

# Orodha ya Ustadi wa Chakula wa Yhunger (2022) – (Yhunger Food

Skills Checklist (2022))Angalia tovuti na nyenzo za Yhunger ili kupata ushauri muhimu zaidi

1. a) Tafadhali weka tiki au zungushia kwenye vitu vyote ulivyo navyo mahali unapoishi sasa?

b) Je, unajua jinsi ya kutumia na kusafisha kwa usalama vifaa hivi vya nyumbani? (tafadhali zungushia NDIYO au HAPANA)



**Microwave**

Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA



**Jiko la Mpunga**

Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA



**Jiko la juu**

Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA



**Oveni**

Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA

**Jokofu na friji**



Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA

**Mashine ya kuoshea**



Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA

**Kikaushio**



Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA



**Shimo au kikaosha vyombo**

Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA

**Kichoma mkate**



Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA



**Kichoma Sandwich**

Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA



**Kichemsha maji**

Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA



**Kitengeneza jusi**













Naweza **kutumia** hii NDIYO/HAPANA

Naweza **kusafisha** hii NDIYO/HAPANA

2. Je, unajua jinsi ya **kutumia** na **kusafisha** kwa usalama vifaa hivi vya jikoni? (tafadhali zungushia)

 <p><b>Visu au mikasi ya kupikia</b></p> <p>Naweza <b>kutumia</b> hii NDIYO/HAPANA</p> <p>Naweza <b>kusafisha</b> hii NDIYO/HAPANA</p>	 <p><b>Mbao za kukatia</b></p> <p>Naweza <b>kutumia</b> hii NDIYO/HAPANA</p> <p>Naweza <b>kusafisha</b> hii DIYO/HAPANA</p>	 <p><b>Benchi</b></p> <p>Naweza <b>kusafisha</b> hii NDIYO/HAPANA</p>
 <p><b>Sufuria na vikaangio</b></p> <p>Naweza <b>kutumia</b> hii NDIYO/HAPANA</p> <p>Naweza <b>kusafisha</b> hii NDIYO/HAPANA</p>	<p><b>Je, unasafisha vitu hivi vya jikoni kila wakati unapovitumia?</b></p> <p>NDIYO/HAPANA/MARA CHACHE</p>	

3. Je, ni **sababu kuu zinazokufanya ule ni zipi?**\* (unaweza kuweka tiki kwa sababu zaidi ya moja)

 <p>🕒 Muda</p>	 <p>💰 Pesa</p>	 <p>🚌 Usafiri</p>
 <p>👨‍👩‍👧 Familia</p>	 <p>👥 Marafiki</p>	 <p>🙋 Watu wengine unaoishi nao</p>
 <p>🕒 Mawazo au kufikiria</p>	 <p>😊 Radha ya chakula</p>	 <p>❤️ Sababu za kiafya</p>
 <p>💡 Ujuzi na maarifa</p>	 <p>🕌 Dini na sherehe</p>	 <p>❓ Sijui?</p>

\*Hizi ndizo sababu kuu zinazoelezea kile unachokula na kunywa (au kutokula na kutokunywa), na mara ngapi (au la).

---

4.a) Je, unaweza kuchagua chakula unachotaka kupika?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA

b) (Si lazima) Je, jina la chakula hiki ungependa kupika ni nini?

.....

c) Je, unaweza kuandika orodha ya vitu utakavyohitaji ili kupika chakula hiki?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA

d) Je, unajua wapi unaweza kupata maelezo ya chakula cha bei nafuu na rahisi?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



---

5.a) Je, unaweza kutumia simu yako kutafuta maduka ya kununua na kupika chakula?

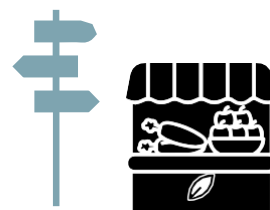
NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA

b) Je, maduka hayo ni bora?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA

c) Je, maduka ni ghali sana?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



---

6.a) Je, unaweza kupata maduka katika lugha yako yenye chakula unachokijua?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA

b) Je, maduka ni bora?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA

c) Je, maduka ni ghali sana?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



---

7.a) Je, unaweza kufahamu ni kiasi gani cha fedha unachopaswa kutumia kwa chakula na gharama nyinginezo za maisha?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA

b) (Si lazima) Je, ni pesa ngapi kwa chakula? = \$ .....

c) Je, pesa hii ya chakula ni kwa SIKU/WIKI/WIKI MBILI/MWEZI? (tafadhali zungushia)



---

8. a) Je, unajua ni vyakula na vinywaji vipi vya kutumia kila siku ili mwili na akili yako ijisikie vizuri?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA

b) Je, unajua ni vyakula na vinywaji vipi vya kutumia wakati mwingine tu na kwa kiasi kidogo ili kujisikia afya na hai?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



---

9. Je, unasafisha mikono yako lini? (tafadhali weka tiki):

☛ Kabla ya kula?

☛ Kabla na wakati wa kuandaa chakula?

☛ Baada ya kutumia choo?

☛ Baada ya kugusa pua au mdomo wako k.m kupiga chafya, kukohoa, kuvuta sigara?

☛ Baada ya kugusa wanyama?

☛ Wakati unapofanya lolote kati ya hayo hapo juu na unawatunza watoto wadogo?



---

Vizuri  
Kujua



---

**10.a) Je, unajua ni vyakula gani vinapaswa kuhifadhiwa kwenye jokofu au friji?**  
NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



**b) Je, unajua ni vyakula gani vinaweza kuhifadhiwa kwa usalama kwenye kabati au kwenye benchi?**  
NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



**c) Je, unajua wakati chakula si salama kuliwa?**  
NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



**d) Je, unajua ni halijoto gani ya kuweka chakula baridi kiwe baridi na vyakula vya moto kiwe moto?**  
NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



**e) Je, unajua njia za kuzuia chakula kuharibika au kuhitaji kutupwa kama taka?**  
NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



---

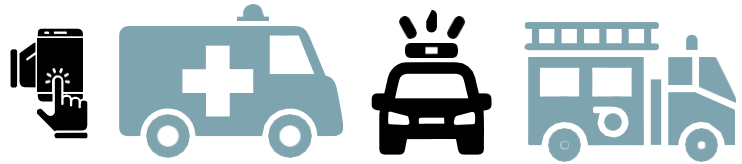
11. a) Je, unajua jinsi ya kufanya huduma ya kwanza kwa majeraha madogo k.m. mikato midogo, kuchomwa na vipele?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



b) Je, unajua jinsi ya kupata usaidizi katika dharura kutoka kwa polisi, huduma za zimamoto au gari la wagonjwa?

NDIYO/HAPANA/SINA UHAKIKA



Endelea kutulia  
na kuomba msaada