Uhakika wa Chakula Katika Kaya

Elimu ya Chakula na Lishe

Uhakika wa Chakula Katika Kaya

Utangulizi

Uhakika wa chakula unamaanisha kuwepo kwa chakula cha kutosheleza mahitaji ya jamii nzima kwa muda wote kwa ajili ya afya bora. Kaya ambayo haiwezi kutimiza mahitaji yake ya chakula kwa kipindi cha mwaka mzima haina uhakika wa chakula. Kaya hiyo inatambulika kuwa ina tatizo sugu la uhakika wa chakula. Mara nyingi kaya hizo huwa ni maskini kupindukia na hasa wale wasio na ardhi au kitega uchumi chochote. Tatizo la muda mfupi wa uhakika wa chakula ni lile ambalo kaya ina uwezo wa kupata chakula kwa kipindi kifupi tu cha mwaka.

Tatizo la uhakika wa chakula la muda mfupi linaweza kusababishwa na maafa kwa mfano; mafuriko, matetemeko ya ardhi na vita. Hayo yote husababisha ukosefu au kuharibika kwa chakula na hivyo kupunguza uhakika wa chakula katika kaya.

Uhakika wa chakula katika kaya unategemea mambo kadhaa kama inavyoelezwa hapa chini.

Uzalishaji

Uzalishaji wa chakula katika kaya hutegemea uwezo wa kumiliki na kutumia ardhi, mikopo kwa ajili ya kununulia pembejeo na uwezo wa watu kufanya kazi. Hivi vyote vikiwepo na kutumika vizuri huchangia kwa kiasi kikubwa uhakika wa chakula katika kaya. Kaya ambayo haina ardhi au uwezo wa kununua pembejeo kwa ajili ya kilimo huathirika sana na kukosa uhakika wa chakula.

Inafahamika kwamba wanawake wanachangia kwa kiasi kikubwa katika uzalishaji wa chakula, lakini hawajapewa uwezo wa kumiliki ardhi. Hali hii ni tatizo kubwa hapa nchini na ni muhimu lizingatiwe ili kuongeza uzalishaji wa chakula na hivyo uhakika wa chakula katika kaya.

Nguvu kazi

Uhakika wa chakula katika kaya hutegemea nguvu za wanakaya katika kufanya kazi kwa bidii na kuzalisha chakula cha kutosha mpaka msimu mwingine.

Tatizo ambalo linazikabili kaya nyingi hapa Tanzania ni kwamba asilimia kubwa (45%) ni watoto chini ya miaka 15 na asilimia 6% ni wazee. Hii ina maana kuwa ni kiasi cha asilimia 49% ambayo wanaweza kufanya kazi hapa nchini. Hali ilivyo sasa hivi vijana wengi huondoka vijijini na kuhamia mijini katika jitihada za kutafuta kazi ya kuajiriwa. Mara nyingi kazi hizo hazitoshelezi idadi ya waombaji, na hivyo vijana wengi huishia kufanya kazi za kibarua ambazo haziwaingizii kipato cha kutosha. Athari ya vijana kuhamia mijini ni pamoja na upungufu wa nguvu kazi vijijini, na hivyo kupunguza uzalishaji wa chakula. Ni muhimu vijana wakashiriki kikamilifu katika uzalishaji wa chakula ili kaya ziondokane na tatizo la chakula.

Maradhi kama malaria, UKIMWI na yale yanayohusiana na utapiamlo huzorotesha hali ya afya ya wanakaya na kuwafanya wasiwe na nguvu ya kufanya kazi kwa bidii kwa ajili ya uzalishaji. Sababu hizi huchangia katika kupunguza pato la kaya na upatikanaji wa chakula.

Kukubalika kwa Chakula

Uzalishaji wa chakula pekee hauhakikishi uhakika wa chakula katika kaya. Ni muhimu kwamba chakula kinachozalishwa kikubalike na wanajamii husika kulingana na desturi na mazingira.

Tafiti zimeonesha kuwa baadhi ya sehemu nyingi za Tanzania kuna mazao ya chakula ambayo yalipelekwa

kwa wakulima, wakayakubali na kuzalisha, lakini hawakuweza kutumia mazao hayo kwa chakula kwa sababu ya kutoyazoea na kutofahamu jinsi ya kuyatayarisha kwa chakula. Hivyo elimu ya kutumia mazao mbalimbali kwa ajili ya chakula ni muhimu.

Watanzania wengi wamekuwa na mazoea kwamba chakula pekee ni mahindi au mchele. Vyakula kama viazi, magimbi, mihogo, matunda na ndizi ni vyakula ambavyo havijapewa uzito unaostahili. Baadhi ya sehemu ambazo zinadai kuwa na upungufu wa chakula huwa ni upungufu wa mahindi na siyo upungufu wa vyakula kama mihogo na viazi. Itakuwa vyema kama aina zote za vyakula tulivyonavyo zikazingatiwa ili kuimarisha uhakika wa chakula katika kaya.

Usindikaji na uhifadhi wa vyakula

Usindikaji huongeza muda wa kuhifadhi vyakula. Njia kuu ya kusindika ni kukausha kwa jua. Aidha, madawa hutumika kuzuia uharibifu utokanao na wadudu.

