



# BWYD & MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn



# Canllawiau Arfer Gorau

## Bwyd a Maeth mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

### Cynnwys

|                   |                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Adran 1</b>    | Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig mewn gofal                 |
| <b>Adran 2</b>    | Bwyd a maeth: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni         |
| <b>Adran 2A</b>   | Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf       |
| <b>Adran 2B</b>   | Bwyta ac yfed yn dda gyda chyflyrau iechyd meddwl                |
| <b>Section 2C</b> | Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI |
| <b>Adran 3</b>    | Yfed a phwysigrwydd hydradu i breswylwyr                         |
| <b>Adran 4</b>    | Annog preswylwyr i fwyta'n dda                                   |
| <b>Adran 5</b>    | Hylendid a Diogelwch Bwyd                                        |
| <b>Adran 6</b>    | Asesu a monitro anghenion dietegol                               |
| <b>Adran 7</b>    | Rhoi'r canllawiau ar waith                                       |

## Foreword

We are delighted to launch the Food and Nutrition in Care Homes for Older People – Best Practice Guidance. We want this to be a resource to help care homes to support their residents to eat and drink well, provide excellent quality food to meet their needs and support them to achieve the best possible outcomes. The guidance is being delivered as part of our commitment to improve food and nutrition in a range of settings across Wales.

Our vision is for older people living in care homes in Wales to optimise their nutritional health and wellbeing in a caring and dignified environment. They should enjoy their food and be able to access it, according to their needs and wishes. Illness and changes associated with increasing age, can affect our food and drink intake and increase the risk of malnutrition, which can have serious health consequences. Older people living in care homes may be particularly at risk, especially if they have conditions that impact on their food and drink intakes. We are aware of excellent practice in care homes across Wales. We want to support all care homes to achieve best practice and to provide a quality food service to the people they care for.

The guidance includes information about food and drink provision across the day. We will be working with a range of partners, including Care Inspectorate Wales, to ensure that the guidance is adopted and that we can monitor the difference it makes. A range of menu plans and recipes will follow the guidance and will be available on the Welsh Government website.

We would like to acknowledge the input from Care Forum Wales, Care home providers, Care Inspectorate Wales, NHS Dietitians, Age Cymru, Food Standards Agency, Health Boards, and Local authorities, who helped to inform and shape the guidance.



A handwritten signature in dark ink that reads "Vaughan Gething".

Vaughan Gething AM  
Minister for Health and Social Services



A handwritten signature in dark ink that reads "Julie Morgan".

Julie Morgan AM  
Deputy Minister for Health and Social Services

# Bwyd & Maeth

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

## Adran 1

Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig mewn gofal

---

# Adran 1

## Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig

Cyflwyniad i'r canllawiau

### Cynnwys

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Nodau'r canllawiau a'u cynnwys arfer gorau ar gyfer cartrefi gofal                                                 | 3  |
| Rôl allweddol cartrefi gofal o ran darparu bwyd a phrofiad bwyta o ansawdd i ddiwallu anghenion maethol preswylwyr | 4  |
| Diet ac iechyd pobl hŷn                                                                                            | 5  |
| Newidiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio arferol ac effaith ar ddiet                                               | 5  |
| Problemau dietegol allweddol mewn pobl hŷn                                                                         | 6  |
| Effaith ar ddarparu bwyd a gofal mewn cartrefi gofal                                                               | 8  |
| Cyfeiriadau                                                                                                        | 11 |
| Atodiad 1: Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016                                            | 12 |

# Nodau'r canllawiau arfer gorau ar gyfer cartrefi gofal

Mae'r canllawiau hyn wedi cael eu llunio gyda mewnbwn gan ystod o ddarparwyr cartrefi gofal, asiantaethau partner ac Arolygiaeth Gofal Cymru, ac maent hefyd yn seiliedig ar y gwaith cynharach gan Awdurdod Lleol Torfaen a Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan<sup>i</sup>. Eu nod yw rhoi'r cymorth canlynol i gartrefi gofal, preswylwyr, perthnasau a gofalwyr.

## I gartrefi gofal byddant yn eich helpu i wneud y canlynol:

- Dangos sut y mae eich ethos ar gyfer darpariaeth bwyd a diod yn cyfrannu at ateb y gofynion ar gyfer gofal a chymorth ar y cyfan.
- Darparu'r cydbwysedd cywir o fwyd a diod maethlon yn y cyfrannau ac ansawdd cywir i gyd-fynd â'r argymhellion dietegol ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal.
- Annog preswylwyr i fwyta'n dda a chyflawni deilliannau da o ran iechyd a llesiant.
- Anelu at arfer gorau yn y maes hwn.
- Sicrhau eich bod yn dilyn rheoliadau hylendid a diogelwch bwyd.
- Hyrwyddo eich cartref gofal fel amgylchedd sy'n blaenoriaethu anghenion bwyd a diod eich preswylwyr.

## I breswylwyr byddant yn helpu i:

- Sicrhau eu bod yn cael y swm cywir o egni a maeth i gynnal a/neu wella eu hiechyd a'u llesiant.
- Sicrhau eu bod yn gallu bwyta'u bwyd gan gadw eu hurddas.
- Sicrhau eu bod yn mwynhau eu bwyd a'u bod yn cael amrywiaeth o ddewisiadau ac ansawdd i weddu i'w hanghenion.
- Atal diffyg maeth a risgiau cysylltiedig.
- Eu cynorthwyo i yfed yn rheolaidd a chynnal lefelau hydradu.
- Eu cynnwys mewn prosesau penderfynu gyda chymorth.

## I berthnasau a gofalwyr byddant yn helpu i:

- Wneud iddynt deimlo'n hyderus bod eu perthynas yn cael maethiad da mewn ffordd urddasol a gofalgar.
- Hysbysu ynghylch dull y cartref gofal lle mae bwyd a diod yn y cwestiwn.
- Eu cynnwys mewn prosesau penderfynu gyda chymorth, pan ydynt yn gweithredu ar ran eu perthynas.
- Ennyn eu hymgysylltiad ag ethos y cartref a'i ddull o ran prydau bwyd, gan helpu eu perthynas i fwyta lle y bo'n briodol.

## Lle y bo'n berthnasol byddant hefyd yn:

- Cefnogi rhaglenni a mentrau polisi cenedlaethol eraill sy'n effeithio ar bobl hŷn mewn cartrefi gofal, e.e. Cartref Gofal Cymru, Gwên am Byth (rhaglen asesu iechyd y geg), y fenter atal a rheoli heintiau wrinol.
- Goleuo'r elfennau maeth a hydradu yn y cymwysterau iechyd a gofal cymdeithasol Lefel 2 a Lefel 3 newydd fel bod ymarferwyr sydd newydd gymhwyso'n ymwybodol ac yn meddu ar wybodaeth am anghenion darpariaeth bwyd a maeth pobl hŷn sydd yn eu gofal
- Cael eu sefydlu fel rhan annatod o'r rhaglen hyfforddi gymunedol 'Sgiliau Maeth am Oes' ar gyfer Cymru gyfan y mae gan gartrefi gofal fynediad ati yn ogystal â hyfforddiant arall a ddarperir gan ddietegwyr byrddau iechyd lleol
- Hysbysu'r rhai sy'n hyfforddi ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol e.e. sesiynau datblygiad proffesiynol parhaus ar gyfer staff a hyfforddiant ar gyfer myfyrwyr.

## Ar gyfer pwy y maent?

**Holl ddarparwyr rheoleiddiedig gwasanaethau cartrefi gofal ar gyfer pobl hŷn.**

Anogir darparwyr gofal eraill i'w defnyddio fel arfer gorau hefyd lle y bo'n berthnasol.

<sup>i</sup> Adnodd ar y we a ddatblygwyd yn 2016 ar gyfer cartrefi gofal i'w helpu i gynllunio bwydlenni a darparu ryseitiau oedd Menu Count in Care. Mae'r wybodaeth wedi cael ei diweddaru erbyn hyn ac wedi'i chynnwys yn y canllawiau hyn sydd ar y we

# Rôl allweddol cartrefi gofal o ran darparu bwyd a phrofiad bwyta o ansawdd i gefnogi iechyd a llesiant preswylwyr

Bydd gan bobl hyn mewn cartrefi gofal ystod o anghenion dietegol. Gall preswylwyr sy'n iach ac sydd ag archwaeth da fwynhau diet iach, cytbwys. Bydd gan lawer o gartrefi gofal breswylwyr sy'n fwy tebygol o fod ag anghenion cymorth a/neu gyflyrau iechyd sy'n effeithio ar y bwyd y maent yn ei fwyta a'r diodydd y maent yn eu hyfed. Mae hyn yn ei gwneud yn bwysicach sicrhau bod y bwyd a diod a ddarperir yn bleserus, yn faethlon ac yn hygyrch, er mwyn cynnal eu hiechyd a'u llesiant.

Mae bwyd blasus cael ei ddarparu mewn amgylchedd cadarnhaol a gofalgarg ac sy'n diwallu eu hanghenion unigol yn agwedd allweddol ar roi gofal o ansawdd da.

Mae darparu diet maethlon, cytbwys a diodydd rheolaidd yn hanfodol i:

- atal diffyg maeth
- cynnal pwysau iach
- cynnal lefelau hydradu
- annog pobl i fod â diddordeb mewn bwyd a'i fwynhau.

Hefyd, mae prydau, byrbrydau a diodydd maethlon rheolaidd yn rhoi strwythur i'r diwrnod a chyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol.



Mae'r holl staff mewn cartref gofal yn cyfrannu at lesiant cyffredinol preswylwyr ac mae ganddynt i gyd rôl yr un mor bwysig, i sicrhau bod eu preswylwyr yn cael profiadau bwyd cadarnhaol.

Mae'r canllawiau cynhwysfawr hyn wedi cael eu datblygu i gynorthwyo staff cartrefi gofal yng Nghymru i ddeall a diwallu anghenion maethol ac anghenion hydradu eu holl breswylwyr trwy:

- ddarparu bwyd a diod i ateb yr ystod o ofnyion sydd gan breswylwyr, yn benodol mewn perthynas â'r risg gynyddol o ddiffyg maeth yn eu poblogaeth fwy agored i niwed
- cynorthwyo unigolion i fwynhau eu bwyd, a bwyta ac yfed symiau sy'n cynnal eu hiechyd a'u llesiant.

Yr heriau yw sicrhau bod prydau, byrbrydau a diodydd sy'n cael eu darparu'n cyd-fynd ag argymhellion dietegol ar gyfer y grŵp agored i niwed hwn ac yn cael eu bwyta, eu hyfed a'u mwynhau gan yr holl breswylwyr.

Bydd y safonau bwyd a argymhellir a'r canllawiau arfer gorau'n cynorthwyo'r sector cartrefi gofal i wella ansawdd maethol y bwyd y maent yn ei weini, ac i ddiwallu anghenion amrywiol preswylwyr.

Bydd hyn hefyd yn helpu cartrefi gofal i ddangos i Arolygiaeth Gofal Cymru ac Awdurdodau Lleol sut y maent yn cyflawni eu rhwymedigaethau a'u cyfrifoldebau yn gyson â'r canllawiau statudol (gweler Atodiad 1). Bydd hefyd yn helpu i fod ag asesiad mwy gwrthrychol o ansawdd y bwyd sy'n cael ei ddarparu, fel bod arfer gorau'n gallu gael ei amlygu.

## Diet ac iechyd pobl hŷn

Wrth i ni fynd yn hŷn mae'n bwysig ein bod yn parhau i fwyta'n dda. Mae newidiadau yn ein cyrff yn golygu bod angen llai o egni (calorïau) arnom ond mae angen yr un faint o fitaminau a mwynau pwysig arnom o hyd i gynnal ein hiechyd a'n llesiant – diet llawn maethynnau yr ydym yn galw hyn. Mae maethiad da a gweithgarwch corfforol rheolaidd yn amddiffyn rhag nifer o gyflyrau sy'n fwy cyffredin wrth i ni fynd yn hŷn, e.e. clefyd cardiofasgwlaidd a dirywiad gwybyddol (gweithrediad yr ymennydd) a gall helpu i ddiogelu iechyd y geg ac iechyd deintyddol, ac iechyd esgyrn a chymalau yn ddiweddarach yn ein hoes.

Hefyd, wrth i ni fynd yn hŷn mae ffactorau eraill yn gallu effeithio ar ein cymeriant bwyd a diod a chreu mwy o risg na fyddwn yn cael yr holl faethynnau y mae eu hangen arnom megis afiechyd cyffredinol, cydadwaith rhwng cyffuriau, bod yn llai symudol, bod â llai o incwm, arwahanrwydd cymdeithasol, bod yn isel ein hysbryd, dioddef profedigaeth, a danheddiad gwael. Gall ein harchwaeth cyffredinol fod yn llai a bydd angen dogneau llai o fwyd arnom, gweler Tabl 1. Canfuwyd fod gan rai pobl hŷn yn y DU, yn enwedig y rhai sy'n byw mewn cartrefi gofal, gymeriant isel a lefelau uchel yn y gwaed lle mae ystod o faethynnau pwysig yn y cwestiwn.

**Tabl 1 – Tabl yn dangos sut y mae newidiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio arferol yn cynyddu risg faethol i oedolion hŷn**

|                                                                     | Newidiadau iechyd a chorfforol a all ddiwydd                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Effaith ar ddiet a maethiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Person hŷn iach</b>                                              | Gall fod yn llai egniol<br>Gall fod dros ei bwysau                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mae gofynion maethol pobl hŷn yn debyg i'r boblogaeth gyffredinol ar y cyfan –<br>Diet cytbwys ac iach yn seiliedig ar y Canllaw bwyta'n dda                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Y broses heneiddio</b>                                           | Llai o allu i symud a dehurwydd<br>Newidiadau synhwyrdd e.e mewn synhwyrdd blasu, arogl, clywed, gweld<br>Newidiadau yn y canlynol: iechyd y geg, gweithrediadau treulio, gweithrediadau gwybyddol<br>Clefydau cronig<br>Gall cyflwr meddygol gynyddu'r angen am rai maethynnau                                               | Bydd angen llai o egni ond bydd angen yr un faint o brotein, fitaminau a mwynau<br>Gall cymeriant gwael ar y cyfan arwain at golli pwysau a statws maethol gwael<br>Gall fod angen dietau therapiwtig arbennig ar gyfer cyflyrau meddygol<br>Efallai y bydd angen offer wedi'u haddasu a/neu gymorth i fwyta ac yfed                                                                                                                             |
| <b>Person hŷn ag anghenion cymorth uwch a/neu gyflyrau meddygol</b> | Risg arbennig o ddadhydradu<br>Effaith bellach ffactorau sy'n cynyddu risg o ddiffyg maeth megis:<br>afiechyd, anabledd, arwahanrwydd cymdeithasol, digwyddiadau pwysig mewn bywyd, colli annibyniaeth, newid mewn iechyd corfforol, newidiadau mewn pwysau, amodau tai<br>Sgîl effaith bosibl meddyginiaethau, e.e. ceg sych | Mae sicrhau hydradu digonol yn hanfodol<br>Mae angen diet cytbwys a llawn maethynnau<br>Os yw'n wynebu risg: <ul style="list-style-type: none"> <li>• egwyddorion bwyd yn gyntaf a chyfnerthu bwyd</li> <li>• gall fod angen addasu ansawdd bwyd</li> <li>• gall fod angen dietau therapiwtig arbennig</li> <li>• mae'n fwy tebygol y bydd angen offer wedi'u haddasu a/neu gymorth i fwyta ac yfed, gofal ychwanegol am iechyd y geg</li> </ul> |

**Problemau dietegol allweddol ymhlith pobl hŷn:**

- Mae diffyg maeth yn fwy cyffredin mhlith pobl hŷn yn enwedig y rhai sy’n byw mewn lleoliadau gofal.
- Mae gorbwysau a gordewdra’n gyffredin ymhlith pobl hŷn iach ond mae hyn yn gostwng yn ystod henaint pellach.
- Cymeriant protein, fitamin D, a haearn isel sy’n cael effaith ar iechyd ar y cyfan.
- Mae rhwymedd yn gyffredin wrth i gymeriant bwyd fynd yn llai, wrth i weithgarwch fynd yn llai a gall diffyg hydradu ei wneud yn waeth hefyd.

Caiff effaith y rhain ar iechyd ei nodi yn adran 2.

**Diffyg maeth**

Yn y DU, mae diffyg maeth yn gyffredin ar gyfer pobl sy’n cael eu derbyn i ysbytai a chartrefi gofal. Roedd canlyniadau arolwg cenedlaethol yn 2011 yn amcangyfrif cyfradd o 41% mewn cartrefi gofal, gydag amrediad o 30-40% pan gaiff preswylwyr eu derbyn i’r cartref, gyda thueddiad i hynny gynyddu gydag oedran<sup>1</sup>.

Felly mae asesiad cychwynnol o anghenion dietegol preswlydd a’u cymeriant bwyd a diod yn bwysig iawn, i ganfod unrhyw broblemau sy’n bodoli. Mae’r achosion o ddiffyg maeth yn aml yn uwch mewn cartrefi nyrsio na chartrefi preswyl, gan y gall fod pobl wedi cael cyfnod hwy o afiechyd a chyflyrau sy’n effeithio ar gymeriant bwyd a diod. Fodd bynnag, ni fydd ar lawer o bobl hŷn â dementia sy’n byw mewn cartrefi gofal angen gofal nyrsio ond efallai y byddant yn profi anawsterau gyda bwyta ac yfed.

**Pwysau iach**

Mae cynnal pwysau iach yn bwysig wrth i ni fynd yn hŷn ac mae arolygon diweddar yn dangos bod niferoedd mawr o bobl dros 65 ledled Cymru sydd dros eu pwysau neu’n ordew.

Mae gordewdra’n cynyddu’r risg o glefydau megis clefyd coronaidd y galon, diabetes math 2, pwysedd gwaed uchel, osteoarthritis, poen yn y cymalau a chanserau sy’n gysylltiedig â gordewdra.

Mae gordewdra’n gostwng gydag oedran oherwydd y ffactorau a nodwyd. Mae canran y bobl hŷn mewn cartrefi gofal sydd dros eu pwysau neu’n ordew’n debygol o fod yn llawer llai na’r boblogaeth gyfartalog. Fodd bynnag, mae nifer yr achosion o ddiabetes yn debygol o fod yn uwch na’r boblogaeth gyffredinol.

**Tabl 2 – Cyfraddau presennol gorbwysau a gordewdra ymhlith pobl hŷn yng Nghymru**

| Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-2019 <sup>2</sup> | Y boblogaeth gyffredinol 55-64 oed | Y boblogaeth gyffredinol 65-74 oed | Y boblogaeth gyffredinol Dros 75 oed |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| Gorbwysau a gordewdra                            | 67%                                | 64%                                | 51%                                  |
| Gordewdra                                        | 31%                                | 25%                                | 13%                                  |

**Tabl 3 – Beth yw'r problemau sy'n gysylltiedig â bod o dan bwysau neu dros bwysau?**

| O dan bwysau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dros bwysau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Mwy o risg o:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• afiechyd a haint</li> <li>• clwyfau'n arafach yn gwella</li> <li>• cwympiadau</li> <li>• hwyliau is</li> </ul> <p><b>Llai o'r canlynol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egni</li> <li>• annibyniaeth a'r gallu i gyflawni gweithgareddau beunyddiol</li> <li>• cryfder yn y cyhyrau</li> <li>• ansawdd bywyd</li> </ul> | <p><b>Mwy o risg o'r canlynol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gordewdra</li> <li>• Diabetes Math 2</li> <li>• Clefyd coronaidd y galon a strôc</li> <li>• Osteoarthritis</li> <li>• Rhai Canserau</li> <li>• Apnoea cwsg a phroblemau anadlu</li> <li>• Problemau iechyd meddwl</li> <li>• Gweithrediad corfforol is</li> </ul> |

Efallai y bydd pobl yn eich gofal yn dewis bwyta diet anghytwys ac felly mae angen parchu eu hawliau. Dylai fod proses i asesu a rheoli risg bob amser, os oes effaith bosibl ar eu hiechyd.

**Mae cysylltiad agos rhwng iechyd a y geg a chymeriant dietegol** – mae bod ag iechyd y geg gwael, pydredd dannedd, a chlefyd y deintgig yn gallu lleihau cymeriant bwyd a mwynhad o fwyd a chael effaith fawr ar ansawdd bywyd. Mae dannedd gosod nad ydynt yn ffitio'n dda'n ffactor allweddol sy'n achosi anesmwythder hefyd a gall hynny ddynodi bod rhywun wedi colli pwysau'n flaenorol, y dylid ei adnabod wrth asesu anghenion preswlydd gyntaf.

Mae astudiaethau yng Nghymru wedi dangos bod iechyd y geg gwael yn gallu bod yn broblem arbennig i bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal. Nod y rhaglen Gwên am Byth yw cynorthwyo cartrefi gofal i gyflawni gofal o ansawdd da am iechyd y geg; gweler Adran 2.

## Maethynnau pwysig

**Egni** – er y gall y gofynion o ran egni fod yn llai, mae angen i ansawdd y diet fod yr un fath. Fodd bynnag, efallai y bydd gan rai preswylwyr ofynion uwch o ran egni, er enghraifft os oes ganddynt glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu glefyd Parkinson's. Gall preswylwyr â dementia fod â gofynion is o ran egni os ydynt yn symud llai ac yn isel eu cymhelliant, neu gallent fod â gofynion uwch yn achos gorfywiogrwydd, aflonyddwch ac os ydynt yn fwy egniol.

**Protein** mae cymeriant protein yn bwysig i gynnal màs y cyhyrau a helpu i atal sarcopenia, yn ogystal â bod â rôl hanfodol i wella clwyfau a chynnal ardaloedd pwyso.

**Ffeibr Dietegol** mae hwn yn bwysig i atal rhwymedd, sy'n fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn, ac yn ffynhonnell werthfawr ar gyfer maethynnau.

**Fitamin D** – Ceir argymhellion penodol ynghylch fitamin D ar gyfer pobl hŷn. Mae fitamin D yn cael ei syntheseiddio yn y croen trwy weithred golau'r haul. Mae'n hanfodol ar gyfer iechyd esgyrn a chredir ei fod yn gwella cryfder y cyhyrau. Mae pobl hŷn yn nodweddiadol yn mynd allan i'r awyr agored yn llai na grwpiau oedran iau ac mae eu croen yn llai effeithlon am gynhyrchu fitamin D o olau'r haul. Argymhellir felly bod yr holl oedolion dros 65 oed yn cymryd atchwanegiad sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D yn ddyddiol a'u bod yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys fitamin D (e.e. pysgod olewog a grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig) yn rheolaidd.

**Haeam** – Gall cymeriant haeam gwael mewn bwyd arwain at ddiffyg haeam ymhlith pobl hŷn, gan achosi blinder a phendro a gall arwain at anaemia.

## Hydradu

Mae pobl hŷn yn wynebu risg arbennig o ddadhydradu ddadhydradu oherwydd

effeithiau heneiddio, ac efallai y bydd ganddynt lai o allu i synhwyro pan ydynt yn sychedig, neu i gyfleu eu bod yn sychedig. Gall henaint ac afiechydon eraill gael effaith hefyd.

Ystyr diffyg hydradu cymeriant isel yw diffyg dŵr o ganlyniad i beidio ag yfed digon ac mae'n risg arbennig i breswylwyr cartrefi gofal. Canfu un astudiaeth fod 20% o bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal yn y DU yn profi diffyg hydradu<sup>3</sup>.

Mae hylifau yn arbennig o bwysig er mwyn:

- cadw'n hydradol
- lleihau'r risg o rwymedd, cwmpo, heintiau'r llwybr wrinol a cherrig arenol
- helpu i reoli tymheredd y corff.

**Ceir rhagor o wybodaeth am fwyd a maethynnau pwysig yn Adran 2 ac am Hydradu yn Adran 3.**

### Beth mae hyn yn ei olygu ar gyfer darparu bwyd a diod a chymorth gyda maethiad mewn cartrefi gofal

Mae cartrefi gofal yn llawer mwy tebygol o fod â phreswylwyr sy'n wynebu risg o fod dan eu pwysau ac yn dioddef diffyg maeth, ond efallai y bydd ganddynt hefyd rai

preswylwyr sydd dros eu pwysau neu'n ordew, sy'n gallu effeithio ar eu gallu i symud a'u gofal a bydd eu gofynion dietegol yn wahanol.

Y neges bwysig yma yw sicrhau na ddefnyddir un dull cyffredinol o ddarparu bwyd.

Er enghraifft, ni ddylai'r holl breswylwyr gael pwдинаu cyfnerthedig. Yn yr un modd, ni ddylai'r holl breswylwyr gael llaeth â llai o fraster. Rhaid ystyried gofynion, dewisiadau ac anghenion unigol. Mae'r agweddau hyn i gyd yn cael eu hegluro yn y canllawiau bwyd ymarferol.

### Mae darparu bwyd a diod sy'n diwallu anghenion unigol preswylwyr yn hanfodol

Er mwyn i 'ddarpariaeth diet iach' ateb yr ystod o ofynion bydd angen cynnig amrywiaeth o opsiynau ar gyfer darpariaeth bwyd, e.e. gall fod angen cynnig diet cytbwys ac iach, prydau a byrbrydau llai sydd â mwy o faethynnau, bwydydd cyfnerthedig a diodydd maethlon.

Mae angen defnyddio dull hyblyg, addasadwy i ddiwallu anghenion preswylwyr â dementia, anhawster llyncu, dietau therapiwtig a'r rhai y mae arnynt angen diet therapiwtig neu ddiet addasu ansawdd hefyd.

