

## 1. Utangulizi

Shirika la Viwango Tanzania (TBS) ni shirika la umma lililo chini ya Wizara ya Viwanda na Biashara ambalo linatekeleza majukumu yake kama ilivyoainishwa katika Sheria ya Viwango, Sura ya 130. Moja ya majukumu hayo ni kusimamia masuala ya chakula salama ili kulinda afya ya jamii na kuwezesha biashara.

## 2. Umuhimu Wa Chakula Salama

Chakula salama kinawezesha jamii kuwa na afya bora na kuwezesha kuchagiza sekta ya viwanda, biashara na kukuza uchumi wa nchi. Chakula salama ni suala mtambuka linalohusisha wadau mbalimbali, ikiwemo wizara, taasisi za serikali binafsi na mashirika ya kitaifa na kimataifa.

## 3. Kanuni Tano za Chakula Salama

Suala la chakula salama limepeewa kipaumbele na Shirika la Afya Duniani (WHO) kwa kuandaa kanuni tano za kuzingatia katika uandaaji wa chakula salama. Tanzania kama nchi mwanachama wa WHO hutumia kanuni hizo kuelimisha umma. Lengo likiwa ni kuzuia magonjwa yatokanayo na ulaji wa chakula kisicho salama. Kanuni hizo ni:-

### i. Kuzingatia Usafi

Vimelea vinavyosababisha magonjwa hupatikana katika uchafu ambao huweza kutohana na udongo, maji, wanyama na watu. Vimelea hivi huweza kubebwa kwa mikono, vitambaa vya kufutia vyombo, vyombo na mbao za kukatia chakula.

#### Namna ya kuzingatia usafi :

- Zingatia usafi binafsi wakati wa uandaaji wa chakula;
- Osha mikono kwa sabuni na maji tiririka wakati wa kuandaa chakula na kabla ya kula;
- Baada ya kuandaa chakula cha aina moja hakikisha unasafisha mikono kabla ya kuandaa chakula cha aina nyingine;
- Nawa mikono kwa sabuni na maji tiririka baada ya kutoka msalani;
- Osha na safisha eneo na vifaa vyote viliviyotumika kwa maandalizi ya chakula;
- Linda eneo la jiko na chakula dhidi ya wadudu na wanyama waharibifu mfano mende, inzi, panya, nk.



Ni muhimu kuhakikisha usafi unazingatiwa wakati wote wa uandaaji wa chakula.

### ii. Kutenganisha Chakula Kilicho Tayari Kuliwa na Kibichi

Vyakula vibichi, haswa nyama, kuku na samaki, vinaweza kuwa na vimelea hatari ambavyo huweza kuhamishiwa kwenye chakula kingine kilichokuwa tayari kuliwa au kuhifadhi.

### Mambo ya kuzingatia wakati wa kutenganisha chakula:

- Tenganisha chakula kibichi kama vile nyama, kuku na samaki na vyakula vingine vilivyo tayari kuliwa;
- Tenganisha vifaa kama vile visu na mbao za kukatia na vyombo (sahani, bakuli, nk) kwa ajili ya vyakula vibichi na vilivypikwa;
- Hifadhi chakula kwenye chombo kuepuka muingiliano kati ya chakula kibichi na kilicho tayari kuliwa.



Tumia bodi ya kahawia ya kukatia mazao yanayotokana na mizizi



Tumia bodi ya njano Kwa kukatia nyama iliyopikwa



Tumia bodi ya bluu  
kukatia samaki



Tumia bodi nyeupe ya kukatia vyakula vilivyookwa



Tumia bodi ya kijani kukatia mboga na matunda



Tumia bodi nyekundu  
kukatia nyama mbichi



Jokofu lisilo na mpangilio mzuri  
linaloruhusu muingiliano



Jokofu lenye na mpangilio mzuri

Kumbuka:- kutenganisha chakula kibichi na kilichopikwa au aina za vyakula ni muhimu ili kuepusha uchafuzi wa chakula (cross contamination) na mizio (allergy).

### iii. Kupika Chakula hadi Kiive

Upikaji wa chakula hadi kiive kunaua vimelea hatarishi. Uchunguzi umeonyesha kuwa kupika chakula kwa angalau nyazi joto 70 kunaweza kusaidia kuhakikisha kuwa chakula hicho hakina vimelea hatarishi.



chakula kipikwe hadi kiive

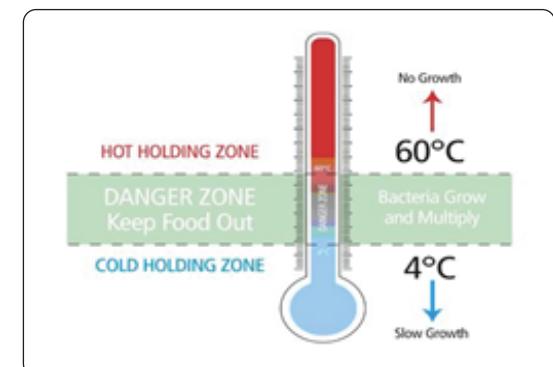
### Vigezo vya kuzingatia wakati wa kupika chakula:

- Chakula kibichi hasa nyama, kuku, mayai na samaki ipikwe hadi viive kwa muda stahiki;
- Supu ikiwa ni pamoja na supu ya nyama, kuku na samaki ipikwe hadi ichemke kufikia nyazi joto 70 na kuhakikisha kuwa imeiva vizuri;
- Pasha chakula kilichopikwa na kupoa (mfano kiporo) kwa joto stahiki kabla ya kula.
- Ikiwa chakula kilichopikwa na kuhifadhi kwenye jokofu hakiwezi kuliwa na kuisha mara moja, pasha sehemu ya chakula hicho itakayoliwa na kuisha ili kuepusha ubadilishwaji wa joto la chakula mara kwa mara.

