Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

HALI YA USALAMA WA CHAKULA KWA TANZANIA BARA

KULINGANA NA TAKWIMU ZA UTAFITI WA MAPATO NA MATUMIZI YA KAYA BINAFSI 2017-18

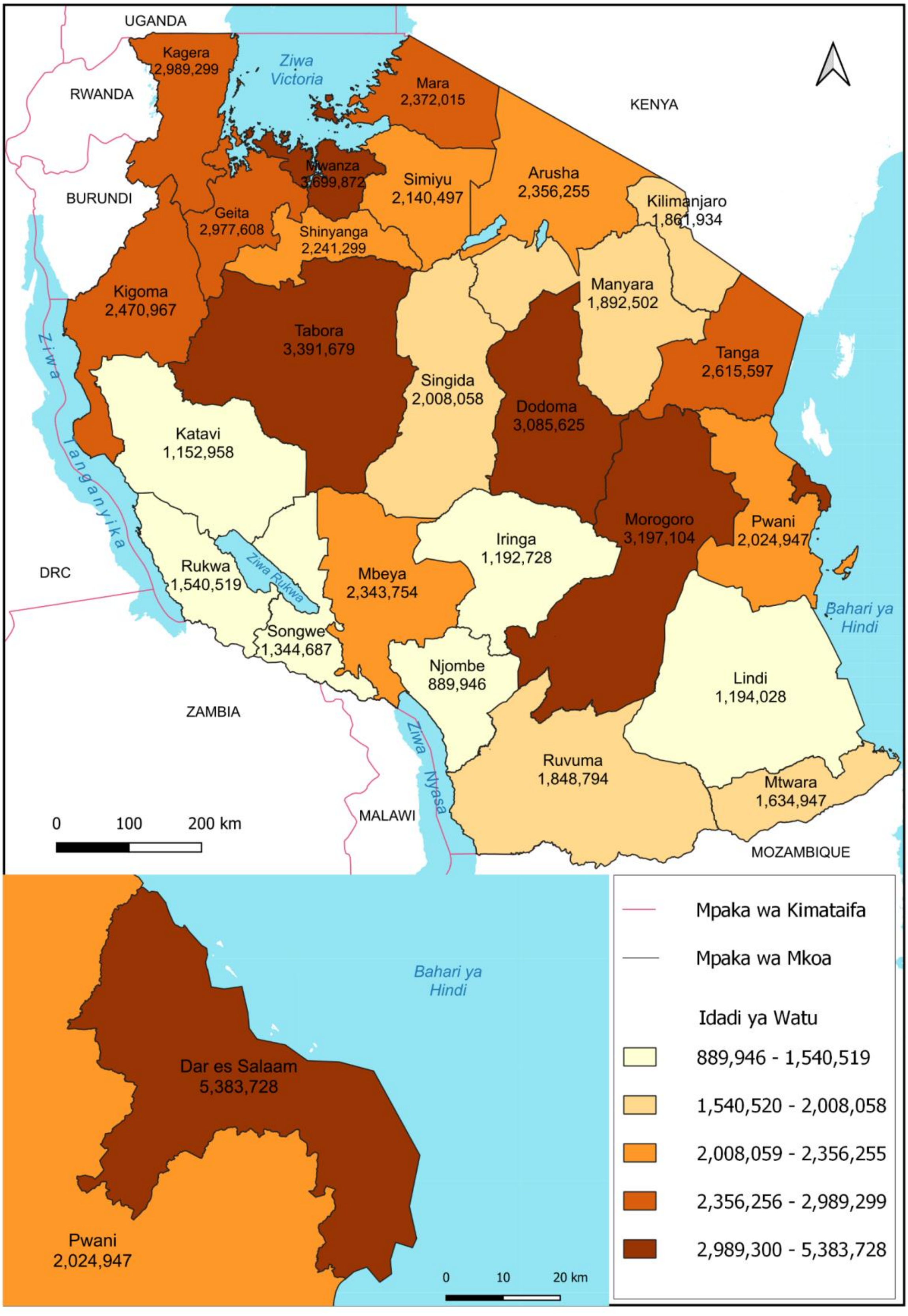
Septemba 2024

NATIONAL BUREAU OF STATISTICS
NBS
TANZANIA
STATISTICS FOR DEVELOPMENT

Tanzania Food and Nutrition Centre

Dondoo Kuhusu Tanzania Bara

Mgawanyo wa Idadi ya Watu kwa Mikoa



Chanzo: Sensa ya Watu na Makazi Tanzania 2022

Dondoo Muhimu Kuhusu Tanzania Bara

Idadi ya Watu	**59,851,347**
Mjini	**20,618,348**
Kijijini	**39,232,999**

Wastani wa watu katika kaya **4.3**

Wanaume	**29,137,638**
Mjini	**9,890,218**
Kijijini	**19,247,420**

Wanawake	**30,713,709**
Mjini	**10,728,130**
Kijijini	**19,985,579**

- Mchango wa sekta ya kilimo katika Pato la Taifa ni asilimia **26.5.**
- Asilimia **63.4** ya kaya zinajishughulisha na kilimo.

- Asilimia **26.4** ya watu wa Tanzania Bara wana umaskini wa mahitaji ya msingi, wakati asilimia **8.0** ya watu wanaishi katika umaskini wa chakula.

- Uwiano wa kujitosheleza kwa mazao ya nafaka na yasiyo ya nafaka kwa Tanzania Bara kwa mwaka wa matumizi 2023/24 ni asilimia **124**.