Tathmini imeonesha kuwa asilimia 10 ya nafaka na asilimia 50 ya mbogamboga huharibika kila mwaka kwa sababu ya usindikaji duni, au kutosindika kabisa. Mazao yakisindikwa vizuri hudumu kwa muda mrefu na hivyo kuihakikishia kaya upatikanaji wa chakula kwa muda mrefu.

Miundo mbinu

Takwimu za kitaifa kuhusu uzalishaji na usambazaji wa chakula zimeonesha kwamba nchi kwa ujumla inaweza kuwa na chakula cha kutosha lakini kisiwafikie watu wote. Upatikanaji wa chakula hutegemea kwa kiasi kikubwa usafirishaji mzuri wa barabara ambao unawezesha usambazaji wa chakula. Ukosefu wa miundo mbinu husababisha bei za vyakula kupanda na kuwafanya watu wengi wenye kipato kidogo kushindwa kumudu hali hiyo. Watu wanaoathirika zaidi ni wale waishio mijini ambao hawana ardhi na hutegemea kununua vyakula kutoka sokoni au dukani. Uimarishaji wa njia kuu za usafirishaji unaweza ukalikwamua taifa au sehemu ambazo huwa na matatizo ya chakula.

Lishe na Afya

Imekuwa ikiaminika kuwa ukosefu wa uhakika wa chakula ni mojawapo ya sababu kadhaa ambazo huchangia katika kusababisha utapiamlo. Hata hivyo imefahamika kuwa kuwepo kwa chakula katika kaya hakuwahakikishii wanakaya kwamba watakuwa na hali nzuri ya lishe na afya.

Hapa Tanzania mikoa ambayo huzalisha chakula kwa wingi imeonesha kuwa na kiwango kikubwa cha utapiamlo. Hii imetokana na sababu kwamba muda mwingi hutumika katika kazi badala ya kutengeneza chakula cha kaya, na hivyo kusababisha utapiamlo.

Tafiti zimeonesha kuwa mila potofu huweza kupunguza uhakika wa chakula na kusababisha utapiamlo. Mila, imani potofu na utendaji unaoambatana na mila na imani hizo zimekuwa zikiathiri kiasi cha chakula ambacho wanakula wana kaya wa jinsia na umri tofauti. Uhakika wa chakula huambatana na kiasi cha chakula ambacho mwana kaya anakula kufuatana na mahitaji yake ya mwili. Kwa mfano mahitaji ya watoto ni makubwa kwa sababu bado wanakua, hivyo huhitaji chakula kingi na bora. Mara nyingi mgawanyo wa chakula katika kaya huwapa kipaumbele wanaume kwa kupewa chakula kizuri na kingi na watoto kupewa chakula kidogo na ambacho siyo bora. Watoto hukosa kutimiza mahitaji yao ya virutubisho na hivyo miili yao hudumaa na baadaye mtoto kupata utapiamlo.

Mila na imani potofu pia zimechangia katika kuzuia wanawake wasile vyakula kama mayai, maini, hivyo kuchangia katika kuwafanya wakose virutubisho muhimu kama chuma, protini na vitamini A. Uhakika wa chakula kwa upande wao huwa pungufu. Hii inadhihirisha kwamba wingi wa chakula katika kaya ni muhimu lakini hauhakikishii lishe bora. Pamoja na kuwepo chakula cha kutosha katika kaya upatikanaji wa chakula kulingana na mahitaji ya kila mwanakaya ni muhimu. Kwa hivyo mtu anayehusika na ugawaji wa chakula ahakikishe kuwa chakula kinagawanywa kwa misingi ya mahitaji ya kila mwana kaya.

Uwezo wa kununua

Uwezo wa kununua chakula unategemea kipato cha kaya. Njia za kupata kipato ni pamoja na ajira, kazi za kujiajiri, na uzalishaji wa mazao na kuuza. Wakazi wengi waishio mijini hutegemea zaidi kipato chao. Hata hivyo mabadiliko ya bei za vyakula ya mara kwa mara huathiri kiasi cha chakula ambacho kaya huweza kununua. Kaya pia itaweza kununua na kukidhi mahitaji yake ya chakula iwapo masoko yatafanya kazi inavyopaswa. Ukosefu wa masoko ya uhakika hupunguza kiasi cha chakula kwa kaya na kupunguza uhakika wa chakula.

Lengo la kila kiongozi wa kaya liwe ni kuhakikisha kuwa kila mtoto, kijana, au mzee, mwanaume au mwanamke, anapata **chakula bora, salama na cha kutosha** kila siku!

Kimeandikwa na: J. L. Kinabo
Idara ya Sayansi ya Chakula na Teknolojia,
Chuo Kikuu cha Kilimo cha Sokoine

Kimetolewa na Kusambazwa na:
Mradi wa Uhakika wa Chakula na Pato la Kaya kwa Wakulima Wadogowadogo, Tanzania
(TARP II - SUA Project)
Chuo Kikuu cha Kilimo cha Sokoine
SLP 3151
Chuo Kikuu, Morogoro.
Simu: 2600970 au 2603511 ext 4251

Toleo namba: TS 2– 13

Januari - 2001