



# MPANGO JUMUISHI WA TAIFA WA LISHE

2021/22–2025/26

## 1. Utangulizi

Serikali ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania kwa kushirikiana na wadau wa maendeleo imeandaa Mpango Jumuishi wa Pili wa Taifa wa Lishe. Mpango huu umeandaliwa ili kutoa muongozo kwa wadau wa lishe juu ya utekelezaji wa afua zinazolenga kutatua changamoto za lishe duni (utapiamlo) zinazoathiri watu wa rika zote katika jamii ya watanzania, kwa kipindi cha miaka mitano 2021/22 hadi 2025/26.

## 2. Hali ya lishe

Tanzania inakabiliwa na matatizo makuu matatu ya lishe duni ambayo ni;

- Utapiamlo unaosababishwa na upungufu wa virutubishi,
- utapiamlo unaosababishwa upungufu wa vitamini na madini, na
- utapiamlo unaosababishwa na virutubishi vinavyozidi mahitaji ya mwili.

Matatizo haya yana athari kubwa kwa mtu mmoja-mmoja, kaya, jamii na Taifa kwa ujumla na hivyo kuchangia kupungua kwa kasi katika kufikia malengo ya maendeleo; kiafya, kiuchumi na kijamii.

1

## UTAPIAMLO UNAOSABABISHWA NA UPUNGUFU WA VIRUTUBISHI

Tatizo hili linabainishwa kwa viashiria vitatu vikuu ambavyo ni **udumavu, uzito pungufu na ukondefu**. Mathalani, tatizo la udumavu kwa watoto wa chini ya miaka mitano bado ni kubwa sana nchini. Kipaumbele chetu ni kuhakikisha tatizo hili linapungua na kumalizika.



Nchini Tanzania katika kila watoto 10 watoto 3 wamedumaa.

### Kwa nini Udumavu ni tatizo?

Udumavu una athari kubwa kwenye ukuaji wa mwili na akili ya mtoto hivyo kuchangia maendeleo duni shuleni, uwezo mdogo wa kufikiri na kuelewa jambo, uwezo mdogo wa kufanya kazi na uzalishaji usio na tija.

## 2

### UPUNGUFU WA VITAMINI NA MADINI

Tatizo hili linabainishwa na hali ya upungufu wa madini chuma na foliki, madini joto na vitamini A. Upungufu wa madini chuma na foliki unapelekea watoto kuzaliwa na mgongo wazi, vichwa vikubwa, upungufu wa damu kwa watoto wa chini ya miaka mitano, vijana balehe hasa wasichana na wanawake walio katika umri wa kuzaa.

**Nchini Tanzania Katika kila wanawake 10 wanawake 3 wana tatizo la upungufu wa damu.**



Katika kila watoto 10 watoto 6 wana tatizo la upungufu wa damu.

Tatizo la upungufu wa damu lina madhara makubwa hasa kwa kinamama wajawazito kwa kuchangia kujifungua watoto njiti na hata vifo kwa mama na mtoto wakati wa kujifungua. Kwa vijana na watoto changamoto hii inasabisha udhaifu wa mwili, kuchoka, kutokamilisha majukumu kwa wakati na kuongeza uwezekano wa kupata magonjwa.

## 3

### UZITO ULIOZIDI NA KIRIBATUMBO

Uzito uliozidi na kiribatumbo ni matokeo ya mwili wa mtu kuwa na virutubishi vilivyozidi mahitaji ya mwili. Tatizo hili ni kisababishi kikubwa cha kuongezeka kwa baadhi ya magonjwa yasiyo ya kuambukiza kama vile **kisukari, saratani na magonjwa ya moyo**. Kwa kiasi kikubwa magonjwa haya yanahusishwa zaidi na mitindo ya maisha hususan ulaji usiofaa. Gharama za matibabu kwa magonjwa haya huwa ni mzigo mkubwa sana kwa mtu binasfi, kaya na Taifa kwa ujumla. Idadi kubwa ya waathirika wa magonjwa wanalazimika kuendelea na matibabu katika kipindi chote cha uhai wao.

Chini ya 18.5  
Uzito mdogo



18.5–24.9  
Kawaida



25.0–29.9  
Inayozidi kiuzito



30 na Zaidi  
Feta



Hivi sasa, takriban **kati ya watu 10, watatu (3) wana uzito uliozidi na kiribatumbo na mtu 1 kati ya watu 10** ana tatizo la kisukari.