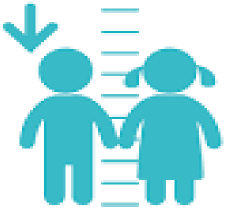
Chanzo: Sensa ya watu na makazi 2022; Utafiti wa Kilimo wa Mwaka 2022/23; Hali ya Uchumi wa Taifa katika mwaka 2023, HBS 2017/18 na Taarifa ya Tathimini ya Mwisho ya Uzalishaji wa Mazao ya Chakula kwa Msimu wa 2022/23 na Upatikanaji wa Chakula Nchini kwa Mwaka 2023/24, Wizara ya Kilimo

Dondoo Muhimu Kuhusu Tanzania Bara

Aina za Utapiamlo Miongoni mwa Watoto Chini ya Umri wa Miaka Mitano

Ukondefu 3.3%

(Uzito mdogo ukilinganisha na kimo/urefu)



Udumavu 30.0%

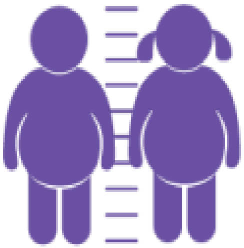
(Kimo/Urefu mdogo ukilinganisha na umri)

Uzito Pungufu 12.1%

(Uzito mdogo ukilinganisha na umri)

Uzito uliozidi/Unene kupita kiasi kati ya Umri wa Miaka 20 - 49

Wanaume 17.0%



Wanawake 36.0%

Huduma ya Maji na Usafi wa Mazingira

Asilimia 72.8 ya kaya zinapata maji ya kunywa kutoka kwenye vyanzo vilivyoboreshwa.

Asilimia 74.4 ya kaya zinatumia vyoo vilivyoboreshwa.

Chanzo: Utafiti wa Afya ya Uzazi na Mtoto na Viashiria vya Malaria wa Mwaka 2022 (TDHS-MIS)

Dondoo za Uchambuzi wa Matumizi ya Chakula Tanzania Bara kwa kuzingatia Utafiti wa Mapato na Matumizi ya Kaya Binafsi Tanzania Bara 2017-18

