



**KULA  
VIZURI  
ISHI  
VEMA**

Kula kiafya kwa kila  
hatua ya maisha

## YALIYOMO

Ujumbe wa Naibu Meya (Vice Maire de Ville) .....	3
<b>MIFUMO YA KULA CHAKULA CHA AFYA .....</b>	<b>4</b>
Kula vyakula mbalimbali vyenye afya .....	5
Chagua maji kila siku .....	11
Kuwa na shughuli za kimwili .....	12
<b>UJUZI WA KULA KIAFYA .....</b>	<b>13</b>
Panga kile unachokula .....	14
Chagua viungo vyenye afya .....	17
<b>TABIA ZA KULA KIAFYA .....</b>	<b>18</b>
Kula pamoja .....	19
Furahia vyakula vya asili .....	20
Kupunguza upotevu wa chakula .....	21
<b>JIFUNZE ZAIDI .....</b>	<b>22</b>

## SHUKRANI KWA NCHI

Tunawakubali Watu wa Wadawurrung kama wa maliki wa Asili wa Ardhi (udongo), Njia za Maji na Anga. Tunatowa heshima kwa Wazee wao, wa zamani na wa sasa. Tunawashukuru Waaboriginal na watu wa kisiwa cha Torres Strait ambao ni sehemu ya jamii yetu ya Greater Geelong leo.

## UJUMBE WA NAIBU MEYA

### Jamii yenye afya ni ile ambapo kila mtu ana fursa ya kufurahia afya na ustawi wake bora zaidi

Ingawa kuna mambo mengi yanayoathiri afya na ustawi kwa ujumla, kula kiafya kuna jukumu kuu kwa kila mtu.

Kupitia hati (document) yetu ya kimkakati (strategique) ya miaka minne, Mpango wetu wa Jumuiya ya 2021-25 (Our Community Plan 2021-25), baraza linaifanya kuwa lengo la kimkakati ili kukuza jamii yenye afya, inayojali na jumuishi.

Tunataka kukuza na kuunga mkono tabia ambazo zitasaidia watu kudumisha uzani (kilo) mzuri na kuepuka magonjwa sugu (chronique).

Hii itahitaji juhudi zinazoendelea ili kurahisisha jamii yetu kupata upatikanaji wa chakula cha bei nafuu, kinachofaa kitamaduni, salama na chenye afya.

Kijitabu hiki ni hatua muhimu katika mwaka wa kwanza wa Mpango wa Jumuiya Yetu, tunapojitahidi kufikia malengo yetu ya kimkakati.

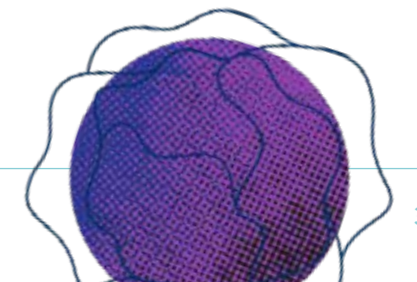
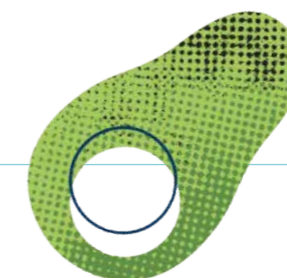
Ina maelezo yanayotegemea ushahidi na ushauri wa vitendo ili kusaidia wakazi wa Greater Geelong kuelewa na kukidhi (kutimiza) mahitaji yao ya chakula na lishe (nutrition) katika maisha yao yote.

Imeandaliwa kulingana na miongozo muhimu ya kitaifa, utafiti wa elimu ya chakula, na Shirika la Afya Ulimwenguni na Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa ufafanuzi wa lishe bora na endelevu.