### 3. Mbinu zitakazotumika katika kukabiliana na Matatizo ya Lishe

#### 3.1 Utekelezaji wa afua zinazolenga watu wa rika zote

Ili kuhakikisha kuwa hakuna anayeachwa nyuma, Mpango huu unalenga kutatua matatizo ya lishe yanayokabili watu wa rika zote yaani kuanzia **kipindi cha ujauzito, watoto, vijana, watu wazima na wazee**. Aidha, watu wenye mahitaji maalum ya lishe nao wamezingatiwa **mfano wenye magonjwa yasiyo yakuambukiza, waishio na Virusi vya UKIMWI, walemavu, n.k.** Hivyo, afua muhimu za kukabiliana na utapiamlo kwa rika zote zimeainishwa kwenye Mpango huu.

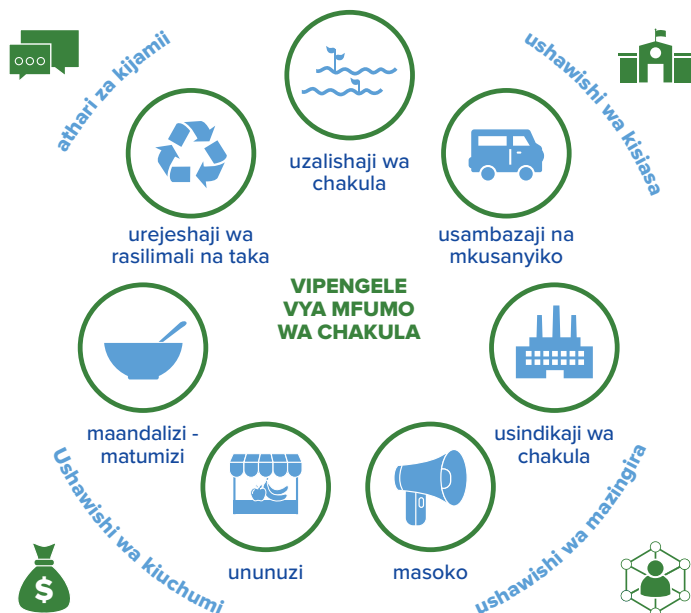
#### 3.2 Utekelezaji wa afua kupitia Mifumo ya kissekta

Kwa kutambua kuwa **mifumo mbalimbali inachangia kwa kiasi kikubwa kwenye lishe, Mpango huu umeainisha mifumo mitano (5) ambayo ni mfumo wa upatikanaji wa chakula, afya, maji na usafi wa mazingira, kinga ya jamii pamoja na elimu**. Mifumo hii inachangia kuimarisha hali ya lishe kwa mtu mmoja-mmoja na jamii kwa ujumla. Matumizi ya mifumo hii yanaendelea kudhihirisha azma ya Serikali kuhakikisha kuwa wadau wa sekta mbalimbali wanashiriki kikamilifu katika harakati za kitaifa za kukabiliana na chanagamoto za utapiamlo.



### 3.2.1 Mfumo wa upatikanaji wa chakula

Mpango huu unalenga kuboresha utekelezaji wa afua za lishe kupitia sera, miongozo, programu, na upatikanaji wa huduma bora ili kuhakikisha mfumo mzima wa chakula unakuwa endelevu na wenye manufaa zaidi katika kufikiwa kwa malengo ya mpango. Vilevile, mpango huu unakusudia



kuimarisha mnyororo mzima wa chakula utakaoweza upatikanaji rahisi wa vyakula mchanganyiko, salama, vya kutosha, na kwa gharama nafuu. Kupitia mpango huu, wadau wote katika mfumo wa chakula ikiwemo wazalishaji, wasindikaji, wasambazaji na wauzaji wanaelekezwa kuzingatia upatikanaji wa chakula kilicho salama kwa watu wote ikiwa ni pamoja na makundi maalum kama vile watoto, vijana balehe, wajawazito na wazee, ili kulinda afya zao. Aidha, mpango unahimiza kuzingatiwa kwa mazingira salama ya chakula yanayohamasisha ulaji unaofaa, kwa mfano, kudhibiti matangazo yanayohamasisha ulaji wa vyakula vyenye wingi wa sukari, chumvi na mafuta.

