

# MIMEA YA CHAKULA KWA LISHE YENYE AFYA NCHINI UGANDA

***NJIA ZA VITENDO ZA KUKUZA MIMEA  
YA CHAKULA NA KUIFANYA VIZURI.***



**Rotary**



**FOOD PLANT SOLUTIONS  
ROTARY ACTION GROUP**  
Solutions to Malnutrition and Food Security



A project of the Rotary Club of Devonport North and  
District 9830

[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)



# Mimea ya chakula kwa lishe yenye afya nchini Uganda



Madhumuni ya Suluhu za Mimea ya Chakula ni kuwawezesha watu kuelewa thamani ya lishe ya mimea ya chakula nchini kupitia nyenzo zetu za elimu na huduma za usaidizi, kwa sababu kila dakika ya kila siku, watoto watano walio chini ya umri wa miaka mitano hufa kutokana na utapiamlo.

Mbali na kijitabu hiki, machapisho mengine yametayarishwa kwa ajili ya Uganda. Zinaweza kupakuliwa kutoka kwa tovuti yetu: [www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)

Tunakaribisha na kuhimiza msaada wako

Suluhu za Mimea ya Chakula - Mradi wa Klabu ya Rotary ya Devonport Kaskazini na Wilaya ya Rotary 9830.

Kijitabu hiki kinatokana na taarifa kutoka kwa hifadhidata ya Mimea ya Kimataifa ya Chakula (FPI) iliyotengenezwa na mwanasayansi wa kilimo wa Tasmania Bruce French.

Swahili, Aug 2024

# Kutumia rasilimali za mimea ya chakula vizuri



Afya, ustawi na usalama wa chakula wa taifa unahitaji matumizi bora ya rasilimali zote za mimea ya chakula.

# Mimea ya chakula kwa lishe yenye afya nchini Uganda

Pamoja na hali ya hewa tajiri, tofauti na aina mbalimbali za udongo, mwinuko, na mifumo ya mvua, ni wakati wa kugundua na kuchunguza aina mbalimbali za ajabu za mimea ya chakula ambayo huangaziwa mara kwa mara ambayo inalingana na maeneo na yenye virutubisho vingi.



Taro ya Kichina



Nanasi



Amaranth

# Lishe zenye afya

Ili kuwa na afya njema watu wote, na hasa watoto, wanapaswa kula aina mbalimbali za mimea ya chakula. Hii inapaswa kujumuisha baadhi ya mimea kutoka kwa kila kikundi cha chakula:

- Vyakula vya kuongeza nguvu - k.m. viazi vitamu (*Ipomoea batatas*)
- Vyakula vya ukuaji - k.m. karanga (*Arachis hypogaea*)
- Vyakula vya afya - k.m. Mchicha wa Kihindi (*Basella alba*)

Kisha kila moja ya virutubishi vinavyohitajika na miili yetu itafikiwa kwa usawa.



# Usalama wa chakula

Kuza aina mbalimbali za mimea ya chakula, iliyopandwa kwa nyakati tofauti mwaka mzima, ili chakula kisiwe kifupi katika baadhi ya misimu. Hii inapaswa kujumuisha miti ya matunda na karanga.



Mzunze



Hibiscus ya chakula



Taro



Viazi vitamu



Lima maharage



Amaranth



Muhogo

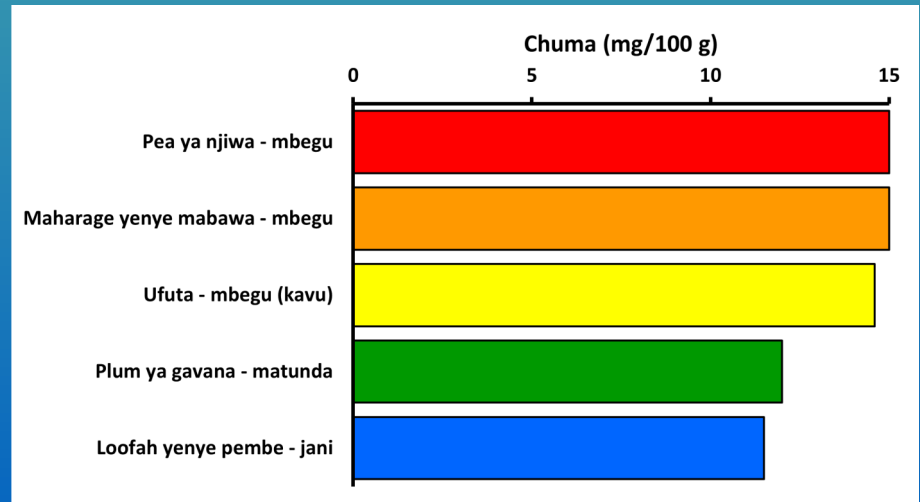
# Iron kwa damu yenye afya

Iron ni muhimu katika damu yetu. Ni nini hufanya damu yetu kuwa nyekundu.

