

ORODHA YA MADA ZA MAJADILIANO KATIKA UPANGAJI, UTEKELEZAJI NA TATHIMINI YA MPANGO WA KUBADILI TABIA YA JAMII KWA NJIA YA USHUHUDA KATIKA AFYA NA LISHE (RASIMU, 21.3.19)

Tumia orodha ya mada za majadiliano hapo chini kuhakikisha kuwa unajumuisha mambo muhimu yanayohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda na shughuli zake katika kuboresha afya na lishe ya jamii. Muundo ufuatao utumike:

1. Kabla ya kuamua kuwa unataka kufanya utekelezaji wa mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe (unapaswa kufahamu kama mahitaji yaliyorodheshwa chini ya kipengele cha “mipango” kuwa yamefikwa?);
2. Kabla ya utekelezaji wa kila hatua ya mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe (mipango, mafunzo, uhamasishaji jamii, n.k);
3. Wakati utekelezaji unafanyika kwa kila hatua unaweza ukafanya marekebisha kwenye shughuli zinazohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe; na
4. Baada ya utekelezaji wa mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe kwa kutambua kitu gani kilifanyika vizuri, changamoto, na namna mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe inaweza kuboreshwa kwa kipindi kijacho.

1. MIPANGO

Maandalizi:

- Je, vigezo vya programu ya utekelezaji wa mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe vimefikwa (nyumba zipo umbali mfupi kutoka nyumba moja hadi nyingine, asilimia 30 ya utapiamlo wa kadri na mkali au watoto 30 wenye umri wa 6 – 36 wenye utapiamlo, dhamira ya dhati ya jamii katika kubadili tabia, upatikanaji wa vyakula mchanganyiko, upatikanaji wa vituo vya kutolea huduma za jamii)?
- Je, Maafisa Lishe wa Mkoa na Wilaya, maafisa wengine kutoka taasisi nyingine za serikali (kama wanahusika), na wafanyakazi wa IMA wanasoma, kuelewa na kuupitia mwongozo wa mafunzo kwa wawezeshaji kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe?

Ushirikishwaji:

- Je, Kamati za maendeleo ya kata na viongozi wa vijiji wanafanya jukumu la kuongoza katika upangaji na usimamizi wa shughuli zinazohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe, ikijumuisha na:
 - Kusaidia katika kuandaa utaratibu wa upimaji uzito watoto wote wenye umri unalengwa?
 - Kufanya utafiti wa Kutambua Mbinu za Mabadiliko ya Afya na Lishe katika Jamii (PDI).
 - Kuchangia vifaa, vyombo na chakula kwa ajili ya mafunzo?
 - Kuhakikisha kuwa walezi wa watoto husika wanahudhuria siku za afya mara kwa mara? na
 - Kuwahasisha wanajamii wengine, wakiwemo bibi kusaidia familia zenye watoto wenye utapiamlo huku wakiwa wanaiga taratibu mpya?
- Je, kuna utaratibu wa kuwajengea uwezo viongozi wa jamii kuhakikisha kuwa wanasimamia mambo yote yanahusu mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe?
- Je, uongozi wa kijiji unapendekeza kuhusu ufumbuzi wa kukabiliana na changamoto muhimu za utekelezaji kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (mfano; kuhakikisha kuwa watoto walengwa wanahusishwa katika madarasa ya elimu ya lishe na afya na walezi wa watoto wanaleta chakula kitakachopikwa kwenye majiko darasa kwa ajili ya kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe kwa kila siku darasa linapofanyika)?



- Je, akina bibi wanashiriki katika hatua mbalimbali za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe, zikiwemo:
 - Uhamasishaji jamii?
 - Kamati za vijiji?
 - Wanakikundi cha majadiliano?
 - Wale waliofanyiwa mazungumzo/mahojiano na kuangaliwa wa Utafiti wa Kutambua Mbinu za Mabadiliko ya Afya na Lishe katika Jamii (PDI).
 - Wanashiriki katika siku za afya? na
 - Washiriki muhimu katika siku za kutoa mrejesho katika jamii?
- Je, sekta muhimu za serikali zimewakilishwa (mfano; siyo afya tu bali kilimo, elimu, maendeleo ya jamii na maji ,usafi wa mwili na mazingira)
- Je, kuna mpango wa kila mwezi ulioandaliwa ili kuhakikisha siku za Jiko darasa linafanyika kila mwezi na ufuatiliaji wa kutembelea majumbani unafanyika? Mpango unapaswa kuandaliwa kwa kushirikiana na viongozi wa vijiji.