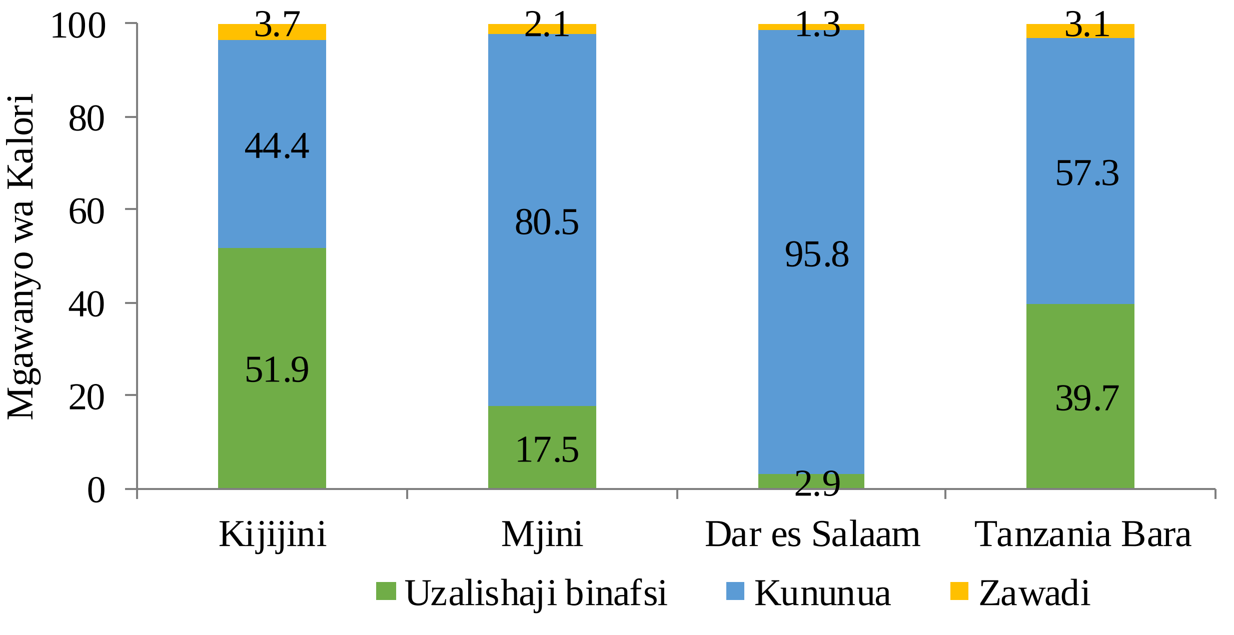
Wastani wa Kalori kwa Mtu kwa Siku kwa Eneo

Tanzania Bara	2,046
Kijijini	2,071
Mjini[1]	1,964
Dar es Salaam	2,058
Inayopendekezwa kwa Tanzania Bara[2]	*2,300*

Wastani wa Kalori kwa Mtu kwa Siku kwa Watu Maskini na Wasio Maskini

Watu Maskini	2,046
Watu wasio Maskini	2,071
Inayopendekezwa kwa Tanzania Bara[2]	*2,300*

Mgawanyo wa Kalori kwa Chanzo cha Upatikanaji na Eneo



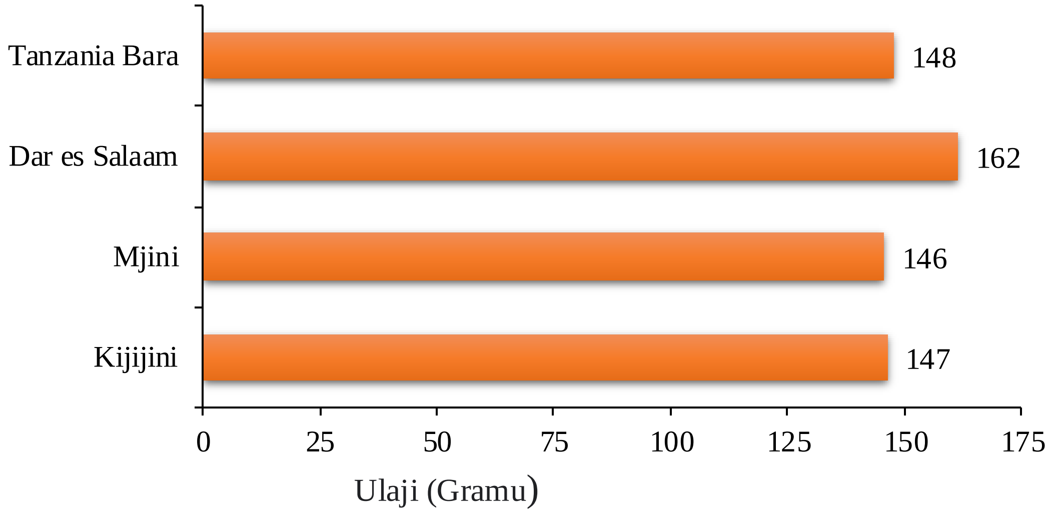
[1] Mjini inahusisha maeneo ya mjini nje ya Dar-es-Salaam
[2] Mwongozo wa Lishe Bora kwa ajili watu wenye afya Tanzania Bara

