

## MIKAKATI YA KUPAMBANA NA LISHE DUNI

### Utangulizi:

Katikakipindi cha Mwaka 2017/2018, Wilaya ya Ngara imetekeleza shughuli mbalimbali za Lishe zenye dhumuni kuu la kupunguza udumavu katika wilaya kwa kushirikiana na wadau mbalimbali wa masuala ya Lishe kama vile **IMA WORLD HEALTH** katika **MRADI WA MTOTO MWEREVU**.

**Wilaya ya Ngara kiwango cha udumavuni 2.7% hivyo mikakati ifuatayo imewekwa ili kupunguza kiwango hicho:-**

1. Kutembelea kaya zenye akina mama wajawazito na watoto chini ya miaka miwili ili kutoa elimu ya kutokomeza udumavu.
2. Kufuatilia hali ya lishe kwa watoto na ukuaji wao
3. Kufanya usimamizi elekezi kwa watoa huduma ngazi ya jamii (WAJA) juu ya utoaji elimu bora ya lishe.
4. Utoaji wa Vitamin A na dawa za minyoo kwa watoto
5. Kutoa ushauri wa Maswala ya Lishe katika vituo vya afya
6. Kufanya vikao vya kila robo na wadau wa lishe na kutathimin iutekelezaji wa maswala ya lishe na hali ya udumavu kwa ujumla wake
7. Kutoa mafunzo ya maswala ya lishe na athari za udumavu kwa CMT na CHMT.
8. Kutoa mafunzo ya maswala ya lishe na athari za udumavu kwa CMT ,CHMT na Kamati ya lishe ya Wilaya.

Aidha Wilaya kwa kuwatumia watoa huduma ngazi ya jamii imejikita kuelimisha jamii kubadili tabia 6 muhimu ili kutokomeza udumavu na kumpata mtoto mwerevu katika jamii ambazo ni:-

- a. Mzazi kunyonyesha maziwa ya mama “pekee” kwa kipindi chote cha miezi sita ya mwanzo (ukuaji wa akili na mwili)
- b. Mtoto akifikisha umri wa miezi sita, kumpatia chakula mchanganyiko chenye lishe bora ikiwemo samaki, mayai, maziwa, mboga za majani na matunda,
- c. Familia kuweka mazingira katika hali ya usafi (Kuepuka magonjwa)
- d. Kunawa mikono kwa sabuni na maji safi yanayotiririka (Kuepuka magonjwa)
- e. Kwaukuaji bora waakili, familia ijenge tabia yakuongea na kucheza na mtoto(Matendo changamfu)
- f. Akina baba: Wapunguze kazi kwa wanawake kipindi chote cha ujauzito na unyonyeshaji ili wapate muda wa kunyonyesha, kuwalisha nak uwatunza watoto.