### 3.2.2 Mfumo wa Afya

Mfumo wa afya unahusisha utoaji wa huduma, uwepo wa rasilimali watu, fedha, upatikanaji wa vifaa tiba na uratibu, ili kuhakikisha watu wote wanakuwa na afya bora. Mpango huu unalenga kuboresha utekelezaji wa afua za lishe kupitia sera, mipango, usimamizi, upatikanaji wa huduma bora na mazingira wezeshi katika mfumo mzima wa afya. Mfumo madhubuti wa afya utachangia kuimarisha upatikanaji wa huduma kama vile unasihi wa lishe, kutoa matibabu kwa watu wenye utapiamlo, na kuhamasisha tabia chanya zinazoboresha lishe katika kaya na jamii kwa ujumla. Aidha, mpango unakusudia kuendelea kuhamasisha matumizi ya huduma za chanjo, huduma bora za afya na lishe kwa

watoto, wajawazito na wanawake waliojifungua na makundi mengine, kupitia vituo vya kutolea huduma na katika jamii.

### 3.2.3 Mfumo wa Maji na usafi wa Mazingira

Mfumo wa maji na usafi wa mazingira unahusisha sera, mipango na programu zinazohusu upatikanaji na matumizi ya maji safi na salama, usafi wa mazingira na usafi binafsi kwa jamii nzima. Ili kuondoa utapiamlo wa aina zote, mfumo wa maji na usafi wa mazingira ni muhimu kwa upatikanaji wa chakula salama na kuuwezesha mwili kufyonza ipasavyo virutubishi vilivyomo kwenye chakula. Usafi binafsi na mazingira safi na salama humlinda mtu kutokana na magonjwa kama vile kuharisha na minyoo; magonjwa ambayo yanaweza kusababisha utapiamlo. Mpango huu unalenga kuhimiza uwepo na matumizi ya mazingira wezeshi ya upatikanaji wa uhakika wa maji safi na salama, uwepo na matumizi sahihi ya vyoo bora na kuhamasisha usafi wa mazingira.

### 3.2.4 Mfumo wa Kinga ya Jamii



Mfumo wa kinga ya jamii unajumuisha sera na mipango yenye lengo la kuhakikisha kuwa jamii hususani makundi maalum inalindwa kutoka kwenye umaskini uliokithiri. Mfumo madhubuti wa kinga ya jamii unawezesha makundi yenye uhitaji maalum kupata huduma na mahitaji ya msingi. Mpango huu unalenga kuimarisha matumizi thabiti ya mfumo wa kinga ya jamii kuwezesha kaya na watu wenye mahitaji maalum kwa mfano wazee, wajawazito, watoto chini ya miaka mitano, na watu wenye ulemavu kupata huduma muhimu za lishe ili kuondokana changamoto za tatizo la utapiamlo.

### 3.2.5 Mfumo wa Elimu

Mfumo huu unajumuisha sera, mipango, programu, wadau wanaohusika na utoaji huduma ya elimu ili kuhakikisha upatikanaji wa elimu bora kwa jamii. Mfumo madhubuti wa elimu utasaidia upatikanaji wa elimu katika ngazi zote kuanzia elimu ya awali hadi vyoo vikuu, ili kuwezesha watoto na vijana kupata elimu na ujuzi sahihi. Mpango huu unalenga kutumia mfumo wa elimu kuhamasisha masuala ya lishe, ambapo mfumo huu utatumika kama jukwaa la kuchochea mabadiliko ya tabia ili kuwezesha kupata matokeo bora ya lishe hususan kwa vijana. Mfumo madhubuti wa elimu utawezesha wahusika wa kundi hili kutambua umuhimu wa lishe bora na mtindo bora wa maisha katika mazingira yao.