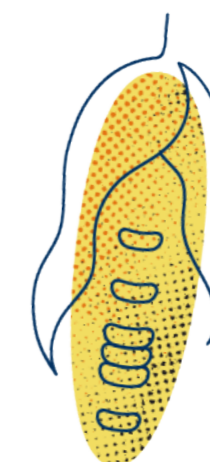
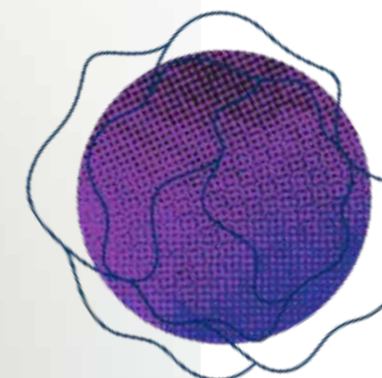
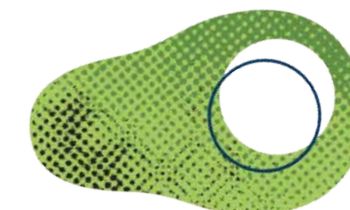
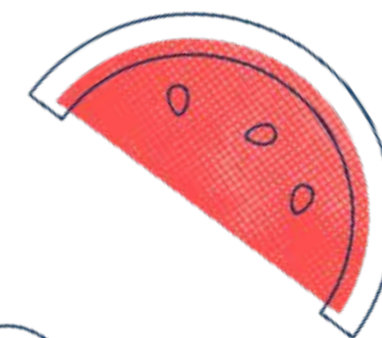
Tunatumahi utayiona kuwa muhimu, na tunakutakia kila mafanikio kwenye njia ya maisha yenye afya na furaha.

### DIWANI (Conseiller) TRENT SULLIVAN

Naibu Meya, Jiji la Greater Geelong



# MIFUMO YA KULA KIAFYA



## KULA VYAKULA MBALIMBALI VYENYE AFYA

Mtindo wako wa kula unamaanisha unakula na kunywa nini mara kwa mara. Inaweza kujumuisha vyakula vinavyo onyesha utamaduni wako, ladha (gôut), bajeti na mtindo wa maisha.

**Katika mtindo wa kula kiafya, vyakula na vinywaji vyote hufanya kazi pamoja ili kukusaidia:**

- ✓ *Kujisikia vizuri*
- ✓ *Kuwa hai*
- ✓ *Dumisha afya yako*

# Mboga & Kunde



# Matunda



# Nafaka





## UNAHITAJI SEHEMU YA CHAKULA NGAPI KILA SIKU?

<b>Watoto na Watoto Wachanga</b>					
<b>0-12 miezi</b>	Maziwa ya mama, au fomula ya kibiashara ya watoto wachanga, ndio chakula kikuu hadi kufikia umri wa miezi 6.				
<b>Miaka 1-3</b>	2 - 3	½ - 1	4	1	1 - 1½
<b>Watoto</b>					
<b>Miaka 4-8</b>	4½	1½	4	1½	1½ - 2
<b>Miaka 9-11</b>	5	2	4 - 5	2½	2½ - 3
<b>Watineja</b>					
<b>Miaka 12-13</b>	5 - 5 ½	2	5 - 6	2½	3½
<b>Miaka 14-18</b>	5 - 5 ½	2	7	2½	3½
<b>Mimba</b>	5	2	8	3½	2½ - 3½
<b>Kunyonyesha</b>	5½	2	9	2½	4
<b>Watu wazima</b>					
<b>Miaka 19-50</b>	5 - 6	2	6	2½ - 3	2½
<b>Mimba</b>	5	2	8½	3½	2½
<b>Kunyonyesha</b>	7½	2	9	2½	2½
<b>Watu Wazima Wakubwa</b>					
<b>Miaka 51-70</b>	5 - 5 ½	2	4 (Wanawake) 6 (Wanaume)	2 - 2½	4 (Wanawake) 2½ (Wanaume)
<b>Miaka 70+</b>	5	2	3 (Wanawake) 4½ (Wanaume)	2 - 2½	3½ - 4

## SEHEMU YA CHAKULA NI KIASI GANI?

### Sehemu ya chakula ni njia ya kupima chakula.

Unahitaji kiasi tofauti cha chakula kutoka kwa kila kundi la chakula ili kuupa mwili wako virutubisho (éléments nutritifs) unavyohitaji.