**Beth mae'r canllawiau arfer gorau ynghylch bwyd a maeth ar gyfer cartrefi gofal yn ei gynnwys?**

| Canllawiau arfer gorau |                                                                    | Bwydlenni a ryseitiau                                     |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Adran 1</b>         | Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig                              | Cynlluniau bwydlenni enghreifftiol                        |
| <b>Adran 2</b>         | Safonau bwyd, canllawiau a chynllunio bwydlenni                    |                                                           |
| <b>Adran 2A</b>        | Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf         | Ryseitiau ar gyfer bwydlenni safonol a chyfnerthedig      |
| <b>Adran 2B</b>        | Bwyta ac yfed yn dda gyda chyflyrau iechyd meddwl                  |                                                           |
| <b>Adran 2C</b>        | Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI * | Ryseitiau ar gyfer addasu ansawdd neu ddolenni i adnoddau |
| <b>Adran 3</b>         | Yfed a phwysigrwydd hydradu i breswylwyr mewn cartrefi gofal       |                                                           |
| <b>Adran 4</b>         | Annog preswylwyr i fwyta'n dda                                     |                                                           |
| <b>Adran 5</b>         | Hylendid a diogelwch bwyd                                          |                                                           |
| <b>Adran 6</b>         | Asesu a monitro anghenion dietegol                                 |                                                           |
| <b>Adran 7</b>         | Rhoi'r canllawiau ar waith                                         |                                                           |

\*IDDSI – Y Fenter Safoni Diet Dysffagia Rhyngwladol

## Nodyn ynglŷn ag Adran 2

Mae **Adran 2** yn rhoi arweiniad cyflawn i ddarparu diet cytbwys ac iach i ddiwallu'r ystod o anghenion sydd gan breswylwyr yn eich gofal. Mae'n disgrifio safonau bwyd sy'n seiliedig ar ofynion maethol ar gyfer y grwpiau o fwydydd ac yn dangos sut y gall safonau ar gyfer prydau bwyd eich helpu i gynllunio eich bwydlenni.

Mae gweddill yr adrannau'n darparu canllawiau cynhwysfawr ynghylch cyflawni gofal maethol a hydradol o ansawdd ar gyfer eich holl breswylwyr, i gynyddu mwynhad o fwyd a gwella ansawdd bywyd i'r eithaf.

Gellir defnyddio'r bwydlenni a ryseitiau i ychwanegu at eich gwaith cynllunio bwydlenni presennol neu i adolygu a gwella eich darpariaeth bwyd ar hyn o bryd:

- Er mwyn ei gwneud yn bosibl cydymffurfio â'r argymhellion dietegol presennol a hyrwyddo'r symiau a'r mathau priodol o fwydydd ar gyfer pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal.

- Er mwyn sicrhau bod unigolion yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl ac yn cael cymorth i gynnal diet a chymeriant hylifau iach.

### **Ceir dolenni i'r canllawiau statudol ar fodloni'r rheoliadau safonau gwasanaethau a wnaed dan Ddeddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 yn Atodiad 1**

Mae'r Canllawiau Statudol yn cynnwys y gofyniad i sicrhau bod pobl yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl. Mae'r canllawiau'n nodi'n benodol sut y gall darparwyr gydymffurfio o ran cynorthwyo unigolion i gynnal diet a chymeriant hylif iach.

Mae Tabl 4 yn nodi sut y gall y canllawiau bwyd a maeth hyn eich cefnogi chi mewn perthynas â'r canllawiau statudol ac yn darparu enghreifftiau o'r modd y gallwch chi ddangos eich bod yn darparu gwasanaeth o ansawdd da ac yn diwallu anghenion gofal a chymorth eich preswylwyr.

**Tabl 4 – Canllawiau statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol ynghylch bodloni rheoliadau ar gyfer gwasanaethau cartrefi gofal**

| Canllawiau statudol                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.5 Gofynion ar ddarparwyr gwasanaethau o ran safon y gofal a'r cymorth a ddarperir</b><br><br>Enghraifft<br>Mae unigolion yn cael eu cynorthwyo i gynnal diet a chymeriant hylifau iach: | Sut y mae'r canllawiau ynghylch safonau bwyd ac arfer gorau'n cynorthwyo cartrefi gofal i gydymffurfio â hyn:                      | Enghreifftiau o'r ffyrdd y gallai cartrefi gofal ddangos ansawdd ardderchog darpariaeth bwyd a diod a gofal maethol ar gyfer preswylwyr                                                                                               |
| Lle darperir bwyd a/neu ddiod ar gyfer unigolion, ceir dewis sy'n diwallu eu hanghenion ac yn cwrdd â'u dewisiadau hyd y bo'n rhesymol ymarferol                                             | Bwydlenni, ryseitiau a chynlluniau bwydlenni enghreifftiol yn seiliedig ar safonau bwyd a maethynnau, i ddiwallu ystod o anghenion | Bwydlen gylchol ar gael gydag ystod o ddewisiadau i gyrraedd safonau bwyd a diwallu anghenion preswylwyr unigol<br><br>Dylai hyn gynnwys dietau therapiwtig, dietau sy'n seiliedig ar addasu ansawdd bwyd a sylw i ddewisiadau unigol |

<sup>2</sup> <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/canllawiau-ar-gyfer-darparwyr-ac-unigolion-cyfrifol.pdf>

| Canllawiau statudol                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mae dewis iach o fwydydd ar gael ac yn cael ei hyrwyddo</b>                                                                                                                                                             | Maent yn diffinio ystyr 'iach' mewn perthynas â gwahanol anghenion pobl hŷn, e.e.<br>I berson hŷn iach – diet cytbwys ac iach<br>I berson hŷn ag anghenion cymorth uwch a risg o ddiffyg maeth – cynllun prydau gan gynnwys ffynonellau egni a phrotein mwy crynodedig, prydau llai a mwy mynych ac ansawdd wedi'i addasu o bosibl | Dewisiadau iachach i breswylwyr hŷn iach<br>Diodydd poeth ac oer ar gael drwy'r amser<br>Byrbrydau maethlon, a diodydd a phrydau llai ar gael<br>Ystod o ddietau sy'n seiliedig ar addasu ansawdd bwyd i fodloni IDDSI ac anghenion preswylwyr unigol<br>Defnyddio dulliau cyfnerthu bwyd a llai o ddibyniaeth ar atchwanegiadau maethol |
| <b>Mae prydau bwyd yn brofiad cadarnhaol a, lle y bo'n ofynnol, mae unigolion yn cael eu cynorthwyo mewn modd sensitif i fwyta ac yfed</b>                                                                                 | Mae'r adran ar ofal a chymorth yn cynnwys ffocws ar yr amgylchedd bwyta, cynorthwyo gyda bwyta ac yfed, gofal ac urddas<br>Canllawiau ychwanegol ar anghenion penodol preswylwyr â Dementia a'r rhai y mae arnynt angen i ansawdd bwyd gael ei addasu                                                                              | Arsylwi ar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• amgylcheddau bwyta pleserus</li> <li>• ymgysylltu cadarnhaol â phreswylwyr (gan gynnwys yr iaith a ddefnyddir)</li> <li>• cymorth urddasol gyda bwyta ac yfed</li> <li>• cynnwys teuluoedd lle y bo'n briodol</li> </ul>                                                            |
| <b>Lle cynhelir asesiadau mae hyn yn cynnwys adnabod, gan ddefnyddio offer a gydnabyddir yn genedlaethol a chanllawiau seiliedig ar dystiolaeth, ble y gallai cymeriant maethol neu hylifol unigolyn fod dan fygythiad</b> | Adran ar sgrinio ac asesu a dolenn i offeryn sgrinio i'w ddefnyddio mewn cartrefi gofal                                                                                                                                                                                                                                            | Mae anghenion bwyd a maeth preswylwyr yn cael eu hasesu gan ddefnyddio'r offer priodol<br>Mae cynlluniau gofal yn cael eu datblygu a'u rhoi ar waith i ddiwallu anghenion preswylwyr                                                                                                                                                     |
| <b>Lle nodwyd fod risg y bydd unigolion yn colli pwysau neu wedi'u dadhydradu eir ati'n effeithiol i fonitro pwysau, cymeriant maethol a hylifol, a chymerir camau unioni pan fo pryderon yn codi neu'n parhau</b>         | Dull 'Bwyd yn Gyntaf' a ryseitiau ar gyfer bwydydd cyfnerthedig<br>Engbreffftiau ar gyfer hydradu effeithiol<br>Dolenni i adnoddau a hyfforddiant i roi cymorth i fonitro                                                                                                                                                          | Mae gofal yn cael ei fonitro a'i werthuso a newidiadau'n cael eu rhoi ar waith yn ôl y gofyn                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Lle y bo angen, mae cyngor arbenigol ychwanegol yn cael ei geisio i gefnogi gofal. Ymlynir wrth driniaethau a chymorth a ragnodwyd, gan gynnwys dietau arbenigol a ffyrdd o baratoi bwyd a diod</b>                     | Cyngor penodol ynghylch dietau arbennig yn y canllawiau a ble i gael help                                                                                                                                                                                                                                                          | Mae'r cartref gofal yn cael cyswllt â gweithwyr ieuchyd proffesiynol perthnasol ac yn gwybod sut i gael gafeol ar gymorth pellach                                                                                                                                                                                                        |

\*(Rhan 7, Rheoliad 21, Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017 (fel y'u diwygiwyd).

# Cyfeiriadau

1. Nutrition Screening Survey in the UK and the republic of Ireland (BAPEN, 2011) Hospitals, Care Homes and Mental Health Units  
[https://www.bapen.org.uk/pdfs/nsw/nsw\\_report2008-09.pdf](https://www.bapen.org.uk/pdfs/nsw/nsw_report2008-09.pdf)
2. Arolwg Cenedlaethol Cymru (2018) Ystadegau Cymru  
[https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-iechyd-poblogaethau?\\_ga=2.51582441.1933902288.1563179319-160543906.1551187863](https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-iechyd-poblogaethau?_ga=2.51582441.1933902288.1563179319-160543906.1551187863)
3. Hooper L, Bunn DK, Downing A, et al. Which Frail Older People Are Dehydrated? The UK DRIE Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2016;71(10):1341–1347. doi:10.1093/gerona/glv205

# Atodiad 1

## Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016

Mae Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 ('Deddf 2016') yn darparu'r fframwaith statudol ar gyfer rheoleiddio ac arolygu gofal cymdeithasol yng Nghymru. Ei nod yw mynd ati'n barhaus i wella ansawdd gofal a chymorth yng Nghymru gyda phwyslais ar y canlynol:

- **Gwella llesiant** trwy asesu effaith gwasanaethau ar fywydau pobl.
- **Rhoi llais cryfach** i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau.
- **Cryfhau trefniadau amddiffyn** trwy bwerau rheoleidiol a mwy o dryloywder a chymharedd ar draws gwasanaethau yng Nghymru.
- **Mwy o atebolrwydd** gan ddarparwyr gwasanaethau trwy sicrhau aliniad eglur rhwng arweinyddiaeth, diwylliant a llesiant.

Cafodd Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017 fel y'u diwygiwyd eu gwneud dan Ddeddf 2016. Maent yn gosod gofynion ar ddarparwyr ac unigolion cyfrifol gwasanaethau gofal cymdeithasol rheoleiddiedig, gan gynnwys gwasanaethau cartrefi gofal.

Mae canllawiau statudol sy'n cyd-fynd â'r rheoliadau hyn yn nodi sut y gall darparwyr gwasanaethau rheoleiddiedig (gan gynnwys gwasanaethau cartrefi gofal) gydymffurfio â gofynion a osodwyd gan reoliadau a wnaed dan Ddeddf 2016.

Ar gael yn:

<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/canllawiau-ar-gyfer-darparwyr-ac-unigolion-cyfrifol.pdf>

### Gofynion ar ddarparwyr gwasanaethau o ran safon y gofal a'r cymorth a darperir (Rhan 7, Rheoliadau 21-25)

Bwriad Rhan 7 o'r Rheoliadau yw sicrhau bod unigolion yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl. Caiff y gwasanaeth ei ddylunio mewn ymgynghoriad â'r unigolyn ac mae'n ystyried

ei ddymuniadau, ei ddyheadau a'i ddeilliannau personol ac unrhyw risgiau ac anghenion arbenigol sy'n llywio'i ofal a chymorth. Mae hyn yn cynnwys:

- darparu'r wybodaeth, y sgiliau a'r cymhwysedd sy'n galluogi staff i ddiwallu anghenion llesiant unigolion
- sicrhau bod staff yn meddu ar y sgiliau iaith a chyfathrebu priodol
- cynllunio a lleoli staff i ddarparu parhad o ran y gofal
- ymgynghori ag asiantaethau ac arbenigwyr perthnasol a cheisio cymorth ganddynt lle y bo'n ofynnol.

Mae Rhan 7, Rheoliad 21 yn nodi'r gofynion trosfwaol o ran gofal a chymorth gan gynnwys darparu gofal a chymorth sy'n amddiffyn preswylwyr ac yn hybu a chynnal eu diogelwch a'u llesiant ac yn eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl. Caiff y rheoliad llawn ei nodi isod:

#### 21

(1) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir gofal a chymorth mewn ffordd sy'n amddiffyn, yn hybu ac yn cynnal diogelwch a llesiant unigolion.

(2) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir y gofal a'r cymorth i bob unigolyn yn unol â chynllun personol yr unigolyn.

(3) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir y gofal a'r cymorth mewn ffordd —

- (a) sy'n cynnal perthnasoedd personol a phroffesiynol da ag unigolion a staff; a
- (b) sy'n annog ac yn cynorthwyo staff i gynnal perthnasoedd personol a phroffesiynol da ag unigolion.

(4) Os nad yw'r darparwr gwasanaeth, o ganlyniad i newid i anghenion asesedig yr unigolyn, yn gallu diwallu'r anghenion hynny mwyach, hyd yn oed ar ôl gwneud unrhyw addasiadau rhesymol, rhaid i'r darparwr roi hysbysiad ysgrifenedig o hyn i'r unigolyn, unrhyw gynrychiolydd, comisiynydd y gwasanaeth a'r awdurdod lleoli ar unwaith.

# Bwyd & Maeth

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

## Adran 2

Bwyd a maeth:

safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni

---

# Adran 2

## Bwyd a maeth: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni

Canllaw cyflawn i ddarparu diet cytbwys maethlon i ddiwallu'r ystod o anghenion sydd gan breswylwyr yn eich gofal.

### Cynnwys

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Taro cydbwysedd rhwng gofynion trwy gydol y Dydd</b>                    | <b>1</b>  |
| Maethynnau, cydbwyso gofynion, y Canllaw Bwyta'n Dda                       | 2         |
| Y Canllaw Bwyta'n Dda – ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal                    | 2         |
| Gofynion o ran egni a phrotein ar y cyfan                                  | 3         |
| Diwallu anghenion dietegol                                                 | 4         |
| <b>Cynllunio bwydlenni</b>                                                 | <b>6</b>  |
| Cynllunio bwyd a diod ar gyfer y diwrnod a'r wythnos                       | 6         |
| <b>Grwpiau o fwydydd a safonau bwyd</b>                                    | <b>8</b>  |
| Ffrwythau a llysiau                                                        | 8         |
| Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill                | 11        |
| Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill                      | 13        |
| Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen                                         | 15        |
| Olewau a sbreds                                                            | 15        |
| <b>Cynllunio prydau a safonau</b>                                          | <b>16</b> |
| Brecwast                                                                   | 16        |
| Prif bryd                                                                  | 17        |
| Pryd ysgafnach                                                             | 18        |
| <b>Arlwyo ar gyfer preswilydd sy'n llysieuwr</b>                           | <b>19</b> |
| <b>Rhagor o wybodaeth am faethynnau penodol a'u pwysigrwydd i bobl hŷn</b> | <b>20</b> |
| <b>Labeli bwyd a phrynu cynnyrch iachach</b>                               | <b>24</b> |
| <b>Bwyd cynaliadwy mewn cartrefi gofal</b>                                 | <b>28</b> |
| <b>Gweini bwyd – arfer gorau</b>                                           | <b>29</b> |
| <b>Arlwyo ar gyfer yr ystod o anghenion a gofynion dietegol arbennig</b>   | <b>30</b> |

Bydd adrannau ychwanegol yn ymdrin â'r canlynol:

2a Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau 'bwyd yn gyntaf'

2b Bwyta ac yfed yn dda gyda chyflyrau iechyd meddwl

2c Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio diet addasu ansawdd a'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia (IDDSI)

# Bwyd a maethynnau, cydbwysu gofynion, y Canllaw Bwyta'n Dda

Mae'n hollbwysig sicrhau bod bwyd a diod a ddarperir i bobl hŷn mewn cartrefi gofal yn bleserus, yn faethlon ac yn hygyrch, er budd eu hiechyd a'u lles.

Mae bwyd a diod blasus sy'n diwallu anghenion unigol y preswylwyr ac sy'n cael eu darparu mewn amgylchedd cadarnhaol a gofalgwr yn agwedd allweddol ar ddarparu gofal o ansawdd da.

Mae'r adran hon yn darparu'r cyfan y mae angen i chi ei wybod am y bwyd a'r ddiod yr ydych yn eu darparu i fodloni'r argymhellion dietegol ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod preswylwyr yn cael digon o faeth, yn cynnal eu lefelau hydradu ac yn cynnal pwysau iach.

## Beth yw maethynnau?

Mae angen egni, maethynnau a dŵr ar y corff i ddarparu maeth hanfodol:

| Macro Faethynnau sef:<br>Protein, carbohydrad, brasterau                            | Micro Faethynnau sef:<br>fitaminau (e.e. A,C,D) a mwynau<br>(e.e. Haearn, calsiwm)   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |

- Mae **safonau bwyd** yn nodi'r mathau o fwyd a ddylai gael eu cynnig i oedolion hŷn yn ystod pob pryd, e.e. brecwast, prif bryd neu fyrbryd, neu ar y cyfan mewn diwrnod i fodloni'r argymhellion ynghylch cymeriant maethynnau.

Darperir cyfrol ar wahân o fwydlenni a ryseitiau enghreifftiol sy'n cyrraedd y safonau bwyd.

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch faint o faethynnau a argymhellir ar gyfer diwrnod arferol i oedolion hŷn gweler Atodiad 2.

# Cydbwysu gofynion trwy gydol y dydd

## Beth yw'r diet cytbwys ac iach delfrydol?

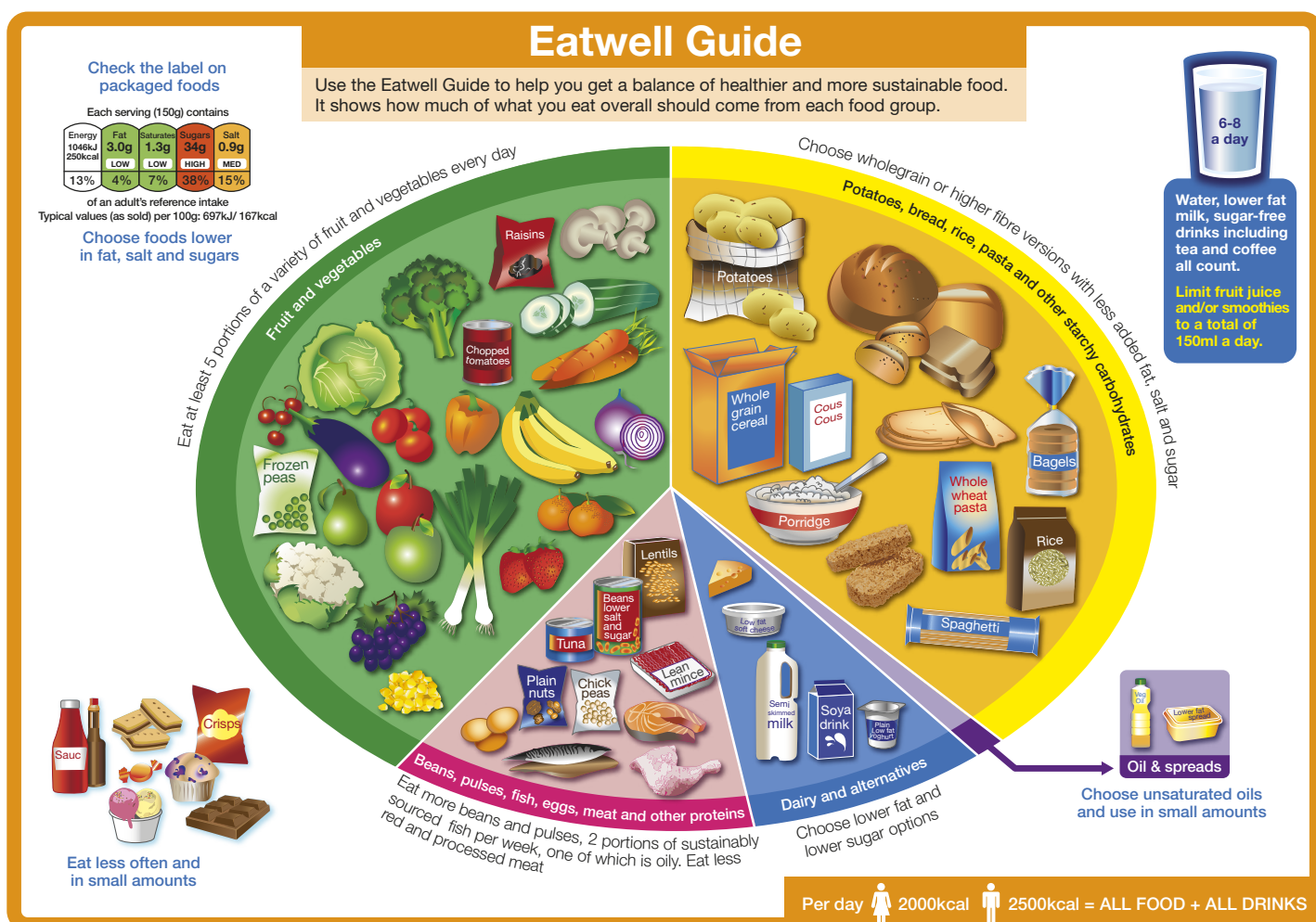
Mae bwyta'n dda a byw bywyd iach yn gallu helpu pob un ohonom i deimlo ar ein gorau a gwneud gwahaniaeth mawr i'n hiechyd yn awr ac yn y tymor hir. Defnyddir y Canllaw Bwyta'n Dda ledled y DU er mwyn helpu pawb i ddeall beth yw'r cydbwysedd delfrydol o fwydydd ar gyfer diet iach ac mae wedi'i fwriadu ar gyfer plant dros 5 oed, pobl ifanc yn eu harddegau, oedolion a phobl hŷn sy'n iach. Mae'n hybu diet cytbwys ac iach gyda llawer o ffrwythau a llysiau, grawnfwydydd a grawn sy'n uchel mewn ffeibr, llai o fraster, siwgr a halen er mwyn helpu i atal llawer o gyflyrau sy'n gysylltiedig â diet gwael.

## Faint o fwyd a pha fathau o fwyd i'w cael yn ystod y dydd

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ein hannog i ddewis amrywiaeth o fwydydd o'r 5 grŵp o fwydydd i'n helpu i gael yr ystod eang o faethynnau y mae eu hangen ar ein cyrrff i aros yn iach.

### Y pum grŵp o fwydydd yw:

- Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill
- Ffrwythau a llysiau
- Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill
- Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen
- Olewau a sbreds



Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda'n dangos faint o'r hyn rydym yn ei fwyta ar y cyfan ddylai ddod o bob grŵp o fwydydd:

- Bwyteuach o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Seiliwch eich prydau bwyd ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startshlyd eraill; gan ddewis cynnyrch grawn cyflawn lle y bo'n bosibl.
- Bwyteuach ac yfwch rai cynhyrchion llaeth, neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); gan ddewis opsiynau sydd â llai o fraster a siwgr.
- Bwyteuach rywffaint o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys 2 ddogh o bysgod bob wythnos, y dylai un ohonynt fod yn olewog).
- Dewiswch olewau a sbreds annirlawn gan fwyta ychydig yn unig ar y tro.
- Yfwch 6–8 cwpanaid/gwydraid o hylif y dydd.
- Os ydych yn bwyta bwydydd ac yfed diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, cymerwch nhw'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro.

Nid yw'n uniongyrchol berthnasol i bobl â gofynion dietegol neu anghenion meddygol arbennig, a ddylai gael cyngor gan ddietydd cofrestredig.

## Y Canllaw Bwyta'n Dda ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal – beth sy'n bwysig a sut y mae'n wahanol

Argymhellir bod pobl hŷn iach yn dilyn diet cytbwys ac iach yn unol â'r Canllaw Bwyta'n Dda.

Fodd bynnag, mae afiechyd a'r broses heneiddio'n cael effaith ar statws maethol a gallant arwain at yr angen i ddiwallu anghenion dietegol rhywun mewn amrywiaeth o ffyrdd.

### “Beth y mae angen i mi ei wybod am oedolion hŷn a maeth a sut ydw i'n sicrhau diet da a'r iechyd gorau i'm preswylwyr”

Bydd angen bod â dull hyblyg, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i ddiwallu'r ystod o anghenion sydd gan eich preswylwyr. Efallai y bydd yn well gan y mwyafrif o'r preswylwyr gael brecwast, prif bryd a phryd ysgafnach

gyda byrbrydau rhyngddynt tra bydd ar eraill angen byrbrydau a phrydau maethlon llai yn fwy aml neu y bydd arnynt angen diet cyfnerthedig.

