

Utangulizi

Mifumo ya Chakula ni watu, maeneo na shughuli ambazo hutupatia chakula. Huwezesha uwepo wa chakula kwa njia nyingi tofauti ambazo hushawishi na kuchagiza maamuzi tunayofanya kuhusu kinacholiwa, kwa wakati upi na namna gani.

Mifumo hii ina mchanganyiko wa mambo mengi na hubadilika mara kwa mara -inajumuisha masuala mtambuka na yaliyochangamana na husaidia watu wengi kupata riziki zao.

Mifumo ya chakula hujumuisha minyororo ya ugavi wa chakula, mazingira ya chakula na tabia za watumiaji au walaji. Hutegemea vigezo mbalimbali vikiwemo

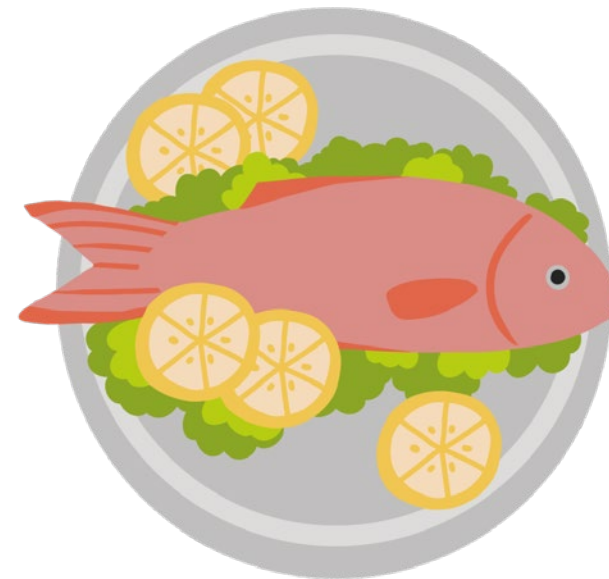
uchumi, utamaduni, teknolojia, na demografia, pamoja na maamuzi na shughuli nyingine za kitaasisi.

Mifumo yetu ya chakula kwa maana ya tunakula nini, kwa namna gani na kinatoka wapi, kwa kiasi kikubwa inaamua uwezo wetu wa kufanikisha malengo ya kidunia kwa ajili ya ustawi wa binadamu na sayari yetu nzima. Malengo ya Kimataifa ya Maendeleo Endelevu (SDGs) yakiwemo kutokomeza umasikini, kutokomeza njaa, afya bora na ustawi, na ulaji na uzalishaji makini yanahusiana moja kwa moja na chakula.

Mifumo ya chakula ipo katika kiini cha changamoto

nyingi ambazo zinatukabili hivi sasa, zikiwemo afya duni inayochochewa na lishe duni na uharibifu wa mazingira. Theluthi tatu ya dunia inakabiliwa na njaa au lishe duni, zaidi ya nusu ya mzigo wa magonjwa duniani husababishwa na lishe duni, na mifumo ya chakula inachangia uzalishaji wa robo ya gesi ya ukaa duniani.

Mifumo ya chakula ipo pia kwenye kiini cha ufumbuzi wa matatizo mengi. Mifumo hiyo hulisha mamilioni ya watu zaidi leo kuliko wakati wote ule. Inaweza sasa kutoa chakula chenye lishe bora zaidi, riziki kubwa zaidi kwa wafanyakazi katika sekta hii, na kurutubisha sayari yetu kwa usalama.





Muhutasari

Kijarida hiki kinaelezea mifumo ya chakula katika maeneo tisa:

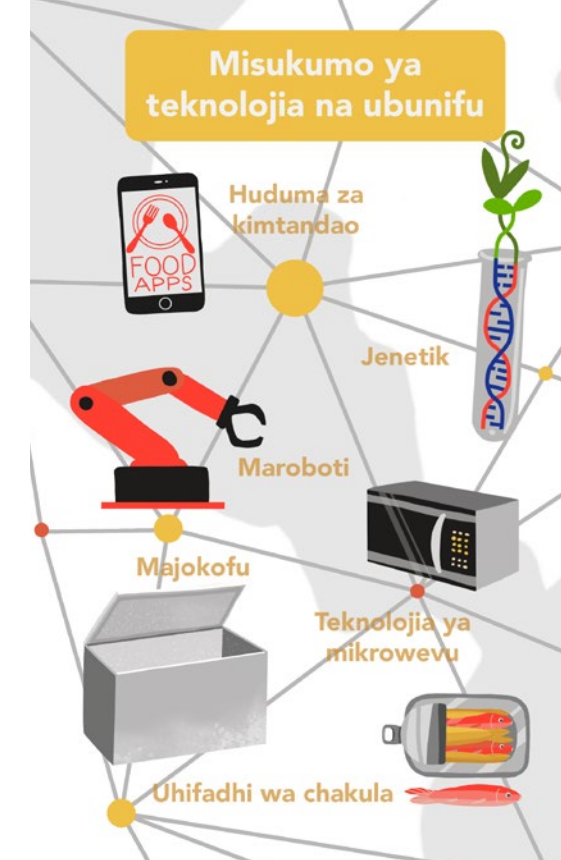
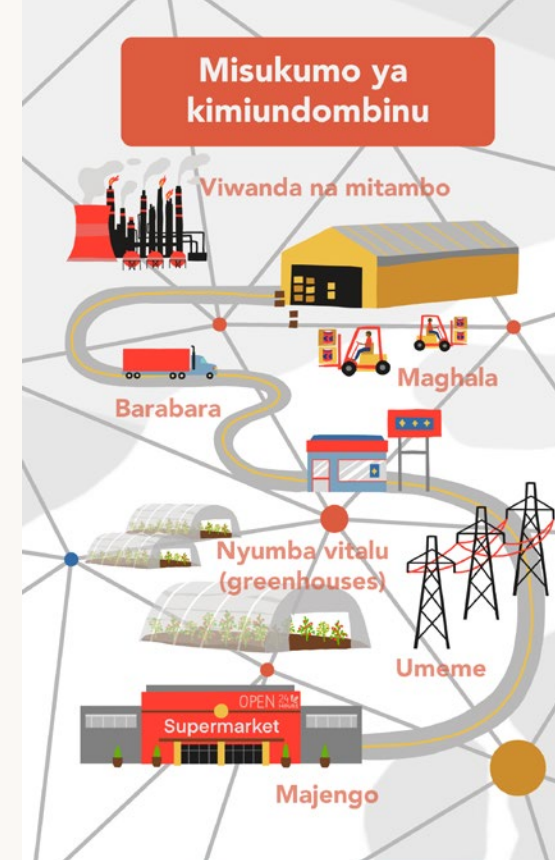
- Misukumo ya Mifumo ya Chakula
- Minyororo ya Ugavi
- Mazingira ya chakula
- Vigezo binafs
- Tabia ya mlaji
- Milo/chakula
- Hatua za kisiasa, programu na taasisi
- Lishe na matokeo ya kiafya
- Athari: kijamii, kiuchumi, kimazingira

MISUKUMO YA MIFUMO YA CHAKULA

Misukumo muhimu ya mifumo ya chakula inajumuisha vigezo, michakato, na hali halisi ambayo inachagiza uwepo, upatikanaji, unafuu wa bei, na kuhitajika kwa chakula katika eneo mahsusi.

Misukumo hiyo inajumuisha:

- **vigezo vya kimazingira na kibiolojia** kama vile tabianchi, bioanuai, na hali ya udongo;
- **vigezo vya kiutamaduni** kama vile vyakula gani ambavyo jamii inaona ndivyo vinahitajika au taratibu za kijinsia kuhusiana na nani ananunua na kupika chakula;
- uwepo wa **miundombinu** kusafirisha chakula;
- **utafiti na maendeleo** kuhusiana na chakula;
- **vigezo vya kidemografia** kama vile mabadiliko ya watu wanaoishi mjini au ukubwa wa wastani wa familia;
- **huduma za kifedha** zilizopo kusaidia kukuza biashara zinazohusika na chakula na kilimo; na
- **vigezo vya kisiasa na kiuchumi** kama vile ukuaji wa kipato.





MINYORORO YA UGAVI

Minyororo ya ugavi wa chakula inajumuisha kila kitu kuanzia mbegu ambazo huoteshwa au kupandwa kwa ajili ya kuzalisha chakula kwenye mashamba, kuvunwa au kuvuliwa, hadi chakula kuwafikia walaji.

Kwa baadhi ya vyakula, safari hii inajumuisha hatua nyingi za uchakataji-kwa mfano kusaga nafaka ili kupata unga, kuongeza virutubishi vya madini na vitamini kwenye unga, na hatiamaye kuutumia unga kutengeneza mikate. Mikate hii mara nyingi huuzwa kwenye maduka maalum ya mikate au maduka ya kawaida.