2. MAFUNZO

Je, msimamizi wa mtoa huduma ya afya wa jamii anafanya jukumu la mafunzo au wafanyakazi wa IMA hufanya mafunzo? Inapaswa kufanywa na wote?

Je, miongozo inatumika ipasavyo na inavyotakiwa?

3. UHAMASISHA JAMII

- Je, kuna dhamira ya msingi kuhusu mabadiliko ya tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe miongoni mwa viongozi wa jamii na jamii yenyewe?
- Je, jamii inahusika katika kutambua vigezo bora vya ukwasi vinavyoweza kutumika kwa urahisi kuchagua mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe
- Angalia pia “mipango” hapo juu.

4. UPIMAJI MAENDELEO YA UKUAJI

- Je, upimaji unafanyika katika ngazi ya kata? Inapaswa kufanyika. Tafadhali tembelea kwenye vituo vya kutolea huduma za afya vilivyomo katika kata kupata uhalisia wa kijiji kilichokuwa na kiwango cha utapiamlo wa kadri na mkali, kwakuzingatia tathimini za lishe zinazofanyika wakati wa upimaji maendeleo ya watoto. Halafu jielekeze katika vijiji hivyo kama ni vigumu kupima watoto wote katika ngazi ya kata.
- Je, mizani aina ya Seca iliyonunuliwa na mradi wa kuzuia udumavu kwa mtoto (ASTUTE) inatumika? Kama haitumiki, kuna hatari ya kukosea kuwaweka katika makundi ya wanaofaa kuigwa (PD), wasiofaa kuigwa (ND) na tusiawahitaji kujifunza kwao (NPD). Kutofautisha madaraja kati ya kaya maskini zenye watoto wenye afya

nzuri (PD); kaya tajiri zenye watoto wenye utapiamlo wa kadri au mkali (ND); na kaya matajiri zenye watoto wenye afya nzuri (NPD) au Kaya masikini zenye watoto wenye utapiamlo wa kadri au mkali (NPD).

- Je, wafanyakazi wa serikali (wakiwemo watoa huduma za afya) wanashirikishwa katika upimaji watoto na kurekodi uzito wao?
- Je, watoto wenye umri sahihi (miezi 6-36) wamepimwa? Kama sivyo, kuna hatari ya kudhoofisha mpango wa afya na kuelekeza rasilimali mbali na programu ya mabadiliko ya tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe. Angalia mawazo yaliyo chini “Siku za jiko darasa” kwa nyongeza kuhusu kujumuisha watoto wenye umri sahihi.

5. TATHIMINI YA HALI HALISI YA JAMII (PDI)

- Je, shughuli zote zinazohusu uchambuzi wa hali halisi ya jamii zimefanyika? (Kukusanya taarifa za utafiti kupitia majadiliano kwa vikundi, utafiti wa hali ya soko, kalenda ya msimu wa vyakula, kutembelea na kuangalia hali ya maeneo, kuchora ramani ya eneo katika jamii, Utafiti wa Kutambua Mbinu za Mabadiliko ya Tabia ya Afya na Lishe katika Jamii)?
- Je, vyakula vinavyohitajika, namna ya matunzo na mada za afya huzingatwa wakati uchambuzi wa hali halisi ya jamii (mlo, maji na usafi wa mwili na mazingira, malezi na makuzi ya awali na usawa wa kijinsia)?

6. UTAFITI WA KUTAMBUA MBINU ZA MABADILIKO YA TABIA YA AFYA NA LISHE KATIKA JAMII (PDI)

Vitini vifuatavyo vimetumika namna gani?