Unaweza kukadiria sehemu ya vyakula tofauti kwa kutumia mikono yako:



#### Ngumi nzima

Inafaa kwa kukadiria:

- Mboga zisizo na wanga (mboga zenye azina amidon)
- Kunde
- Matunda
- Maziwa na mtindi (yoghurt)



#### Nusu ngumi

Inafaa kwa kukadiria:

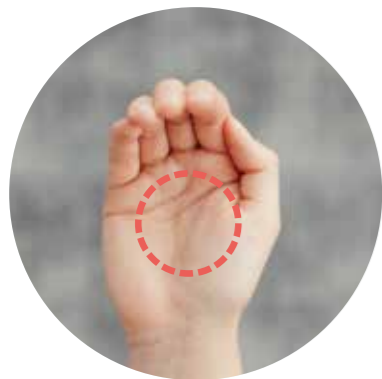
- Mboga ya wanga
- Mchele, pasta na nafaka
- Tofu



#### Kiganja (paume de la main)

Inafaa kwa kukadiria:

- Mkate
- Nyama, kuku na samaki



#### Kiganja kilichokunjwa kama kikombe

Inafaa kwa kukadiria:

- Matunda yaliyokaushwa
- Karanga



#### Kidole gumba (kidole cha kwanza)

Inafaa kwa kukadiria:

- Jibini (fromage)



#### Ncha ya kidole gumba

Inafaa kwa kukadiria:

- Mafuta
- Margarine

## CHAGUA MAJI KILA SIKU

Mwili wako unahitaji maji ili ufanye nyingi katika kazi zake. Maji ya bomba ni chaguo bora kuliko zote.

**Kubadilisha vinywaji vyenye sukari kama vile juisi, vinywaji vinavyo itwa cordial na vinywaji laini kwa maji ya bomba hukusaidia wewe:**



Dumisha uzito wenye afya



Kuzuia magonjwa sugu



Kuwa na meno yenye afya

### Unahitaji maji kiasi gani kwa siku?

<b>Watoto wachanga</b>	Anza kumpa mtoto wako maji katika kikombe kilicho na mkenke wa kunyonya kutoka umri wa miezi 6. Ikiwa mtoto wako anatumia fomula ya wa watoto wachanga, mpe maji ambayo yamechemshwa na kupozwa siku za moto kabla ya miezi 6.	<b>Watu wazima</b>	
<b>Watoto wachanga</b>		<b>Watu Wazima Wakubwa</b>	
<b>Watoto</b>		<b>Mimba</b>	
<b>Watineja</b>		<b>Kunyonyesha</b>	

### Kuwa makini na pombe

Ili kupunguza hatari ya madhara kutokana na ugonjwa au majeraha yanayohusiana na pombe, watu wazima wanapaswa kunywa **sio zaidi ya vinywaji 10 vya kawaida kwa wiki** na **sio zaidi ya vinywaji 4 vya kawaida kwa siku moja**. Kutokunywa pombe ndilo chaguo salama zaidi ikiwa una mimba au unanyonyesha.

#### Kinywaji cha kawaida = gramu 10 za pombe



**Mvinyo**  
glasi 100ml



**Inayometa**  
glasi 100ml



**Spirit**  
30ml nip  
(glasi ya risasi)



**Cider**  
glasi 285ml  
(sufuria)



**Bia (Nguvu Kamili)**  
glasi 285ml  
(sufuria)



**Bia (Nyepesi)**  
glasi 425ml  
(schooner)

## KUWA NA SHUGHULI ZA KIMWILI

Shughuli ya kimwili inajumuisha mazoezi, pamoja na miondoko (mouvements) mingine unayofanya kama sehemu ya kufanya kazi, kucheza au kupumzika.