## 4. Maeneo ya Matokeo katika utekelezaji wa Mpango

Mpango huu umelenga kuona matokeo katika maeneo makubwa kama ifuatavyo:

- 4.1 Kupunguza utapiamlo unaotokana na upungufu wa virutubishi (udumavu, uzitopungufu, ukondefu)
- 4.2 Kupunguza tatizo la upungufu wa vitamini na madini
- 4.3 Kupunguza na kudhibiti tatizo la uzito uliozidi na kiribatumbo
- 4.4 Kuimarisha mazingira wezeshi ya lishe

## 5. Matokeo ya kimkakati

Ili kufikia matokeo tarajiwa, mpango huu umeainisha matokeo matano ya kimkakati ambayo ni;

### 5.1 Kuongeza upatikanaji huduma za kutosha za lishe zenye ubora na kwa usawa

Mpango huu unalenga kuimarisha upatikanaji wa huduma bora za lishe ikiwemo upatikanaji wa vyakula dawa, virutubishi vya nyongeza na vitendea kazi vya lishe kwa mfano vifaa vya kutathmini hali ya lishe. Aidha, mpango huu utaimarisha upatikanaji wa huduma kwa jamii kwa kuzijengea uwezo taasisi mbalimbali ambapo utekelezaji wa afua za lishe unafanyika. Vituo na taasisi hizi zinajumuisha vituo vya kutolea huduma za afya, shule, magereza, maeneo ya kazi na vituo vya malezi na makuzi.

### 5.2 Ongezeko la wanawake, wanaume, watoto na vijana wanaotekeleza tabia chanya za lishe

Ili kuweza kufanikisha hili, mpango huu utahakikisha kuwa watu wa rika zote wana uelewa, ujuzi na rasilimali stahiki za kuwawezesha kutekeleza tabia chanya za lishe. Baadhi ya tabia zinazohamasishwa ni zile zinahusiana na ulishaji sahihi wa watoto, ulaji unaofaa, matumizi sahihi ya virutubishi pamoja na utumiaji wa huduma za afya na usafi wa mazingira.

### 5.3 Uwepo wa Mifumo endelevu na himilivu ya chakula inayokidhi mahitaji ya lishe

Mpango huu unalenga kuimarishwa kwa utekelezaji wa afua za lishe katika mnyororo wa thamani wa chakula kwa kuhamasisha na kujenga uwezo wa wadau, na kuhamasisha uimarishwaji wa miundo mbinu ya upatikanaji wa chakula. Mpango huu unalenga pia kuchochea na kuhamasisha matumizi ya teknolojia ili kuhakikisha upatikanaji wa vyakula mchanganyiko, salama na vyenye virutubishi vya kutosha. Aidha, mpango huu unalenga kuimarisha mazingira yanayohakikisha na kuchochea ulaji unaofaa.

## 6. Shabaha za Mpango

Matokeo	Kiwango kilichopo	Shabaha 2025/26
1. Kupunguza kiwango cha udumavu kwa watoto wenye umri kati ya miezi 0-59.	31.8% (2018)	24%
2. Kudhibiti kiwango cha ukondefu kwa watoto kati ya miezi 0 -59.	3.5% (2018)	<5%
3. Kupunguza kiwango cha watoto wanaozaliwa na uzito pungufu.	6.3% (2018)	<5%
4. Kupunguza kiwango cha upungufu wa damu kwa wanawake walio na umri wa kuzaa kati ya miaka 15 – 49.	28.8% (2018)	23%
5. Kupunguza kiwango cha upungufu wa vitamini A kwa watoto wa umri kati ya miezi 6 hadi 59.	33% (2010)	20%
6. Kudhibiti kiwango cha madini joto kwenye mkojo kwa wanawake walio na umri wa kuzaa kati ya 100 – 299 µg/L	100-299 ug/L (2010)	100-299 ug/L
7. Kudhibiti kiwango cha uzito uliozidi kwa watoto wenye umri chini ya miaka mitano.	2.8 (2018)	<5%
8. Kudhibiti kiwango cha uzito uliozidi au kiribatumbo kwa wanawake wenye umri wa miaka 15 -49.	31.7% (2018)	<32%
9. Kudhibiti kiwango cha uzito uliozidi kwa watu wazima.	26% (2012)	<30%

### 5.4 Kuimarika kwa ushiriki wa kissekta pamoja na sekta binafsi kwenye masuala ya lishe

Mpango huu unakusudia kuongeza ushiriki wa wadau wa kissekta hususani sekta binafsi katika kusaidia na kuchangia utoaji wa huduma za lishe kwa kuainisha wajibu na majukumu na kuwajengea uwezo wahusika katika kutekeleza afua za lishe. Aidha, mpango unalenga kuongeza wigo wa wadau wa sekta binafsi wanaoweza kuchangia utoaji wa huduma za lishe katika maeneo mbalimbali nchini.