- Orodha ya mada za majadiliano kuhusu utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (Kitini 18.2)
- Sampuli ya mwongozo wa maswali unaotumika kuendesha utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (Kitini 22.1)

Maana ya utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (PDI):

- Je, utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii ni zoezi la kutafuta ukweli kwa mradi wa kuzuia udumavu Tanzania (ASTUTE) au ni fursa kwa watoa huduma za jamii, watoa huduma za afya, viongozi wa jamii na watu wengine wenye ushawishi katika jamii wakiwemo bibi kuweza kugundua kuwa baadhi ya familia maskini zinataratibu sahihi zinazowawezesha kuzuia utapiamlo? Sentensi ya mwisho Inapaswa kuwa ndio sahihi.
- Je, wote wanaofanya utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii wanaelewa kuwa familia zinazotekeleza taratibu sahihi za afya na lishe ni watalaamu, na wale wanaofanya utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii ni wanafunzi?

Utekelezaji wa utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (PDI):

- Je, idadi sahihi ya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii zimefanyika? Utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii unapaswa kufanyika angalau vijiji viwili vilivyotimiza vigezo vya mpango wa mabadiliko ya tabia ya jamii katika afya na lishe
- Je, idadi sahihi ya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe (PDI) katika jamii zimefanyika kila kijiji? Inapaswa ziwe tafiti 4-6 za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe (PDI) katika jamii za kuwatambua wanajamii wanaotekeleza taratibu sahihi za afya na lishe (PDs) na tafiti mbili za kutambua wale wasiotekeleza taratibu hizo kwa usahihi (NDs). Haihitajiki kufanya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii miongoni mwao wasio kuwa na mvuto chanya wa afya na lishe (NPDs) miongoni mwa jamii tajiri.
- Je, tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii zinadumu angalau kwa masaa mawili? Je, tafiti hizo kwa ujumla zinajumuisha muda wa kula chakula?
- Je, wale wanaofanya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii wanaendesha majadiliano asilia na wale wanaofanyiwa utafiti huo, kuliko tu kuuliza maswali yaliyomo kwenye orodha ya majadiliano?
- Je. Wote wanaofanya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii huwa wanaangalia tabia muhimu, badala ya kuwauliza tu maswali? Kimsingi yafuatayo yanapaswa kuuliza na kuangalia:
 - Je, usafi wa mazingira (vyoo, kinyesi cha wanyama, utupaji wa kinyesi cha watoto. n.k.) angaliaa namna ya kutambua tabia za mabadiliko ya afya na lishe?
 - Je, namna gani mlo wa mtoto mgonjwa unavyoandaliwa? Je, wazazi huwapa chakula zaidi au mara nyingi na vimiminika wakati na baada ya kuharisha?
 - Je, namna gani watoto huchangamshwa?

Washiriki:

- Je, akina baba hujumuishwa katika tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii?
- Je, nini kinafanyika kuhakikisha wafanyakazi wa kutolea huduma za afya wanahamasisha tabia bora zilizo tambuliwa wakati wa tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii?
- Je, kamati za maendeleo ya kata na viongozi wa vijiji wamepeva mrejesho wa tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii na tabia zinazo kusudiwa katika mabadiliko hayo?