Iron husaidia oksijeni kufika kwenye mapafu yetu. Hii inatusaidia kuwa na nishati ya kufanya kazi.

Tunapopungukiwa na chuma tunaitwa anemia. Iron inapatikana zaidi wakati Vitamini C pia iko.

Kuloweka mbaazi kavu usiku kucha kabla ya kuzipika hufanya chuma kupatikana zaidi.

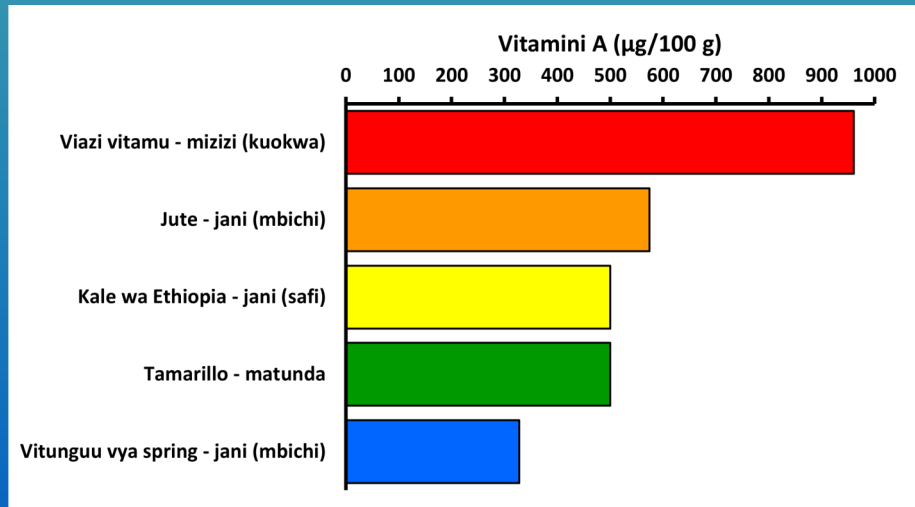


# Vitamini A kwa macho mazuri

Vitamini A ni muhimu sana kwa macho na kupambana na magonjwa, haswa kwa watoto wachanga, watoto wadogo na wajawazito.

Watu ambao hawana vitamini A wana shida ya kuona usiku.

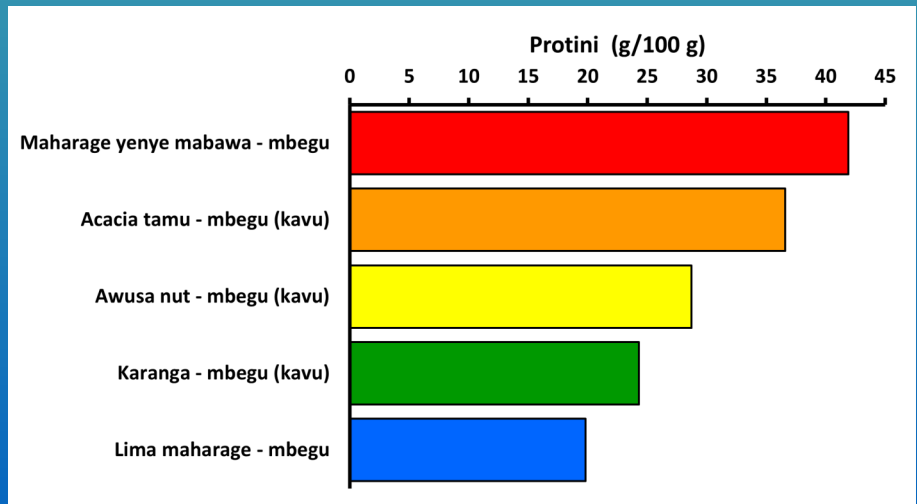
Katika mimea, kemikali hii hutokea kwa namna ambayo inabidi ibadilishwe kuwa Vitamini A katika miili yetu.