### Bydd angen i chi ystyried:

- Sgrinio cychwynnol a monitro parhaus ar gyfer preswylwyr. Mae'r rhain yn elfennau hanfodol o roi gofal maethol i'ch preswylwyr
- Hyfforddi staff mewn gofal bwyd a maethol ar gyfer pobl hŷn i gynyddu effaith i'r eithaf.

### Sylwer:

- Mae maeth da'n hanfodol i gadw'n iach a gallu gwella ar ôl salwch
- Bydd person hŷn â diffyg maeth yn wynebu mwy o risg o farwolaeth, yn profi cyfradd gwella is ac yn profi ansawdd bywyd gwaeth.

Mae bwyd blasus a maethol yn allweddol; fodd bynnag, mae agweddau eraill ar ofal maethol yn bwysig hefyd i gynorthwyo preswylwyr i fwyta a mwynhau bwyd sy'n diwallu eu hanghenion. Mae'r rhain yn cynnwys gofal iechyd y geg, rhoi cymorth i fwyta, amgylchedd bwyta cadarnhaol ac amseroedd wedi'u diogelu ar gyfer prydau bwyd, y maent i gyd yn cael sylw yn yr adrannau perthnasol o'r canllawiau hyn.

## Gofynion ar y cyfan o ran egni a phrotein

Gofynion cyfartalog a amcangyfrifir o ran Egni ar gyfer oedolion iach<sup>1</sup>

|              | Dynion –<br>alorïau o egni y<br>dydd | Menywod –<br>calorïau o egni<br>y dydd |
|--------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>55-64</b> | 2581                                 | 2079                                   |
| <b>65-74</b> | 2342                                 | 1912                                   |
| <b>75 +</b>  | 2294                                 | 1840                                   |

Bydd amrediad o **1900 – 2600 Kcal o egni y dydd** yn diwallu anghenion y mwyafrif o'ch preswylwyr, gan gynnwys:

**Preswylwyr sy'n iach yn faethol** – preswylwyr ag archwaethau a gofynion arferol a hefyd

**Preswylwyr sy'n fregus yn faethol** – preswylwyr ag archwaethau gwael nad ydynt yn gallu bwyta symiau arferol o fwyd adeg prydau bwyd neu sydd â mwy o anghenion.

<sup>1</sup> Lefelau a Argymhellir yn y Diet ar gyfer egni, SACN 2011

## Gofynion o ran protein

I oedolion iach isafswm o 55g o brotein y dydd

Bydd amrediad o 55-90g o brotein y dydd yn diwallu anghenion y mwyafrif o breswylwyr<sup>2</sup>.

Bydd y mwyafrif o'ch preswylwyr yn hŷn ac fe allent fod yn wynebu risg o ddiffyg maeth. Os oes ganddynt anghenion uwch o ran cymorth maent yn fwy tebygol o fod ag archwaethau gwaeth. Efallai y bydd eu prydau yn llai o ran maint ond mae angen iddynt gael yr un lefel o brotein a maethynnau pwysig. Diet llawn maethynnau yw'r enw ar hyn.

Os yw preswylwyr yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser yn y gwely bydd eu gofynion o ran egni'n is ac mae'n bwysig diwallu eu hanghenion dietegol trwy symiau bach o fwyd a diod maethlon. Efallai na fydd rhai preswylwyr i'w gweld yn cerdded yn bell; fodd bynnag, gall yr ymdrech y mae ei angen alw am fwy o egni nag y byddech yn ei ddisgwyl.

**Sylwer:** bydd gofynion o ran egni'n newid i unigolyn gan ddibynnu ar salwch a newidiadau mewn symudedd.

## Diwallu anghenion dietegol

Mae'r diagramau isod yn dangos rhai o'r gwahanol ffyrdd y gellir cyflawni cymeriant dyddiol o oddeutu 2,200kcal a 65 - 70g o brotein a'r ystod o fitaminau a mwynau.

### Enghraifft 1 3 phrif bryd

Brecwast



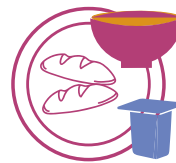
400 kcal a 10g

Pryd canol dydd



550 kcal  
a 25g protein

Pryd nos



550 kcal  
a 20g protein

Byrbrydau fach

200-300 kcal  
a 5g protein

cynnwys cyfanswm  
6-8 diodydd



200-300 kcal  
a 5g protein

<sup>2</sup> Lefelau a Argymhellir yn y Diet ar gyfer egni a maethynnau mewn bwyd ar gyfer y Deyrnas Unedig, Llyfrfa EM 1991.

## Enghraifft 2

### 3 phryd bach a 2-3 o fyrbrydau mwy a diodydd maethlon

Brecwast



300 kcal  
a 10g protein

Byrbryd



250 kcal  
a 12g protein

Pryd bach



400 kcal  
a 15g protein

cynnwys cyfanswm  
6-8 diodydd



200-300 kcal

Byrbryd



300 kcal  
a 10g protein

Pryd bach



350 kcal  
a 10g protein

Diodydd maethlon



185 kcal  
a 10g protein

## Enghraifft 3

### 5 byrbryd a 3 diod faethlon

Byrbryd



300 kcal  
a 8g protein

Diodydd maethlon  
a byrbryd fach



250 kcal  
a 12g protein

Byrbryd



400 kcal  
a 15g protein

Diodydd  
maethlon



185 kcal  
a 10g protein

Byrbryd



300 kcal  
a 10g protein

Byrbryd



150 kcal  
a 4g protein

Byrbryd  
a diodydd



350 kcal  
a 15g protein

cynnwys cyfanswm  
6-8 diodydd



Diodydd ychwanegol  
200 kcal

**Fluid** – dylai fod 6-8 o gyfnodau diodydd trwy gydol y dydd yn cynnig diodydd poeth ac oer. Bydd hyn yn darparu tua 1600ml – 2000 ml o hylif. Dylai'r diodydd amser cinio ac ar adeg y pryd gyda'r nos gael eu gweini ar unwaith wedi i'r pryd gael ei orffen.

Mae diodydd a phwysigrwydd cynnal lefelau hydradu preswylwyr yn cael eu trafod yn llawn yn yr adran ar Hydradu.

**Sylwer:** os defnyddir cwpanau bach (120ml – 150ml) bydd angen diodydd yn amlach.

## Cynllunio bwydlenni

Mae cynllunio bwydlenni'n hanfodol i sicrhau diet cytbwys ac iach ar gyfer y bobl hŷn yn eich gofal. Bydd yn eich helpu i gyrraedd y safonau gofal a ddisgwylir ac i ddiwallu anghenion maethol ac iechyd eich preswylwyr. Bydd hefyd yn eich helpu i ddangos arfer rhagorol o ran ansawdd y bwyd yr ydych yn ei ddarparu.

Dylai bwydlenni gael eu cynllunio gan aelod o staff â'r wybodaeth a sgiliau perthnasol a dealltwriaeth am anghenion maethol preswylwyr, gyda mewnbwn gan staff, preswylwyr, perthnasau a rheolwyr.

Rhowch ystyriaeth i wahanol anghenion a dewisiadau preswylwyr a sut orau y gallwch ddarparu ar gyfer y rhain. Er enghraifft, bydd darparu dewis o brif brydau neu brydau ysgafn ar gyfer y pryd canol dydd a'r pryd gyda'r nos yn darparu ar gyfer y rhai sy'n hoffi brecwast mwy ac nad ydynt felly'n barod am brif bryd amser cinio.

Mae cynllunio bwydlenni ymlaen llaw ar gyfer eich lleoliad yn gallu:

- Sicrhau'r amrywiaeth a'r cydbwysedd cywir i gyrraedd y safonau bwyd a chydymffurfio â chanllawiau bwyd
- Sicrhau'r amrywiaeth i ddiwallu anghenion preswylwyr a lleihau'r tebygolrwydd o ddiflasu ar y bwydlenni.
- Lleihau cost bwyd ar y cyfan.

- Lleihau gwastraff a chyfyngu i'r eithaf arno.
- Sicrhau y bydd yr holl staff yn gwybod pa fwyd sy'n cael ei ddarparu.
- Hysbysu preswylwyr a pherthnasau am y dewisiadau sydd ar gael.

Anelwch at gylch bwydlenni o 3 wythnos **o leiaf** – i sicrhau amrywiaeth dda a chydbwysedd da rhwng gwahanol brydau ac i osgoi gormod o ailadrodd

Defnyddiwch y safonau bwyd, safonau prydau, pwyntiau arfer, awgrymiadau defnyddiol a'r bwydlenni a ryseitiau enghreifftiol i helpu i gynllunio eich darpariaeth bwyd.

Cynhyrchwch fwydlen sy'n diwallu anghenion y mwyafrif o'ch preswylwyr gyda'r cydbwysedd cywir o egni a maethynnau ac yna addaswch hon ar gyfer anghenion unigol. Dylai'r holl fwyd a diod sy'n cael eu cynnig gael eu cynnwys ar y fwydlen.

Ar gyfer pobl ag archwaeth gwael anelwch at ddull 'bwyd yn gyntaf' i ddechrau bob amser gydag amrywiaeth o ddioddydd addas. Strategaeth ddietegol yw 'bwyd yn gyntaf' i drin cymeriant dietegol gwael ac atal pobl rhag golli pwysau'n anfwriadol gan ddefnyddio bwyd a diod pob dydd sy'n faethlon. Gweler adran 2A ar gyfer canllawiau ynghylch 'bwyd yn gyntaf'.



## Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer cynllunio bwydlenni



**Dylai strwythur bwydlen gynnwys:**

- brecwast, cinio a phryd gyda'r nos
  - byrbrydau rhwng prydau
- 1**
- diodydd poeth ac oer yn rheolaidd trwy gydol y dydd i gynnig 6-8 diod y dydd a mynediad at ddŵr 24 awr y dydd
  - hyblygrwydd i ddarparu ar gyfer ystod o batrymau prydau, e.e. prydau llai yn aml a byrbrydau mwy maethlon.

**2** **Siaradwch gyda phreswylwyr a pherthnasau wrth gynllunio bwydlenni** – mae hyn yn eich helpu i ddiwallu anghenion pawb.

**3** **Cynlluniwch fwydlenni ar gyfer yr holl brydau a byrbrydau yr ydych yn eu darparu mewn cylch 3 wythnos**, bydd hyn yn helpu i sicrhau bod amrywiaeth a chydbwysedd o'r prif grwpiau o fwydydd ac i gynllunio ar gyfer siopa a pharatoi yn y gegin.

**4** **Cynlluniwch bob pryd a byrbryd i gyrraedd y safonau bwyd a diod sy'n cael eu darparu** – bydd hyn yn helpu i sicrhau bod pobl hyn yn eich gofal yn cael y symiau cywir o faethynnau a'r cydbwysedd cywir o fwyd ym mhob pryd.

**5** **Cynlluniwch fwydlenni fel eu bod yn cynnwys amrywiaeth o liwiau blasau ac ansoddau** i wneud prydau'n fwy diddorol a blasus. Mae darparu seigiau poeth ac oer bob yn ail yn gallu ychwanegu amrywiaeth hefyd.

**6** **Rhowch ystyriaeth i'r amser paratoi a choginio** – edrychwch beth rydych yn ei goginio bob dydd, ac osgowch fod â phrif gwrs a phwddin a fydd yn cymryd llawer o amser i'w paratoi. Rhannwch y gwaith paratoi bwyd fel ei fod wedi'i wasgaru'n gyfartal trwy gydol y dydd. Efallai y cewch fod cyfyngiadau arnoch o ran beth allwch ei ffitio yn y ffrwn ac ar yr hob.

**7** **Bydd prydau cartref yn iachach na phrydau parod fel rheol gan eich bod** yn gallu dewis eich cynhwysion yn ofalus a bod y cynnwys halen yn debygol o fod yn is. Gellir eu haddasu'n haws hefyd os yw prydau'n cael eu cyfnerthu ar gyfer rhai preswylwyr.

**8** **Gwnewch yn siŵr bod bwydlenni'n darparu** ar gyfer yr holl anghenion diwylliannol, crefyddol a dietegol. Ceisiwch addasu ryseitiau arferol ar gyfer rhai dietau, ac os oes angen darparwch brydau unigol.

**9** **Cyflwynwch gylchoedd bwydlenni newydd o leiaf ddwywaith y flwyddyn**, bydd hyn yn helpu i gyflwyno ryseitiau newydd ac yn sicrhau tymoroldeb. Mae defnyddio achlysuron arbennig neu brydau bwyd thematig yn gallu helpu i ychwanegu amrywiaeth a diddordeb hefyd.

**10** **Cyfyngu ar wastraff/defnyddio bwyd dros ben** – mae cynllunio bwydlenni a rhestru cynhwysion yn gallu cyfyngu i'r eithaf ar wastraff bwyd a chynyddu i'r eithaf y defnydd o'r holl fwyd, e.e. bwyd dros ben mewn ryseitiau. Cofiwch ddilyn y rheolau ar gyfer storio a chadw bwyd.

[www.wrap.org.uk/content/menu-planning-preventing-food-waste](http://www.wrap.org.uk/content/menu-planning-preventing-food-waste)

| Menu              | Monday | Tuesday |
|-------------------|--------|---------|
| Breakfast         |        |         |
| Mid-morning snack |        |         |
| Lunch             |        |         |

## Grwpiau a safonau bwyd

Mae'r adrannau canlynol yn nodi'r safonau bwyd i anelu atynt ar y cyfan:

Ar gyfer pob grŵp o fwydydd, mae gwybodaeth i egluro:

- y **mathau o fwyd a diod** sydd wedi'u cynnwys yn y grŵp o fwydydd
- **pam** fod y **grŵp o fwydydd yn bwysig**
- **gwybodaeth am ddiogelwch bwyd**
- **canllawiau** ar gyfer cynllunio bwydlenni
- **gwybodaeth am feintiau dognau nodweddiadol.**

Mae **safonau bwyd** yn disgrifio **pa mor aml, faint, a pha wahanol fathau** o fwyd a diod i'w darparu bob dydd a chyda phob pryd.

### Ffrwythau a Llysiau

**Pam fod y grŵp hwn o fwydydd yn bwysig?**

Mae ffrwythau a llysiau'n ffynhonnell bwysig ar gyfer fitaminau A ac C ac E, asid ffolig, mwynau megis sinc a haearn a ffeibr.

| Safon Bwyd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Arfer Gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dylai ffrwythau a llysiau roi cyfrif am ryw draean o'r diet beunyddiol:</p> <p>Dylech anelu at sicrhau bod pob bwydlen diwrnod llawn yn cynnig <b>'5 y dydd'</b> o amrywiaeth o lysiau, saladau a ffrwythau</p> <p>Dylech eu cynnwys gyda brecwast, prif brydau ac fel byrbrydau</p> <p><b>Darparwch ddogneau o'r maint cywir. Mae 80g yn un dogn</b> (gweler y rhestr ar t.10)</p> <p>Gellir cynnig pwdinau sy'n seiliedig ar ffrwythau fel un o'r 5 y dydd os oes un dogn o ffrwythau wedi'i gynnwys</p> <p>Dylid cynnig gwydraid o sudd ffrwythau 100% heb ei felysu gydag un pryd bwyd i helpu i gyflawni'r cymeriant Fitamin C</p> <p>Dylai fod ffrwythau ffres ar gael ac yn barod i'w bwyta bob amser ar gyfer y rhai y mae angen hynny arnynt, e.e. salad ffrwythau ffres mewn cynwysyddion</p> | <p><b>Llysiau a salad</b></p> <p>Pob math o <b>lysiau ffres, tun ac wedi'u rhewi</b> – er enghraifft, brocoli ffres, pys wedi'u rhewi, india-corn tun, courgettes, pak choi, ocrâ</p> <p><b>Llysiau salad</b> – er enghraifft, letys, berwr dŵr, ciwcymbr, tomato, moron amrwd, puprynnau amrwd, radis a betys</p> <p><b>Cofiwch:</b> mae tatws yn llawn starts ac ni chânt eu cyfrif yn llysiau ac nid ydynt yn cyfrannu at un o'ch 5 y dydd, ond mae tatws melys, pannas, swêds ac erfin yn cyfrif</p> | <p><b>Peidiwch</b> â gorgoginio llysiau ffres na'u torri ymhell cyn eu coginio a'u gadael mewn dŵr</p> <p><b>Peidiwch</b> â choginio llysiau ymlaen llaw a'u hailgynhesu cyn eu gweini. (mae'r arferion hyn yn lleihau'r fitaminau a geir ynddynt)</p> <p><b>Dewiswch</b> choose fresh vegetables when in season</p> <p><b>Cynhwyswch</b> lysiau wedi'u rhewi neu mewn tun gan bod y rhain yn gallu arbed amser coginio a chan eu bod yr un mor faethlon</p> <p>Ychwanegwch lysiau a chodlysiau at stiwiâu, caserolau, seigiau reis</p> <p>Storiwch lysiau ffres mewn lle oer, tywyll</p> |

| Safon Bwyd | Arfer Gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p><b>Ffrwythau</b></p> <p><b>Ffrwythau ffres</b> – fel afalau, bananas, gellyg, grawnwin, ffrwyth ciwi, orennau, satswmas, eirin, aeron, melon neu fango</p> <p><b>Ffrwythau tun mewn sudd</b> – er enghraifft, eirin gwlanog, gellyg, pîn afal, orennau mandarin neu fricyll</p> <p><b>Ffrwythau wedi'u stiwi</b> fel afalau wedi'u stiwi, ffrwythau sych wedi'u stiwi, eirin wedi'u stiwi neu riwbob wedi'i stiwi</p> <p><b>Ffrwythau wedi'u sychu</b> fel rhesins, bricyll wedi'u sychu, dêts, ffigs wedi'u sychu, prŵns</p> <p><b>Suddion ffrwythau a smwythod</b></p> <p>Cynigiwch wahanol ffrwythau a llysiau adeg prydau a byrbrydau</p> | <p>Arbrofwch â saladau a cheisiwch ychwanegu ffrwythau a llysiau gyda chnau a hadau, nwdls, gwenith bulgur, cwinoa a cous cous</p> <p>Ychwanegwch ffrwythau at ystod o bwdinau a seigiau gan gynnwys bwyd dechreuol oer a seigiau sawrus; gallai hyn helpu rhai preswylwyr â dementia os yw'n well ganddynt fwydydd melynach</p> <p>Mae ffrwythau wedi'u sychu'n ychwanegiad da at bwdinau a brecwast i gynyddu cymeriant ffeibr a ffrwythau.</p> <p><b>Sylwer:</b> Efallai na fydd rhai preswylwyr yn gallu eu cnoi</p> <p>Gall ffrwythau wedi'u sychu fod yn niweidiol i'r dannedd, felly dylech eu cynnwys fel rhan o brydau, a fydd yn cael llai o effaith na byrbryd</p> <p>Cofiwch nad yw cynhyrchion fel sôs coch, iogyrt ffrwythau, jam wedi'u cynnwys gan mai ychydig iawn o ffrwythau neu lysiau sydd ynddynt</p> <p>Cadwch olwg am ddiodydd â'r geiriau 'diod ffrwythau' ar y pecyn gan bod y rhain yn annhebygol o gynnwys llawer o ffrwythau ac yn gallu bod yn uchel mewn siwgr</p> |



## Beth sy'n cyfrif fel 5 y Dydd?

Ar gyfer oedolion, 80g o ffrwythau, neu llysiau, yw dogn, sef:

- Tafell fawr o ffrwyth fel melon neu bîn afal
- 1 afal, banana neu ellygen maint canolig
- 2 ffrwyth llai fel eirin neu satswmas
- 7 mefusen neu 20 mafonen
- 1 llond llaw o rawnwin
- 3 llwy fwrdd orlawn o bys, ffa neu godlysiau
- 3 llwy fwrdd orlawn o lysiau fel moron wedi'u tafellu, llysiau cymysg neu gorn
- 4 llwy fwrdd orlawn o lysiau gwyrdd wedi'u coginio fel bresych a llysiau'r gwanwyn
- 2 goesyn brocoli neu un tomato canolig. Powlen bwdin o lysiau salad gwyrdd.

Mae ffrwythau a llysiau sy'n ffynonellau haearn da'n cynnwys llysiau dail tywyll, brocoli, bricyll a resins wedi'u sychu, cyrens duon a ffa llydain

Mae ffrwythau a llysiau sy'n ffynonellau asid ffolig da'n cynnwys llysiau deiliog gwyrdd, brocoli, ysgewyll, pys, asbaragws ac orennau.



### Pwynt arfer

#### Prynu ffrwythau a llysiau

Dewiswch ffrwythau a llysiau yn eu tymor lle y bo'n bosibl oherwydd byddant yn fwy blasus, yn rhatach ac yn fwy tebygol o fod wedi'u tyfu'n lleol.

Rhowch gynnig ar dyfu ffrwythau a llysiau mewn potiau neu fagiau a pherlysiau ffres mewn blychau ffenestr, neu mewn llain llysiau os gallwch chi ac anogwch y preswylwyr i ymuno â chi os ydynt yn gallu.

Rhowch ystyriaeth i brynu cynnyrch masnach deg os ydynt wedi'u tyfu dramor.

### Pwynt arfer

#### Hylendid a diogelwch bwyd

Dylai'r holl ffrwythau a llysiau gael eu golchi cyn eu bwyta, oni bai eu bod wedi'u pacio a bod y label yn nodi eu bod wedi'u golchi ymlaen llaw.

Cofiwch gyngor diogelwch bwyd wrth olchi a pharatoi llysiau a dyfwyd gartref – gweler Adran 6.

Cofiwch y gall rhai preswylwyr fod yn alergaidd i rai ffrwythau. Y ffrwythau mwy cyffredin y mae pobl yn alergaidd iddynt yw afalau, eirin gwlanog, melon, mango, kiwi, mefus.

Dilynwch ganllawiau'r ASB ar alergenau – gweler yr wybodaeth am reoli Alergeddau yn nes ymlaen.

## Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill

**Pam fod y grŵp hwn o fwydydd yn bwysig?**

Mae bwydydd startshlyd yn ffynhonnell dda ar gyfer egni o garbohydradau a'r rhain yw'r brif ffynhonnell ar gyfer ystod o faethynnau gan gynnwys asid ffolig, fitaminau B a haearn

**Maent hefyd yn darparu ffeibr**

| Safonau bwyd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau hyn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dylai bwydydd startshlyd roi cyfrif am ryw draean o'r diet beunyddiol:</li> <li>Darparwch 1-2 ddogn o fwydydd o'r grŵp hwn fel rhan o bob pryd a rhai fel byrbrydau</li> <li>Fel canllaw tua 6 dogn y dydd fydd hyn</li> <li>Dylech ddarparu amrywiaeth bob dydd a chynnwys opsiynau grawn cyflawn a ffeibr uchel</li> <li>Darparwch fara a chynnyrch bara â chynnwys halen is lle y bo'n bosibl</li> <li>Gweinwch ddognau o'r maint cywir:<br/> <b>1 dogn =</b><br/> <b>1 dafell o fara, ½ bagel,</b><br/> <b>1 crympet</b><br/> <b>1 daten maint canolig neu</b><br/> <b>2-3 taten fach (maint wy)</b><br/> <b>60g (3 llwy fwrdd) o reis neu</b><br/> <b>basta wedi'i goginio</b><br/> <b>60g (3 llwy fwrdd) o rawnfwyd</b><br/> <b>brecwast</b> </li> <li>Ni ddylid ychwanegu bran at rawnfwydydd na bwydydd gan ei fod yn cynnwys ffytadau sy'n gallu glynu wrth fwynau pwysig megis calsiwm, sinc, haearn a lleihau'r gallu i'w hamsugno</li> </ul> | <p><b>Pob math o fara</b><br/>         – gwenith cyflawn, granar, brown, bywyn gwenith, gwyn, amlrawn, bara soda, bara tatws, chapattis, bara naan, rholiau, bagels, bara pitta, wraps, tortilla</p> <p><b>Tatws neu datws melys</b> wedi'u berwi, eu stwnshio, wedi'u pobi neu wedi'u torri'n dalpiau<br/>         Yam, a gwreiddlysiau startshlyd eraill</p> <p><b>Sylwer:</b> gellir cyfrif tatws melys fel llysieuyn hefyd os ydynt yn cael eu gweini gyda charbohydrad startshlyd arall megis reis neu datws rhost</p> <p><b>Pasta a nwdls</b><br/>         gwenith cyflawn a gwyn</p> <p><b>Reis</b><br/>         brown a gwyn</p> <p><b>Grawn eraill</b> megis couscous neu wenith bulgur, indrawn (polenta) a grawn corn</p> <p><b>Uwd blawd ceirch</b><br/> <b>Grawnfwydydd brecwast</b> pyffion gwenith, bisgs gwenith, reis crisb neu greision gwenith. Mae grawnfwydydd cyfnerthedig yn gallu bod yn ffynhonnell dda ar gyfer haearn, Fitamin D ac asid ffolig</p> <p>Dewiswch fara a chynnyrch bara â chynnwys halen is – y rhai â label halen gwyrdd (isel) neu ambr (canolig)</p> | <p><b>Anogwch</b> bobl i fwyta bara a chynnyrch bara â chynnwys ffeibr uwch</p> <p>Mae opsiynau ffeibr uwch yn cynnwys bara gwenith cyflawn, bara wedi'i wneud â chyfuniad o flawd gwyn a gwenith cyflawn gyda neu heb ffeibr ychwanegol</p> <p>Reis brown, pasta gwenith cyflawn a gwenith cyflawn/grawn cyflawn</p> <p>Anelwch at sicrhau bod o leiaf hanner y grawnfwydydd brecwast yn rhai ffeibr uwch (h.y. mwy na 6g/100g)</p> <p>Os yw pobl yn dilyn diet iachach dylent ddewis grawnfwydydd â llai o siwgr</p> <p>Y rhai â label gwyrdd (isel) neu ambr (canolig) felly llai na 22.5g/100g o siwgr ar y cyfan</p> <p>Defnyddiwch frasterau monoannirlawn ac amlannirlawn wrth goginio</p> |

### Ar gyfer grawn cyflawn a ffeibr uchel

Dylid annog preswylwyr i fwyta mwy o fwydydd sy'n naturiol gyforiog o ffeibr, ond mae'n bwysig cynyddu hyn yn raddol a sicrhau bod cymeriant hylif yn cael ei gynyddu hefyd.