**Pamoja na lishe (kula) yenye afya, mazoezi ya kawaida ya mwili hukusaidia:**



Dumisha uzito wenye afya



Uwe na misuli (nyama za mwili) na mifupa yenye nguvu



Jisikie vizuri na kulala vizuri

## Unahitaji shughuli ngapi za mwili?

**Watoto**  
Dakika 30 mudaa wa tumbo kwa siku

**Watoto wachanga**  
Masaa 3 ya kucheza kwa siku

**Watoto**  
Dakika 60 kwa siku

**Vijana**  
Dakika 60 kwa siku

**Watu wazima**  
Saa 2 ½ kwa wiki

**Wazee**  
Dakika 30 kwa siku nyingi

**Wajawazito**  
Saa 2 ½ kwa wiki

### NYUMBANI



Jaribu kusawazisha au kunyoosha unapotazama Runinga au kupiga mswaki



Kusafisha huhesabiwa kama sehemu ya shughuli za kila siku za mwili



Kupanda bustani ni njia nzuri ya kufanya mazoezi ya mwili

### SHULENI



Shughuli ya kimwili inaweza kuboresha mkusanyiko wa watoto



Njia salama za kuendesha baiskeli na kutembea kuelekea shuleni huwanufaisha watoto na mazingira.



Michezo iliyopangwa na michezo ya uwanja wa michezo huwapa watoto fursa za kuhama

### KAZINI



Shughuli ya kimwili kazini huongeza tija



Shuka kwa usafiri wa umma vituo vichache kabla ya unakoenda



Tumia ngazi, sio lifti



### MUDA WA RUNINGA & KUKAA CHINI

Punguza muda wa kuangalia Runinga na utenganishe vipindi vya kukaa kwa kupumua, kurukaruka au kutembea huku na huko.



# UJUZI WA KULA KIAFYA

## PANGA KILE UNACHOKULA

Kupanga mlo kunahusisha kufikiria kimbele na kupanga kile utakachokula kwa wiki, kununua viungo mapema na kuandaa chakula kinapokufaa.

Kupanga milo yako kunakusaidia:



*Pika mara nyingi zaidi*



*Kombowa mda na pesa*



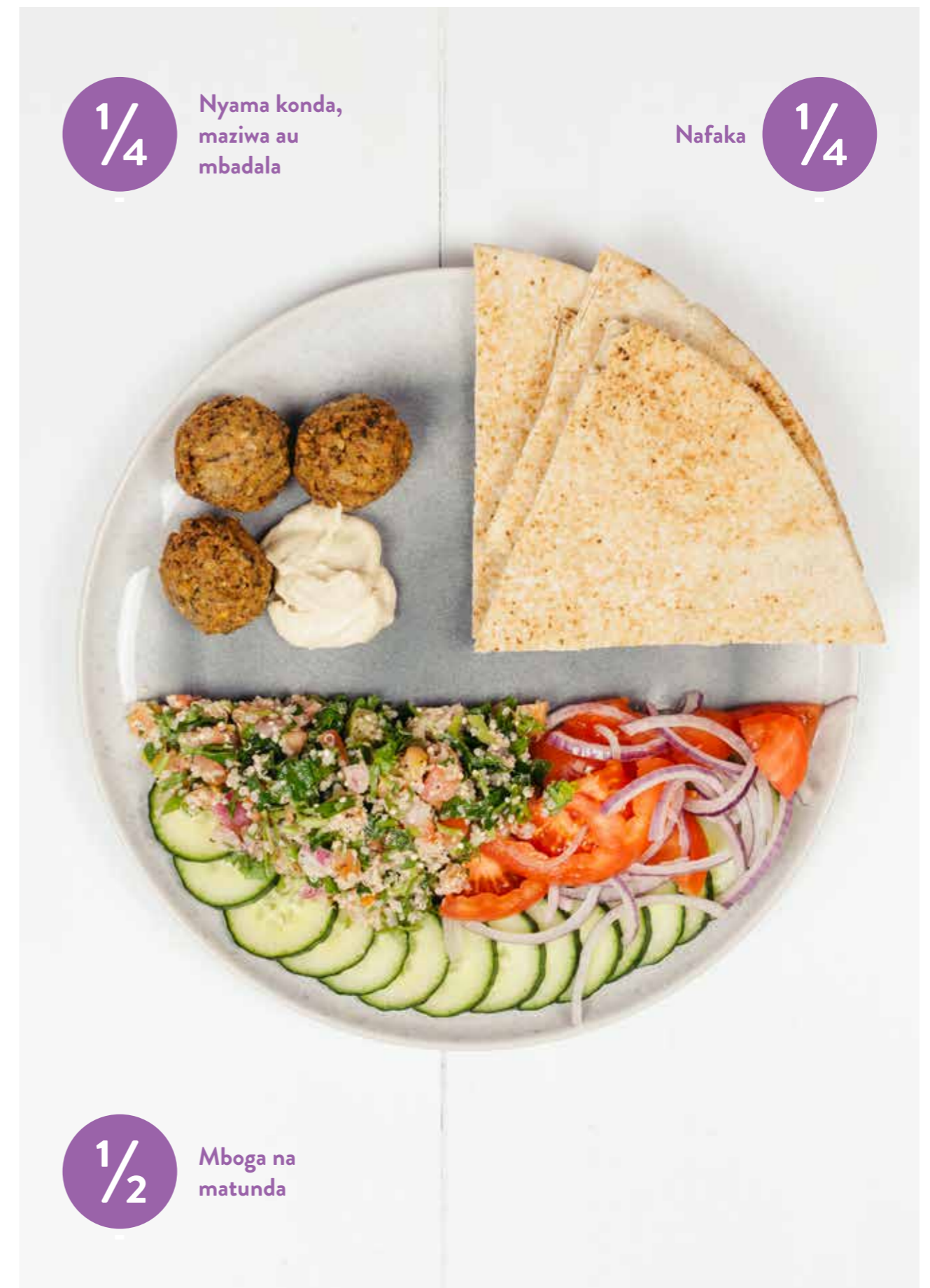
*Punguza upotevu wa chakula*

## JINSI YA KUPANGA CHAKULA CHA USAWA

Kifungua kinywa



## Chakula cha mchana



## Chakula cha jioni



1/4

Nyama konda,  
maziwa au  
mbadala

Nafaka

1/4

1/2

Mboga na  
matunda

## CHAGUA VIUNGO VYENYE AFYA

Vyakula vilivyopakiwa ni rahisi na vinaweza kufanya ulaji wenye afya kuwa nafuu zaidi. Tafuta chaguo ambazo zimeongezwa kidogo au hazijaongezwa:



Chumvi



Sukari



Mafuta yaliyojaa  
isiyo ya kiafya

## Vyakula muhimu vya kiafya

Mabadiliko machache madogo yanaweza kufanya vyakula unavyovipenda viwe na afya bora na kupunguza hatari yako ya kupata magonjwa sugu.

	<p><b>Mboga zilizogandishwa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mboga zilizogandishwa ni lishe sawa na safi.</li> <li>Ongeza mboga zilizogandishwa kwenye kaanga, kari au supu.</li> </ul>		<p><b>Mchele uliopikwa kabla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Njia inayofaa badala ya kupika mchele wakati una mda mfupi.</li> <li>Tafuta aina za Basmati au kahawia bila ladha zilizooongezwa</li> </ul>
	<p><b>Maharagwe na kunde iliyowekwa katika kopo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maharagwe ya kopo ni chanzo cha bei nafuu cha protini na nyuzinyuzi</li> <li>Ongeza mchanganyiko wa maharagwe kwenye saladi, mbaazi kwenye kari au dengu kwenye vyakula vilivyo na nyama ya kusagwa.</li> </ul>		<p><b>Ots iliyovingirwa (enroulé)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Furahiya kama uji kwa kiamsha kinywa au ongeza kwenye smoothies na muffins</li> <li>Chagua jadi juu ya aina za haraka au za papo hapo.</li> </ul>
	<p><b>Nyanya za makopo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nyanya za makopo zinaweza kuunda msingi kwa mapishi mengi rahisi.</li> <li>Tafuta chaguzi bila chumvi iliyoongezwa.</li> </ul>		<p><b>Mtindi (Yoghurt)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yoghurt ni vitafunio vyema au kuongeza kwa matunda na muesli</li> <li>Chagua vyakula vyenye mafuta kidogo kama vile mtindi wa Kigiriki au wa asili.</li> </ul>
	<p><b>Matunda ya makopo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Matunda ya makopo ni chaguo rahisi wakati aina mpya hazipo katika msimu (saison).</li> <li>Chagua aina mbalimbali za juisi ya makopo badala ya syrup (syrup) na uimimishe.</li> </ul>		<p><b>Maziwa iliyo tolewa vitu fulani kupitia evaporation (maji hugeuka hewa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maziwa ya evaporated nyepesi ni mbadala nzuri kwa cream na maziwa ya nazi.</li> <li>Tumia katika pasta, risotto na kari.</li> </ul>
	<p><b>Salmoni au tuna (aina ya samaki) ya makopo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Samaki ya makopo ina maisha ya rafu (étagère) ya muda mrefu na ni kuongeza rahisi kwa mapishi mengi.</li> <li>Chagua aina mbalimbali za maji ya chemchemi ya makopo</li> </ul>		<p><b>Maziwa ya maisha marefu au UHT milk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>UTH milk nyepesi iko nzuri kama maziwa safi</li> </ul>