Vyakula Vilivyoliwa na Angalau Asilimia 30 ya Kaya katika Mwezi Uliopita Kulingana na Eneo

Chakula	Kijijini	Mjini	Dar es Salaam
Mchele wa Mbeya	19.3	36.8	62.4
Mchele wa Morogoro	16.5	24.4	34.3
Mkate wa slesi	3.4	20.8	38.0
Unga wa ngano	31.9	53.6	58.1
Chapati	9.3	18.3	44.3
Unga wa mahindi (sembe)	97.6	99.1	99.9
Nyama ya ng'ombe mchanganyiko	38.8	64.1	65.0
Samaki wabichi wa maji chumvi	10.0	22.0	32.1
Samaki wakavu	31.6	35.8	16.1
Dagaa wakavu	63.4	64.7	52.6
Samaki wabichi waliokaushwa	15.9	20.0	39.1
Mafuta ya alizeti au mbegu za alizeti	54.4	63.6	49.6
Ndizi za kupika	20.2	31.7	31.0
Nazi	9.6	19.5	48.5
Mchicha	56.5	67.6	62.5
Majani ya viazi	25.5	35.8	50.6
Majani ya maboga	40.9	31.6	14.6
Nyanya	85.5	93.9	86.4
Bamia	22.2	24.7	37.7
Pilipili hoho	7.0	26.4	45.9
Maharage ya soya	16.5	21.4	57.3
Maharage makavu	67.5	71.8	34.9
Vitunguu mviringo	73.4	91.0	84.6
Karoti	6.4	25.4	54.2
Viazi mviringo	16.8	35.8	32.1
Viazi vitamu	35.6	35.9	14.7
Sukari ya kahawia	48.2	72.1	70.3
Majani ya chai	34.0	48.3	47.1
Chakula (migahawani)	16.1	27.3	42.6
Chakula na vinywaji vinavyouzwa na mtembezaji wa mtaani	13.7	18.5	46.8
Chakula (kantini)	15.2	24.7	41.7
Vinywaji baridi (kantini)	9.1	14.6	31.8

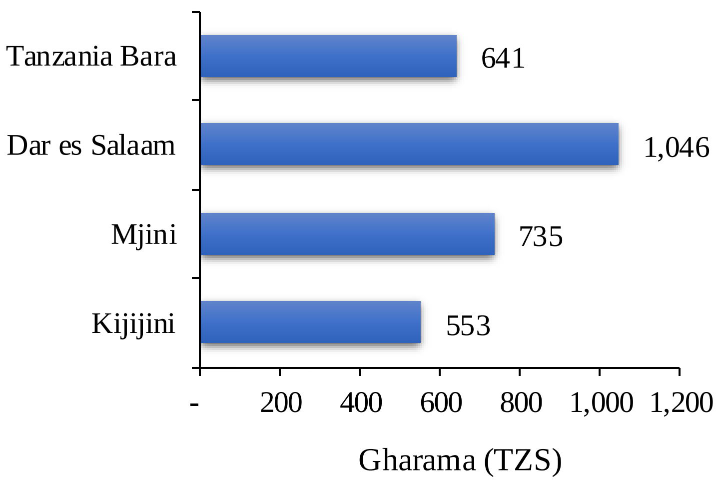
[1] Vyakula vilivyoliwa na angalau asilimia 30 ya kaya kijijini, mjini au Dar es Salaam vimejumulishwa kwenye orodha