7. MAANDALIZI YA VYAKULA VINAVYOHITAJIKA KATIKA MLO

- Je, vyakula mchanganyiko vinavyoliwa wakati wa zoezi la kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe huwa vinafikiriwa? (Angalia mada zote katika mada ya 30 pamoja na kapu la vyakula vyenye lishe bora vilivyopo katika soko ambavyo hupatikana kwa urahisi)
- Je, mahitaji ya virutubishi hukokotolewa kwa kutumia programu ya komputa ijulukanayo kama Excel spreadsheet?
- Je, mtoto hula chakula chakutosha?
- Je, unyonyeshaji maziwa ya mama hujumuisha kama sehemu ya mlo wa mtoto? Ni lazima ujumuishwe.
- Je, vyakula asili ya nyama hujumuishwa kwenye orodha ya vyakula vilivyopangwa katika mlo? Je, matunda na mboga mboga hujumuishwa kwenye mlo? Ni lazima vijumuishwe mara kwa mara hatakama havikutajwa kwenye tafiti za kutambua mbinu za kubadili tabia kuhusu afya na lishe katika jamii.
- Ikiwa kuna msimu wa uhaba wa matunda na mboga mboga, tumia matokeo ya utafiti wa hali ya soko, na kalenda inayoonyesha misimu mbalimbali ya upatikanaji mazao kutambua msimu wa matunda na mboga mboga zilizopo katika musimu mhusika. Wakati wa utafiti wa kutambua mbinu za kubadili tabia kuhusu afya na lishe katika jamii, hakikisha kuwa unauliza kuhusu mikakati ya kuhifadhi vyakula kamavile ukaushaji kwa kutumia jua.
- Je, kila mlo utajumuisha rangi mbalimbali za vyakula (mfano, rangi ya kijani, rangi ya kijani kibichi; vyakula vya rangi ya chungwa n.k.)?
- Je, kila mlo ina nishati ya kutosha, kama ilivyoainishwa katika Mwongozo wa mafunzo kwa wawezeshaji kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe?

8. SIKU ZA AFYA NA LISHE

Vifaa/nyaraka:

- Je, ni namna gani nyaraka zifuatazo zinatumika?
 - Kitini cha usimamizi kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (Kitini 36.6)
 - Mambo ya kuangalia wakati wa mafunzo yanayohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (Kitini 5.1)
 - Kitini 6.1: Mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe: Mambo muhimu
 - Orodha ya vifaa vinavyohitajika kwa ajili ya mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (vitendea kazi) – (Kitini 36.1)
 - Fomu ya usajili na mahudhurio ya mtoto (Kitini 36.3A)

Mahitaji na mambo muhimu ya kutekeleza shughuli za lishe:

- Kama walezi hawawezi kupata muda wa kuhudhuria katika mpango unaohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe, je, muda wa kufanya shughuli hiyo umeboreshwa zaidi?
- Je, mpango wa mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe huhudumia idadi ya watoto 10-15? Zaidi ya idadi hiyo huwa ni vigumu kuendesha mpango huo kwa ufanisi.
- Je, mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe unaendeshwa mbali na kliniki na sehemu nyingine rasmi?

Washiriki:

- Je, kitu gani kinafanyika ili kuhakikisha jamii inafahamu nani ni mlengwa wa programu ya kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe? Njia zinazoweza kama ni pamoja na 1) kutangaza matangazo kabla ya muda kutoka kamati za maendeleo ya kata na viongozi wa jamii kuhusu watu wanaopaswa kujumuishwa kwenye mpango wa kubadilishwa tabia katika jamii za afya na lishe 2) Kuwakumbusha kuwa watoto wenye umri zaidi ya miezi 36 tayari ni wamenusurika kuingia katika makundi maalumu na watoto walio chini ya umri wa miezi 36 wanahitaji ungalizi wa kipekee na 3) kuwakumbusha kuwa akinamama wanaweza kufanya kwa vitendo tabia mpya walizojifunza wakati wa mafunzo ya kubadili tabia za afya na lishe na watoto wakubwa pia.
- Je, watoto wenye umri unaostahili wamejumishwa katika mafunzo ya kubadili tabia katika afya na lishe katika jamii? Watoto wanahudhuria programu hiyo wawe na umri wa miezi 6-36, isipokuwa mara chache, wakati watoto wengine wanahitaji kuwa na walezi wao (mfano, watoto wadogo chini ya miezi 6.)