Minyororo ya ugavi inajumuisha upatikanaji wa malighafi, uzalishaji, hifadhi, huduma, usafirishaji, usindikaji, ufungashaji, usambazaji, na uuzaji rejareja. Chakula kinaweza kupotea katika hatua nyingi zilizopo kwenye mnyororo wa ugavi-hususan vyakula vinavyoharibika haraka ambavyo hutoka moja kwa moja shambani na kuhitaji uchakataji kidogo. Karibia theluthi moja ya vyakula vyote vinavyozalishwa hupotea ama kutumika vibaya.

MAZINGIRA YA CHAKULA

Mazingira ya chakula yanamaanisha maeneo na sehemu ambazo watu hupata, huandaa, na kulia chakula chao. Hii inajumuisha upatikanaji wa chakula kiuhalisia na kiuchumi- je chakula kipo, na kinagharimu kiasi gani ikilinganishwa na vyakula vingine? Ni wachuzi aina gani wanaokuiza, na bidhaa hizo zinavutia au kufaa?

Mazingira ya chakula pia yanajumuisha utangazaji, uwekaji lebo kwenye bidhaa, na taarifa zinazotolewa kwa walaji juu ya chakula-kwa mfano kupitia mabango, kwenye maduka makubwa (supermarkets), kwenye vifungashio, na kupitia runinga, intaneti, nk. Masuala ya ubora na usalama wa chakula pia yanapewa uzito katika mazingira ya chakula.

Mazingira ya chakula ni kigezo muhimu katika ununuzi na ulaji wa chakula. Jamii ina jukumu maalum la kulinda watoto wasiathiriwe na vyakula visvyo salama.





VIGEZO BINAFSI

Vigezo binafsi vinajumuisha masuala kama kipato, elimu, na upatikanaji wa maarifa na taarifa. Vinajumuisha pia masuala ya kiutamaduni kama vile matamania, maadili, na upendeleo-ambavyo huchagiza yale ambayo watu wanaweza kuzingatia wanapokuwa wananunua chakula.

Vigezo pia vinajumuisha hali za watu kwa maana ya mazingira wanapoishi, shule wanaposoma, na wanapofanyia kazi au kuburudika na jamaa. Vigezo binafsi vingine muhimu ni uwezo wa kutembelea sehemu mbalimbali (mfano upatikanaji wa usafiri wa umma, au gari binafsi) na uwepo wa muda, kwa mfano wa kwenda kununua chakula au kukitayarisha.

Kwa familia, vigezo hivi ni pamoja na namna chakula kinavyogawanywa ndani ya kaya. Kwa watoto, hususan watoto wadogo, tabia ya watoa huduma au walezi ni muhimu sana.

TABIA YA MLAJI

Hii inajumuisha namna chakula kinavyopatikana, kuandaliwa, namna kinavyoliwa, kuhifadhiwa (mfano, kuweka chakula kwenye jokofu), na upotevu.

Kaya nyingi zaidi hununua chakula chao kutoka sokoni. Kwa mfano, mtu mzima atakwenda sokoni na kurudi na chakula kilichonunuliwa kwa ajili yake na watu kwenye kaya yake. Baadhi ya watu pia hulima, hufuga, hutafuta au kuwinda sehemu au chakula chao chote.

Ingawa mahitaji ya watoto na vijana kwenye balehe huongezeka haraka kadri wanavyokua, maamuzi mengi ya ulaji yanayowahusu hufanywa na walezi au watoa huduma wao.

Chakula kinachomfikia mlaji lakini hakitumiki huchukuliwa kuwa kimepotea. Upotevu mkubwa wa chakula ni tatizo kubwa la kimazingira na kijamii.





MILO

Milo ni vyakula na vinywaji ambavyo mtu huzoea kula na kunywa. Milo yenye virutubishi hujumuisha vyakula mbalimbali tofauti -kama vile matunda na mbogamboga, vyakula kutokana na wanyama au mbadala, jamii ya kunde, njugu, mbegu na nafaka ambazo hazijakobolewa-kwa viwango vinavyostahili.

Milo bora hukidhi mahitaji ya virutubishi na hivyo kusaidia kujenga afya njema na kinga dhidi ya magonjwa. Milo hii inajumuisha nishati; virutubishi muhimu kama vile vitamini na madini, protini, na asidi muhimu (essential fatty acids); nyuzinyuzi; na kiwango kidogo cha mafuta yanayoganda katika hali ya kawaida (trans fat), sukari iliyochakatwa sana viwandani (refined sugar), na vitu vingine vinavyozuia ufyonzaji wa virutubishi mwilini.