# TABIA ZA KULA KIAFYA



## KULA PAMOJA

Kushiriki milo ni shughuli ya kufurahisha. Ikiwa unaishi peke yako, fikiria kula pamoja na familia, marafiki, majirani na wafanyakazi wenzako, au jiunge na jiko la jumuiya.

### Kula pamoja kunakusaidia:



Jaribu vyakula vipya



Unda vifungo vyenye nguvu zaidi



Jifunze ujuzi na tabia mpya

### Jinsi ya kuunda wakati mzuri wa chakula



#### Punguza usumbufu (distraction)

- Zima TV. Weka simu na kompyuta kibao mbali.
- Ketu pamoja wakati wa kula.



#### Wazazi hutoa, watoto huamua

- Toa anuwai ya vyakula vyenye rangi, ladha na muundo tofauti.
- Himiza kila mtu kujaribu vyakula vyote vinavyotolewa.
- Waruhusu watoto na vijana waamue watakaposhiba



#### Weka eneo

- Tumia vitambaa vya meza, mrago mdogo chini ya sahani au mishumaa ili kufanya nyakati za chakula kuwa maalum zaidi
- Waruhusu watoto waamue jinsi ya kuweka meza au, ikiwa ni wakubwa kidogo, wachague muziki.



#### Tarajia fujo fulani

- Waache watoto washikilie vyakula vya vidole na vijiko ili kujaribu kujilisha.
- Watoto wadogo wanaweza kula kwa vidole ikiwa wanajifunza kutumia vyombo.
- Wahimiza watoto kuhudumia, kupita na kumwaga chakula na vinywaji (wapatiyane chakula na maji).



#### Kuwa mfano wa kuigwa

- Jumuishwa watoto wakati wa chakula mara tu wanapoanza kula vyakula vigumu.
- Ikiwezekana, kula milo na vitafunio sawa na watoto.
- Zungumza vyema kuhusu chakula. Epuka kujadili vyakula unavyopenda au usivyopenda kibinafsi.



#### Anzisha mazungumzo

- Jadili mipango ijayo na kile kinachotokea.
- Simulia hadithi kuhusu nyakati za awali (zazamani) katika maisha yako
- Tumia matukio ya ulimwengu halisi kuzungumza na watoto kuhusu mada (sujets) ambazo ni muhimu kwa familia yako.



## FURAHIA VYAKULA VYA ASILI

Kujumuisha vyakula vya kitamaduni katika mpangilio wako wa ulaji kunaweza kuboresha ujuzi na maarifa yako, kuunda hali ya jamii, na kukufundisha kuhusu tamaduni tofauti.

**Unaweza kusherekea utamaduni wako na mila ya chakula kwa:**



*Kupanda, kutafuta na kuandaa vyakula kwa njia za kitamaduni*



*Ununuzi wa viungo vya kutengeneza vyakula vya asili*



*Kuhudhuria hafla (événements) za jamii za kitamaduni.*

## KUPUNGUZA UPOTEVU WA CHAKULA

Aina za vyakula unavyonunua na kula, na jinsi unavyotumia na kutupa vyakula hivyo, vina athari kwa mazingira.