Ulaji wa Matunda na Mbogamboga kwa Mtu kwa Siku kwa Eneo

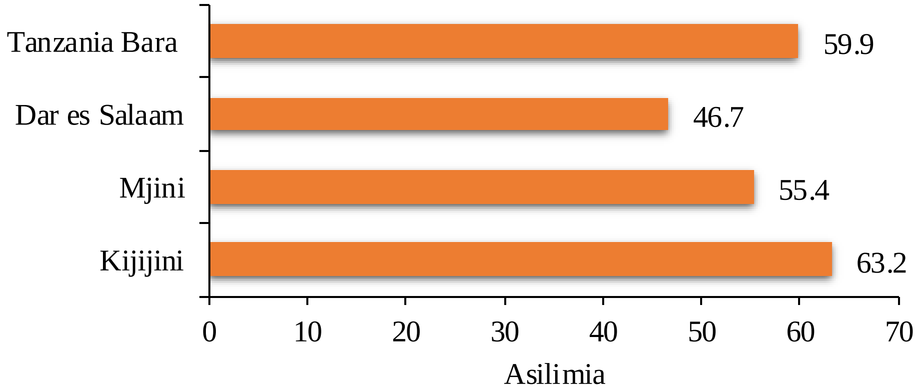


WHO wanapendekeza kwa siku gramu 400 za matunda na mbogamboga kwa mtu

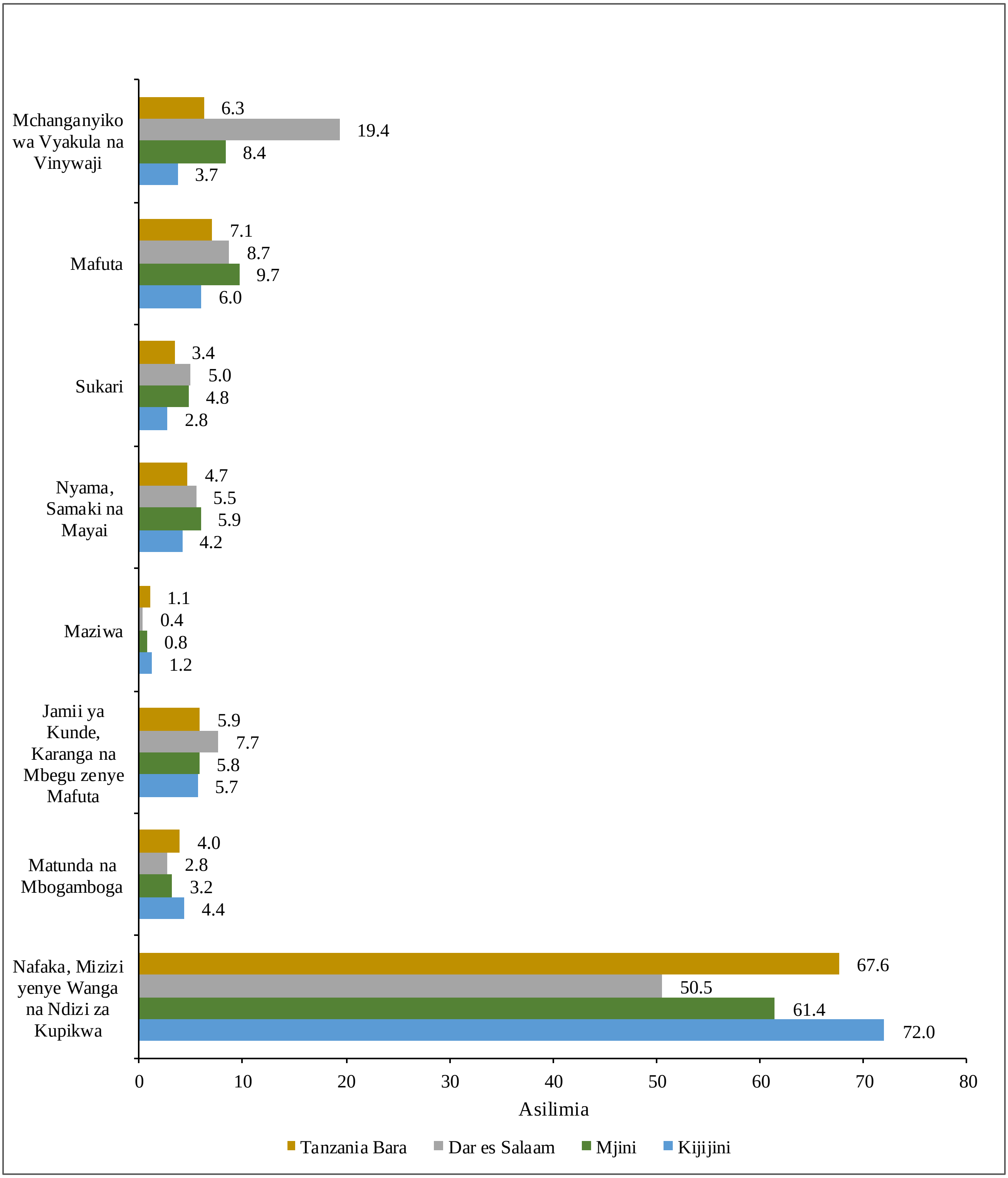
Wastani wa Gharama za Kalori 1,000 kwa Kaya kwa Eneo