Mae rhwymedd yn broblem gyffredin o ganlyniad i fwyta llai o'r bwydydd hyn, yfed llai o hylif, bod yn llai egnïol, a swyddogaethau ffisiolegol is, e.e. gweithrediad cyhyrau'r coluddion a rhai meddyginiaethau. Mae'n bwysig ceisio atal rhwymedd gan ei fod yn gallu cael effaith fawr ar ansawdd bywyd rhywun ac yn gallu arwain at broblemau meddygol pellach.

Cofiwch fod ffrwythau a llysiau'n ffynonellau ffeibr da hefyd.

### Faint o ffeibr mae ei angen arnom

Y lefel a argymhellir yn y diet ar gyfer cymeriant ffeibr dietegol gan y boblogaeth yw 30g y dydd. Dyma enghraifft sy'n dangos sut y gellir cyflawni hyn â chymeriant bwyd mewn un diwrnod.

| Meal                        | Food                                                                                                                                       | Amount of fibre (g)  | Total                       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| <b>Brecwast</b>             | Powlen o rawnfwyd ffeibr uchel (megis bran) gyda llaeth ac un fanana wedi'i thafellu ar ei ben<br>1 dafell o dost gwenith cyflawn gyda jam | 9.8g<br>1.1g<br>2.5g | <b>13.5g</b>                |
| <b>Byrbryd yn y bore</b>    | Cwpanaid o goffi/te<br>Bisgïen wenith                                                                                                      | 0<br>0.5g            | <b>0.5g</b>                 |
| <b>Cinio</b>                | Stiw cig eidion, ffacbys a llysiau<br>Reis grawn cyflawn a phys<br>Crymbl Afalau a Chwstard                                                | 2.5g<br>3.7g<br>1.4g | <b>7.6g</b>                 |
| <b>Byrbryd yn y Prynawn</b> | Cwpanaid o De/Coffi<br>Gellygen a darn o deisen ffrwythau                                                                                  | 3.2g                 | <b>3.2g</b>                 |
| <b>Pryd gyda'r nos</b>      | Cawl llysiau<br>Brechdan tiwna a chorn melys a letys gyda 2 dafell o fara gwenith cyflawn<br>logyrt ffrwythau                              | 0.3g<br>4.5g<br>0.5g | <b>5.3g</b>                 |
|                             |                                                                                                                                            |                      | <b>Cyfanswm y dydd: 30g</b> |

## Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

Pam fod y grŵp hwn o fwydydd yn bwysig?

Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn darparu protein, haearn a sinc, fitaminau B. Mae pysgod olewog yn darparu brasterau omega 3, Fitamin A a Fitamin D

| Safonau bwyd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Darparwch un dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill <b>mewn o leiaf 2 bryd</b></li> <li><b>(Brecwast/ cinio a/neu bryd gyda'r nos)</b><br/><b>Sylwer:</b> bydd ar rai preswylwyr angen dognau llai yn amlach</li> <li>Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos</li> <li>Amcanwch at weini pysgod olewog unwaith yr wythnos</li> <li>Gweinwch ddognau o'r maint cywir:<br/><b>1 dogn =</b><br/><b>60-90g (2-3 oz) o gig neu ddofednod wedi'i goginio</b><br/><b>120-150g (4-5oz) o bysgod wedi'u coginio</b><br/><b>2 wy</b><br/><b>90-120g (3-4oz) o godlysiau wedi'u coginio, ffa pob, dahl</b><br/><b>60g (2oz) o gorbys amrwd</b><br/><b>60g (2oz) o gnau heb eu halltu neu</b><br/><b>30g (10oz) o fenyn pysgnau</b></li> <li>Ar gyfer llysieuwyr gweinwch 2-3 dogn o ffa, codlysiau, wyau, neu ddewis arall yn lle cig ar draws y dydd</li> <li><b>Ar gyfer feganiaid gweler yr adran am ddietau penodol</b></li> </ul> | <p><b>Ffa, codlysiau:</b><br/>mae'n cynnwys amrywiaeth o ffa, corbys a phys fel ffa gwynion, ffa Ffrengig, ffachys, corbys, pys wedi'u prosesu neu ffa pob</p> <p><b>Pysgod:</b><br/>Pysgod gwyn fel penfras, corbenfras, lleden a chelog.<br/>Pysgod olewog fel pennog a macrell, eog, brithyll, sardîns neu benwaig Mair, mewn tun neu ffres. Nid yw tiwna (tun na ffres)<br/>yn cyfrif fel pysgodyn olewog ond mae'n ffynhonnell dda ar gyfer maethynnau</p> <p><b>Wyau:</b><br/>Wedi'u berwi, eu sgramblo neu eu potsio, neu mewn omlet</p> <p><b>Cig a dofednod:</b><br/>Pob math gan gynnwys cig eidion, cig oen, porc, cyw iâr a thwrci mae afu a phate afu yn ffynhonnell ddefnyddiol ar gyfer maethynnau ond ni ddylid eu gweini fwy nag unwaith yr wythnos gan eu bod yn cynnwys llawer o fitamin A a bod rhai grwpiau'n wynebu risg os ydynt yn bwyta gormod</p> <p><b>Proteinau eraill:</b><br/>megis briwfwyd soia, protein llysiau ansoddedig, quorn™ neu tofu</p> | <p><b>Dylech</b> annog pobl i fwyta codlysiau o dun heb unrhyw halen na siwgr ychwanegol</p> <p>Dylai Dahl a seigiau eraill wedi'u gwneud o godlysiau gael eu gwneud heb ychwanegu llawer o olew a halen</p> <p>Gwnewch yn siŵr nad oes esgyrn mewn seigiau pysgod</p> <p><b>Rhowch</b> anogaeth i goginio bwyd cartref<br/>Os ydych yn defnyddio bwyd wedi'i brosesu – dewiswch fwyd o ansawdd gwell gweler yr adran yn ddiweddarach ar brynu bwyd</p> <p>Ni ddylid defnyddio caws yn rhy aml fel y brif ffynhonnell protein ar gyfer diet llysieuol; gwnewch yn siŵr bod amrywiaeth a gwahanol flasau ac ansoddau</p> |

### Pwynt arfer

#### **Dylai llysieuwyr gael 2–3 dogn o godlysiau, wyau, cynhyrchion cig amgen bob dydd gan sicrhau amrywiaeth**

e.e. defnyddiwch ffa, codlysiau, soia neu brotein llysiau ansoddedig yn lle cig mewn ryseitiau megis bolognese, stiwiâu, cyrïâu, lasagne a phastai'r bugail. Gwnewch risotto llysiau a seigiau cnau rhost. Mae'n bwysig peidio â dibynnu ar gaws ac wyau fel y prif ddewisiadau llysieuol gan na fydd y rhain yn cynnwys yr amrywiaeth o faethynnau y mae eu hangen.

### Pwynt arfer

#### **Ffynonellau cynaliadwy**

Os ydych yn prynu pysgod (gan gynnwys lle mae'n un o'r cynhwysion mewn cynnyrch), chwiliwch am logo glas a gwyn y Cyngor Stiwardiaeth Forol, sy'n gwarantu ei fod o ffynhonnell gynaliadwy. Dylech osgoi pysgod wedi'u ffermio neu bysgod gwyllt sydd ar y rhestr goch neu sy'n perthyn i rywogaethau sydd mewn perygl ('pysgod i'w hosgoi' yn ôl y Gymdeithas Cadwraeth Forol).

### Pwynt arfer

#### **Diwallu anghenion diwylliannol a chrefyddol**

Mae angen i arlwywyr baratoi ar gyfer materion sensitif diwylliannol a chrefyddol mewn perthynas â bwyd a hefyd bod yn ymwybodol y gall rhai unigolion ymprydio ar adegau. Gweler tudalen 30.

### Awgrym diogelwch bwyd

Mae rhai pobl yn alergaidd i gnau coed, pysgnau, bysedd y blaidd, pysgod, crestenogion, molysgiaid ac wyau. Bydd angen i labeli cynhyrchion a brynir i mewn gael eu gwirio'n ofalus ar gyfer y bwydydd alergenig hyn. Gweler adran 5.

### Pwynt arfer

#### **Sarcopenia**

Mae sicrhau bod preswylwyr yn cael y swm cywir o brotein adeg prydau a byrbrydau'n bwysig iawn i breswylwyr cartrefi gofal. Mae pobl dros 65 oed yn fwy tebygol o fod â sarcopenia, sy'n derm a ddefnyddir i ddisgrifio colled gynyddol màs y cyhyrau a chryfder y cyhyrau. Gall hyn arwain at ddirywiad mewn iechyd corfforol ac at fod yn llai symudol, gan gynyddu'r risg o gwmpo a thorri esgyrn ac anabledd corfforol.

Anelu at ddull 'bwyd yn gyntaf' yw'r cam cyntaf gyda ffocws ar gynyddu cymeriant protein ac egni. Os nad yw hyn yn effeithiol, gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol argymhell atchwanegiadau maethol drwy'r geg hefyd.

Lle y bo'n briodol gellir rhoi anogaeth i wneud ymarferion gwrthiant i wella mas a chryfder y cyhyrau hefyd.

Bydd cael digon o brotein yn helpu i atal a thrin sarcopenia.

## Cynnyrch Ilaeth a dewisiadau amgen

Pam fod y grŵp hwn o fwydydd mor bwysig?

Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn ffynhonnell dda ar gyfer egni, protein, calsiwm a Fitamin A, Fitamin D

| Safon Bwyd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Arfer gorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Darparwch - 3 dogn o gynnyrch Ilaeth neu ddewisiadau amgen bob dydd o'r canlynol:<br/> <b>200ml (1/3 pt) o laeth</b><br/> <b>30g (1oz) o gaws</b><br/> <b>150g (1 pot canolig) o iogwrt</b><br/> <b>200g (1 pot mawr / 1/2 tun) o gwstard, pwdin Ilaeth</b></li> <li>Un dogn yw pob eitem</li> <li>Darparwch ddewis o laeth cyflawn a hanner sgim</li> </ul> | <p>Dylai preswylwyr allu dewis pa fath o laeth y maent yn ei gael ar gyfer diodydd a grawnfwydydd</p> <p>Ar gyfer preswylwyr sydd ag archwaeth gwael ac y mae arnynt angen cyfnerthu bwyd dylid defnyddio Ilaeth cyflawn</p> <p>Mae diodydd a phwdinau Ilaethog yn bwysig ar gyfer protein ac egni, os nad yw rhywun yn bwyta'n dda</p> <p>Mae diodydd, pwdinau a sawsiau Ilaethog yn enghreifftiau da o fwydydd y gellir eu cyfnerthu – gweler yr adran ar fwydydd cyfnerthedig.</p> | <p>Dewiswch o blith y canlynol: Ilaeth, logyrtiau, caws, caws hufen, fromage frais, pwdinau a sawsiau sy'n seiliedig ar laeth</p> <p>Dylid defnyddio caws llysieuol lle y bo'n briodol</p> <p>Gellir defnyddio cynhyrchion soia sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm fel dewis yn lle Ilaeth ar gyfer y rhai sydd ag anoddefiad i lactos neu sy'n feganiaid.</p> <p>Nid yw menynd a hufen wedi'u cynnwys yn y grŵp hwn o fwydydd oherwydd eu cynnwys braster dirlawn</p> |

### Awgrym ynghylch diogelwch bwyd

Mae gan rai pobl alergedd neu anoddefiad i laeth a bydd angen iddynt osgoi pob cynnyrch Ilaeth gan gynnwys iogyrtiau a chaws.

Dylai grwpiau agored i niwed osgoi cawsiau wedi'u haeddfedu drwy lwydni a gwythïen las sydd heb eu pasteuriedd ac yn feddal – gweler adran 5.

Dylai Ilaeth a chynnyrch Ilaeth gael ei oeri bob amser ar dymheredd sydd rhwng 0 °C a 4°C.

### Olewau a sbreds

Dylai preswylwyr hŷn ac iach ddilyn y Canllaw Bwyta'n Dda ar gyfer brasterau ac olewau a dewis opsiynau braster is lle y bo'n bosibl ac os dymunir. Mae olewau a sbreds yn cynnwys llawer o galoriau a gallant gyfrannu at gymeriant egni gormodol os bwyteir llawer ohonynt. Wrth goginio dylid ceisio dewis cynhyrchion sy'n isel neu'n ganolig mewn braster dirlawn ac yn uwch mewn brasterau annirlawn:

- Dylid defnyddio brasterau monoannirlawn (olew rêp neu olew olewydd) neu frasterau amlannirlawn (olew blodyn yr haul neu olew safflwr) wrth goginio ond dylid ceisio peidio â ffrïo bwydydd yn rhy aml. Defnyddiwch sbreds brasterog y nodir eu bod yn uchel mewn brasterau monoannirlawn neu amlannirlawn neu sbreds sydd â llai o fraster neu fraster isel.

**Sylwer:** Os canfyddir bod preswylwyr yn wynebu risg o ddiffyg maeth bydd angen diet a diodydd cyfnerthedig arnynt mwy na thebyg. Dylid defnyddio Ilaeth a sbreds cyflawn i gynyddu i'r eithaf y calorïau a gymerir. Mae'r brasterau monoannirlawn neu amlannirlawn yn cynnwys cymaint o galoriau ac yn dal i allu cael eu cynnwys mewn opsiynau cyfnerthedig. (Gweler adran A ar fwydydd cyfnerthedig).

# Safonau Cynllunio Prydau

## Mae brecwast yn bryd pwysig i bobl hŷn

Mae'n aml yn anodd diwallu anghenion yr holl breswylwyr os yw amseroedd dihuono'n amrywio, ond dylech amcanu at fod yn hyblyg i ddiwallu anghenion unigol a pharchu patrymau dihuono blaenorol.

| Grwpiau o fwydydd                                                  | Safonau bwyd a diod amser brecwast                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill</b> | Darparwch 1-2 ddogn o'r bwydydd hyn fel rhan o frecwast bob dydd<br>Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos e.e. creision ŷd, tost grawn cyflawn, uwd<br>Dylech gynnwys ac annog preswylwyr i fwyta dewisiadau grawn cyflawn a ffeibr uchel<br>Darparwch ddognau o'r maint cywir |
| <b>Ffrwythau a llysiau</b>                                         | Darparwch ddogn o lysiau neu ffrwythau amser brecwast bob dydd neu wydraid o sudd ffrwythau                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill</b>       | Mae'r bwydydd hyn yn darparu ffynhonnell ddefnyddiol ar gyfer haearn a sinc a gellir eu darparu fel rhan o frecwast, yn enwedig os yw archwaeth preswylwyr yn wael a hwythau'n mwynhau'r bwydydd hyn                                                                              |
| <b>Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen</b>                          | Gall brecwast gynnwys un o'r 3 dogn o gynnyrch llaeth bob dydd – e.e. llaeth ar rawnfwyd, uwd, iogwrt neu wydraid o laeth                                                                                                                                                         |
| <b>Diodydd</b>                                                     | Mae'n bwysig cael diod amser brecwast ac ar ôl dihuono os yn briodol. Gall hon fod yn ddŵr, te, coffi neu ddiod arall o ddewis                                                                                                                                                    |

## Brecwast enghreifftiol

| Preswilydd iach – Safonol                         | Preswilydd sy'n wynebu risg yn faethol – Cyfnerthedig                                                                  | Addasu ansawdd Lefel 6 meddal ac mewn darnau bach                                             | Addasu ansawdd Lefel 4 wedi'i biwrïo          |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Uwd wedi'i wneud â llaeth hanner sgim neu gyflawn | Uwd wedi'i wneud â llaeth wedi'i gyfnerthu a llond llaw o resins. Gellir ychwanegu mêl, siwgr, ffrwythau, hufen hefyd. | Uwd – ei ansawdd wedi'i feddalu'n llawn<br>Rhaid draenio unrhyw laeth neu hylif dros ben      | Uwd llyfn neu rawnfwyd uwd ceirch poeth parod |
| Wy wedi'i sgramblo a thost                        | Ychwanegu menyn, llaeth cyfnerthedig a chaws wedi'i gratio. Tost                                                       | Ychwanegwch fenyn, llaeth (wedi'i gyfnerthu fel y bo angen) a chaws wedi'i gratio<br>Dim tost | Cwstard wy sawrus                             |

## Prif bryd – gellir gweini hwn amser cinio neu fel pryd gyda'r nos

Efallai mai amser cinio yw prif bryd y dydd i'r rhan fwyaf o breswylwyr; fodd bynnag, efallai na fydd preswylwyr sy'n bwyta brecwast yn hwyrach yn y bore'n gallu bwyta pryd sylweddol gwpl o oriau'n hwyrach. Iddynt hwy, gall cinio ysgafnach a phrif bryd gyda'r nos eu galluogi i fwyta llawer mwy trwy gydol y dydd.

| Grwpiau o fwydydd                                                  | Safonau bwyd a diod ar gyfer y prif bryd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill</b> | Darparwch 1-2 ddogn o'r bwydydd hyn fel rhan o'r prif bryd bob dydd<br>Darparwch o leiaf 3 math gwahanol o fwyd startshlyd fel rhan o brif brydau bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws<br>Darparwch ddognau o'r maint cywir                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ffrwythau a llysiau</b>                                         | Darparwch ddogn o lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o'r prif bryd bob dydd<br>Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau ar draws yr wythnos adeg y prif bryd<br>Darparwch ddognau o'r maint cywir (80g yw un dogn)<br>Dylid cynnig gwydraid o sudd ffrwythau i helpu i gyflawni cymeriant Fitamin C<br>Gwiriwch labeli cynhyrchion os ydych yn defnyddio cynnyrch mewn tuniau; dewiswch gynnyrch â llai o halen, siwgr |
| <b>Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill</b>       | Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn adeg y prif bryd bob dydd<br>Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos<br>Darparwch un prif bryd yr wythnos sy'n defnyddio codlysiau neu ddewis yn lle cig fel y ffynhonnell protein<br>Darparwch bysgod olewog unwaith yr wythnos<br>Os ydych yn dewis cynnyrch wedi'i brosesu* dewiswch gynnyrch o ansawdd da                                                                       |
| <b>Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen</b>                          | Gall y prif bryd gynnwys un o'r tri dogn o fwydydd llaeth bob dydd – gall un o'r rhain fod yn rhan o ginio e.e. pwdin sy'n seiliedig ar laeth                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Diodydd</b>                                                     | Mae'n bwysig bod y preswilydd yn cael diod o'i ddewis gyda phrif brydau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

\*Mae dewisiadau yn lle cig wedi'i brosesu'n cynnwys selsig, byrgyrs a phasteiod llysieuol – gweler tudalen 30.

## Prif bryd enghreifftiol

| Preswilydd iach - Safonol                                                                  | Preswilydd sy'n wynebu risg yn faethol - Cyfnerthedig                                                                                                                     | Addasu ansawdd Lefel 6 meddal ac mewn darnau bach                                                                                                            | Addasu ansawdd Lefel 4 wedi'i biwrïo                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ffiled penfras wedi'i bobi yn y ffwrn<br>Ychydig o datws wedi'u berwi a saws persli<br>Pys | Ffiled penfras wedi'i ffrio mewn olew llysiau gyda saws persli,<br>Tatws wedi'u stwnshio gyda llaeth cyfnerthedig, menyn a chaws wedi'i gratio,<br>Pys gyda thalp o fenyn | Pysgodyn wedi'i goginio sy'n ddigon meddal i allu cael ei dorri'n ddarnau bach â fforc,<br>llwy neu weill bwyta<br>Darnau nad ydynt yn fwy nag 1.5cm x 1.5cm | Coginiwch y pysgodyn cyn ei biwrïo, gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw gïau nac esgyrn. Mae angen i'r piwri fod yn drwchus a llyfn heb unrhyw lympiâu. Ychwanegwch saws persli wrth i chi biwrïo'r bwyd i helpu i gael y trwch cywir. |

## Pryd ysgafnach – gellir gweini hwn fel pryd gyda'r nos neu amser cinio

| Grwpiau o Fwydydd                                                  | Safonau Bwyd a diod ar gyfer pryd ysgafnach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill</b> | <p>Darparwch 1-2 ddogn o'r bwydydd hyn fel rhan o'r pryd ysgafnach bob dydd</p> <p>Darparwch o leiaf 3 math gwahanol o fwyd startshlyd fel rhan o'r pryd ysgafnach bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws</p> <p>Dylech osgoi cynnyrch reis, pasta a nwdls wedi'u sychu e.e. pachedi o nwdls, pasta, reis parod â blas gan nad yw'r rhain yn faethlon iawn a'u bod yn gallu cynnwys lefelau uchel o halen</p> <p>Darparwch ddognau o'r maint cywir</p> |
| <b>Ffrwythau a llysiau</b>                                         | <p>Darparwch ddogn o lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o'r pryd ysgafnach bob dydd</p> <p>Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau ar draws yr wythnos</p> <p>Gwiriwch labeli cynhyrchion os ydych yn defnyddio cynnyrch mewn tuniau; dewiswch gynnyrch â llai o halen, siwgr</p>                                                                                                                                                                    |
| <b>Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill</b>       | <p>Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn bob dydd</p> <p>Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnosq</p> <p>Darparwch bysgodyn olewog unwaith yr wythnos</p> <p>Os ydych yn dewis cynnyrch wedi'i brosesu dewiswch gynnyrch o ansawdd da</p>                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen</b>                          | Gall y pryd ysgafnach gynnwys un o'r tri dogn o fwydydd llaeth bob dydd – gall un o'r rhain fod yn rhan o'r pwddin e.e. pwddin sy'n seiliedig ar laeth                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Diodydd</b>                                                     | Mae'n bwysig bod y preswlydd yn cael diod o'i ddewis gyda phrydau ysgafnach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Enghraifft o bryd ysgafnach

| Preswlydd iach – Safonol           | Preswlydd sy'n wynebu risg yn faethol – Cyfnerthedig                                                | Addasu ansawdd Lefel 6 meddal ac mewn darnau bach                                                                   | Addasu ansawdd Lefel 4 wedi'i biwrio                                                                     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¼ tun o ffa pob ar 1 dafell o dost | ¼ tun o ffa pob ar 1 dafell o dost gyda menyn wedi'i daenu'n drwchus a chaws Cheddar wedi'i gratio. | ¼ tun o ffa pob gyda thatws wedi'i stwnsho a chaws wedi'i gratio a menyn mewn lymphiau meddal 1.5cm x 1.5cm o faint | ¼ tun o ffa pob a chaws wedi'i gratio<br>Tatws wedi'u stwnsho gyda menyn wedi'u piwrio'n drwchus a llyfn |

## Arlwyo ar gyfer preswlydd sy'n llysieuwr

Ni ddylid trin hwn fel diet arbennig. Mae prydau a byrbrydau llysieuol yn addas ar gyfer yr holl breswylwyr a gallwch eu cynnwys ar y brif fwydlen, yn seiliedig ar ddewis addas yn lle cig, os yw'r holl breswylwyr yn fodlon ar hyn.

Mae gwahanol fathau o ddietau llysieuol, felly dylech wastad wirio beth fydd eich preswlydd yn ei fwyta a dogfennu hynny'n glir. Pan fo pobl yn dweud eu bod yn llysieuwr efallai y byddant yn golygu pethau gwahanol am yr hyn y maent yn ei fwyta ac nad ydynt yn ei fwyta. Hefyd, efallai eu bod yn dweud nad ydynt yn bwyta cig am nad ydynt yn gallu ei gnoi, felly dylech wastad wirio beth yw'r rhesymau.

### Ar y cyfan

- Llysieuwr lacto-oto – mae'r rhain yn bwyta cynnyrch llaeth ac wyau, nid ydynt yn bwyta cig coch, offal, dofednod a physgod.
- Llysieuwr lacto – bydd y rhain yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys llaeth ond nid wyau. Nid ydynt yn bwyta cig, offal, dofednod, pysgod ac wyau.
- Feganiaid – mae'r rhain yn osgoi pob math o gynnyrch sy'n gysylltiedig ag anifeiliaid, gan gynnwys llaeth a mêl.

Dilynwch y safonau a chanllawiau bwyd i ddarparu amrywiaeth o ddewisiadau llysieuol er mwyn sicrhau bod anghenion maethol eich preswylwyr y mae arnynt angen diet llysieuol yn cael eu diwallu.

### Cofiwch:

- dewiswch ffynonellau protein yn lle cig a physgod megis ffa neu godlysiau, soia, tofu, Quorn™ i ddarparu protein, haearn a sinc.
- mathau eraill o fwydydd i'w cynnwys sy'n ffynonellau haearn a sinc yw grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig, bara, yn enwedig bara gwenith cyflawn, llysiau deiliog gwyrdd a ffrwythau wedi'u sychu.
- dylid cynnwys ffrwythau a llysiau, gan eu bod yn gyforiog o fitamin C, sy'n helpu'r corff i amsugno haearn o ffynonellau heblaw cig.
- sicrhewch gymeriant calsiwm digonol trwy gynnig llaeth, caws ac iogwrt ar y fwydlen.
- os yw caws yn cael ei weini fel rhan o'r prif gwrs amser cinio dylech gynnwys protein sy'n cynnwys haearn fel rhan o'r prif bryd arall, er enghraifft ffa, corbys neu wyau.