**Kununua chakula kidogo na kutumia ulichonacho inakusaidia:**



*Okoa pesa*



*Uhifadhi maliasili (Bembeleza ma resources naturelles)*



*Punguza uzalishaji (emissions) wa gesi chafu*

## Jinsi ya kupunguza upotezaji wa chakula

KATIKA JUMUIYA		NYUMBANI	
	<p><b>Sehemu ndogo zaidi</b></p> <p>Shiriki sehemu kubwa kwenye mikahawa (restaurant), au uagize ukubwa wa kiingilio.</p>		<p><b>Panga friji na pantry</b></p> <p>Unapoweka chakula kipya kwenye friji yako, sogeza vitu vya zamani hadi mbele na uweke vipya nyuma. Tumia mazao mapya kwanza (produits alimentaires frais).</p>
	<p><b>Nunua kwa busara</b></p> <p>Panga chakula chako, angalia ulicho nacho nyumbani kabla ya kununua, na ununue tu kadri unavyohitaji.</p>		<p><b>Soma lebo (label)</b></p> <p>'Use by' (Tumia kwa) inamaanisha chakula kinaweza kuliwa kwa usalama hadi tarehe hii.</p> <p>'Best before' (Bora kabla) inamaanisha ubora wa chakula ni wa juu kabla ya tarehe hii, lakini kwa ujumla bado ni salama kuliwa baada ya hapo.</p>
	<p><b>Nunua mazao 'mbaya'</b></p> <p>Matunda na mboga zisizo kamili ni nzuri kwako na zinaweza kuwa nafuu.</p>		<p><b>Hifadhi mabaki (uweke chakula cha kubakia)</b></p> <p>Okoa mabaki kwa milo mingine au uitumie kuunda sahani mpya.</p>
	<p><b>Changia</b></p> <p>Ikiwa una kitu kingi, shiriki au ubadilishe na majirani na marafiki.</p>		<p><b>Mbolea</b></p> <p>Tundika mabaki yako kwenye bustani yako au kwenye bustani za jamii za karibu.</p>

# JIFUNZE ZAIDI

---

## Rasilimali

---

Kwa habari zaidi, tembelea:

**Kula Vizuri, Ishi Vizuri - Jiji la Greater Geelong Geelong**  
[www.geelongaustralia.com.au/eatwell](http://www.geelongaustralia.com.au/eatwell)

**Eat for Health (Kula kwa Afya)**  
[www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

**Nutrition Australia (Lishe Australia)**  
[www.nutritionaustralia.org.au](http://www.nutritionaustralia.org.au)

**Better Health Channel (Mkondo (chaine) Bora wa Afya)**  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

**Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organization Inc.**  
(Shirika la Afya Linalodhibitiwa na Jumuiya ya Waaboriginal ya Victoria INC)  
[www.vaccho.org.au/wd/nutrition](http://www.vaccho.org.au/wd/nutrition)

**Health Translations (Tafsiri za Afya)**  
[www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

Je, unahitaji usaidizi zaidi? Uliza daktari wako au huduma ya afya ya eneo lako kwa ushauri juu ya mahitaji yako binafsi.

## Marejeleo

---

Marejeleo yafuatayo yalifahamisha mwongozo huu:

Department of Health (2021) *Physical activity guidelines for all Australians*. [www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise](http://www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise) (ilichunguzwa tarehe 25 Agosti 2021).

National Health and Medical Research Council (2020) *Australian guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Dietary Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Guide to Healthy Eating*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Infant Feeding Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand*. Canberra: National Health and Medical Research Council.





**CITY OF GREATER GEELONG**

Wadawurrung Country  
PO Box 104  
Geelong VIC 3220

**P:** 5272 5272

**E:** [contactus@geelongcity.vic.gov.au](mailto:contactus@geelongcity.vic.gov.au)  
[www.geelongaustralia.com.au](http://www.geelongaustralia.com.au)

© City of Greater Geelong 2021

**HABARI MPYA**

-  @CityofGreaterGeelong
-  @GreaterGeelong
-  @CityofGreaterGeelong
-  CityofGreaterGeelong