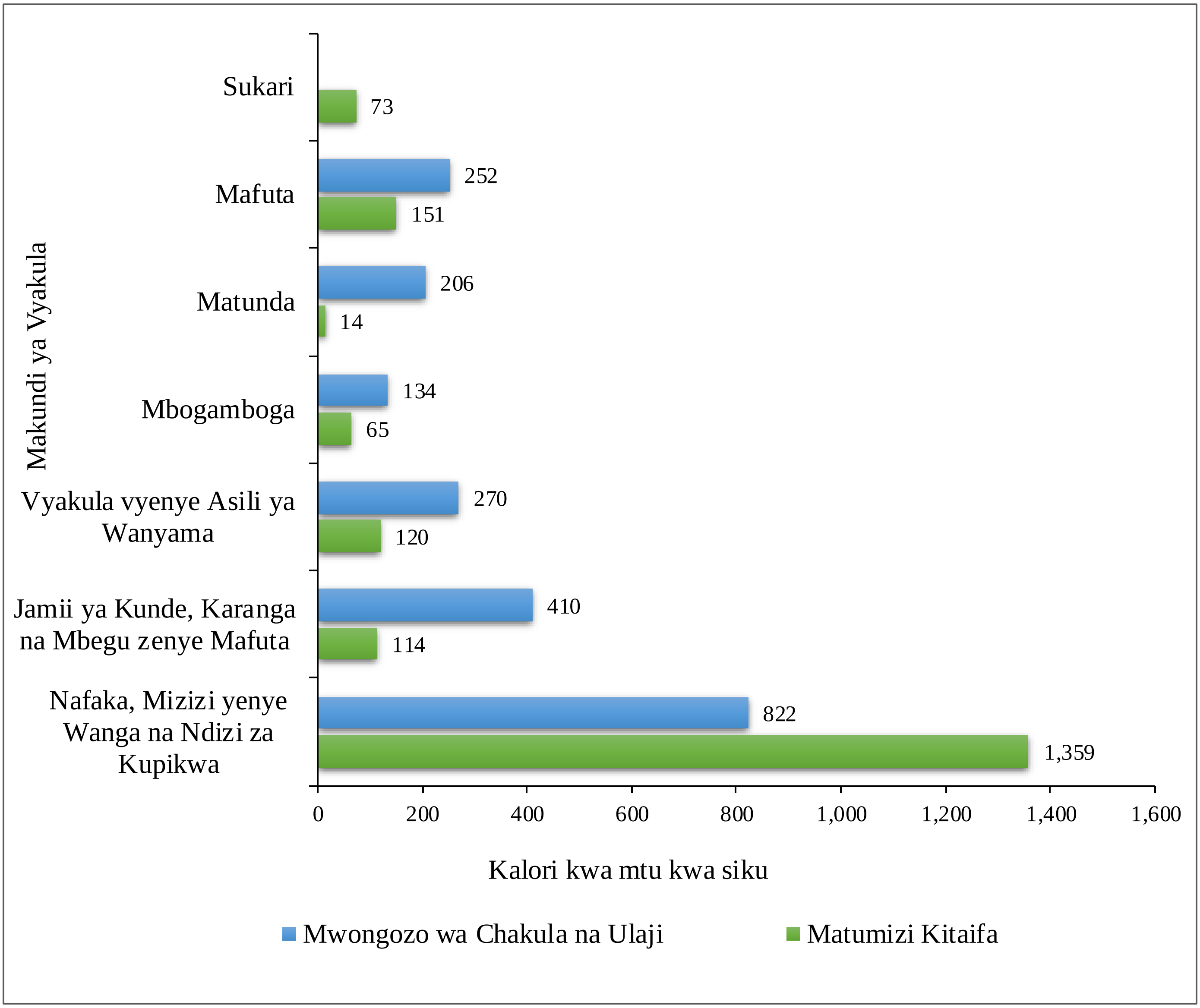
Mgawanyo wa Matumizi ya Chakula kutoka kwenye Jumla ya Matumizi yote kwa Eneo



Mgawanyo wa Kalori kwa Makundi ya Vyakula



Mlinganisho wa Kalori kutoka Makundi ya Vyakula na Mwongozo wa Chakula na Ulaji Tanzania Bara



Watu wa Tanzania Bara wanatumia:

- Zaidi kuliko inavyopendekezwa vyakula vya nafaka, mizizi yenye wanga na ndizi za kupikwa.
- Chini ya kiwango kuliko inavyopendekezwa matunda, mbogamboga, vyakula vyenye asili ya wanyama; vyakula jamii ya kunde, karanga na mbegu zenye mafuta; na mafuta ambayo ni salama kwa afya.