Mae ystod o ddewisiadau llysieuol da wedi'u cynnwys yn y bwydlenni a ryseitiau enghreifftiol.

**Ar gyfer preswylwyr sy'n dilyn diet fegan – gweler arlwyio ar gyfer anghenion diwylliannol, athronyddol a chrefyddol.**

### Ar gyfer preswylwyr nad ydynt yn llysieuwr

Gellir cynnwys codlysiau hefyd yn lle peth o'r cig neu bysgod mewn seigiau megis caserolau neu gryïau i gynyddu ffeibr a maethynnau.

# Rhagor o wybodaeth am faethynnau penodol a'u pwysigrwydd i bobl hŷn

| Microfaethynnau | Effaith                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Diet a bwydydd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Haeearn         | Mae haearn yn hanfodol i iechyd gan ei fod yn helpu i gario ocsigen o gwmpas yn y gwaed. Gall pobl hŷn fynd yn anemig os nad ydynt yn cael digon o haearn a theimlo'n flinedig, yn wan, yn chwil ac ymddangos yn fwy gwelw                                                                                                                               | Cig coch, megis cig eidion, cig oen, porc, afu, a rhai pysgod olewog o dun<br>Llysiau deiliog gwyrdd<br>Codlysiau, ffa, cnau a bara gwenith cyflawn, grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig<br>Awgrym: mae bwyta bwydydd sy'n gyforiog o fitamin C gyda bwydydd planhigion sy'n cynnwys haearn yn helpu i wella gallu'r corff i amsugno haearn felly mae'n beth da cael gwydraid o sudd oren gyda brecwast. |
| Sinc            | Mae sinc yn bwysig am ei fod yn helpu clwyfau i wella                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dylai diet cytbwys gynnwys digon o sinc ond os yw archwaeth rhywun yn wael ceisiwch gynyddu llysiau gwyrdd, grawnfwydydd, bwydydd llaeth a chig coch                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Pob Fitamin B   | Gall diffyg fitaminau B arwain at flinder a theimlo'n isel neu'n biwis                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bwydydd cyfnerthedig gan gynnwys grawnfwydydd grawn cyflawn, bwydydd protein anifeiliaid megis cig/ pysgod, wyau a chynnyrch llaeth.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Asid ffolig     | Mwy o siawns o deimlo'n isel, yn arbennig o bwysig ymhlith pobl hŷn                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mae asid ffolig i'w gael mewn afu, llysiau gwyrdd, oreannau a ffrwythau sitrws eraill, ffa a bwydydd cyfnerthedig megis rhin burum (marmite) a grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig.                                                                                                                                                                                                                      |
| Fitamin D       | Mae fitamin D yn hanfodol ar gyfer esgyrn iach gan ei fod yn helpu'r corff i amsugno Calsiwm.<br>Rydym yn cael y rhan fwyaf o'n Fitamin D o effaith heulwen haf ar ein croen<br>Ond mae pobl hŷn yn nodweddiadol yn treulio llai o amser yn yr awyr agored na grwpiau oedran iau ac mae eu croen yn llai effeithlon am gynhyrchu fitamin D o olau'r haul | Anogwch breswylwyr i fynd allan i'r awyr agored mor aml â phosibl ac mewn tywydd heulog<br>Ffynonellau da fel rhan o'r diet yw wyau, pysgod olewog, rhai grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig a sbreds cyfnerthedig.<br>Ceir argymhellion penodol ynghylch atchwanegiadau fitamin D ar gyfer pobl hŷn – gweler y pwynt arfer isod.                                                                        |

## Pwynt arfer

### Fitamin D

Argymhellion newydd y Llywodraeth ar gyfer Fitamin D

Argymhellir bod yr holl oedolion dros 65 oed yn cymryd atchwanegiad sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D yn ddyddiol ac yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys fitamin D (e.e. pysgod olewog a grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig) yn rheolaidd.

| Microfaethynnau | Effaith                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Diet a bwydydd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Calsiwm         | <p>Mae osteoporosis neu glefyd esgyrn brau yn broblem ymhlith pobl hŷn yn enwedig menywod. Mae cymeriant calsiwm digonol a gweithgarwch cynnal pwysau rheolaidd megis cerdded, dawnsio, dringo grisiau, trwy gydol ein bywyd yn bwysig i helpu i'w atal.</p> <p>Efallai y bydd pobl sydd wedi cael diagnosis bod osteoporosis arnynt yn cael presgripsiwn i gael atchwanegiadau calsiwm a Fitamin D.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Llaeth a chynnyrch llaeth yw'r ffynonellau calsiwm gorau.</p> <p>Mae calsiwm i'w gael hefyd mewn pysgod o dun sy'n cynnwys esgyrn e.e. sardîns a phenwaig Mair, llysiau deiliog gwyrdd fel brocoli a bresych, ffa soia a tofu.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Seleniwm        | Gall gynyddu achosion o deimlo'n isel a hwyliau negyddol eraill                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cnau Brasil, cig, pysgod, hadau a bara gwenith cyflawn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Halen           | <p>Gall gormod o halen achosi pwysedd gwaed uchel sy'n cynyddu'r risg o glefyd y galon a strôc</p> <p>Mae'n bwysig cyfyngu ar faint o halen a fwyteir</p> <p>Daw'r rhan fwyaf o'n halen o fwyd wedi'i brosesu fel cig moch, caws, pasteiod, pítsa, creision, prydau parod felly mae'n well coginio bwyd cartref er mwyn gallu cyfyngu ar faint o halen a ddefnyddir wrth goginio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peidio ag ychwanegu halen wrth goginio</li> <li>• Peidio â defnyddio cawliau paced, ciwbiau stoc, sawsiau paced</li> <li>• Cyfyngu ar y defnydd o fwydydd wedi'u prosesu</li> <li>• Coginio bwyd cartref</li> <li>• Gwirio labeli a defnyddio cynnyrch sy'n isel mewn halen</li> <li>• Galluogi preswylwyr i ddewis a ydynt yn dymuno ychwanegu halen wrth y bwrdd fel y dymunir</li> </ul> <p>Labeli bwydydd, yn aml defnyddir sylweddau gwella blas i wella blas bwyd, ond gallant fod yn uchel mewn sodiwm – e.e. monosodiwm glwtamad (MSG E621).</p> | <p>Beth i'w ddefnyddio yn ei le:</p> <p>Defnyddiwch berlysiau a sbeisys i ychwanegu blas</p> <p>Ni fydd llysiau ffres neu wedi'u rhewi'n cynnwys halen ychwanegol</p> <p>Os byddwch yn prynu llysiau mewn tun prynwch rai heb halen ychwanegol.</p> <p>Gwnewch yr un modd â chodlysiau mewn tun</p> <p>Gwnewch sawsiau gan ddefnyddio tomatos aeddfed a garlleg</p> <p>Bydd coginio â llai o halen a chaniatáu i breswylwyr ychwanegu halen fel y dymunant yn helpu i wneud i brydau apelio at y nifer fwyaf o bobl hefyd</p> |

| Macronutrients                           | Impact                                                                                                                                                                                                                                                                     | Diet and foods                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Protein                                  | Bydd cymeriant protein digonol yn helpu i atal a thrin sarcopenia, sef colled gynyddol màs y cyhyrau a chryfder y cyhyrau. Gall hyn arwain at ddirywiad mewn iechyd corfforol ac at fod yn llai symudol, gan gynyddu'r risg o gwmpo a thorri esgyrn ac anabledd corfforol. | Ar gyfer oedolion iach isafswm o 55g o brotein y dydd<br>Bydd amrediad o 55-90g o brotein y dydd yn ateb gofynion y mwyafrif o breswylwyr<br>Darparwch un dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill fel rhan o 2 bryd o leiaf |
| Brasterau<br>Asidau Brasterog<br>Omega 3 | Mae'r mathau hyn o frasterau'n bwysig i helpu i atal clefyd coronaidd y galon neu strôc                                                                                                                                                                                    | Argymhellir bwyta 2 ddogn o bysgod yr wythnos, y dylai un ohonynt fod yn bysgodyn olewog, e.e. macrell, eog, sardîns, penwaig Mair                                                                                                                |
| Brasterau eraill                         | Rhoddir anogaeth i fwyta brasterau o blanhigion (amlannirlawn) yn hytrach na brasterau anifeiliaid (dirlawn) ond mae dewis a hoffter unigol yn bwysig                                                                                                                      | Dylid annog preswylwyr i fwyta brasterau amlannirlawn megis olew blodyn haul neu olew corn a brasterau monoannirlawn fel olew hadau rôp ac olew olewydd, yn hytrach na menynd, lard, siwed.                                                       |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Siwgr | <p>Mae cymeriant siwgr o fwydydd a diodydd yn gallu effeithio ar iechyd y geg ymhlith pobl hŷn ond gall hefyd fod yn ffynhonnell egni ar gyfer y rhai ag archwaeth gwael felly mae angen cymryd gofal</p> <p>Os oes ar bobl angen diet wedi'i addasu gyda mwy o ddiodydd maethlon ac o bosibl mwy o siwgr yn eu diet trwy ddefnyddio atchwanegiadau maeth, bwydydd siwgrog neu feddyginiaeth, bydd angen gofal ychwanegol am iechyd y geg ar eu cyfer. Gall gofal gwael am iechyd y geg arwain at glefyd y deintgig, pydredd dannedd a cholli dannedd, a fydd yn cael effaith fawr ar eu gallu i fwyta a mwynhau bwyd</p> <p>Bydd iechyd y geg yn wael ymhlith nifer o breswylwyr pan fyddant yn symud i gartref gofal neu pan fydd ganddynt anghenion cymhleth sy'n golygu bod angen llawer o gymorth i gyflawni tasgau beunyddiol megis brwsio dannedd.</p> <p>Mae gofal effeithiol am y geg ac iechyd y geg yn ein helpu ni i gyd i gynnal iechyd, lles ac urddas ac mae'n hanfodol i fwynhau bwyd a phrydau. Mae felly'n bwysicach byth bod y rhai sy'n fwy agored i niwed yn cael asesiad rheolaidd o iechyd y geg a hylendid y geg.</p> | <p>Gall pobl hŷn sydd â phwysau iach ac nad ydynt yn wynebu unrhyw risg o ddiffyg maeth gael symiau cymedrol o siwgr yn eu diet, os mai dyna yw eu dewis ac mai dyna sydd orau ganddynt</p> <p>Pan fo ar breswylwyr angen dietau wedi'u haddasu ac yn enwedig dietau cyfnerthedig, mae arnynt angen bwydydd a/neu ddiodydd ychwanegol a all gynnwys mwy o siwgr</p> <p>Efallai y bydd preswylwyr â dementia yn hoff o fwydydd mwy melys a bydd yn bwysig cynnig bwyd a diodydd sy'n cynnwys mwy o siwgr os nad ydynt yn bwyta'n dda.</p> <p>Gweler yr adran ar iechyd meddwl a diet am ragor o wybodaeth</p> <p>Gweler hefyd y cyngor ar gyfer pobl â diabetes</p> |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Pwynt arfer

### Iechyd y geg

Rhaglen Cymru gyfan i'ch helpu i ddarparu hylendid y geg a gofal am y geg sydd yn gyson o ansawdd da ar gyfer eich preswylwyr yw Gwên am Byth. Gall hyn wneud cyfraniad sylweddol at iechyd a lles cyffredinol ac ansawdd bywyd preswylwyr, a sicrhau eu bod yn gallu parhau i fwynhau eu bwyd a mwynhau bwyta.

I gael rhagor o wybodaeth am Gwên am Byth gweler:

<http://www.wales.nhs.uk/gwellaiachydygegargyferpoblhnsynbywmewncartrefigofal>

# Labeli bwyd a phrynu cynnyrch iachach

Nid dim ond prydau i'w rhoi yn y ffwrn ficrodon a phrydau parod eraill yw bwydydd wedi'u prosesu.

Nid yw prosesu sylfaenol yn newid y bwyd, er enghraifft gall llysiau wedi'u rhewi neu mewn tun fod cystal â llysiau ffres. Fodd bynnag, yn aml mae halen, siwgr a braster yn cael eu hychwanegu at fwydydd wedi'u prosesu i wneud i'w blas apelio'n fwy ac i estyn eu hoes ar y silff. Ar y cyfan argymhellir ein bod yn bwyta llai o fwydydd wedi'u prosesu.

Gall darllen labeli bwyd eich helpu i gadw golwg ar gynnwys braster, halen a siwgr. Mae gan y rhan fwyaf o fwydydd wedi'u pacio

wybodaeth am faeth ar flaen, cefn neu ochr y deunydd pacio.

Bellach mae mwy o gwmnïau bwyd yn defnyddio'r labeli goleuadau traffig, sef coch, ambr a gwyrdd i ddweud wrthydd a yw bwyd yn cynnwys llawer ynteu ychydig o fraster, braster dirlawn, halen neu siwgr.

Wrth ddewis rhwng cynhyrchion tebyg, ceisiwch ddewis mwy o rai gwyrdd ac ambr, a llai o rai coch, os ydych am wneud dewis iachach. Ond cofiwch nad yw hyn yn berthnasol i breswylwyr y mae arnynt angen dietau cyfnerthedig a mwy o galoriau.

**Ffigur 4: Sut bydda i'n gwybod a fydd bwyd yn cynnwys llawer o fraster, braster dirlawn, siwgr neu halen?**

Defnyddio labeli bwyd i nodi ffa pob sy'n cynnwys llai o halen a siwgr

|           | LOW<br>per 100g<br>Less than... | MEDIUM<br>per 100g | HIGH<br>per 100g<br>More than... |
|-----------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------|
| Fat       | 3g                              | 3g - 17.5g         | 17.5g                            |
| Saturates | 1.5g                            | 1.5g - 5g          | 5g                               |
| Sugars    | 5g                              | 5g - 22.5g         | 22.5g                            |
| Salt      | 0.3g                            | 0.3g - 1.5g        | 1.5g                             |

Mae ffa pob **brand 2** yn cynnwys llai o siwgr a llai o halen na brand 1, ac felly maent yn ddewis gwell na brand 1.

| Baked beans – brand 1   |                  |
|-------------------------|------------------|
| Nutritional information |                  |
| Typical values          | Per 100g         |
| Energy                  | 355kJ<br>84 kcal |
| Fat                     | 0.6g             |
| of which saturates      | 0.1g             |
| Carbohydrate            | 15.3g            |
| of which sugars         | 5.9g             |
| Fibre                   | 3.7g             |
| Protein                 | 5.2g             |
| Salt                    | 1.3g             |



| Baked beans – brand 2   |                  |
|-------------------------|------------------|
| Nutritional information |                  |
| Typical values          | Per 100g         |
| Energy                  | 311kJ<br>73 kcal |
| Fat                     | 0.6g             |
| of which saturates      | 0.1g             |
| Carbohydrate            | 12.5g            |
| of which sugars         | 2.8g             |
| Fibre                   | 3.8g             |
| Protein                 | 5.4g             |
| Salt                    | 0.8g             |

Sut i ddewis bwydydd wedi'u prosesu o ansawdd gwell

Mae cynhyrchion cig neu bysgod wedi'u prosesu'n cynnwys cynhyrchion cyw iâr wedi'u gorchuddio â briwsion, selsig, byrgys, pasteiod a chigoedd mewn tun, darnau o bysgod.

Mae dewisiadau yn lle cig wedi'i brosesu'n cynnwys mathau llysieuol o selsig, byrgys a phasteiod.

O'r Labeli Bwyd, edrychwch ar y canlynol:

**Cynhwysion:** yma fe ddewch chi o hyd i gynnwys cig y cynnyrch. Bydd hwn yn cael ei roi fel canran, er enghraifft: Porc (42%), Penfras (pysgodyn) (64%). Caiff cynhwysion eu rhestru yn nhrefn pwysau; wrth brynu cynhyrchion cig a physgod wedi'u prosesu anelwch at ddewis cynhyrchion â'r ganran uchaf o gig neu bysgod (gall hyn amrywio'n fawr rhwng cynhyrchion er enghraifft pasteiod cig a byrgys).

**Labeli Maeth:** Rhoddir gwybodaeth am faeth fesul 100g o'r cynnyrch fel arfer, ac mae weithiau'n ymddangos fesul dogn. Wrth baratoi bwydydd i bobl hŷn, dylid rhoi ystyriaeth arbennig i gynnwys halen a phrotein y bwydydd. Gellir canfod y cynnwys halen gan ddefnyddio'r system goleuadau traffig, a dylid amcanu at brynu cynhyrchion gwyrdd (isel) neu ambr (canolig). Nid yw'r system goleuadau traffig yn nodi cynnwys protein uchel, canolig neu isel mewn bwydydd. Dylai pobl hŷn gael rhwng 55g a 90g o brotein y dydd gyda'r prif bryd yn cyfrannu o leiaf 18g o hyn. Ar gyfer cynhyrchion sy'n seiliedig ar gig, po uchaf fo'r cynnwys cig po fwyaf fo'r cynnwys protein.

Enghraifft 1

Brand selsig 1

**Ingredients:** Water, Pork (32%), fortified Wheat Flour...etc

Nutritional Label:

| Typical Values     | (grilled)<br>per 100g |
|--------------------|-----------------------|
| Energy KJ          | 914                   |
| Energy kcal        | 219                   |
| Fat                | 14g                   |
| Of which saturates | 5.2g                  |
| Carbohydrate       | 14g                   |
| Of which sugars    | 1.4g                  |
| Protein            | 9.6g                  |
| Salt               | 1.1g                  |

Brand selsig 2

**Ingredients:** Pork (72%), Water, Wheat Flour...etc

Nutritional Label:

| Typical Values     | (grilled)<br>per 100g |
|--------------------|-----------------------|
| Energy KJ          | 809                   |
| Energy kcal        | 193                   |
| Fat                | 9.4g                  |
| Of which saturates | 3.4g                  |
| Carbohydrate       | 7.5g                  |
| Of which sugars    | 2.4g                  |
| Protein            | 18.9                  |
| Salt               | 1.3                   |

## Enghraifft 2

### Brand pysgod mewn briwsion 1

**Ingredients:** Alaska Pollock (fish) (49%),  
Breadcrumbs coating, Rapeseed oil...etc

#### Nutritional Label:

| Typical Values     | (grilled)<br>per 100g |
|--------------------|-----------------------|
| Energy KJ          | 935                   |
| Energy kcal        | 229                   |
| Fat                | 7.6g                  |
| Of which saturates | 0.6g                  |
| Carbohydrate       | 26.0g                 |
| Of which sugars    | 1.0g                  |
| Protein            | 12.0g                 |
| Salt               | 0.98g                 |

### Brand pysgod mewn briwsion 2

**Ingredients:** Cod (fish) (80%), Wheat flour,  
Rapeseed Oil...etc

#### Nutritional Label:

| Typical Values     | (grilled)<br>per 100g |
|--------------------|-----------------------|
| Energy KJ          | 629                   |
| Energy kcal        | 150                   |
| Fat                | 5.4g                  |
| Of which saturates | 0.4g                  |
| Carbohydrate       | 9.5g                  |
| Of which sugars    | 0.5g                  |
| Protein            | 15.3g                 |
| Salt               | 0.4g                  |



## Pwynt Arfer

### Cigoedd wedi'u prosesu o ansawdd gwell

Wrth brynu cigoedd wedi'u prosesu o ansawdd gwell dylech ystyried y canlynol:

- Edrychwch ar restrau'r cynhwysion a dewiswch y cynhyrchion cig hynny â'r ganran uchaf o gynnwys cig.
- Gan ddefnyddio'r label ar flaen y pecyn dewiswch gynhyrchion sy'n dangos lefelau gwyrdd neu ambr (isel neu ganolig) o halen.
- Byddwch yn ymwybodol o'r cynnwys protein a ddangosir ar y label maeth ar gefn neu ochr pecynnau. Anelwch at brynu bwydydd â chynnwys protein uwch i helpu i gyrraedd y targed o 55-90g o brotein y dydd.
- Byddwch yn ymwybodol o fraster dirlawn; dangosir hwn fel arfer gan ddefnyddio'r system goleuadau traffig. Anelwch at brynu lefelau gwyrdd neu ambr (isel neu ganolig) o fraster dirlawn.

## Pwynt Arfer

### Siopa synhwyrol

Wrth brynu bwyd dylech ystyried y canlynol:

- Mae pasta, reis a bara'n ddewisiadau darbodus; ac felly hefyd wyau, codlysiau a physgod mewn tun. Mae cig heb lawer o fraster yn aml yn rhoi gwerth gwell na mathau rhatach â mwy o fraster.
- Mae'r rhestr o gynhwysion ar labeli bwyd yn dechrau â'r prif gynhwysyn ac wedi'i nodi yn nhrefn pwysau. Mae labeli maeth yn aml yn cael eu dangos fel panel neu grid ar y deunydd pacio, ond gallant weithiau ymddangos fel testun yn unig
- Dylech gymharu bwydydd a dewis y rhai sydd â llai o halen neu siwgr ar gyfer dietau safonol.
- Mae gwybodaeth am faeth yn cael ei rhoi fel arfer am bob 100 gram (100g) o'r cynnyrch, ac weithiau yn ôl dogn (megis 'un dafell'), ar gyfer oedolyn cyffredin.
- Gall siwgr ymddangos ar labeli dan wahanol enwau: swcos, maltos, lactos, decstros, ffrwctos, glwcos, surop glwcos, xylitol, sorbitol, mannitol, siwgr amrwd, siwgr brown, triogl, a mêl
- Yn aml nid yw prif fwydydd rhatach yn wahanol o gwbl i'r brandiau mwyaf blaenllaw, e.e. pasta sych, reis, tomatos mewn tun; efallai y byddant hefyd yn cynnwys llai o halen a siwgr
- Mae disgowntiau arbennig yn aml yn gysylltiedig â chynhyrchion llai iach felly peidiwch â chael eich temptio i brynu'r rhain
- Fodd bynnag, os oes gennych le storio, gall swmp-brynu fod yn fwy cost-effeithiol fel ar gyfer cynnyrch mewn tun ac wedi'i rewi.

Mae angen gofalu peidio â dibynnu'n ormodol ar fwydydd cyfleus 'hawdd' gan ei bod yn bosibl nad ydynt yn cynnwys llawer o faethynnau hanfodol. Mae enghreifftiau'n cynnwys.

- byrbrydau sawrus, megis creision, rholiau selsig, pasteiod a phastenni
- cynhyrchion cig, megis cig moch, selsig, ham, salami a paté
- cacennau a bisgedi
- diodydd megis diodydd ysgafn siwgrog
- "bwydydd cyfleus", megis pryddau i'w rhoi yn y ffwrn ficrodon neu bryddau parod oni bai y gellir cadarnhau eu bod yn gytbwys.

Mae taro cydbwysedd rhwng ‘gwerth am arian’ a darparu bwyd ‘o ansawdd’ yn gallu bod yn her. Mae coginio bwyd cartref yn eich helpu i fod â mwy o reolaeth ar yr hyn yr ydych yn ei roi mewn bwyd a phrydau, yn eich helpu

i ddiwallu’r ystod o anghenion yn ogystal â bod yn fwy darbodus. Bydd hyn hefyd yn eich galluogi i gyfnerthu bwydydd yn rhwyddach os oes angen i chi arlwygo ar gyfer ystod o anghenion.

## Bwyd cynaliadwy mewn cartrefi gofal

Gall cartrefi gofal chwarae rhan allweddol yn llesiant cenedlaethau’r dyfodol yng Nghymru 1, a chyfrannu at wneud pethau’n wahanol ar gyfer cenedlaethau’r dyfodol trwy ddarparu bwyd mwy cynaliadwy fel agwedd bwysig ar roi anogaeth ar gyfer bwyd gwell i bawb.

Mae bwyd cynaliadwy’n ymwneud â diwylliant bwyd a sut y bydd penderfyniadau a wneir heddiw ynglŷn â thyfu, prynu, storio, coginio a gwastraffu bwyd yn effeithio ar genedlaethau’r dyfodol.

Dyma rai syniadau y gallwch eu hystyried i wneud mân newidiadau a gallu cynnig bwyd mwy cynaliadwy:

- Defnyddiwch gynhwysion lleol sydd yn eu tymor pan fo’n bosibl
- Sicrhewch fod cig, cynnyrch llaeth ac wyau’n cael eu cynhyrchu i safonau uchel o ran lles anifeiliaid. Chwiliwch am y logos canlynol ar gyfer safonau sicrwydd ansawdd:



- Os ydych yn prynu pysgod (gan gynnwys lle mae’n un o’r cynhwysion mewn cynnyrch), chwiliwch am logo glas a gwyn y Cyngor Stiwardiaeth Forol, sy’n gwarantu ei fod o ffynhonnell gynaliadwy. Dylech osgoi pysgod wedi’u ffermio neu bysgod gwyllt sydd ar y rhestr goch neu sy’n perthyn i rywogaethau sydd mewn perygl (‘pysgod i’w hosgoi’ yn ôl y Gymdeithas Cadwraeth Forol)
- Darparwch gyfleusterau ar gyfer ailgylchu.
- Gellir defnyddio’r broses cynllunio bwydlenni i leihau’r defnydd o’r cynhwysion hynny sy’n cael effaith amgylcheddol uchel a bydd hefyd yn lleihau gwastraff bwyd.
- Defnyddiwch gyflenwyr lleol lle y bo’n bosibl a cheisiwch goginio cymaint â phosibl o’r bwyd ar y safle.