- Je, inatokea mara chache ambapo mtu mzima katika ukoo akiwepo, hupewa fursa ya kushiriki katika masuala kadha, mathalani kusaidia kuosha mikono? (Ikiwa walezi pia wanawaleta watoto wengi kwenye programu ya kubadili tabia ya afya na lishe katika jamii, lakini kunahitajika umakini, mmoja wa watoto wakubwa aliyopo anaweza kupewa jukumu la kuwachukua kwenda nao mbali kucheza ili kuepuka kuwabughudhi mama zao wakati wakiwa wanaandaa chakula.)
- Kama watoto wengine wakiwepo, je wanaruhusiwa *kula tu kama chakula hicho kikibaki au kuna ziada ya chakula na washiriki ambao ni watoto wa mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe wakiwa tayari wamekula?*
- Je, viungo vya nyongeza huongezwa kwenye vyakula vinavyotumika wakati wa mpango wa kubadili tabia katika jamii ya afya na lishe au kiasi cha chakula huongezwa ili akina mama wanaojisikia njaa waweze kula?
- Je, watoto wasio na utapiamlo hujumuishwa katika mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe? Mpango huo haupaswi kuwa kama tukio la ulishaji katika jamii.
- Je, namna gani wanaume wanahusishwa katika mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (au jinsi wanawasaidia akina mama na akina bibi wanaohudhuria)? Nyongeza na mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe – namna gani akina baba wanachangia kuboresha hali ya lishe ya watoto wao?

Majukumu:

- Je, walezi wanahimizwa kufanya moja ya majukumu kila siku (mfano, walezi wawili kuandaa mlo, walezi wawili kusaidia wengine kufanya masuala ya malezi na makuzi ya awali ya mtoto, walezi wawili kuhusika na usafi wa mwili na mazingira, n.k)?
- Je, majukumu ya kila kazi hizo zinafanywa kwa kila mmoja siku hadi siku?
- Je, kila mlezi analeta chakula kinachotumika wakati wa mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (au ikiwa familia ni maskini sana, walete sufuria ya kupikia, vyombo vya kulia chakula, kuni, maji, n.k.) kwenye kila linapofanyika zoezi la kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe?
- Je, walezi ambao hawaleti chakula (au wengine) kutochangia wanaruhusiwa kuhudhuria mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe? Hawaruhusi. Hii ni kanuni muhimu na ya msingi.
- Je, walezi wanaweza kueleza walichojifunza katika kila zoezi la kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe ili Watoa huduma ya afya katika jamii wahakikishe kila mlezi anaelewa tabia anayopaswa kufanyia mabadiliko nyumbani?

- Je, kila mlezi ana fursa ya kufanyia mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika kila zoezi la kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe katika siku zote 12? Kufanyia mazoezi kwa vitendo ni muhimu ili kujenga tabia kiafya.

Kabla ya jiko darasa la afya na lishe:

- Je, watoto wanaoshiriki katika mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe, hivisasa hawaumwi (ikiwemo malaria)?
- Je, watoto watakaoshiriki katika zoezi wamepewa dawa za minyoo na nyongeza ya vitamini A kabla ya mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe?
- Je, nini kinafanyika katika kupunguza unyanyapaa kwenye jamii ambao walezi huwapata kwa kuhudhuria mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe?
- Je, nini kinafanyika kujenga uelewa katika jamii kuhusu mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe, ikiwemo nani anapaswa kushiriki, kwanini, na lengo la mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe kwa ujumla?

Wakati wa jiko darasa la afya na lishe:

- Je, washiriki wa mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe hukumbushwa kuwa fedha peke yake haziwezi kutatua masuala ya afya na lishe duni (kama ushahidi ulivyoonekana kutokana na Utafiti wa Kutambua Mabadiliko katika Jamii ya Afya na Lishe miongoni mwa kaya tajiri lakini wasiotekeleza taratibu sahihi za afya na lishe)?
- Je, walezi wanaweza kutambua madhara ya kuwa na watoto wenye utapiamlo - na faida za kuwa na watoto wenye lishe bora? (Walezi wenyewe waweze kutambua madhara hayo, kama kuna wezekano).
- Je, walezi wanaohudhuria mafunzo katika jiko darasa la afya na lishe hushiriki kikamilifu katika kuendesha zoezi hilo na siyo tu kuwa kama wapokea taarifa?
- Je, makundi ya vyakula, matunzo na mada za mpango huo huelezwa/hufundishwa kwa kiwango fulani katika siku 12 za mpango wa kubadili tabia ya afya na lishe katika jamii? Zingatia hasa Makuzi na malezi ya awali ya mtoto, na ulishaji shirikishi.

