

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA



TAMKO LA MGANGA MKUU WA SERIKALI, KWA UMMA KUHUSU ULAJI UNAOFAA KATIKA UZINDUZI WA SIKU YA LISHE KITAIFA MKOANI DODOMA

“Imarisha Afya: Kula Kiasili, Punguza Sukari, Chumvi, na Mafuta”

Ndugu Wananchi,

Leo ni **Siku ya Lishe Kitaifa**, hivyo, napenda kutumia fursa hii kuzungumza nanyi kuhusu umuhimu wa ulaji unaofaa katika kulinda afya, kuimarisha kinga ya mwili, na kuzuia magonjwa yanayoweza kuzuilika hasa yale yasiyoambukiza, na yanayohusiana na lishe.

Kwa sasa, Tanzania inakabiliwa na changamoto kuu tatu za lishe:

Kwanza, utapiamlo wa lishe pungufu, unaoathiri zaidi watoto walio chini ya miaka mitano. Takribani asilimia 30 ya watoto wana udumavu, asilimia 3 wana ukondefu na asilimia 12 wana uzito pungufu.

Pili, upungufu wa madini na vitamini mwilini. Kutokana na changamoto hii, baadhi ya madini muhimu yanayosaidia utengenezwaji wa damu mwilini unapungua, na kusababisha upungufu wa damu. Hili limesababisha changamoto kubwa haswa kwa watoto na akina mama walio katika umri

wa uzazi. Upungufu wa damu huathiri asilimia 59 ya watoto chini ya miaka mitano, asilimia 42 ya wanawake walio katika umri wa kuzaa, na asilimia 56 ya wajawazito nchini. Hali inayochangia ongezeko la vifo vitokanavyo na uzazi, na vifo vya watoto. Pamoja na vifo, tatizo hili linachangia maendeleo hafifu ya ukuaji kwa watoto.

Tatu, utapiamlo wa lishe ya kuzidi unaojidhihirisha kupitia uzito uliozidi na kiribatumbo. Takwimu zinaonesha kuwa mtu mmoja kati ya kumi nchini walio katika umri wa miaka 18-69 wanaishi na changamoto hii. Asilimia 36 ya wanawake walio katika umri wa kuzaa na asilimia 4 ya watoto wana changamoto hii. Lishe ya kuzidi inachangia ongezeko la Magonjwa Yasiyo Ambukiza, yakiwemo shinikizo la juu la damu, kisukari, magonjwa ya moyo na saratani. Kwa kwa sasa magonjwa haya yanachangia takriban asilimia 33 ya vifo vyote nchini.

Ndugu Wananchi,

Hali hii inachochewa kwa kiasi kikubwa na mabadiliko ya maisha na utamaduni ambapo matumizi ya vyakula vya asili vyenye virutubishi yamepungua wakati matumizi ya vyakula vilivyosindikwa sana, vinywaji vyenye sukari nyingi, vyakula vya kukaanga na vitafunwa vya viwandani yameongezeka.

Kwasasa kutokana na shughuli za kila siku, watu wengi hula nje ya nyumbani au maeneo ya kazi. Watoto na vijana wanaendelea kukabiliwa na matangazo ya vyakula visivyo na afya. Mazingira ya chakula nayo yamebadilika, ambapo vyakula vyenye sukari, chumvi na mafuta mengi vinapatikana kwa urahisi na kwa bei nafuu kuliko vyakula bora vya asili kama mboga mboga, matunda, na vyakula vya asili ya wanyama.

Utafiti wa hivi karibuni uliofanyika katika maduka ya vyakula nchini umeonesha kuwa, asilimia 82 ya vyakula vilivyofungashwa ni vyakula vilivyosindikwa kupita kiasi; zaidi ya asilimia 90 vina viwango vya juu vya mafuta, sukari au chumvi; na asilimia 87 ya bidhaa hizo hutangazwa kwa namna inayowalenga watoto moja kwa moja.

Ndugu Wananchi,

Serikali imejipanga na kuchukua hatua madhubuti za kisera ili kulinda afya za Watanzania na kuboresha mazingira ya chakula nchini. Hatua hizo ni pamoja na kuandaa Mwongozo wa Taifa wa Chakula na Ulaji kwa ajili ya kutoa elimu ya ulaji unaofaa, na kuandaa Mwongozo wa Kitaifa wa mfumo unaoainisha kiasi cha sukari, mafuta na chumvi vilivyomo kwenye vyakula vilivyosindikwa na kufungashwa.

Mwongozo huu utasaidia kuweka viwango elekezi vya virutubishi hivyo katika vyakula vilivyofungashwa; kuongoza utekelezaji wa sera kuhusu kodi ya vinywaji vyenye sukari; kuweka mfumo wa lebo zenye alama zitakazomuwezesha mwananchi kufanya uchaguzi sahihi wa vyakula kwa kuzingatia kiwango cha virutubishi vilivyomo kwenye chakula; kudhibiti matangazo ya vyakula visivyo na afya yanayowalenga watoto; na kuimarisha mazingira ya chakula shuleni ikiwemo kudhibiti uuzaji wa vyakula hivyo ndani na nje ya shule.

