

WEKEZA KATIKA UZALISHAJI WA **VIAZI LISHE** ILI KUONDOA TATIZO LA UPUNGUFU WA VITAMINI A TANZANIA



Kiasi cha gramu **125**
cha aina nyingi za
viasi lishe kinaweza
kukidhi mahitaji ya
vitamini A kwa siku
kwa watoto wadogo
na wanawake ambao
hawanyonyeshi

- Zaidi ya asilimia 34 ya watoto ambao hawajaanza shule Tanzania wana upungufu wa vitamini A
- Upungufu wa vitamini A ni tatizo kubwa la afya Tanzania, linalosababishwa na matumizi yasiyokidhi mahitaji ya vitamini A kutokana na ulaji wa vyakula visivyo na virutubishi vya kutosha na magonjwa ya mara kwa mara
- Mbinu jumuishi zikiwepo, matone ya vitamini A, urutubishaji wa chakula na ulaji wa vyakula mchanganyiko vikiwemo **viasi lishe**, zinaweza kuleta matokeo makubwa katika kupunguza tatizo la upungufu wa vitamini A
- Ulaji wa **viasi lishe vilivyo na vitamini A** kwa wingi unaweza kuchangia kupunguza tatizo la upungufu wa vitamini A kwa watoto, na akina mama wajawazito na wanaonyonyesha

Wekeza kwenye zao la **viasi lishe** kuboresha afya na kipato