Angalizo: Mwongozo wa Chakula na Ulaji unapendekeza kupunguza matumizi ya sukari.

Mlo Kamili

Asilimia 31.4 ya watu Tanzania Bara wanakula mlo kamili.

Asilimia ya Watu Wanaokula Mlo Kamili kwa Eneo	
Kijijini	22.7
Mjini	44.6
Dar es Salaam	62.6

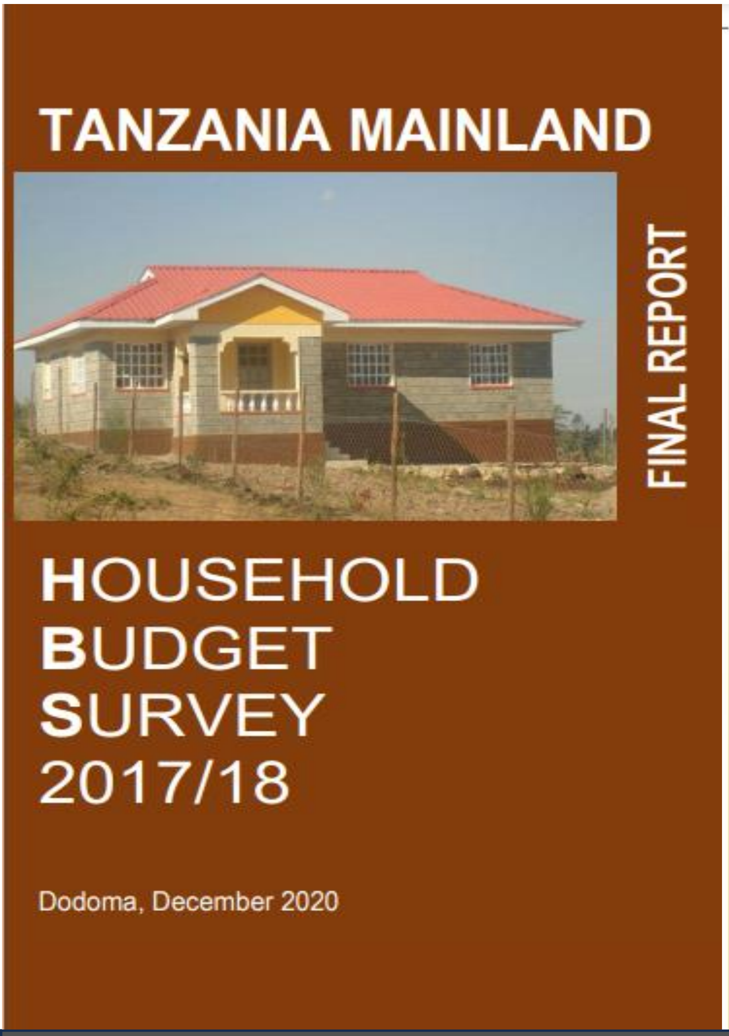
Asilimia ya Watu Maskini na Wasio Maskini Wanaokula Mlo Kamili	
Watu Maskini	16.6
Watu Wasio Maskini	36.8