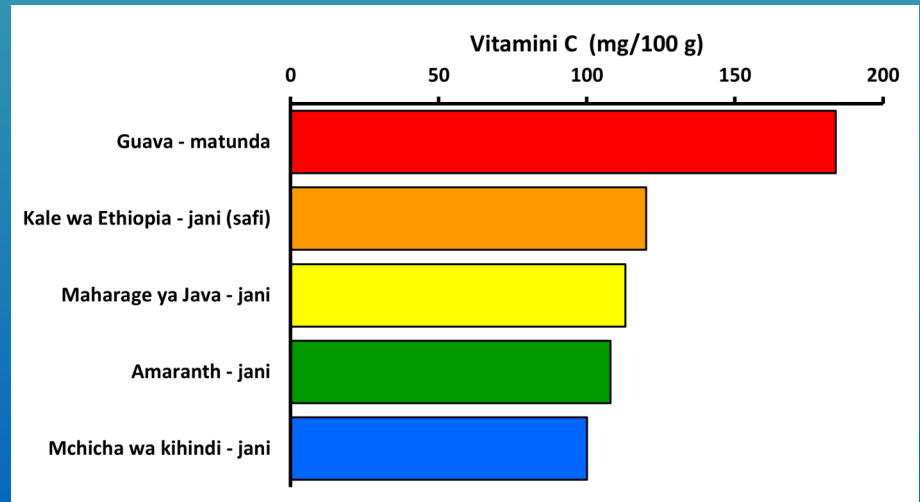
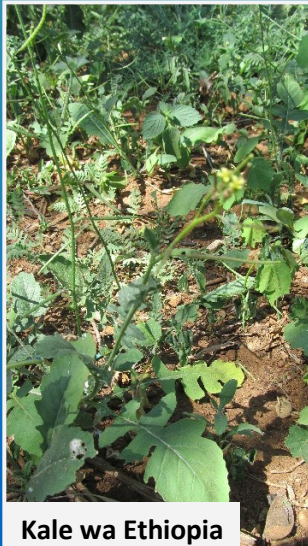
# Vyakula vya protini

Mimea ya chakula inaweza kuwa vyanzo muhimu vya protini, haswa ikiwa samaki na nyama hazipatikani kwa urahisi.



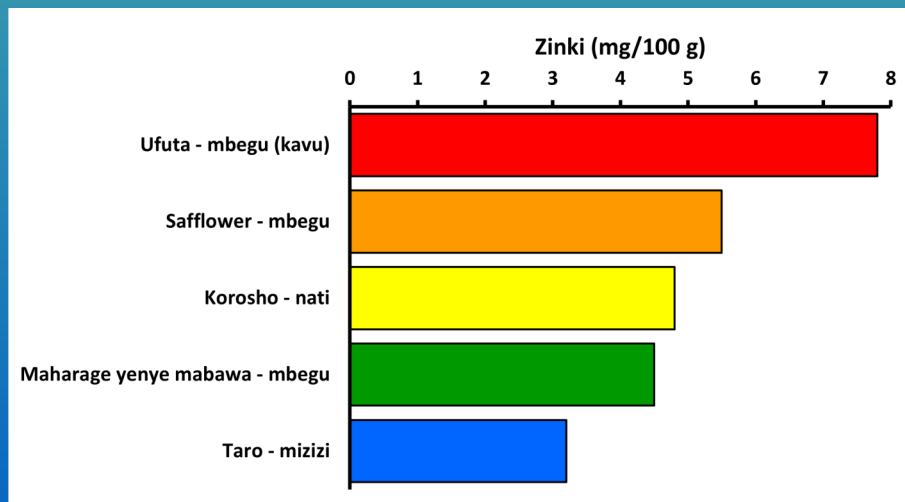
# Vitamini C kwa afya njema

Vitamini C ni muhimu kwa kutusaidia kuepuka magonjwa.



# Zinc kwa miili inayokua

Zinki ni muhimu sana kwa watoto wadogo na vijana ili kusaidia kupona kutokana na ugonjwa na kuwa na afya.



# Vyakula vya kijani vya majani ni muhimu

Majani ya kijani kibichi ni chanzo muhimu cha chuma, protini na vitamini na madini mengine muhimu kwa lise yenye afya.

Majani ya kijani ya giza yana folate, ambayo wanawake wote wa umri wa kuzaa wanahitaji.

Viwango vya chini vya folate wakati wa kutunga mimba vinaweza kusababisha kasoro kubwa za kuzaliwa.

Kila mtu, haswa wanawake na watoto, wanapaswa kula mkono uliojaa mboga za majani kila siku.



# Mazao ya mizizi ni mimea inayofaa kwa hali ya hewa ya joto ya kitropiki yenye unyevunyevu

Vyakula vikuu vya wanga ni uhai wa Uganda.

Tunahitaji kuangalia wadudu, magonjwa na ishara kwamba mimea inakua kwenye udongo duni.