### Rhoi’r cwbl at ei gilydd

Defnyddiwch y templedi ar gyfer cynlluniau gweithredu o Adran 7 i helpu i sicrhau bod eich bwydlenni’n cael eu cynllunio mewn modd sy’n ateb yr holl ofynion.



## Arfer da ar gyfer gweini bwyd:

*“Dylai prydau a lluniaeth gael eu darparu mewn amgylchedd sy’n diwallu anghenion pob preswlydd unigol, a chaniatáu amseriadau hyblyg a bod yn sensitif i anghenion gofal a dewisiadau penodol.*

- 1 Dylai'r bwyd gael ei gyflwyno mewn modd derbyniol a bod yn flasus; mae hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer prydau bwyd sy'n rhan o ddietau addasu ansawdd.
- 2 **Dewisiadau bwyd:** Mae bwyd yn fwy tebygol o gael ei fwyta a gofynion maethol yn fwy tebygol o gael eu hateb pan fo preswylwyr yn cael y cyfle i ddewis eu bwyd eu hunain mor agos at yr amser gweini â phosibl.
- 3 Dylai'r amgylchedd agos gael ei baratoi er mwyn i breswylwyr allu mwynhau eu bwyd mewn modd urddasol, gyda'r lefel briodol o gymorth yn ôl y gofyn.
- 4 Dylid rhoi ystyriaeth i olchi dwylo, ystum, anghenion deintyddol ac unrhyw gymhorthion arbennig y mae eu hangen.
- 5 Dylid annog perthnasau sy'n ymweld i helpu yn ystod prydau bwyd fel y bo'n briodol.
- 6 Dylid cynnig meintiau dognau ar gyfer yr holl brif brydau i fodloni'r ystod o archwaethau ac ateb yr ystod o ofynion o ran egni a maethynnau.
- 7 Ni ddylai preswylwyr golli prydau ac os ydynt yn gwneud hynny dylid darparu pryd amgen ar eu cyfer.
- 8 Dylai prif brydau fod ar gael bob 4 i 5 awr yn ystod y dydd. Ni ddylai'r cyfnod hwyaf rhwng y prif bryd olaf gyda'r nos a'r brecwast ar y bore canlynol fod yn hwy na 12 awr.
- 9 Rhaid rhoi help i fwyta a'r lefel briodol o gymorth i bawb y mae angen hynny arnynt.
- 10 Dylai'r holl staff sy'n rhan o weini bwyd i breswylwyr gael hyfforddiant hylendid a diogelwch bwyd a hyfforddiant gweini.

**I gael rhagor o wybodaeth am roi cymorth i breswylwyr yn ystod amser bwyd – Gweler adran 4 gofal a chymorth**

**I gael rhagor o wybodaeth am hylendid a diogelwch bwyd – Gweler adran 5**

### Pwynt arfer

**Mae hyfforddiant ar fwyd a maeth yng nghyswllt gofal am bobl hŷn ar gael i staff cartrefi gofal gan ddietegwyr mewn byrddau iechyd**

Cynigir cyrsiau achrededig 1 diwrnod trwy'r rhaglen 'Sgiliau Maeth am Oes' ledled Cymru:

- Gwellu gofal bwyd a maethol.
- Sgiliau bwyd a maethol i'r rhai sy'n rhoi gofal.

Gellir cynnig sesiynau eraill mwy pwrpasol ar agweddau penodol ar ofal maethol megis sgrinio MUST, cyfnerthu bwyd, a dulliau Bwyd yn Gyntaf hefyd.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ag adran dietegwyr eich bwrdd iechyd lleol. Gweler adran 7 neu <https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/>



| Tabl 1: Darpariaeth ar gyfer anghenion diwylliannol a chrefyddol       |                                     |               |                 |                        |               |                            |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------|---------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Canllaw i ddewisiadau bwyd cyffredin crefyddau a diwylliannau gwahanol |                                     |               |                 |                        |               |                            |                                                              |
|                                                                        | Iddewig                             | Sicaidd       | Mwsli-<br>maidd | Hindŵaidd <sup>1</sup> | Bwdhaidd      | Rastaffaraidd <sup>2</sup> | Fegan                                                        |
| <b>Wyau</b>                                                            | Dim smotiau o waed                  | Ie            | Ie              | Mae'n amrywio          | Mae'n amrywio | Mae'n amrywio              | Na                                                           |
| <b>Llaeth/<br/>logwrt</b>                                              | Dim gyda chig                       | Ie            | Ie              | Ie                     | Ie            | Mae'n amrywio              | Wedi'i gyfnerthu â chalsiwm o ffynhonnell planhigion yn unig |
| <b>Caws</b>                                                            | Dim gyda chig                       | Ie            | Mae'n amrywio   | Ie                     | Ie            | Mae'n amrywio              | Caws feganaidd yn unig                                       |
| <b>Cyw iâr</b>                                                         | Cosher                              | Mae'n amrywio | Halal           | Mae'n amrywio          | Na            | Mae'n amrywio              | Na                                                           |
| <b>Cig oen/<br/>Cig dafad</b>                                          | Cosher                              | Mae'n amrywio | Halal           | Mae'n amrywio          | Na            | Mae'n amrywio              | Na                                                           |
| <b>Cig eidion</b>                                                      | Cosher                              | Na            | Halal           | Na                     | Na            | Mae'n amrywio              | Na                                                           |
| <b>Porc</b>                                                            | Na                                  | Anaml         | Na              | Anaml                  | Na            | Na                         | Na                                                           |
| <b>Pysgod</b>                                                          | Gyda chennau, esgyll ac asgwrn cefn | Mae'n amrywio | Mae'n amrywio   | Gydag esgyll a chennau | Mae'n amrywio | Ie                         | Na                                                           |
| <b>Cregynbysgod</b>                                                    | Na                                  | Mae'n amrywio | Mae'n amrywio   | Mae'n amrywio          | Na            | Na                         | Na                                                           |
| <b>Menyn/Ghee</b>                                                      | Cosher                              | Ie            | Ie              | Ie                     | Na            | Mae'n amrywio              | Na<br>Sbreds feganaidd fel sbreds cnau                       |
| <b>Lard</b>                                                            | Na                                  | Na            | Na              | Na                     | Na            | Na                         | Na                                                           |
| <b>Bwydydd grawnfwyd</b>                                               | Ie                                  | Ie            | Ie              | Ie                     | Ie            | Ie                         | Ie                                                           |
| <b>Cnau/<br/>codlysiau</b>                                             | Ie                                  | Ie            | Ie              | Ie                     | Ie            | Ie                         | Ie                                                           |
| <b>Ffrwythau/<br/>Llysiau<sup>3</sup></b>                              | Ie                                  | Ie            | Ie              | Ie                     | Ie            | Ie                         | Ie                                                           |
| <b>Ymprydio<sup>4</sup></b>                                            | Ie                                  | Ie            | Ie              | Ie                     | Ie            | Ie                         | Na                                                           |

<sup>1</sup> Ni fydd Hindwiaid a Siciaid sy'n ufuddhau'n llwyr yn bwyta wyau, cig, pysgod a rhai brasterau

<sup>2</sup> Mae rhai Rastaffariaid yn feganiaid

<sup>3</sup> Mae gan Jainiaid gyfyngiadau ar rai bwydydd llysiau. Gwiriwch gyda'r unigolion

<sup>4</sup> Mae ymprydio'n annhebygol o fod yn berthnasol i bobl hŷn sy'n wael eu hiechyd

## Dietau feganaidd

Nid yw feganiaid yn bwyta unrhyw fwydydd sy'n tarddu o anifeiliaid. Mae hyn yn cynnwys cig, pysgod a bwydydd llaeth, a hefyd mêl. Gall dietau feganaidd fod yn isel mewn nifer o faethynnau fel egni, protein, fitaminau B2 a B12, calsiwm, sinc a haearn.

Mae angen cynllunio'r dietau hyn yn ofalus a gall fod angen atchwanegiadau fitaminau i ategu'r fwydlen. Mae'r Gymdeithas Feganaidd yn argymhell bod feganiaid yn cymryd atchwanegiadau Fitamin B12, Fitamin D a chalsiwm.

Wrth baratoi prydau llysieuol neu feganaidd mae'n bwysig nad yw'r bwyd a ddarperir yn cael ei beryglu mewn unrhyw ffordd. Er enghraifft, nid yw tynnu cig allan o saig sydd wedi'i goginio'n barod yn briodol. Dylid paratoi'r saig llysieuol/feganaidd yn gyntaf ac ychwanegu'r cig yn ddiweddarach ar gyfer preswylwyr eraill os yw'n ymarferol.

Siaradwch gyda phreswylwyr a / neu eu teuluoedd i lunio bwydlen addas gan gynnwys bwydydd y maent yn gyfarwydd â hwy gartref, ac i wybod pa fwydydd penodol ddylid eu hosgoi, e.e. gelatin a chywair llaeth. Efallai y bydd angen i chi geisio cyngor gan ddietydd.

Hefyd, os yw eich preswlydd yn byw gyda dementia ac yn meddu ar lai o alluedd i gofio'u cymeriant bwyd arferol, dylech sicrhau eich bod yn gallu canfod a ydynt yn eu hystyried eu hunain yn llysieuwr neu'n fegan, i osgoi camgymeriadau. Defnyddiwch yr adnodd 'This is me' gan y Gymdeithas Clefyd Alzheimer.

I gael rhagor o wybodaeth defnyddiwch y gwefannau hyn:

<https://www.vegansociety.com/>

[https://vegetarianforlife.org.uk/files/Dietary\\_diversity\\_guide.pdf](https://vegetarianforlife.org.uk/files/Dietary_diversity_guide.pdf)

<https://www.alzheimers.org.uk> 'This is me'

## **Darparu dietau arbennig am resymau meddygol**

Ystyr diet arbennig yw un na ellir ei ddewis yn rhydd o'r dewisiadau sydd ar gael ar y fwydlen.

Dylai cartrefi gofal a'u harlwywyr gydweithio'n agos gyda phreswylwyr a'u perthnasau i roi cymorth i breswylwyr sydd â gofynion dietegol am resymau meddygol. Mae'n bwysig ymdrin â cheisiadau am ddietau arbennig gan gynnwys dietau mewn ymateb i alergeddau bwyd mewn modd sensitif a phriodol a bod hyn wedi'i gynnwys fel rhan o bolisi bwyd a diod eich cartref gofal i ddisgrifio sut y caiff y rhain eu rheoli, a'r weithdrefn leol a ddilynir.

Gall yr ystod o ddietau gynnwys:

- bwyd wedi'i addasu i ansawdd diogel ar gyfer anghenion preswlydd (gweler yr adran ar y Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia)
- diet wedi'i addasu ar gyfer diabetes a/neu i reoli pwysau
- bwyd heb alergenau: e.e. dietau heb gnau neu laeth
- dietau heb glwten ar gyfer clefyd seliag.

Dylai'r preswlydd a/neu'r teulu fod â'r holl wybodaeth ddietyddol angenrheidiol o adref neu drwy wybodaeth ryddhau os yw'r preswlydd yn dod o ysbyty. Os yw'r preswlydd wedi cael ei gynghori'n ddiweddar y dylai ddilyn diet arbennig am reswm meddygol, efallai y bydd Dietegydd yn cysylltu â'r cartref gofal yn uniongyrchol neu efallai y bydd dietegydd eisoes yn ymwneud â gofal y preswlydd.

Dylech fod yn gyfarwydd ag unrhyw bolisi lleol ar gyfer atgyfeirio neu gyngor mewn perthynas â diet arbennig. **Gweler hefyd y weithdrefn enghreifftiol ar gyfer rheoli cais am ddietydd arbennig yn Adran 7.**

## **Alergeddau ac anoddefiadau bwyd**

Mae alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn wahanol.

Mae alergedd bwyd yn ymwneud â'r system imiwneidd ac yn ymateb i broteinau penodol a geir mewn bwydydd, a gall ddigwydd ar ôl bwyta'r mymryn lleiaf o'r bwyd y mae gan rywun alergedd iddo. Mae adweithiau fel arfer yn digwydd ar unwaith ac mae'r symptomau'n amrywiol iawn a gallant gynnwys dolur rhydd, y gwefus, y tafod neu'r llwnc yn chwyddo. Gall yr adwaith mwyaf difrifol arwain at anaffylaxis (adwaith difrifol sy'n gallu peryglu bywyd rhywun).

Nid yw anoddefiadau bwyd yn ymwneud â'r system imiwneidd; maent yn tueddu i ddigwydd yn arafach a gall y symptomau ddibynnu ar faint o fwyd sydd wedi cael ei fwyta.

Ar gyfer alergeddau bwyd a gadarnhawyd dylai fod protocol sy'n hygyrch i'r holl staff, i sicrhau bod pawb yn ymwybodol o alergeddau a symptomau preswylwyr unigol.

## Darparu gwybodaeth am alergenau mewn bwyd

Mae deall pa alergenau sy'n bresennol ym mhob pryd a byrbryd a ddarperir gennych yn gam pwysig i ddarparu bwyd sy'n ddiogel i breswylwyr ag alergeddau ac anoddefiadau bwyd. Ers 2014, mae'n ofynnol yn gyfreithiol (Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr (FIC) yr UE) bod yr holl fusnesau bwyd, gan gynnwys cartrefi gofal, yn rhoi manylion am yr alergenau sy'n bresennol yn y bwyd a ddarperir ganddynt.

I fusnesau bwyd sy'n darparu bwyd (rhydd) heb ei bacio megis ar gyfer y rhai sy'n rhoi gofal mewn Cartrefi Preswyl a Nyrsio, rhaid i chi

ddatgan gwybodaeth am unrhyw rai o'r 14 o gynhwysion alergenig a ddefnyddir yn y bwyd a ddarperir. Gellir cyflawni hyn mewn amrywiaeth o ffyrdd posibl er enghraifft trwy ysgrifennu'r wybodaeth ar fwydlenni, byrddau sialc ac ati, neu drwy gyfathrebu ar lafar

Mae angen i'r wybodaeth am alergenau gael ei chyfleu'n gywir a'i hategu â system a all gael ei gwirio gan eraill megis eich swyddog diogelwch bwyd. Hefyd, mae angen i fusnesau ystyried y "ddyletswydd gofal" yn hyn o beth, a sicrhau eu bod wedi cymryd, ac wedi sefydlu, mesurau i osgoi unrhyw ddigwyddiadau mewn perthynas â maes alergenau.

### Mae'r gofyniad hwn yn cwmpasu 14 o alergenau:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Grawnfwydd sy'n cynnwys gluten</b><br/>Gwenith (megis gwenith yr Almaen, Khorasan, Kamuti, Rhyg, Haidd, Ceirch)</p> <p><b>Cereals containing gluten</b><br/>Wheat (such as Spelt, Khorasan, Kamuti), Rye, Barley, Oats</p> |  <p><b>Wyau</b><br/>Eggs</p>            |  <p><b>Cnau Coed</b><br/>Tree Nuts</p>         |  <p><b>Pysgnau</b><br/>Peanuts</p> |  <p><b>Llaeth</b><br/>Milk</p>       |
|  <p><b>Molysgiaid</b><br/>Molluscs</p>                                                                                                                                                                                          |  <p><b>Pysgod</b><br/>Fish</p>        |  <p><b>Cramenogion</b><br/>Crustaceans</p>   |  <p><b>Soia</b><br/>Soya</p>     |                                                                                                                         |
|  <p><b>Sylffwr Deuocsid (sulfites)</b><br/>Sulphur Dioxide (sulphites)</p>                                                                                                                                                      |  <p><b>Bys y blaidd</b><br/>Lupin</p> |  <p><b>Hadau Sesame</b><br/>Sesame Seeds</p> |  <p><b>Seleri</b><br/>Celery</p> |  <p><b>Mwstard</b><br/>Mustard</p> |

**Sylwer:** types of nuts include: almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pecan nuts, brazil nuts, pistachio nuts, macadamia

Mae'n bwysig cofio ei bod yn bosibl y bydd gan breswylwyr alergeddau i fwydydd a chynhwysion nad ydynt ar y rhestr hon. Ni fydd y rhain wedi'u hamlygu ag inc trwm ar restrau cynhwysion cynhyrchion. Dylid dilyn yr un polisi a gweithdrefn lle mae gan breswylwyr alergedd i fwyd nad yw wedi'i gynnwys ar y rhestr hon, i sicrhau bod prydau a byrbrydau diogel yn cael eu darparu ar eu cyfer:

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi cyhoeddi canllawiau ar gyfer sefydliadau arlwygo (mae hyn yn cynnwys arlwygyr sefydliadol),

mewn perthynas ag alergenau a materion gweithdrefnol. Darperir cyngor i'r rhai sy'n arlwygo ar gyfer preswylwyr ac mae'n berthnasol i Gartrefi Gofal.

**Ceir canllawiau ynghylch paratoi ac arlwygo bwyd gan ystyried alergenau bwyd yn Adran 5.**

<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/sfbb-caterers-pack.pdf>

<https://www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business-supplement-for-residential-care-homes>

## Diabetes

Efallai y bydd gennych nifer o breswylwyr â Diabetes Math 2 a fydd yn cael ei reoli â diet yn unig neu â diet a meddyginiaeth.

Bydd preswylwyr â Diabetes Math 1 yn cael pigiadau inswlin.

Mae'r diet cytbwys ac iach a nodir yn y Canllaw Bwyta'n Dda ar gyfer y boblogaeth gyffredinol yn cael ei argymhell ar gyfer rheolaeth ddiategol ar nifer o gyflyrau meddygol hefyd, megis

- cleifion â diabetes Math 1 neu Fath 2;
- cleifion â dyslipidaemia a risg gardiofasgwlaidd;
- cleifion sy'n rheoli eu pwysau;
- cleifion â phwysedd gwaed uchel;
- cleifion sy'n dioddef gyda rhwymedd neu sy'n cael eu gweithio'n afreolaidd.

### Ar gyfer cleifion â diabetes, mae canllawiau ymarferol ynghylch bwyd yr un fath ag ar gyfer person hyn iach:

- anelwch at ddarparu 3 phryd rheolaidd y dydd wedi'u gwasgaru ar hyd y diwrnod i helpu i reoli lefelau siwgr y gwaed
- fel rhan o bob pryd bwyd darparwch fwyd carbohydrad startshlyd
- dylid annog preswylwyr i ddewis bwydydd sy'n uwch mewn ffeibr
- cyfyngwch ar siwgr a bwydydd siwgrog
- Os oes ganddynt unrhyw ofynion unigol penodol a'u bod wedi gweld dietegydd yna bydd yr wybodaeth hon yn cael ei darparu.

### Eitemau a ddylai fod ar gael ac y gellir eu darparu trwy'r brif fwydlen:

- Byrbrydau: Ffrwythau, sgons plaen neu sgons ffrwythau, bisgedi plaen.
- Pwdinau: Ffrwythau o dun mewn sudd naturiol, ffrwythau ffres, ffrwythau wedi'u stiwiw (heb siwgr ychwanegol), iogwrt diet, pwdinau llaeth, jeli heb siwgr.

#### Pwynt Arfer

Bydd angen i breswylwyr â diabetes sydd hefyd yn wynebu risg o ddiffyg maeth gael eu monitro'n ofalus. Y cyngor yw dilyn dulliau arferol o gyfnerthu bwyd a darparu atchwanegiadau. Gwleer adran 2A. Cyngor bod lefel glwcos yn y gwaed yn cael ei monitro'n rheolaidd hefyd.

- Diodydd – dŵr, diodydd swigod a diodydd ffrwythau heb siwgr, te a choffi heb siwgr a melysydd os ydynt yn dewis, sudd ffrwythau pur heb ei felysu (1 gwydraid gyda phryd).
- Ni argymhellir bwydydd a diodydd sy'n benodol ar gyfer pobl â diabetes gan nad oes budd iddynt.
- Dylid darparu adolygiad rheolaidd o feddyginiaeth a/neu inswlin i'w gwneud yn bosibl gwneud unrhyw addasiad yn ôl cyngor dietegol, os oes angen.
- Rhaid i bobl sy'n cael inswlin cymysg gael byrbryd gyda'r nos i atal hypoglycaemia (lefel isel o siwgr yn y gwaed) dros nos.
- Dylai pobl sy'n gyson â lefel isel neu uchel o siwgr yn y gwaed gael eu hatgyfeirio at y nyrs arbenigol diabetes/dietegydd/meddyg teulu/nyrs ardal.

I gael rhagor o wybodaeth am ddiet a diabetes gweler Diabetes UK yn y rhestr o gyfeiriadau.

**Sylwer:** atal hypos a derbyniadau brys i'r ysbty.

Efallai y bydd trigolion â diabetes sy'n cymryd meddyginiaeth neu inswlin i reoli lefelau siwgr yn y gwaed yn cael "hypos" pan fo lefelau'r siwgr yn eu gwaed yn syrthio'n rhy isel. Os yw hyn yn ddifrifol efallai y bydd angen eu derbyn ar frys i'r ysbty, felly mae angen cymryd gofal i atal hyn rhag digwydd.

<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos>

Gall hyn ddigwydd os oes ganddynt archwaeth gwael a'u bod yn bwyta llai, yn colli prydau neu'n sâl. Mae'n bwysig monitro cymeriant bwyd yn ofalus mewn preswlydd sydd â diabetes, ac os yw hyn yn digwydd dylid ceisio cyngor.

<https://www.diabetes.org.uk/professionals/resources/shared-practice/diabetes-care-in-care-homes>

## Gordewdra

Gall fod yn anodd cynorthwyo preswylwyr i golli pwysau mewn cartref gofal yn enwedig os ydynt yn symud llai. Mae empathi a dealltwriaeth yn allweddol, a gall fod o gymorth codi'r mater yn sensitif ac egluro manteision colli rhywfaint o bwysau.

Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd (gan ddibynnu ar allu) ar y cyd â lleihad bach mewn calorïau helpu i naill ai cynnal pwysau neu golli ychydig bach o bwysau. Gall fod angen addasiadau gofal penodol hefyd, e.e. cadair fwy neu offer codi.

Mae'n bwysig mynd i'r afael â gordewdra gan ei fod yn gallu cael effaith fawr ar ansawdd bywyd ac iechyd rhywun, gan ei fod yn cynyddu'r risg o friwiau pwyso, diabetes a chlefyd y galon. Bydd dilyn canllawiau bwyta'n iach yn y canllaw Bwyta'n Dda yn enwedig ar gyfer byrbrydau a diodydd yn helpu.

Gall siartiau cofnodi bwyd helpu i adnabod newidiadau posibl y gellir eu trafod gyda'r preswilydd i'w annog i fabwysiadu arferion bwyta iachach. Gall fod angen atgyfeirio'r preswilydd at weithwyr iechyd proffesiynol.

**Gweler hefyd yr awgrymiadau yn yr adran bwydlenni a ryseitiau.**

## Clefyd seliag

Os yw preswilydd wedi cael diagnosis o glefyd seliag mae hyn yn golygu bod rhaid i'r preswilydd ddilyn diet heb glwten. Y protein a geir mewn gwenith, rhyg a haidd yw glwten ac felly rhaid osgoi'r holl fwydydd sy'n cynnwys y grawnfwydydd hyn. Efallai y bydd pobl â chlefyd seliag yn gallu goddef ceirch, ond dylid gwirio bob amser. Mae amrywiaeth dda o fwydydd heb glwten ar gael a gall dietegydd gynghori pa fwydydd i'w dewis a'u hosgoi. Mae Coeliac UK hefyd yn rhoi help a chynghor yn ogystal â darparu llyfrynnau sy'n rhestru bwydydd heb glwten.

**Rhoddir cynghor ar arlwygo yn yr adran bwydlenni a ryseitiau.**





# Cyfeiriadau

1. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

<https://futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>

2. Evidenced based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes

<https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/evidence-based-nutrition-guidelines-for-the-prevention-and-management-of-diabetes>

## Adrannau ychwanegol:

---

**2A Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf**

**2B Bwyta ac yfed yn dda gyda chyflyrau iechyd meddwl**

**2C Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI**

# Adran 2A

## Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf

### Cynnwys

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Beth yw ‘ <b>bwyd yn gyntaf</b> ’ a ‘ <b>chyfnerthu bwyd</b> ’ ac ar bwy y mae angen hynny? | 41 |
| Dulliau bwyd yn gyntaf a chyfnerthu bwyd                                                    | 42 |
| Diodydd cyfnerthedig a bwydydd cyfnerthedig                                                 | 43 |
| Atchwanegiadau maethol drwy’r geg                                                           | 50 |
| Preswylwyr â diabetes ac archwaeth gwael                                                    | 50 |

## Beth yw Bwyd yn Gyntaf a Chyfnwrthu Bwyd?

Mae canfod beth y mae eich preswylwyr yn ei hoffi a beth nad ydynt yn ei hoffi'n allweddol i sicrhau bod yr ystod o ddewisiadau o brydau'n diwallu anghenion pawb hyd y gellir.

Os nad yw preswylwyr yn gallu cymryd eu prydau'n llawn efallai y bydd arnynt angen dognau llai o brydau'n amlach, ynghyd â diodydd a byrbrydau maethlon, ac efallai y bydd arnynt hefyd angen bod eu bwyd a'u diodydd yn cael eu cyfnwrthu.