Kumbuka:- Kupika chakula mpaka kiive kunasaidia kuua vimelea hatarishi hasa bakteria, virusi, amiba, fangasi na minyoo katika chakula na hivyo kufanya chakula kuwa salama.

### iv. Kuweka Chakula Kwenye Joto Salama

Ni muhimu kuweka chakula kwenye joto salama ambalo litazuia kuongezeka kwa vimelea ya maradhi katika kikomo cha juu na hivyo kusababisha uchafuzi wa chakula. Joto salama la uhifadhi wa chakula linaweza kuwa ubaridi (chini ya nyazi joto 5) au la joto kubwa (zaidi ya nyuzijoto 60).



#### Vigezo vya kuzingatia wakati wa kuweka chakula kwenye joto salama:

- Chakula kilichopikwa kisiachwe kwenye joto la kawaida kwa zaidi ya muda wa saa mbili;
- Weka kwenye jokofu mara moja vyakula vinavyoharibika haraka mfano nyama, samaki, maziwa, nk;
- Chakula kilichofadhiwa kwenye kwenye ubaridi wa kugandisha kiyeyushwe kwenye ubaridi usio wa kugandisha.
- Chakula kilichopikwa kisihifadhiwe kwa muda mrefu kwenye jokofu.

Kumbuka:- vimelea vya maradhi huweza kuongezeka kwa haraka ikiwa hakula kitahifadhiwa kwenye joto la kawaida. Kwa kuhifadhi kwenye nyazi joto chini ya 5 au zaidi ya 60 ukuaji wa vimelea hupungua au kusimamishwa na hivyo chakula kuendelea kuwa salama.

#### v. Kutumia Maji na Malighafi Salama Katika Kuandaa Chakula

Malighafi ikiwemo maji na barafu vinaweza kuwa na vimelea na kemikali hatarishi. Kemikali zenyetsumu zinaweza kutengenezwa katika vyakula vilivyoharibika au vilivoita ukungu. Umakini katika uchaguzi wa malighafi na hatua rahisi kama vile kuosha na kumenya kunaweza kupunguza hatari ya vimelea vya maradhi.

#### Mambo ya kuzingatia wakati wa uchaguzi wa malighafi salama:

- Tumia maji salama au yafanye yaye salama
- Chagua malighafi bora na salama (select fresh and wholesome foods)
- Chagua vyakula vilivyoinsidika kwa ajili ya usalama
- Usitumie chakula kilichoisha muda wake wa matumizi
- Osha matunda na mbogamboga hususan vinavyoili bila kupikwa



Ni muhimu kuhakikisha matumizi ya malighafi safi na salama wakati wote wa maandalizi ya chakula.

#### 4. Hitimisho

Ni jukumu la kila mdau katika mnyororo wa thamani kuanzia shambani hadi mezani kwa mlaji kuhakikisha upatikanaji wa chakula salama.

#### Kwa maelezo zaidi, wasiliana nasi kwa anwani zifuatazo:

##### MKURUGENZI MKUU

Shirika la Viwango Tanzania (TBS)  
S.L.P. 9524, Dar es salaam

Hotline: + 0800 110 827 / Nukushi: + 255 22 2450959

Baruapepe: info@tbs.go.tz / Tovuti: www.tbs.go.tz

Malalamiko: malalamiko@tbs.go.tz

##### OFISI ZA KANDA:

##### NYANDA ZA JUU KUSINI

(Iringa, Mbeya, Njombe and Songwe)  
Jengo la NHIF, Ghorofa ya 7  
S.L.P. 1674 Mbeya, Tanzania  
Simu: 025 2502848 / Nukushi: 025 2502848

##### KANDA YA ZIWA

(Geita, Kagera, Mara, Mwanza, Simiyu and Shinyanga)  
Jengo la NSSF, Ghorofa ya 3  
S.L.P. 1814 Mwanza, Tanzania  
Simu: 028 2505044 / Nukushi: 028 2505044

##### KANDA YA KASKAZINI

(Arusha, Kilimanjaro, Manyara and Tanga)  
Ngorongoro Tourist Center, Ghorofa ya 6  
S.L.P. 2399 Arusha, Tanzania  
Simu: 027 2520143 / Nukushi: 027 2520143

##### KANDA YA KATI

(Dodoma, Singinda, and Tabora)  
Kambarage Tower, Ghorofa ya 6  
S.L.P. 2956, Dodoma, Tanzania  
Simu: 026 2320310 / Nukushi: 0262320310

##### KANDA YA KUSINI

(Lindi, Mtwara, and Ruvuma)  
Jengo la PSSSF, Sokoine House, Ghorofa ya 3  
S.L.P. 1396 Mtwara, Tanzania  
Simu: 023 2334477 / Nukushi: 023 2334477

##### KANDA YA MAGHARIBI

(Katavi, Kigoma, and Rukwa)  
Jengo la NSSF (Mafao House), Ghorofa ya 2  
S.L.P. 1276 Kigoma, Tanzania  
Simu: 028 2804023 / Nukushi: 028 2804023

##### KANDA YA MASHARIKI

(Dar es, Salaam, Morogoro na Pwani)  
Jengo la PSSSF (Commerical Complex) Ghorofa ya 4  
S.L.P. 9425, Dar es Salaam



## SHIRIKA LA VIWANGO TANZANIA (TBS)

## CHAKULA SALAMA KWA AFYA YA JAMII