Mlo:

- Je, mtoto analishwa chakula mchanganyiko ambacho hubadilishwa siku hadi siku au analishwa chakula cha aina moja, kisichobadilishwa (Chakula anacholishwa mtoto kiwe kinabadilishwa kwa siku)
- Je, vyakula vinavyoliwa kwa ajili ya kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe katika Jamii hununuliwa? Havitakiwi kununuliwa.

- Je, watoto hupewa asusa mapema katika kila siku za mafunzo ya Mbinu za Kubadili Tabia ya Afya na Lishe katika Jamii ili wasijisikie njaa?
- Je, kiasi cha chakula anachokula mtoto ndicho ambacho kilipangwa wakati wa maandalizi ya mlo?

Malezi na makuzi ya awali ya mtoto ikiwemo ulishaji shirikishi:

- Je, watoto wanafanyiwa matendo changamshi kwa kutumia vitu vya kuchezea vilivyo tengenezwa asilia na kwa kutumia shughuli nyingine?
- Je, mtoto anakataa kula? Kama hivyo, je walezi wanalisha watoto kwa ulishaji shirikishi (au wanasaidiwa kufanya hivyo)? Ulishaji shirikishi ni ule ambao mtoto anasaidiwa na kuhimizwa kula ambapo mazingira ya kula ni ya furaha na upendo. Mbinu za ulishaji shirikishi ni pamoja na:
 - Mwonyeshe mtoto ishara nzuri, madhalani kumwanguka usoni, kutabasamu, n.k
 - Mlishe mtoto taratibu, kwa uvumilivu na kwa ucheshi;
 - Usimlazimishe mtoto kula chakula
 - Walezi waoneshe kwa vitendo jinsi ya kumlisha chakula mtoto
 - Mwambia maneno ya kumhimiza ale zaidi;
 - Kumhamasisha mtoto afurahie kula kwa kubuni michezo.
 - Acha mtoto aokote chakula na kula mwenyewe akipenda kama anaweza kufanya hivyo.
 - Kuchunguza dalili zinazo ashiria kuwa mtoto ana njaa na kuchukua hatua za kumlisha.
- Je, mtoto anakula chakula kwa kutumia sahani yake (ili kujua kiasi mtoto anachokula; mama na mtoto wasile chakula kwakutumia chombo kimoja)

Usafi na usalama wa maji na mazingira :

- Je, kuna mkeka/jamvi ili watoto wasichafuke
- Je, watoto wanaepushwa na wanyama, kinyesi cha wanyama na kinyesi cha watoto?
- Je, walezi huosha mikono kabla ya kuandaa chakula/kupika, kabla na baada ya kumlisha mtoto chakula? Je, mtoto huosha mikono kabla na baada ya kulishwa chakula?

Kati kati siku za jiko darasa:

- Je, baada ya siku ya sita ya mpango huo (yaani siku ya saba), je walezi wanabaki nyumbani na kufanyia kwa vitendo mambo mapya waliojifunza siku ya 1-6?
- Siku ya 8, je walezi wanaulizwa kuhusu uzoefu wao wa siku ya 7 (mfano, pamoja na kuwa tabia hiyo ilifanyika nyumbani, eleza kwanini au sababu za kutofanyika, na nini kifanyike kumsaidia mlezi aandae mkakati wa

kukabilina na changamoto hivyo; hiyo ni pamoja na kutambua vikwazo vilivyojitokeza)?

- Katika siku ya 8 ya mpango wa kubadili tabia ya afya na lishe katika jamii, je walezi wanapeana suluhisho kwa matatizo waliyokutana nayo siku ya 7?