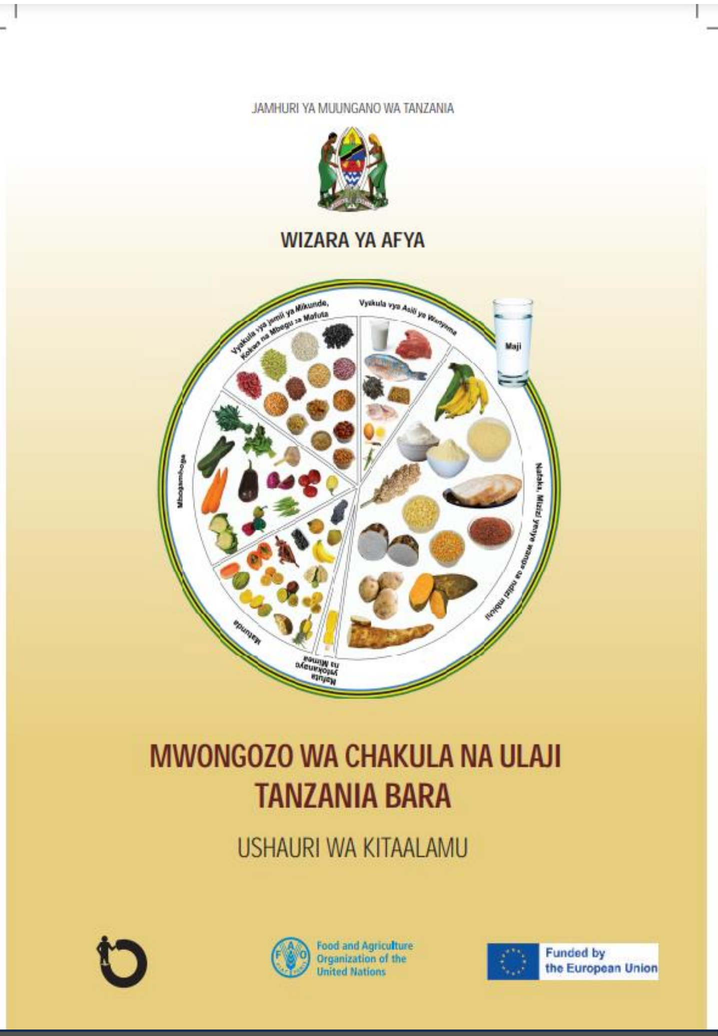
Mgawanyo kwa Asilimia wa Virutubishi Vikuu katika Mlo Kamili kwa Watu Maskini na Wasio Maskini

	Mafuta	Wanga	Protini
Tanzania Bara	15.7	68.9	12.3
Watu Maskini	11.8	72.7	12.1
Watu Wasio Maskini	15.7	68.9	12.3

Kulingana na WHO/FAO (2003), Mlo kamili unapaswa kujumuisha 10-15% ya Protini, 15-30 % ya Mafuta na 55-75% Wanga.

Utafiti wa Mapato na Matumizi ya Kaya Binafsi Tanzania Bara (HBS 2017/18), ulitekelezwa na Ofisi ya Taifa ya Takwimu (NBS) kwa kushirikiana na Idara ya Kuondoa Umaskini ya Wizara ya Fedha na Mipango (MoFP). Utafiti huu ulipata Fedha kutoka Serikali ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania na Wadau wa Maendeleo ambao ni pamoja na Benki ya Dunia (WB), Shirika la Umoja wa Mataifa linaloshughulikia Masuala ya Wanawake (UN Women), Ubalozi wa Ireland, Ubalozi wa Sweden, Shirika la Umoja wa Mataifa la linaloshughulikia Watoto (UNICEF) na Shirika la Msaada la Canada (GAC). Msaada wa kitaalam ulitolewa na WB, UN Women na UNICEF.





Mwongozo wa Chakula na Ulaji Tanzania Bara (TFBDG) ni mwongozo wenye msingi wa ushahidi juu ya tabia bora ya ulaji na mitindo ya maisha inayolenga kutoa msingi wa chakula na lishe kwa umma, sera za afya na kilimo, na programu za elimu ya lishe. Wanatoa ushauri juu ya vyakula, makundi vya chakula na mifumo ya lishe ili kutoa virutubisho muhimu kwa afya na kuzuia magonjwa yanayohusiana na lishe. Marejeo: Wizara ya Afya ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania. 2023. *Mwongozo wa Chakula na Ulaji*. *Tanzania Bara*. *Ushauri wa Kitaalam*. Wizara ya Afya: Dodoma, Tanzania.

Uchambuzi katika taarifa hii umetayarishwa mwaka wa 2023/24 kwa msaada wa kiutaalam kutoka COMESA na Ofisi ya Takwimu Norway chini ya mradi wa "Takwimu za Usalama wa Chakula" unaofadhiliwa na Shirika la Ushirikiano wa Maendeleo la Norway (Norad).