### 5.5 Kuimarika kwa Mazingira wezeshi ya lishe

Mpango huu unakusudia kuendelea kuimarishwa kwa mazingira wezeshi kupitia uratibu madhubuti wa kissekta katika ngazi zote, kuhamasisha uongozi na mwendaji wa kisiasa kwa masuala ya lishe, kuwezesha upatikanaji wa rasilimali watu na fedha, kuboresha upatikanaji na utumiaji wa taarifa na takwimu za lishe na kusimamia utekelezaji wa sera, mikakati, programu na miongozo ya lishe.

## 7. Ufuatiliaji na Tathmini

Ili kuhakikisha kuwa matokeo tarajiwa yanafikiwa, Mpango umejiwekea utaratibu wa kufanya ufuatiliaji na tathmini kila baada ya robo mwaka, mwaka, katikati na mwishoni mwa utekelezaji ili kupima maendeleo ya utekelezaji. Hii itawezesha kupata taarifa za utekelezaji, kuainisha mafanikio na changamoto ili kujifunza na kufanya maboresho maeneo yanayohitajika. Jukwaa la pamoja la Taarifa na Takwimu za lishe (Multisectoral Nutrition

Information System – MNIS) pamoja na Mfumo wa Ufuatiliaji na Tathmini (Integrated Monitoring and Evaluation System - iMES) vitatumika kukusanya na kutoa taarifa za utekelezaji za mara kwa mara kupitia viashiria mahususi kila mwaka. Kadi alama za lishe kwa kila robo mwaka itatumika kubaisha hali halisi katika maendeleo ya utekelezaji. Taftiti za kitaifa kama vile Utafiti wa Taifa wa hali ya Lishe (Tanzania National Nutrition Survey - TNNS) na Utafiti wa Taifa wa Demografia na Viashiria vya Malaria Tanzania (TDHS) zitatumika kutoa matokeo ya mafanikio baada ya mwisho wa utekelezaji, kwa mujibu wa malengo na shabaha za mpango huu.

## 8. Uratibu katika utekelezaji

Ofisi ya Waziri Mkuu imepewa jukumu la jumla kitaifa la kuratibu utekelezaji wa afua zote za lishe ambazo zinatekelezwa kutoka Sekta mbalimbali (ndani na nje ya Serikali) ili kuhakikisha kuwa malengo na shabaha yanafikiwa ipasavyo. Katika utekelezaji wa majukumu yake ya uratibu, OWM itasaidiwa na Taasisi ya Chakula na Lishe ambayo ina jukumu la kitaalam kama chombo cha taifa cha kutoa uongozi wa kimkakati katika utekelezaji wa afua za lishe nchini. Majukumu ya Wizara, Taasisi na Mashirika ya umma nayo yamebainishwa kwa kuzingatia majukumu yao ya kimamlaka katika muundo wa Serikali. Aidha, wadau wengine ambao wanajumuisha mashirika ya kimataifa na yale ya Umoja wa Mataifa, taasisi za elimu ya juu na utafiti, asasi za kiraia na sekta binafsi wametambuliwa na majukumu yao yamebaishwa bayana ili kuhakikisha kuwa utekelezaji unakuwa wa manufaa na wenye matokeo, bila ya mwingiliano.

## Gharama za kutekeleza Mpango kwa Bilioni za Shilingi ya Tanzania

Maeneo ya Matokeo	Mwaka 1 (2021/22)	Mwaka 2 (2022/23)	Mwaka 3 (2023/24)	Mwaka 4 (2024/25)	Mwaka 5 (2025/26)
1. Kupunguza Utapiamlo wa upungufu wa virutubishi	TZS 57.94	TZS 60.46	TZS 31.46	TZS 7.64	TZS 7.80
2. Kupunguza upungufu wa madini na vitamini	TZS 81.73	TZS 80.23	TZS 76.13	TZS 78.78	TZS 85.22
3. Kupunguza uzito uliozidi na kiribatumbo	TZS 1.35	TZS 2.86	TZS 2.87	TZS 3.02	TZS 2.68
4. Kujenga Mazingira wezeshi	TZS 14.02	TZS 11.01	TZS 12.64	TZS 10.98	TZS 13.52
<b>Jumla</b>	<b>TZS 155.03</b>	<b>TZS 154.56</b>	<b>TZS 123.10</b>	<b>TZS 100.42</b>	<b>TZS 109.23</b>

