki moja kwa Afisa lishe wa Halmashauri. Aidha tumegawa vitendea kazi vya kufanyia uchunguzi wa hali ya utapiamlo katika vituo 28 vya kutolea huduma ya afya kati ya vituo 33 vilivyopo vya kutolea huduma ya afya ndani ya mkoa
ix. Wadau (CUAMM) wameanzisha vikundi vya lishe katika ngazi ya jamii ambapo vikundi hivyo vinapewa elimu ya lishe na ya vibuyu chirizi, wamepewa mkoba wa siku 1000 wa uhai wa mtoto wenye jumbe mbalimbali za lishe zinazotolewa kupitia vikundi shirikishi vilivyoundwa.
x. Kuwa miongoni mwa Mikoa mitano bora Tanzania bara kwa kutekeleza vizuri afua za lishe walau moja. Mwaka jana kupitia Halmashauri ya Manispaa ya Songea tulipata tuzo ya utoaji huduma bora ya utapiamlo mkali,

CHANGAMOTO

1. Kasi ndogo ya kupungua kwa viwango vya hali duni ya lishe licha ya kuwepo kwa utashi wa kisiasa (political will) na jitihada kubwa ya serikali (Government commitment) katika mapambano dhidi ya hali duni ya Lishe. Mfano udumavu 2010 ilikuwa ni 46% na 2015/16 imekuwa 44.4%
2. Kuendelea kuwepo kwa viwango vikubwa vya hali duni ya lishe licha ya kuwa wazalishaji bingwa wa chakula.
3. Upungufu wa vitendea kazi vya lishe (Antroprometric equipments) katika vituo vya kutolea huduma hasa MUAC tape za wakubwa.
4. Mtiririko mdogo wa fedha toka hazina hali inayopelekea baadhi ya afua za lishe kutokutekelezwa kikamilifu au zisifanyike. Kati ya pesa

iliyotengwa kwa shughuli za Lishe 2017/2018 ni asilimia 21.4 tu ndiyo ilitumika kutekeleza afua za lishe, Lengo ni kutmia fedha hizo kwa asilimia 50%.

5. Chakula dawa kutokuwa na mtiririko wakuaminika (Inconsistent flow).
6. Hakuna mfumo maalumu wa kukusanyia takwimu za lishe
7. Kuwepo kwa Afisa lishe mmoja tu katika Halmashauri
8. Hakuna Mpango Mkakati wa lishe wa Mkoa. Halkadhalika na Halmashauri zote hakuna.

FURSA

1. Hali nzuri ya hewa kwa ajili ya kilimo
   Mkoa wa Ruvuma unazalisha vyakula vya kutosha vya makundi yote ya chakula yanayohitajika kilishe. Mfano wa makundi hayo ni
   i. Nafaka, vyakula vya asili ya mizizi na ndizi za kupika,
   ii. Vyakula ya jamii ya kunde na wanyama,
   iii. Matunda (matunda yanayolimwa na matunda pori)
   iv. Mboga mboga (Mboga zinzolimwa na zile za porini)
   v. Vile vyenye mafuta na nishati lishe nyingi (Karanga, ufuta alizeti, asali na miwa)
2. Kuwa na jamii yenye uwezo wa kuzalisha chakula cha kutosha na ziada.
3. Uwepo wa washirika wa Lishe (Nutritional partners), CUAMM.
4. Hali ya utulivu katika jamii
5. Uwepo wa wataalamu wenye weledi japokuwa ni wachache.
6. Uwepo wa vyombo vya habari mfano TBC na(Local Radio), mfano Key FM na Jogoo.

NINI KIFANYIKE

Kwa vile hali duni ya lishe husababishwa na mambo mengi na yenye mwingiliano (Causes are many, complex and interrelated), Hivyo vita dhidi ya hali duni ya lishe inahitaji ushirikiano wa wadau wengi (Complex,Multsectoral and interrelated)

1. Kuwa na Mpango mkakati wa Lishe wa Halmashauri (Council Nutritional Strategic Plan)
2. Kuelekeza nguvu katika mawasiliano ya kubadili tabia ya jamii (SBCC) ili kubadili tabia katika ulaji unaofaa.
3. Kuendelea kutoa elimu ya lishe kwenye jamii kwa kutumia njia mbalimbali kama vyombo vya habari vilivyopo, ngoma za asili, viongozi wa dini na kimila na pia washereheshaji sherehe.

4. Kutoa elimu ya ulishaji unaofaa kwa makundi maalumu (watoto wadogo na wachanga na wanawake walio katika umri wa kuzaa)
5. Kuendelea kufanya uchunguzi wa hali ya lishe kwa watoto wote wenye umri chini ya miaka mitano na zaidi ya miaka mitano, kutoa elimu ya ulishaji kwa nadhari na vitendo (Cooking demonstration and feeding practices).
6. Kuwa na mkakati wa kutengeneza chakula dawa kwa kutumia vyakula vinavyopatikana kiurahisi katika maeneo yetu
7. Kuwe na Mfumo maalumu wa kukusanyia taarifa za lishe
8. Serikali kuajiri Maafisa lishe na watoa huduma ya afya katika jamii
9. Kuwe na utaratibu maalumu wa kuhakikisha fedha inayotengwa kwa shughuli za lishe inatolewa na kufanya shughuli za lishe
10. Wadau hatutakaa nao milele na Tanzania inaelekea kuwa Nchi yenye uchumi wakati, hivyo misaada toka nje ya Nchi itapungua au kuondolewa kabisa. Hivyo tujipange, kwani mtaji wa masikini ni nguvu yake mwenyewe.

HITIMISHO

LISHE NI MUHIMU KWA AFYA BORA YA MTU MOJA MOJA NA JAMII NZIMA