Mabwysiadu dull 'bwyd yn gyntaf' mewn cartrefi gofal yw'r ffordd orau o annog preswylwyr i gynyddu eu cymeriant bwyd a diod ac mae'n sicrhau bod anghenion unigol preswylwyr yn cael eu cymryd i ystyriaeth. Mae hefyd yn lleihau'r ddibyniaeth ar atchwanegiadau maethol. Gall yr addasiadau dietegol syml hyn gynyddu'r cymeriant calorïau a phrotein trwy gydol y dydd yn sylweddol. Gall yr angen i addasu'r cyfrannau mewn prydau neu i gyfnwrthu bwyd ddigwydd o ganlyniad i'r canlynol:

- bod y preswilydd wedi'i nodi fel un sy'n wynebu risg o safbwynt maethol gan ddefnyddio'r offeryn 'MUST'
- bod y preswilydd yn colli pwysau'n anfwriadol

- bod y preswilydd yn profi archwaeth gwael parhaus, naill ai'n peidio â gorffen prydau neu'n colli prydau
- bod ar y preswilydd angen newid mewn ansawdd oherwydd cyflwr iechyd.

Pan fo archwaeth yn wael mae'n bwysicach byth gwneud y canlynol:

- bwyta ychydig a hynny'n aml – gall hyn olygu 3 phryd bach a 3 byrbryd rhyngddynt
- gwneud y gorau o'r adegau pan fo archwaeth preswilydd ar ei orau
- hybu archwaeth trwy wneud i fwyd edrych yn ddeniadol a defnyddio platiau llai
- annog pobl i fwyta'n araf, cnoi'n dda ac ymlacio ar ôl bwyta
- cael ymarfer corff ysgafn os ydynt yn gallu, gan bod hyn yn gallu helpu i gynyddu archwaeth
- yfed ychydig bach o alcohol gan bod hyn yn gallu ysgogi archwaeth – gwiriwch gyda phob preswilydd a yw hyn yn dderbyniol ac os ydynt ar unrhyw feddyginiaeth, dylech gadarnhau a yw hyn yn addas cyn cynnig.



## Dulliau Cyfnerthu Bwyd

Ystyr ryseitiau neu ddiodydd cyfnerthedig yw bod cynhwysion bwyd yn cael eu hychwanegu i gynyddu'r cynnwys egni a/neu brotein heb gynyddu maint y dogn. Defnyddir hyn yn benodol ar gyfer preswylwyr sy'n wynebu mwy o risg o safbwynt maethol. Er enghraifft, gellir ychwanegu powdr llaeth sgim ychwanegol at gawliau a phwdinau, gellir ychwanegu sbred braster ychwanegol at lysiau, a gellir ychwanegu caws wedi'i gratio at datws wedi'u stwnsho.

Gellir defnyddio dognau llai o eitemau bwyd egni uwch ac eitemau bwyd braster cyflawn hefyd ar gyfer preswylwyr ag archwaeth llai. Dechreuwch â syniadau 'bwyd yn gyntaf' ar gyfer gwneud y gorau o'r bwyd:

- Bwytwch ychydig bach a hynny'n aml
- Defnyddiwch laeth cyfnerthedig
- Cyfoethogwch y bwyd.

Mae'r adran ryseitiau yn cynnwys grwpiau o ryseitiau ar gyfer brecwast, prif brydau, byrbrydau, pwdinau a diodydd. Mae pob un o'r grwpiau hyn yn cynnwys ryseitiau safonol a chyfnerthedig. Mae'r ryseitiau safonol ar gyfer preswylwyr ag archwaeth da, sy'n gallu bwyta'n dda, nad ydynt yn wynebu risg o safbwynt maethol a dylid defnyddio'r rhain yn gyntaf.

Ar gyfer preswylwyr sy'n wynebu risg o ddiffyg maeth neu sydd wedi colli pwysau ac sydd ag archwaeth gwael, gellir defnyddio'r ryseitiau cyfnerthedig. Gall y rhain gynyddu cymeriant protein yn ogystal â chynyddu cymeriant calorïau o leiaf 500 o galorïau y dydd. Argymhellir y swm hwn i helpu i hybu cynnydd mewn pwysau.

Gall gwella gwybodaeth staff am ddietau cyfnerthedig effeithio'n gadarnhaol ar ffactorau ymarferol hefyd megis sicrhau eu bod yn cael eu darparu ar gyfer y preswylwyr hynny y mae arnynt eu hangen a lleihau gwastraff.

### Pwynt arfer

Dylid darparu bwydydd, cawliau a phrydau cyfnerthedig ar gyfer preswylwyr unigol y nodwyd fod eu hangen arnynt. Efallai y bydd angen i chi geisio cyngor gan Ddietegydd cofrestredig os oes gennych bryderon ynghylch preswlydd penodol.

Peidiwch â chyfnerthu'r holl brydau a diodydd gan na fydd angen hynny ar lawer o breswylwyr o bosibl.

### Cymeriant hylif

Mae'n dal yn bwysig iawn cynnal cymeriant hylif da ac yfed o leiaf 6-8 cwpanaid o hylif y dydd.



Gall temtio preswylwyr sydd ag archwaeth gwael â diodydd maethlon rhwng prydau wneud gwahaniaeth mawr i'w cymeriant dyddiol. Fodd bynnag, efallai y bydd yn well gan rai preswylwyr amrywiaeth neu efallai y byddant yn eu cael yn rhy gyfoglyd, felly cynigiwch amrywiaeth o rai sawrus a melys, yn ogystal â phrydau blasus.

# Diodydd cyfnerthedig

## Pam rhoi pwysais ar ddiodydd?

Os yw preswlydd ag archwaeth gwael yn gallu mwynhau diodydd yn well mae'n bwysig bod y rhain yn cael eu gwneud yn fwy maethlon. Gallant wneud cyfraniad mawr at gymeriant calorïau a phrotein ar y cyfan.

Bydd diodydd arferol megis diodydd ffrwythau, te a diodydd swigod yn cynnwys tua 50 o galorïau a dim protein.

Mae defnyddio llaeth cyfnerthedig mewn diodydd a ryseitiau'n gallu hybu calorïau a phrotein.

|                     | 200ml neu 1/3 pint 1 gwydraid |             | 568 ml neu 1 pint |             |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-------------------|-------------|
|                     | Egni (kcal)                   | Protein (g) | Egni (kcal)       | Protein (g) |
| Llaeth sgim         | 76                            | 7.2         | 215               | 20.4        |
| Llaeth hanner sgim  | 100                           | 7.2         | 284               | 20.4        |
| Llaeth cyflawn      | 128                           | 6.4         | 363               | 18          |
| Llaeth cyfnerthedig | 204                           | 14          | 583               | 38.5        |

## Rysâit ar gyfer Llaeth Cyfnerthedig

Un o'r ffyrdd mwyaf syml o roi protein a chalogorïau ychwanegol mewn bwyd yw cyfnerthu llaeth ac yna defnyddio hwn mewn ryseitiau.

### Rysâit ar gyfer Llaeth Cyfnerthedig – 1 pint (568ml)

Llaeth cyflawn 1 pint  
Powdr llaeth sgim 4 llwy fwrdd (60g)

Rhowch bowdr llaeth sgim mewn jwg a'i gymysgu ag ychydig bach o laeth cyflawn i greu past llyfn. Ychwanegwch weddill y llaeth o'r pint. Unwaith y bydd wedi'i gyfnerthu gellir storio'r llaeth yn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr.

## Defnyddio llaeth cyfnerthedig

Gellir defnyddio llaeth cyfnerthedig yn lle llaeth arferol mewn te, coffi, diodydd llaethog poeth ac oer eraill, cawliau, sawsiau, tatws wedi'u stwnsho, pwdinau llaeth, cwstard, uwd, ar rawnfwydydd neu fel diod ar ei phen ei hun.

Ceir ryseitiau pellach ar gyfer diodydd, smwythod ac ysgythaethau yn Bwydlenni a Ryseitiau.



# Bwydydd cyfnerthedig

Ffyrdd eraill o gynyddu calorïau yw cyfoethogi'r bwyd trwy ychwanegu menyn, hufen, caws, mêl, siwgr, ffrwythau wedi'u sychu, cnau.

## Tatws

### Ychwanegwch:

Caws wedi'i gratio

Hufen dwbl

Llaeth cyfnerthedig

Hufen salad

Menyn neu farjarîn



## Sawsiau

### Ychwanegwch:

Hufen dwbl

Llaeth cyfnerthedig

Llaeth anwedd

Hufen cnau coco



## Cawlïau

### Ychwanegwch:

Hufen dwbl

Caws wedi'i gratio

Powdr llaeth

Twimplenni

Ffa pob



## Llysïau

### Ychwanegwch:

Caws wedi'i gratio

Hufen dwbl

Menyn

Olew Olewydd



### **Pwdinau a ffrwythau**

#### **Ychwanegwch:**

Hufen dwbl

Cwstard

Hufen cnau coco

Hufen iâ

Suop/jam/mêl



### **Grawnfwydydd brechwast**

#### **Ychwanegwch:**

Llaeth cyfnerthedig

Llaeth anwedd

Suop/mêl

logwrt

Bwyd/cnau wedi'u sychu



Mae Tabl 1 yn rhoi mesurau defnyddiol o fwyd a diod sy'n darparu tua 100 o galoriau. Gellir ychwanegu'r atgyfnerthwyr hyn at unrhyw bryd priodol, neu eu bwyta fel byrbryd i hybu cynnydd mewn pwysau.

**Tabl 1: Atgyfnerthwyr Bwyd 100 o Galoriau**

|                                    | Llwyau bwrdd/mesur<br>rhwydd<br>1 llwy fwrdd =15ml | Pwysau (mewn<br>gramiau) |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Byrbrydau</b>                   |                                                    |                          |
| Cnau                               | Dyrnaid bach                                       | 20 g                     |
| Ffrwythau wedi'u sychu             | Dyrnaid bach                                       | 35 g                     |
| Banana                             | 1                                                  |                          |
| Bisgiën grin                       | 1                                                  |                          |
| Creision                           | 1 Bag bach                                         |                          |
| Torth frag                         | 1 dafell                                           |                          |
| Bisgedi 'Jaffa Cake'               | 2                                                  |                          |
| Bisgedi crimp                      | 3                                                  |                          |
| Siocled llaeth                     | 3 chiwb                                            |                          |
| Pennau jeli                        | 5                                                  |                          |
| <b>Sbreds/ychwanegiadau sawrus</b> |                                                    |                          |
| Hwmws                              | 2                                                  | 30 g                     |
| Menyn Pysgnau                      | 1                                                  | 15 g                     |
| Pesto                              | 2                                                  | 30 g                     |
| <b>Sbreds/ychwanegiadau melys</b>  |                                                    |                          |
| Siwr                               | 1 orlawn                                           | 25 g                     |
| Saws siocled                       | 2                                                  |                          |
| Jam, mêl, surop, ceuled lemon      | 2                                                  |                          |
| Sbred cnau siocled                 | 1                                                  | 20g                      |

|                                                                    | Llwyau bwrdd/mesur<br>rhwydd<br>1 llwy fwrdd =15ml | Pwysau (mewn<br>gramiau) |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dewisiadau eraill sy'n gynnyrch llaeth ac yn gynnyrch arall</b> |                                                    |                          |
| Caws, caled wedi'i gratio                                          | Dyrnaid bach                                       | 25 g                     |
| Caws, meddal                                                       | 2                                                  | 40 g                     |
| logwrt cyflawn                                                     | 1 pot bach                                         | 100 g                    |
| Llaeth tewychedig                                                  | 1.5                                                | 30 g                     |
| Powdr llaeth sgim sych                                             | 2                                                  | 30 g                     |
| Hufen iâ                                                           | 2 sgŵp                                             |                          |
| <b>Brasterau ac olewau</b>                                         |                                                    |                          |
| Menyn neu farjarîn cyflawn                                         | 1                                                  | 15 g                     |
| Hufen dwbl                                                         | 1.5                                                | 45 g                     |
| Mayonnaise                                                         | 1                                                  | 15 g                     |
| Olew (blodau'r haul, olewydd, llysiau)                             | 1                                                  |                          |
| <b>Diodydd</b>                                                     |                                                    |                          |
| Llaeth cyflawn                                                     | 1 cwpanaid bach                                    | 150 ml                   |
| Sudd oren                                                          | 1 cwpanaid canolig                                 | 200 ml                   |
| Cola arferol                                                       | 1 cwpanaid mawr                                    | 250 ml                   |

### Pwynt arfer

Dewiswch o leiaf 5 enghraifft o atgyfnerthwyr i'w cael bob dydd i gyflawni'r 500 o galoriau ychwanegol y mae eu hangen i helpu i ennill pwysau.

Gallai cynllun prydau cyfnerthedig beunyddiol ar gyfer y preswylwyr y nodwyd eu bod yn wynebu risg o safbwynt maethol edrych fel hyn:

| Pryd                                                                                                                                                            | Bwydlen Safonol – cymeriant                                                          | Enghraifft o Opsiynau Cyfnerthedig                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Eitemau brecwast</b><br>Ystyriwch sut y gallwch gyfnerthu opsiynau o'ch prif fwydlen gan ddefnyddio llaeth cyfnerthedig ar gyfer grawnfwydydd, uwd a diodydd | Uwd wedi'i wneud â llaeth                                                            | Uwd wedi'i wneud â llaeth cyfnerthedig a llond llaw o resins. Gellir hefyd ychwanegu mêl, siwgr, ffrwythau, hufen                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                 | Wy wedi'i sgramblo                                                                   | Ychwanegwch fenyn, llaeth cyfnerthedig a chaws wedi'i gratio                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                 | Cwpanaid o goffi yn ôl dewis y preswlydd                                             | Cwpanaid o goffi trwy laeth wedi'i wneud â llaeth cyfnerthedig                                                                                                                                                     |
| <b>Ganol bore</b><br>Dylai preswylwyr y mae arnynt angen diet cyfnerthedig gael dewisiadau sy'n darparu tua 200kcal a 2.5g o brotein                            | Diod o ddewis y preswlydd<br>Bisgien                                                 | Cwpanaid o de/coffi trwy laeth wedi'i gwneud â llaeth cyfnerthedig a 2 fisgien grin                                                                                                                                |
| <b>Cinio</b><br>Cyfnerthwch drwy ychwanegu calorïau at bryd ysgafnach                                                                                           | ¼ tun o ffa pob ar 1 dafell o dost                                                   | ¼ tun o ffa pob ar 1 dafell o dost gyda menynd wedi'i daenu'n drwchus a chaws Cheddar wedi'i gratio                                                                                                                |
| <b>Ganol y prynhawn</b><br>Dylai preswylwyr y mae arnynt angen diet cyfnerthedig gael dewisiadau sy'n darparu tua 200kcal a 2.5g o brotein                      | Cwpanaid o goffi yn ôl dewis y preswlydd gyda theisen neu ffrwyth                    | Cwpanaid o goffi trwy laeth wedi'i gwneud â llaeth cyfnerthedig (cynigiwch fisgedi)                                                                                                                                |
| <b>Pryd gyda'r nos</b><br>Cynhwyswch ar y fwydlen: un prif gwrs cyfnerthedig sy'n darparu isafswm o 500kcal a 18g o brotein                                     | Ffiled penfras wedi'i bobi yn y ffwrn gyda saws madarch<br>Tatws wedi'u berwi<br>Pys | Ffiled penfras wedi'i bobi yn y ffwrn gyda saws madarch cyfnerthedig neu wedi'i ffrio mewn olew llysiau,<br>Tatws wedi'u stwnsho a wnaed â llaeth<br>cyfnerthedig a chaws wedi'i gratio,<br>Pys gyda thalp o fenyn |
| <b>Pwdin</b><br>Pwdin cyfnerthedig neu â chalorïau uchel sy'n darparu isafswm o 300kcal a 5g o brotein                                                          | Pastai Afal gyda hufen iâ                                                            | Pastai Afal gyda hufen/hufen iâ/cwstard a wnaed â llaeth cyfnerthedig                                                                                                                                              |
| <b>Swper</b>                                                                                                                                                    | Cwpanaid o de                                                                        | Horlicks/Siocled poeth gyda llaeth cyfnerthedig                                                                                                                                                                    |
| <b>Cyfanswm y dydd tua</b>                                                                                                                                      | 1231 Kcals<br>47g protein                                                            | 1890 kcals 81g protein                                                                                                                                                                                             |

**Sylwer:** Nid yw hyn yn ystyried unrhyw ofynion addasu ansawdd

## Gwahaniaethau o ran cynnwys calorïau a phrotein mewn bwydydd cyffredin

Mae'r tabl isod yn dangos pa fwydydd i'w dewis ar gyfer dognau o'r un maint os ydych yn amcanu at gynyddu cynnwys calorïau a phrotein bwydydd

| Bwyd                                              | Maint dogn | Egni (kcal) | Protein(g) |
|---------------------------------------------------|------------|-------------|------------|
| Uwd wedi'i wneud â dŵr                            | 160g       | 74          | 2.2        |
| Uwd wedi'i wneud â llaeth cyflawn a phowdr llaeth | 160g       | 231         | 10.6       |
| Coctel ffrwythau mewn sudd o dun                  | 100g       | 29          | -          |
| Coctel ffrwythau mewn surop o dun                 | 100g       | 57          | -          |
| logwrt calorïau isel                              | 150g       | 62          | 6.0        |
| logwrt cyflawn safonol                            | 150g       | 158         | 8.0        |
| Cwstard â llaeth hanner sgim                      | 100ml      | 95          | 4.0        |
| Cwstard â llaeth cyflawn                          | 100ml      | 126         | 4.4        |

# Atchwanegiadau maethol drwy'r geg

Gall cyfnerthu bwyd a chynnig diodydd maethlon fod yn ddigon i wella cymeriant maethol preswlydd; fodd bynnag, efallai y bydd ar eraill angen atchwanegiad maethol drwy'r geg hefyd.

Mae atchwanegiadau powdr ar gael mewn blasau melys a sawrus y gellir eu prynu dros y cownter ac y dylid rhoi cynnig arnynt fel dewis cyntaf.

Bydd angen i chi gyfeirio at eich canllawiau neu lwybr lleol ar gyfer y drefn briodol wrth ragnodi atchwanegiadau maeth drwy'r geg.

## Pwynt arfer

Ar gyfer defnyddio atchwanegiadau maethol drwy'r geg a ragnodwyd:

- Ystyriwch sut y cânt eu gweini, e.e. efallai y bydd yn well gan breswlydd eu bod wedi'u cynhesu neu'n oer yn syth o'r oergell. Mae rhai atchwanegiadau mewn cynhwysydd ac yn cael eu gweini â gwelltyn ond efallai y bydd yn well gan eich preswlydd ei gael mewn cwpan.
- Gwnewch yn siŵr nad yw diodydd atchwanegiadau'n cael eu rhannu rhwng preswylwyr.
- Dylech fonitro am faint o amser y maent yn cael eu gadael – peidiwch â'u gadael yn gorwedd o gwmpas.
- Sylwch os nad yw preswylwyr yn eu hyfed a cheisiwch ganfod pam.
- Cynhaliwch adolygiad os ydynt wedi'u rhagnodi am amser hir – dylent fod â'r un mecanwaith adolygu â meddyginiaeth ar bresgripsiwn.

# Diabetes ac archwaeth gwael

Cyngor dietegol ar gyfer preswylwyr â diabetes sydd wedi colli eu harchwaeth a/neu y mae arnynt angen maeth ychwanegol i'w hatal rhag colli pwysau.

## Canllawiau Dietegol ar gyfer Diabetes

Mae'r canllawiau dietegol ar gyfer pobl â diabetes yn debyg i'r cyngor bwyta'n iach a roddir i weddill y boblogaeth. Yn ystod cyfnodau o afiechyd neu straen, gall fod effaith ar archwaeth rhywun. Os oes gan breswlydd archwaeth gwael, gall hyn achosi oedi cyn eu bod yn gwella a gall bod o dan bwysau gael effeithiau negyddol ar iechyd a lles cyffredinol. Gellir llacio canllawiau bwyta'n iach nodweddiadol yn ystod y cyfnodau hyn ac mae hyn yn golygu y gellir cynyddu cynnwys egni, protein a braster diet preswlydd. Mae angen cymryd gofal ychwanegol i beidio â chynyddu'r cymeriant siwgr yn fawr ar gyfer preswlydd â diabetes.

## Cynyddu cymeriant calorïau preswlydd

Gellir gwneud hyn mewn nifer o ffyrdd:

- Cyfnerthu bwyd (e.e. ychwanegu menyn at datws wedi'u stwnsho neu hufen at gawl).
- Darparu byrbrydau rhwng prydau.
- Cynnig diodydd maethlon megis coffi trwy laeth neu siocled poeth. Mae'r diodydd hyn i'w cael yn yr adran ryseitiau diodydd.
- Prydau bach a byrbrydau mwy rheolaidd.

## Os yw'r lefelau glwcos yn y gwaed ar gyfer preswlydd yn cynyddu

Bydd afiechyd a straen yn addasu lefelau glwcos yn y gwaed gan eu gwneud yn UCHEL neu'n ISEL felly gall fod yn anodd cyflawni rheolaeth arferol yn ystod cyfnodau o afiechyd. Yn y tymor byr efallai na fydd hyn yn rhywbeth i boeni amdano o gwbl, ond os yw'n parhau neu os yw preswlydd yn datblygu symptomau megis lludded (blinder), syched neu os yw'n mynd i'r tŷ bach ac yn pasio mwy o ddŵr nag arfer, efallai y bydd rhaid addasu meddyginiaeth a/neu inswlin a dylech chi fel darparwr gofal geisio cyngor gan eich tîm diabetes.

Gall cynyddu swm y carbohydrad siwgrug neu startshlyd a/neu ddechrau cymryd atchwanegiadau maeth gynyddu lefelau glwcos yn y gwaed hefyd ac efallai y bydd angen addasu meddyginiaeth a/neu inswlin o ganlyniad i'r newid hwn i ddieta preswlydd.

## Osgoi lefelau glwcos isel yn y gwaed ('Hypos' Hypoglycaemia)

Os yw preswlydd wedi colli neu yn colli pwysau, os yw'n mynd heb fwyta prydau neu'n bwyta llai nag arfer, ac efallai eu bod ar rai mathau o feddyginiaeth, er enghraifft; Gliclazide neu inswlin efallai y byddant yn **wynebu risg o HYPOs, sef lefelau glwcos isel yn y gwaed (o dan 4mmol/L)**. Os yw preswlydd yn profi hypos efallai fod y meddyg teulu/ meddyg ymgynghorol/ nyrs arbenigol diabetes wedi darparu cynllun penodol i rheoli'r rhain. Os nad oes cynllun yn bodoli, mae angen i chi geisio cyngor gan eich tîm diabetes **cyn gynted â phosibl**. Os oes gan breswlydd archwaeth gwael a'i fod yn colli pryd neu fyrbryd, gall yfed diod faethlon megis coffi trwy laeth, siocled poeth, Horlicks, Ovaltine neu sudd ffrwythau helpu i atal hypos. Os yw ei archwaeth yn dal yn wael efallai y bydd angen i chi geisio cyngor.

# Adran 2B

Bwyta ac yfed yn dda gyda chyflyrau iechyd meddwl

## Cynnwys

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Diet ac iechyd meddwl                               | 53 |
| Gwerthoedd bwyd ac iechyd emosiynol                 | 54 |
| Gofalu am bobl â dementia a sicrhau eu lles maethol | 55 |

# Diet ac Iechyd Meddwl

Mae sicrhau iechyd a lles meddyliol da mewn oedolion hŷn yn effeithio'n gadarnhaol ar ffactorau a all ddylanwadu ar fwyta ac yfed. Gall cyflyrau iechyd meddwl megis gorbryder ac iselder neu hyd yn oed hwyliau isel gael effeithiau niweidiol ar statws maethol oedolyn hŷn.

Mae hyn yn arbennig o bwysig i oedolion hŷn mewn lleoliadau gofal. Amcangyfrifir bod hyd at 40% o oedolion hŷn sy'n byw mewn cartref gofal yn profi iselder ac yn aml mae'n mynd heb ei ganfod<sup>1</sup>.

Hefyd, mae hyd at 60% o oedolion hŷn sydd wedi cael strôc a hyd at 40% o'r rhai â chlefyd y galon, Canser, Clefyd Parkinson, Clefyd Alzheimer yn profi iselder, a fydd yn effeithio ar nifer fawr o breswylwyr cartrefi gofal.

Mae annog preswylwyr i fwyta ac yfed prydau, byrbrydau a diodydd bach, maethlon, a hynny'n aml yn gallu helpu i sicrhau eu bod yn cynnal maethiad a hydradiad da.

## Sut all cyflyrau iechyd meddwl effeithio ar fwyta ac yfed?

Nid yw datblygu cyflyrau iechyd meddwl yn rhan anorfod o heneiddio; fodd bynnag, gall digwyddiadau ingol mewn bywyd megis profedigaeth neu symud i mewn i leoliad gofal o'r cartref teuluol sbarduno cyflyrau megis gorbryder ac iselder, a all effeithio'n negyddol ar fwyta ac yfed.

Weithiau gall bod â chyflwr iechyd olygu bod unigolion o bosibl yn colli neu'n ennill pwysau'n anfwriadol. Gall hyn ddod yn fwy o broblem mewn lleoliadau gofal oherwydd nifer o ffactorau megis:

- hunanesgeuluso, dihidrwydd, cymhelliant isel, diffyg diddordeb mewn bwyd yn arwain at archwaeth gwael neu orfwyta
- peidio â deall pa mor bwysig yw maethiad a hydradiad da a beth sy'n digwydd o ganlyniad i beidio â bwyta ac yfed llawer
- diffyg cymorth cyfagos gan deulu neu ffrindiau.