Mazoezi yanayofuatana ya mpango wa kubadili tabia ya lishe katika jamii:

- Je, raundi ya pili ya mpango wa kubadili tabia ya lishe katika jamii ilifanyika mapema mwezi uliofuata (mfano, wiki mbili baada ya raundi ya kwanza ya mpango wa kubadili tabia ya lishe katika jamii kukamilika)?
- Je, watoto ambao hawakumaliza mafunzo katika awamu ya kwanza na watoto wengine ambao walipatikana na utapiamlo wakati wa upimaji wa uzito wa watoto (kama sehemu ya uchambuzi wa hali halisi ya jamii) wameingizwa kwenye darasa la awamu ya pili?
- Je, watoto ambao hawakuongezeka uzito baada ya awamu mbili za siku 12 wanapelekwa kwenye kituo cha afya kwa kupata huduma za upimaji ili kutambua sababu za homa kama malaria, kifua kikuu, UKIMWI au maambukizi mengine?
- Je, raundi ya tatu ya jiko darasa ilifanyika, kama ilihitajika? (Walezi wanapaswa kutohudhuria zaidi ya raundi mbili ya jiko darasa kuepuka utegemezi).
- Je, mahudhurio yalikuwaje? Kila mtoto lazima awepo siku ya 1 na 12 na ikiwezekana, kila siku za kati.

9. UFUATILIAJI WA HUDUMA ZA KUTEMBELEA MAJUMBANI

- Je, huduma za kutembelea walezi majumbani baada ya kumaliza siku 12 za darasa zinafanywa kila baada ya siku 2 – 3 kwa wiki mbili? Huchukua wastani wa siku 21 za kufanya mazoezi ya tabia mpya ili kuwa sehemu ya mazoea. Ufuatiliaji wa huduma za kutembelea majumbani ni fursa nzuri ya kuhakikisha taratibu nzuri zilizo fundishwa katika jiko darasa zinaweza pia kufanywa majumbani.
- Je, upimaji wa watoto uzito unafanyika katika siku ya 12 na 30 halafu miezi 6, miezi 12 na 24 baada ya kumaliza jiko darasa?
- Je, watoto wanaongezeka uzito huku wakiwa katika kila ziara ya ufuatiliaji? Kama sio, ni kwanini?
- Je, watoa huduma za afya ya jamii hutumia majadiliano katika ufuatiliaji wa familia zilizoshiriki katika jiko darasa? Wanauliza maswali, wanasikiliza na kutoa mapendekezo ya tabia chache za kuanzanazo mlezi anazoweza kufanyia majaribio. Wanafahamu na kutumia orodha ya taratibu bora za lishe zinazopendekezwa kutekelezwa katika kaya, halafu akiruhusu kuchagua moja ya taratibu hizo, ni hatua muhimu inayo sahaulika.

10. TATHIMINI

- Je, kiwango cha utapiamlo, kimepimwa kama sehemu ya uchambuzi wa hali halisi ya jamii, ni kiwango ulichotarajia? Kama sivyo, kwanini toa sababu?
- Je, data za kutambua kaya masikini zenye watoto wenye afya (PDs) katika jamii zimeingizwa katika programu ya komputa ya data kwa usahihi?
- Je, data zimekamiliika?
- Je, tarakimu (mfano, uzito wa watoto) za kawaida au zipo juu sana au chini sana? Kama uzito huo upo juu au chini sana, toa sababu?
- Je, watoto wanaoshiriki katika jiko darasa wanapimwa siku ya 1 na 12?
- Je, ni asilimia ngapi ya watoto huongezeka uzito wa kutosha baada ya siku za kwanza za darasa (siku 12)? Ni asilimia ngapi hawaongezeki uzito?
- Je, kuna baadhi ya watoto hupoteza uzito? Kwanini?
- Ikiwa watoto wachache huongezeka uzito, nini sababu za maendeleo kuwa hafifu?
- Kama ungekuwa mtafiti huru kutoka nje ya programu, ungetoa maoni gani kuhusu maendeleo ya mkakati wa kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe? Kitu gani kinaendelea vizuri na kipi hakiendelei vizuri?

11. MAWASILIANO

- Je, matokeo ya uchambuzi wa hali halisi ya jamii, upimaji watoto na jiko darasa unashirikisha viongozi kwa ajili ya kutoa mchango wao?
- Je, watoa huduma za afya ya jamii wanapata mrejesho unaojenga kuhusu jiko darasa, kiwango cha watoto walio ongezeka uzito wa kutosha na huduma za kutembelea majumbani?
- Je, Maafisa Lishe wa mkoa na wilaya, na viongozi wengine wa serikali wamejengewa uelewa kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe na matokeo yake?