Vilevile, pamoja na kuwa na virutubishi, mlo bora wa kiwango cha juu unapaswa kuwa salama: usio na vichafuzi hatari, kama vile bakteria hatari.

HATUA ZA KISIASA, PROGRAMU NA TAASISI

Hii inamaanisha hatua zinazochukuliwa na mashirika, makundi na taasisi ambazo zinafanya kazi ndani ya mifumo ya chakula kuboresha minyororo ya ugavi wa chakula, mazingira ya chakula, tabia za walaji, na milo ya kawaida au lishe bora.

Kwa mfano, kazi ya kuboresha upatikanaji na uhitaji wa chakula chenye virutubishi, na pia kujenga mazingira wezeshi-kupitia ubunifu, sera, kanuni, sheria, na taasisi - ili kuongeza uwepo, upatikanaji kwa gharama nafuu, na matamanio ya chakula chenye virutubishi.

Hatua na vuguvugu za mashirika yasiyo ya kiserikali, kwa pamoja na watu binafsi na makundi yaliyojipanga vizuri, zinaweza kuwa njia yenye nguvu ya kushinikiza sera za wadau tofauti.

Malengo ya Umoja wa Mataifa ya Maendeleo Endelevu yanakubalika na serikali nyingi na wadau wengine. Malengo haya yanakazia na pia kuchangiwa na hatua hizi.





LISHE NA MATOKEO YA KIAFYA

Mlo au chakula kawaida huchangia moja kwa moja lishe na matokeo ya kiafya.

Lishe bora ni muhimu kwa afya na ustawi-kuendeleza uhai, ukuaji, na utendaji mzuri. Michakato ya kibiolojia ya lishe inajumuisha umezaji, uchakataji, ufyonzaji, usafirishaji, hifadhi, umetaboli, utumiaji na uondoaji chakula kutoka mwilini. Michakato hii, pamoja na vigezo vingine kama vile maambukizi au msongo huathiri hali ya mtu kilishe na kiafya.

Watu wenye lishe duni wanaweza kukumbwa na utapiamlo wa aina tofauti. Hii ni pamoja na ukuaji na maendeleo hafifu miongoni mwa Watoto (udumavu), kupungua uzito, uzito kukithiri, kiribatumbo, na upungufu wa vitamini na madini, kama vile anemia inayotokana na upungufu wa madini chuma.