### 9. Gharama za kutekeleza Mpango (Bajeti kwa kila eneo la matokeo)

Mpango huu wa miaka mitano (5) utatakelezwa kupitia afua za lishe za kisekta katika mifumo ya chakula, afya, elimu, maji na usafi wa mazingira na mfumo wa kinga ya jamii. Gharama za jumla katika kipindi chote cha utekelezaji ni takriban Shilingi 642,349,052,101.30 ambapo asilimia 79.9 ya fedha hizi inategemewa kupatikana kupitia vyanzo vya ndani ya nchi. Kiasi kilichosalia kinategemewa kupatikana kupitia maeneo mbalimbali ikiwa ni pamoja na michango ya wadau wa maendeleo na sekta binafsi, utekelezaji wa mipango na programu za kisekta za kitaifa, tozo kwenye bidhaa ambazo ni hatari kwa afya za walaji na mikopo nafuu kutoka mashirika ya kimataifa. Mchanganuo wa gharama za utekelezaji wa kila mwaka kwa mujibu wa eneo la matokeo ni kama inavyoonekana kwenye jedwali hapo juu.

### 10. HITIMISHO

Ili kuwa na jamii ya watu wa rika zote wenye afya njema, walio na uwezo kamili wa kufikiri, kutenda na kuzalisha,

tunapaswa kuwa na uelewa wa kina wa sababu za utapiamlo na athari zake katika nyanja mbalimbali. Sote tunapaswa kutambua kuwa maendeleo ya Taifa letu kupitia uchumi wa viwanda, pamoja na mambo mengine, yanahitaji uwepo wa watu (nguvu kazi) ambao wana afya njema na hali bora ya Lishe, na hivyo kuwa na uwezo wa kufanya kazi kwa tija. Hivyo basi, kuboresha hali ya lishe kunachangia moja kwa moja katika kujenga, kulinda na kuimarisha nguvu kazi ya Taifa. Aidha, inatupasa kukumbuka na kuzingatia kuwa ili kupata matokea chanya na kwa haraka utekelezaji wa mpango huu unahitaji kujumuisha wadau mbalimbali wa kisekta kwakuwa sote tunafahamu na kujiridhisha kuwa Lishe ni suala mtambuka.

Viongozi wengine wote katika Wizara husika, Idara, Wakala na Taasisi za Serikali ni vyema wakaupitia na kuelewa mpango huu, na kisha kujipanga kuutekeleza. Vivyo hivyo, kuhakikisha kuwa afua zilizoainishwa katika mpango huu zinajumuishwa katika mipango na bajeti kila mwaka, pamoja na kutengwa, kutolewa na kufuatiliwa kwa matumizi ya fedha zinazotolewa kwa ajili ya utekelezaji wa mpango.

### SHUKRANI

Kazi hii imeandaliwa na Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, kupitia Idara ya Sera na Mipango. Tunatambua mchango wa Ndugu Geoffrey Chiduo (Kaimu Mkurugenzi wa Idara), Julieth Itatiro (Mratibu), Deborah Charwe na Neema Joshua kutoka TFNC. Aidha kutoka USAID Advancing Nutrition Bi Deborah Niyeha na Dkt. Theresia Jumbe kwa mchango wa kitaalam.

Tunapenda kutoa shukrani za dhati kwa USAID Advancing Nutrition kwa mchango wa fedha wa kufanikisha kazi hii.

### MAWASILIANO

Kwa Taarifa zaidi kuhusu Mpango Jumuishi wa Taifa wa Lishe wa mwaka 2021/22- 2025/26 wasiliana na;

#### Mkurugenzi Mtendaji

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania,  
22 Barabara ya Barack Obama.  
S.L.P 977,

Simu: +255 734275369, +255 22 2118137

Barua pepe: [info@tfnc.go.tz](mailto:info@tfnc.go.tz)

Tovuti: [www.tfnc.go.tz](http://www.tfnc.go.tz)