Ndugu Wananchi,

Ili kuwa na afya bora ni muhimu kila mtu azingatie ulaji wa vyakula mchanganyiko kutoka katika makundi sita ya vyakula vinavyopatikana kwenye mzingira yetu: Makundi hayo ni:

1. **Nafaka, mizizi na ndizi mbichi:** Kuleni chakula kimojawapo kutoka katika kundi hili mfano: mchele, mahindi, uwele, mtama, viazi, mihogo na ndizi mbichi (chagua nafaka zisizokobolewa na zilizoongezwa virutubishi).
2. **Mbogamboga:** Kuleni aina mbalimbali za mbogamboga ikiwemo za asili kila siku, hasa zenye rangi tofauti, ili kupata vitamini, madini na nyuzinyuzi muhimu.
3. **Matunda;** Kula angalau aina mbili tofauti za matunda yakiwemo ya asili kila siku ili kuimarisha afya na kinga ya mwili.
4. **Mikunde, Mikunde, karanga na mbegu zenye mafuta:** Kuleni vyakula hivi ili kupata protini za mimea, mafuta yenye afya na nyuzinyuzi.
5. **Vyakula vya asili ya wanyama na mazao yake:** Kuleni nyama, kuku, samaki, dagaa, mayai, maziwa na wadudu wanaoliwa ili kupata protini bora pamoja na vitamini na madini muhimu.
6. **Mafuta yenye afya:** Tumieni mafuta ya mimea. Mafuta yatumike kwa kiasi kidogo wakati wa kuandaa chakula.

Aidha, tunapaswa kupunguza au kuepuka matumizi ya soda, juisi za viwandani, vinywaji vya kuongeza nguvu na vinywaji au vyakula vingine vyenye sukari nyingi kama vile pipi, keki; vyakula vilivyosindikwa sana kama biskuti, chipsi, tambi zilizoongezwa ladha (*noodle*), na vyakula vya kigeni vilivyosindikwa; vyakula vya kukaanga kwa mafuta mengi; pamoja na vyakula vyenye chumvi nyingi na wanga uliokobolewa. Badala yake,

tunashauriwa kunywa maji safi na salama, na kuchagua vyakula vya asili, mbogamboga na matunda vinavyopatikana kwenye maeneo yetu.

Ndugu Wananchi,

Serikali inatoa wito kwa sekta zote kushirikiana katika kuhamasisha na kuimarisha ulaji unaofaa na mitindo bora ya maisha ili kuzuia utapiamlo na magonjwa yasiyoambukiza, na hivyo kulinda afya za wananchi wa sasa na vizazi vijavyo.

Vilevile, natoa wito kwa wananchi kula vyakula vya asili, kuongeza ulaji wa mbogamboga na matunda, kupunguza matumizi ya sukari, chumvi, mafuta na vyakula vilivyosindikwa sana, pamoja na kusoma taarifa za Lishe kwenye lebo za vyakula. Watoa huduma za Afya na Lishe wazingatie Mwongozo wa Taifa wa Chakula na Ulaji, huku taasisi zikiboresha mazingira ya upatikanaji wa vyakula bora. Wazalishaji na wasindikaji wazingatie viwango vya virutubishi vinavyoshauriwa ili kupunguza sukari, chumvi na mafuta yasiyofaa, na kuepuka matangazo yanayopotosha, hususan kwa watoto.

Ndugu Wananchi,

Kumekuwa na ongezeko la watu wasio wataalamu wa lishe wanaotoa elimu au matangazo yanayopotosha umma kupitia vyombo vya habari na mitandao ya kijamii. Hali hii inaleta mkanganyiko na kuwafanya wananchi kushindwa kutambua ushauri sahihi wa lishe. Nawakumbusha wote wanaotoa elimu au matangazo ya lishe, ikiwemo kupitia mitandao ya kijamii, kuzingatia taratibu na miongozo rasmi ya Wizara, na serikali. Wananchi msifuate kila ushauri wa lishe unaotolewa mitandaoni; badala yake, pata elimu na ushauri wa lishe kutoka kwa wataalamu na vyanzo

rasmi vya Serikali. Aidha, nawaelekeza wataalam wote wa Lishe katika mikoa yote Tanzania Bara kutumia vyombo vya habari na majukwaa mengine ili kutoa elimu kuhusu ulaji unaofaa. Pia natoa wito kwa wataalamu wa lishe na vyombo vya habari kushirikiana katika kuelimisha jamii kuhusu masuala ya Afya na Lishe.

Ndugu Wananchi,

Afya ya Taifa letu kwa kiasi kikubwa inaanzia katika kile tunachoweka kwenye sahani zetu kila siku. Pasipo kuchukua hatua madhubuti na kubadili tabia zetu za ulaji, changamoto ya utapiamlo na Magonjwa yasiyoambukiza itaendelea kuongezeka. Baada ya Tamko hili mtaendelea kupata elimu ya ulaji kutoka kwa wataalamu wetu. Naelekeza wataalamu wa lishe katika Mikoa yote mtoe elimu ya ulaji kwa wananchi.

Nia, uwezo na nafasi ya kuchukua hatua tunayo. Tushirikiane kuboresha ulaji wetu kwa afya bora ya Taifa letu na vizazi vijavyo.

“Mabadiliko yanaanza na wewe. Tule chakula cha asili, tulinde afya zetu!”

ASANTENI SANA KWA KUNISIKILIZA.



PROF. BRUNO F. SUNGUYA
MGANGA MKUU WA SERIKALI

27 Oktoba, 2026.