Taro



Viazi viazi vikuu



Taro ya Kichina



Viazi vitamu



Muhogo

# Maharage hutoa protini na kurejesha udongo

Maharage yana bakteria maalum waliunganishwa kwenye mizizi ambayo huruhusu kuchukua nitrojeni kutoka kwa hewa na kuiweka kwenye udongo kwa mimea kutumia.

Ni mbolea ya bure!



Karanga



Maharage yenye mabawa



Karanga za Bambara

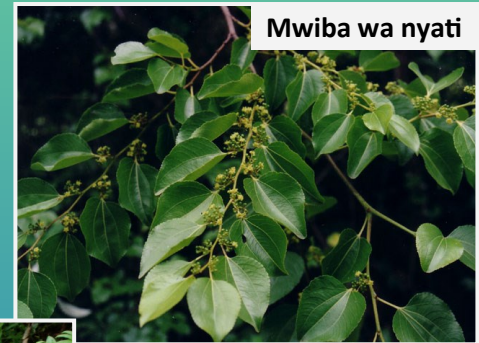


Lima maharage

# Kila mtu anapaswa kula matunda kila siku

Matunda hutoa madini na vitamini na virutubisho vingine muhimu ambavyo kila mtu anahitaji ili kubaki na afya njema.

Wakulima wazuri hupanda aina kadhaa za miti ya matunda.



# Miti ya matunda na karanga kwa kuzunguka nyumba

Matunda ya kufurahiwa na wote.

Baadhi zinahitaji kupandwa kwa siku zijazo.

Matunda mengi ni ya msimu. Baadhi hukua haraka.



Awusa nut

Plum ya gavana



# Mboga kwa aina na lishe

Kwa vile baadhi ya mboga hukua katika misimu fulani tu, familia zinapaswa kupanda aina mbalimbali ili kutoa chakula mwaka mzima.

Baadhi ya mboga na majani ya kuliwa yanapaswa kupandwa karibu na nyumba ili yaweze kupatikana kwa urahisi hata siku za mvua, au wakati watu wamechoka sana au wana shughuli nyingi za kwenda kwenye bustani za mbali.



**Mbilingani**



**Loofah yenye pembe**



**Mahindi**



**Bamia**

# Mimea kwa kingo za bustani



Mchuzi



Guava



Mzunze



Ensete

# Mimea kwa kingo za bustani

Mimea kubwa inaweza kupandwa karibu na kingo za bustani



# Mimea kwa vitanda vya bustani

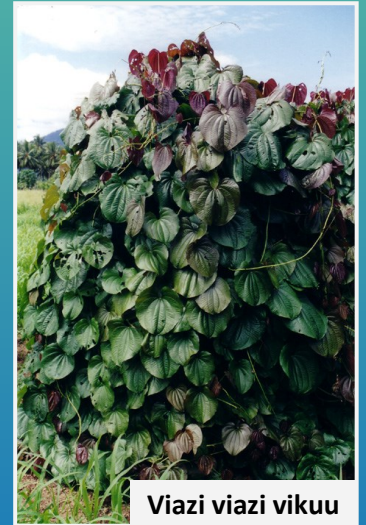


# Mimea ya kupanda kwenye ua

Mimea mingi inaweza kupandwa  
kwenye ua karibu na nyumba na  
bustani.



Lima maharage



Viasi viasi vikuu



Maharage yenye mabawa



Loofah yenye pembe

# Shukrani



**Chapisho hili limetayarishwa kama sehemu ya mradi unaofanywa na Food Plant Solutions Rotary Action Group**

**Isingewezekana bila kujitolea na kuungwa mkono na watu mbalimbali wa kujitolea ambao wameshiriki maono na bila ubinafsi kupewa muda wao kusaidia mradi huu.**

**Kagua, mpangilio na umbizo - Tom Goninon na John McPhee**

**Tafsiri – Baluku Obed**

**Suluhu za Mimea ya Chakula - Mradi wa Klabu ya Rotary ya Devonport Kaskazini na Wilaya ya Rotary 9830.**

**Kwa maelezo zaidi wasiliana nasi kwa: [info@foodplantsolutions.org](mailto:info@foodplantsolutions.org), tovuti: [www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)**

**Food Plant Solutions hufanya kazi kwa mujibu wa Sera ya Rotary International lakini si wakala wa, au kudhibitiwa na Rotary International.**

# Vidokezo



FOOD PLANT SOLUTIONS  
ROTARY ACTION GROUP  
Solutions to Malnutrition and Food Security

[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)