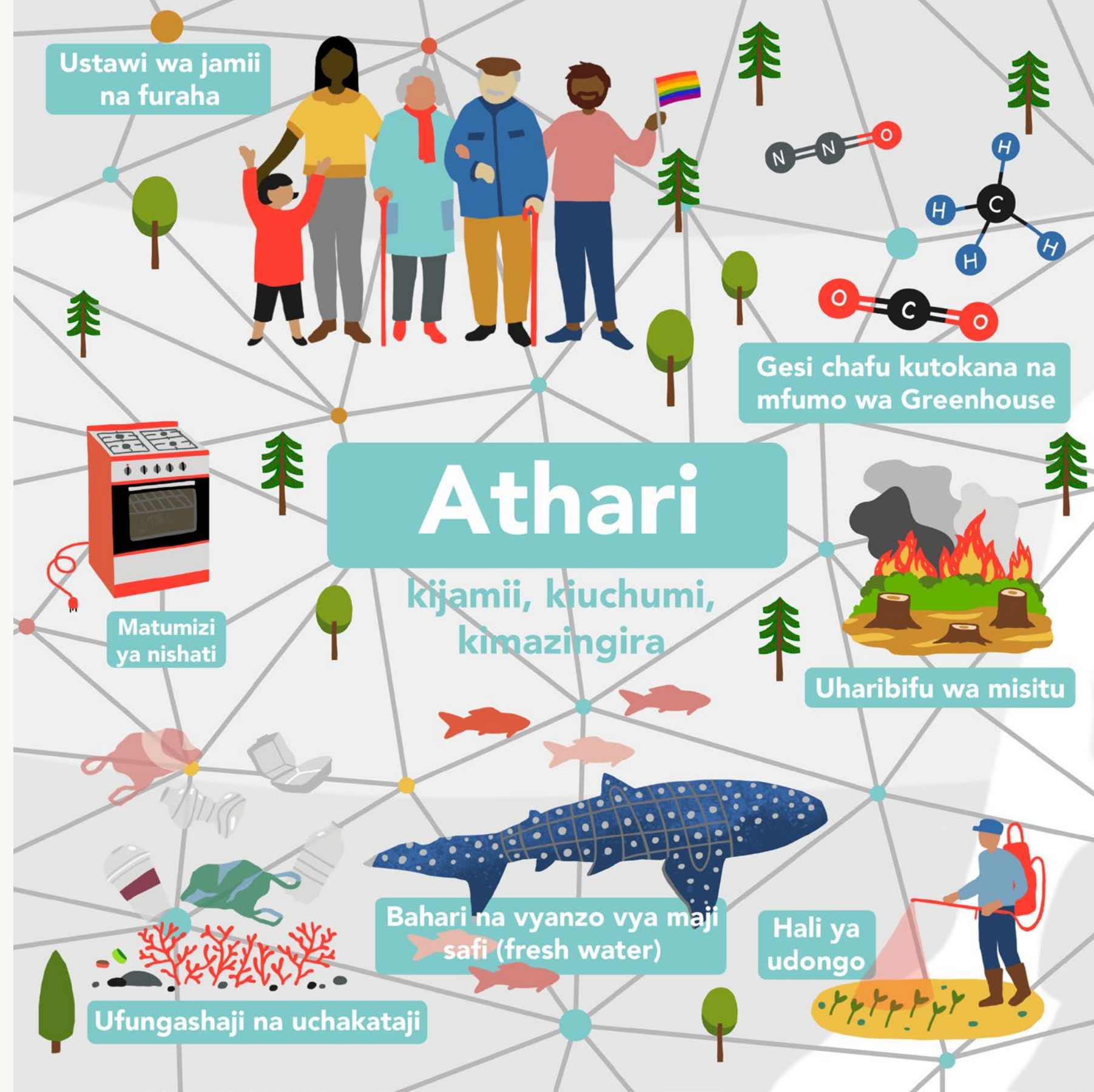
Lishe duni inaweza pia kuchangia magonjwa yanayoambukizwa kupitia chakula na magonjwa yasiyoambukiza yanayohusiana na ulaji, kama vile kisukari -aina ya 2, ugonjwa wa moyo, na baadhi ya aina za saratani.

ATHARI: KIJAMII, KIUCHUMI, KIMAZINGIRA

Milo au ulaji wa watu huathiri afya na ustawi wao, maisha yao kijamii na kibinafsi, uwezo wao wa kujifunza shuleni, au kufanya kazi nyumbani au sehemu za kazi. Hali ya lishe ya watu ni kigezo muhimu katika maendeleo yao, mahusiano yao, furaha yao, na uwezo wao wa kujipatia riziki.

Chakula ambacho watu wanakula kawaida huathiri mazingira-kupitia nishati, ardhi, udongo, maji, na rasilimali nyingine ambazo hutumika kukizalisha, kukichakata, ufungashaji, usafirishaji, maandalizi, na kukiondoa vizuri chakula hicho baada ya kutumika. Mifumo ya chakula huchangia kuzalisha gesi chafu kutokana na mfumo wa Greenhouse, huchangia mabadiliko katika matumizi ya ardhi, kupunguza akiba ya maji safi yaliyopo, uchafuzi, na kupoteza bioanuai. Lakini mifumo ya chakula inaweza kupangwa vizuri ili kuepukana na mambo hayo.

Mwisho, mifumo ya chakula huchangia riziki zisizohesabika duniani- kuanzia wavuvi hadi wachuuzi wadogo. Katika nchi nyingi, mifumo ya chakula ndiyo inaendelea kuajiri idadi kubwa zaidi ya watu, kupitia kujiajiri na ajira nyingine za mishahara. Mifumo hii itaendelea kufanya hivyo kwa muda mrefu ujao. Hivyo, mazingira ya kazi na mishahara au faida wanayopata wafanyakazi katika mifumo ya chakula, vina athari pana juu ya umasikini, usawa, na kiwango cha ubora wa maisha.



Marejeo

- I. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, FAO; 2020. DOI: <https://doi.org/10.4060/ca9692en>
- II. Food Systems Dashboard. About Food Systems. Accessed 2021. Available at: <https://foodsystemsdashboard.org/about-food-system>
- III. HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome; 2017.
- IV. UNICEF, GAIN. Food Systems for Children and Adolescents: working together to secure nutritious diets. New York: UNICEF; 2019. DOI: <https://doi.org/10.36072/cp.3>