Mae'r ffactorau hyn yn bwysig i'w goresgyn mewn lleoliadau gofal er mwyn:

- hybu iechyd meddwl a statws maethol da
- lleihau'r risg o ddiffyg maeth
- lleihau'r risg y bydd preswylwyr yn cael eu derbyn i'r ysbyty o ganlyniad i afiechyd sy'n gysylltiedig â diffyg maeth.

## Sut all bwyd helpu iechyd meddwl rhywun

Dengys ymchwil fod bwyd yn gallu cael effaith bwysig ar iechyd emosiynol a meddyliol. Nid yn unig y mae'n cael effaith bwysig ar les cyffredinol ond gall diet gwael gael effaith negyddol ar iechyd meddwl rhywun hefyd.

Mae nifer o fwydydd yn effeithio ar y ffordd yr ydym yn teimlo; gall rhai bwydydd fod ag arwyddocâd arbennig. Er enghraifft, efallai y bydd pwddin bara menyn yn atgoffa rhywun o'i fywyd teuluol pan oedd yn blentyn. Felly mae'n bwysig trafod hoff fwydydd gyda phreswilydd a cheisio cynnig ystod o fwydydd yn aml sy'n gyfarwydd i rywun neu a werthfawrogir ganddo/ganddi.

# Gwerthoedd bwyd ac iechyd emosiynol

Mae neilltuo amser i siarad gyda phreswylwyr am werth bwyd iddynt hwy a'u bywyd yn gallu cael effaith gadarnhaol ar y bwyd y maent yn ei fwyta ac yn ei fwynhau. Dylai hyn ymestyn i brydau bwyd a'u gwneud yn achlysur cymdeithasol hefyd, gyda'r preswylwyr yn ymgysylltu'n llawn, yn mwynhau'r profiad bwyta.



**Dylid ystyried y cwestiynau a'r datrysiadau canlynol:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sut ydym yn cysylltu bwyd â phobl yn y lleoliad gofal?</p> <p>Sut allwn ni sicrhau bod yr holl breswylwyr yn gallu mynegi eu dewisiadau a'u hoffterau lle mae bwyd yn y cwestiwn?</p> <p>Sut allwn ni fod yn siŵr ein bod yn bodloni'r dewisiadau hyn?</p> <p>Sut allwn ni annog pawb sy'n rhan o roi cymorth yn y cartref gofal i fod yn rhan o siarad am ddewisiadau o ran bwyd a diod, i weld sut y gellir diwallu anghenion pawb?</p> <p>Sut allwn ni sicrhau bod bwyd yn cyfrannu at les preswylwyr?</p> | <p>Cynnal sgysiau gyda phreswylwyr unigol neu grwpiau o breswylwyr a / neu berthnasau a ffrindiau am eu storïau bwyd hwy eu hunain a beth y mae bwyd yn ei olygu iddynt. Cynnal sesiynau rhannu ryseitiai a gofyn i'r cogyddion roi cynnig arnynt.</p> <p>Cynllunio ymweliadau ar gyfer plant iau a'u hannog i rannu storïau am arferion bwyd a sgiliau bwyd ar draws y cenedlaethau a'r hyn sydd wedi newid, bwyd sydd wedi diflannu a bwydydd sy'n newydd.</p> <p>Cynnwys preswylwyr mewn gweithgareddau bwyd megis tyfu bwyd, paratoi bwyd, paratoi'r byrddau, gweithgareddau coginio, sesiynau blasu a syniadau ar gyfer digwyddiadau thematig.</p> <p>A oes gan unrhyw breswylwyr gysylltiadau cryf â bwyd, unrhyw gogyddion, pobwyr brwd, athrawon coginio – gofynnwch a ydynt yn dymuno chwarae mwy o ran.</p> <p>Diwylliant a bwyd – a oes gennych breswylwyr o ystod o gefndiroedd diwylliannol neu grefyddol a all rannu storïau am eu diwylliant bwyd ac unrhyw arferion penodol sy'n ymwneud â bwyd.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Nodyn: Ymarfer corff ac iechyd meddwl

Mae ymarfer corff yn hollbwysig ar gyfer iechyd a lles meddyliol da. Mae ymarfer corff yn arwain at ryddhau hormonau penodol sy'n gallu gwella hwyliau ac mae hefyd yn helpu i atal colled cyhyrau, sydd yn ei dro'n gallu helpu i atal cwmpadau.

Mewn cartrefi gofal, gellir annog preswylwyr i wneud gweithgarwch corfforol ysgafn yn ôl eu hanghenion a'u gallu unigol. Gall cydlynwyr gweithgarwch chwarae rhan fawr o ran helpu i wella lles, hwyliau a chynyddu rhyngweithio cymdeithasol.

Gweler Adran 4 am ragor o wybodaeth am ymarfer corff a gweithgarwch corfforol.

## Gofalu am bobl â Dementia a sicrhau eu lles maethol

Mae Dementia yn arwain at ddirywiad cynyddol mewn ystod o weithrediadau gan gynnwys y cof, sgiliau cyfathrebu a sgiliau cyffredinol i fyw bywyd o ddydd i ddydd a gall gael effaith enfawr ar ansawdd bywyd rhywun. Mae gallu mynegi dymuniadau a hoffterau'n rhan hynod bwysig o fywyd person hŷn mewn lleoliad gofal. Mae ymchwil wedi dangos bod y ffordd y mae staff gofal yn cyfathrebu gyda phreswylwyr â dementia'n cael effaith enfawr ar eu hansawdd bywyd<sup>2</sup>. Bydd rhyw fath o ddementia ar oddeutu dwy ran o dair o'r preswylwyr mewn cartrefi gofal a bydd llawer o'r rhain yn cael gofal cymdeithasol yn unig; dyna pam ei bod mor bwysig bod yr holl staff gofal yn meddu ar y sgiliau i gynyddu ansawdd bywyd i'r eithaf.

Mae prydau bwyd ac yfed yn rhan mor bwysig a phleserus o fywydau beunyddiol preswylwyr yr ydych yn gofalu amdanynt a mwy byth felly i breswylwyr â dementia. Gall prydau helpu rhywun i wybod pa adeg o'r dydd ydyw, ei helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau cyfarwydd a'i helpu i ddefnyddio bwyd fel pwnc ar gyfer hel atgofion.

Gall dirywiad mewn gweithrediadau arwain at nifer o anawsterau gyda bwyta ac yfed, a all wedyn arwain at archwaeth llai, colli pwysau a diffyg hydradiad. Gall hyn wedyn gynyddu'r risg o friwiau pwyso, heintiau, cwympiadau a thoresgyrn. Gall colli pwysau wneud i ddementia ddatblygu'n gynt hefyd.

Dylai'r holl breswylwyr â dementia sydd wedi datblygu i raddau amrywiol gael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gael dewisiadau bwyd priodol a'r bwyd hwnnw'n cael ei weini mewn ffordd urddasol gyda chymorth fel y bo angen. Bydd hyn yn helpu i sicrhau eu bod yn cynnal eu cymeriant bwyd a diod ac yn cyflawni'r deilliannau iechyd a lles gorau posibl.

Mae'r canllaw canlynol yn darparu syniadau a gwybodaeth i'ch helpu i gyflawni hyn.

## Pam fod pobl â dementia yn wynebu risg o golli pwysau a diffyg hydradiad?

Mae nifer o ffactorau a all ei gwneud yn anodd i bobl â dementia fwyta ac yfed digon i ddiwallu eu hanghenion. Mae'r rhain yn cynnwys:

- anghofio bwyta neu anghofio pryd y bwytasant ddiwethaf
- llai o allu i adnabod pan ydynt yn llwglyd, yn llawn neu'n sychedig a chyfleu hyn
- gall eu synnwyr arogl fod yn wannach a bydd hyn yn effeithio ar flas bwyd a mwynhad o fwyd
- gall diffyg hwyl arwain at ddiffyg diddordeb mewn bwyd
- gall hoffterau newid lle mae bwyd yn y cwestiwn – a hwythau'n aml yn awchu am fwyd melys
- gall cylllell a fforc a llwy fod yn anodd iddynt eu defnyddio neu gallant anghofio sut i'w defnyddio
- anawsterau gyda chnoi a llyncu, hoffter o ansoddau gwahanol, gall rhai bwydydd fod yn arbennig o anodd megis sbageti a phys
- gall gofal gwael am y geg arwain at fwyta llai o fwyd
- gall dryswch arwain at beidio ag adnabod bwydydd cyfarwydd a sut i fwyta
- mae'n anos cyfleu'r hyn y maent yn ei hoffi ac nad ydynt yn ei hoffi, y byddant o bosibl yn ei gyfleu trwy boeri bwyd allan, gwrthod bwyta neu gadw bwyd yn eu ceg
- mewn achosion mwy difrifol o ddementia, gall iselder a pharanoia achosi drwgdybiaeth o fwyd gan arwain at osgoi neu bryder pryd y bydd bwyd ar gael gan arwain at gelcio
- gallant gynhyrfu a bod yn aflonydd wrth eistedd gan ei gwneud yn anos a lleihau eu gallu i ganolbwyntio ar brydau bwyd
- effeithiau meddyginiaeth a all achosi cysgadwydd, newidiadau mewn blas neu arogl, ceg sych.

## Diwallu anghenion maethol preswylwyr â dementia

Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yw'r egwyddor arweiniol wrth ofalu am yr holl breswylwyr â dementia a dylid ei chymhwyso i ofal maethol. Gellir gweithredu'r strategaethau canlynol i wella cymeriant bwyd a diod mewn ffordd urddasol.

1. Asesu anghenion dietegol
2. Cyfathrebu a pherthnasoedd – cynnal annibyniaeth ac urddas
3. Yr amgylchedd bwyta – cael profiad amser bwyd sy'n ystyriol o ddementia
4. Argaeledd bwyd a diod – sut i addasu a darparu ar gyfer preswylwyr â dementia
5. Monitro cymeriant bwyd a diod
6. Cynnwys preswylwyr mewn gweithgareddau bwyd.

Mae'n bwysig adnabod y rhai a all wynebu mwy o risg o broblemau a fydd o bosibl yn arwain at gymeriant bwyd a diod gwael, sy'n cynnwys y preswylwyr canlynol:

Awgrymiadau ar gyfer gwybodaeth i'w chynnwys mewn cynlluniau personol:

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diodydd a byrbrydau                               | Beth yw eu hoff liw a chryfder ar gyfer te a choffi, math o laeth, melysydd/siwgr<br>Byrbrydau melys a/neu sawrus                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Llestri bwrdd                                     | Hoff gwpan neu fwg, gyda'u henw arni/arno efallai<br>Defnyddio llestri lliw a chyllyll, ffyrac a llwyau wedi'u haddasu fel y bo angen                                                                                                                                                                                                                               |
| Bwyd y maent yn ei hoffi ac nad ydynt yn ei hoffi | Gall y rhain newid wrth i ddementia ddatblygu, efallai y byddant yn datblygu hoffter o fwydydd melys<br>Gofynnwch am y ffyrdd o baratoi a gweini sy'n well ganddynt<br>Gwiriwch gyda pherthnasau a ffrindiau os nad yw eich preswlydd yn gallu mynegi eu dewisiadau cystal<br>Defnyddiwch luniau o fwyd a phrydau, yn ddelfrydol dewis o brydau ar blât adeg gweini |
| Y drefn amser bwyd                                | A oes gan y preswlydd amser bwyta penodol<br>Beth yw eu patrwm arferol?<br>- A ydynt yn diuno'n gynnar ar gyfer paned o de<br>- A ydynt yn hoffi eu prif bryd amser cinio<br>- A yw'n well ganddynt frecwast wedi'i goginio a chinio llai<br>- A yw'n well ganddynt fwyta ychydig a hynny'n aml<br>- A yw eu patrwm cysgu wedi newid?                               |

### Pwynt arfer

Efallai y bydd yn well gan bobl sy'n byw gyda dementia fwydydd a oedd yn gyfarwydd flynyddoedd lawer yn ôl ac sy'n gysylltiedig ag adegau penodol yn eu bywydau

- y rhai ac arnynt angen cymorth cymedrol gyda hunanofal ac felly nad arsylwir arnynt mor fanwl yn ystod prydau bwyd
- y rhai nad ydynt yn cael llawer o ymwelwyr ac sy'n ymgysylltu'n llai â phreswylwyr eraill
- y rhai ag iechyd y geg gwael
- y rhai sy'n cymryd llawer o feddyginiaeth.

## 1. Asesu anghenion dietegol

Gall defnyddio atgofion a storïau helpu i ganfod pa fwydydd y mae preswylwyr yn eu hoffi ac yn eu mwynhau a gall siarad gyda theuluoedd ac ymwelwyr helpu yn hynny o beth hefyd. Gall creu llyfr stori bywyd gynnwys amrywiaeth o wybodaeth sy'n helpu i bersonoli'r gofal a roddir gennych. Bydd cynnwys hoff ddewisiadau ac atgofion lle mae bwyd a diod yn y cwestiwn yn eich galluogi i siarad gyda phreswylwyr amser bwyd am yr hyn y gallant ymdopi ag ef a'i fwynhau. Gall y llyfr stori fod yn ddefnyddiol i fonitro unrhyw newidiadau mewn hoffterau a chwaeth hefyd.

## 2. Cyfathrebu a pherthnasoedd – cynnal annibyniaeth ac urddas

Gall siarad a bwyta gyda phreswylwyr yn ystod amser bwyd gael effaith fawr ar fwynhad a chymeriant bwyd, ond mae angen taro cydbwysedd rhwng hyn ac anghenion rhai preswylwyr y mae'n bosibl ei bod yn dal yn well ganddynt fwyta ar eu pennau eu hunain.

Mae'n bwysig bod preswylwyr yn cael dewis eu pryd mor agos at yr amser gweini â phosibl a defnyddio platiau o fwyd adeg gweini a/neu luniau i helpu preswylwyr i wneud penderfyniad.

Efallai y bydd o gymorth siarad am arogl a blas bwyd o'r geg. Hefyd, gall hanes ac atgofion am fwyd gynnwys siarad am atgofion o'u plentyndod, dogni amser rhyfel, coginio ar gyfer eu teulu.

Efallai y bydd angen i gynlluniau eistedd ystyried dymuniadau unigol i eistedd ar bwys pobl neu beidio. Os yw preswyllydd yn orbryderus yn ystod amser bwyd, ceisiwch ganfod beth yw'r rheswm trwy holi'r preswyllydd neu eu perthnasau. Chwiliwch am arwyddion o'r hyn a allai fod yn achosi hynny ac adolygwch unrhyw anghenion penodol yn ystod amser bwyd.



Mae cyfathrebu hefyd yn allweddol rhwng staff ac ar draws y cartref gofal cyfan i sicrhau parhad o ran y gofal a'r deilliannau gorau i bob preswyllydd.

### Pwynt arfer

Sicrhewch fod yr holl staff yn y cartref gofal, staff sy'n ymweld a gofalwyr teuluol yn ymwybodol o anghenion bwyd a diod preswyllydd a sut i'w diwallu trwy:

- Eu cynnwys mewn cynlluniau gofal personol.
- Hyfforddiant rheolaidd ar gyfer staff.
- Cymorth a diweddariadau parhaus ar gyfer staff mewn perthynas â bwyd a maeth.
- Monitro ac adolygu rheolaidd.

## 3. Yr amgylchedd bwyta – cael profiad amser bwyd sy'n ystyriol o ddementia

Mae hwn yn bwysig i'r holl breswylwyr ond yn fwy byth felly i breswylwyr â dementia er mwyn sicrhau bod eu hanghenion unigol yn cael eu diwallu. Efallai y bydd preswylwyr sy'n byw gyda dementia yn ei chael yn anodd cyflawni tasgau hunanofal arferol ond efallai y byddant yn dal i allu bwyta ac yfed gyda neu heb gymorth. Mae'n bwysig cynnal yr annibyniaeth hon am gyhyd â phosibl. Efallai y byddant hefyd yn teimlo'n ddryslyd yn amgylchedd y cartref gofal os nad ydynt wedi arfer bwyta gydag eraill, neu os ydynt wedi cael profedigaeth neu wedi profi newid yn eu hamgylchiadau yn ddiweddar. Dyma ffactorau pwysig eraill i gadw golwg amdanynt:

- Mae gweld, arogl, clywed a blasu oll yn bwysig er mwyn ysgogi archwaeth – sicrhewch fod ganddynt bopeth y mae ei angen arnynt i'w helpu i fwyta: sbectol, dannedd gosod, cymorth clyw
- Sicrhewch fod pobl yn eistedd yn gyfforddus ac nad oes arnynt angen mynd i'r tŷ bach
- Gall gorchwylion cyn y pryd bwyd megis hulo'r bwrdd, bod yn rhan o'r gwaith baratoi, fod o gymorth
- Gwnewch yr amgylchedd mor hamddenol a thebyg i'w cartref â phosibl; os yw staff yn gallu eistedd a bwyta gyda phreswylwyr, gall hyn wneud gwahaniaeth mawr

- Gall synau uchel fynd â sylw preswylwyr – ond dangoswyd fod chwarae cerddoriaeth ysgafn yn gallu helpu
- Efallai y bydd rhai pobl yn hoffi'r rhyngweithio cymdeithasol tra bydd yn well gan eraill fod ar eu pennau eu hunain.

### Pwynt arfer

- Llestri – a yw lliw'r bwyd yn sefyll allan yn erbyn y plât? Mae astudiaethau wedi dangos bod defnyddio ffotograffau a lliwiau llachar, plaen cyferbyniol ar gyfer llestri a byrddau megis glas neu goch yn gallu helpu gydag adnabod bwyd a chynyddu cymeriant maethol ar gyfer pobl â dementia
- Gall platiau ysgafn gydag ymyl lydan a phowlenni ag ochrau dwfn fod o gymorth gyda gafael ac annibyniaeth hefyd
- Defnyddiwch gyllyll, ffyrac a llwyau wedi'u haddasu lle y bo angen a matiau bwrdd lliw plaen gwrthlithro
- Sefydlwch brosiect gyda myfyriwr ffotograffiaeth lleol neu os oes gennych breswilydd neu berthynas â sgiliau ffotograffiaeth, a datblygwch fwydlen ddarluniadol.

Ceir rhagor o wybodaeth am yr amgylchedd bwyta a gofal a chymorth i'r holl breswylwyr yn ystod amser bwyd yn yr Adran Gofal a Chymorth – yr amgylchedd bwyta – Adran 4.

## 4. Argaeledd bwyd a diod – sut i addasu a darparu ar gyfer preswylwyr â dementia

Dylai preswilydd sy'n iach ac sydd â dementia ysgafn gael cynnig y fwydlen arferol ar gyfer yr holl breswylwyr yn seiliedig ar y safonau bwyd a diod a'r canllawiau arfer gorau yn Adran 2, a chan ystyried yr hyn y mae'n ei hoffi ac nad yw'n ei hoffi a phatrymau prydau.

Efallai y bydd preswylwyr â dementia'n wynebu mwy o risg o ddiffyg maeth a pheidio â bwyta ac yfed digon. Pan sylwir nad yw rhywun yn bwyta digon, ceir syniadau a allai helpu isod:

- Cynigiwch gymorth i fwyta pan fo angen hynny ond dechreuwch â chyn lleied â phosibl o gymorth a rhowch anogaeth, gan ddefnyddio cyllyll a ffyrac a llwyau wedi'u haddasu os oes angen
- Efallai y bydd preswylwyr yn ymateb i gael prydau llai a hynny'n amlach
- Gwnewch newidiadau i'r patrwm prydau traddodiadol mewn ymateb i newidiadau mewn ymddygiad megis newid mewn patrymau cysgu, colli pwysau, cerdded o gwmpas

I ddarparwyr gofal sy'n gofalu am rywun â dementia, gall fod yn anodd sicrhau eu bod yn gallu diwallu eu hanghenion maethol a gall fod angen addasiadau pellach i'r fwydlen arferol.

Gall **bwyd bys a bawd** ddarparu dewis maethlon a phleserus yn lle bwydydd ar blât. Gellir ei ddefnyddio hefyd i ddarparu byrbrydau maethlon ychwanegol ar gyfer y rhai y mae arnynt eu hangen.

Gall bwyd bys a bawd fod yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer pobl sy'n anghofio bwyta, y rhai sy'n ei chael yn anodd eistedd trwy gydol amser bwyd, sy'n cerdded o gwmpas neu sy'n cael cydsymud yn anodd yn enwedig wrth ddefnyddio cyllell, fforc a llwy.

Mae'n bwysig sicrhau bod digon o egni a maethynnau'n cael eu bwyta, sy'n gallu bod yn anodd; mae'n hawdd dibynnu ar fwydydd o'r grŵp carbohydradau.

Gweler y 'Bwydlenni a Ryseitiau' am ystod o syniadau ar gyfer bwydlen a byrbrydau bwyd bys a bawd sydd, gyda'i gilydd, yn gallu bod yn ddiet cytbwys.

## Pwyntiau arfer wrth gynnig bwyd bys a bawd

- Cyflwynwch fwyd mewn ffordd ddeniadol, e.e. bwydydd o wahanol liwiau ar blatiau cyferbyniol.
- Ar gyfer pobl sy'n cerdded o gwmpas, gall cwyd bwyd fod yn ddull mwy diogel ac yn benodol i'r unigolyn a'u galluogi i fod yn fwy annibynnol.
- Defnyddiwch flychau byrbrydau wedi'u llenwi â hoff fwydydd.
- Newidiwch yr amgylchedd ac amseroedd prydau i weddu i'ch preswilydd lle bynnag y bo'n bosibl.
- Dewiswch fwydydd nad oes angen eu gweini'n boeth.
- Defnyddiwch fwydydd sy'n hawdd i'w dal.
- Dangoswch i'r person beth i'w wneud fel eu bod yn gallu copïo.
- Gadewch amser i'r preswilydd edrych ar y bwyd a'i archwilio.
- Cymerwch amser i ddisgrifio'r bwyd.
- Darparwch glytiau sychu neu gadachau gwlanen poeth i'r preswilydd sychu eu dwylo cyn ac ar ôl prydau bwyd.

### Diogelwch bwyd

Mae angen cymryd gofal ychwanegol os yw byrbrydau'n cael eu gadael mewn mannau penodol i'w codi neu os yw bwydydd yn cael eu rhoi yn nwylo preswilydd i'w hannog. Mae angen ymlynu wrth reoliadau hylendid a diogelwch bwyd; dylai bwydydd wastad bod yn rhai risg isel a dylid eu disodli os ydynt wedi cael eu gadael yn rhy hir.

Mae'r cogydd yn hollbwysig i ddarparu syniadau ac amrywiaeth, ac felly hefyd weithwyr allweddol sy'n gallu dod i wybod beth mae rhywun yn ei hoffi ac nad yw'n ei hoffi a sut y maent yn mwynhau eu bwyd. Gall manteision posibl cymryd amser i ddiwallu anghenion pob preswilydd wrth weini bwyd bys a bawd wella cymeriant bwyd fel a ganlyn:

- preswylwyr yn cael eu galluogi i fwyta heb gymorth, gyda hynny'n helpu i gynnal annibyniaeth a chadw sgiliau bwyta
- diddordeb newydd mewn bwyd a chodi blys bwyd
- efallai y bydd preswylwyr yn gallu aros wrth y bwrdd i fwyd bys a bawd gael ei weini ar eu cyfer yn lle bwyd ar blât ac fel byrbrydau rhwng prydau
- hybu hyder a hunan-fri amser bwyd
- mwy o ddewis a rhyddid i breswylwyr fwyta fel y maent hwy'n dymuno
- bod â rhagor o amser i fwyta.

### Ystyriaethau eraill:

**Dull Bwyd yn Gyntaf a bwydydd a phrydau cyfnerthedig**– bydd angen i breswylwyr â dementia sy'n gallu bwyta prydau ond nid mewn meintiau digonol gael eu hasesu i weld a oes angen iddynt gael prydau a bwydydd cyfnerthedig – gweler Adran 2A ar gyfnerthu bwyd.

### Addasu ansawdd:

Os yw preswilydd wedi cael ei asesu gan weithiwr iechyd proffesiynol a bod hyn wedi dangos bod ar y preswilydd angen diet addasu ansawdd o un o'r lefelau a ddisgrifir gan IDDSI mae angen dilyn hyn – **gweler Adran 2C** ar ddietau addasu ansawdd. Sylwer: yn y sefyllfaoedd hyn ni fydd bwydydd bys a bawd yn addas.

## Pwynt arfer

Mae'n bwysig adnabod y gwahaniaeth rhwng anawsterau llyncu (dysffagia) ac anawsterau bwyta, y gallant ill dau ddigwydd gyda dementia. Mae preswylwyr â dementia fasgwlaidd yn fwy tebygol o fod ag anawsterau llyncu.

Efallai y bydd gan breswylwyr â Chlefyd Alzheimer lai o sgiliau cydsymud i allu bwyta heb gymorth, ac y byddant yn tueddu i or-gnoi bwyd a chadw bwyd yn eu cegau.

### Gofynion o ran fitaminau

Efallai y bydd angen atchwanegiad lluosfitaminau yn enwedig os oes anawsterau llyncu/cnoi sy'n gwneud ffrwythau a llysiau'n anos i'w bwyta a dewisiadau mwy meddal yn anos i'w dal.

## Pwynt arfer cynorthwyo i fwyta

Mae **cymorth llaw-dros-law** yn un o'r dulliau a ffefrir ar gyfer cynorthwyo preswyllydd â dementia i fwyta pan fo angen. Mae'n golygu bod rhywun yn gosod ei ddwylo dros ddwylo unigolyn i'w helpu i gwblhau symudiad.

Ceir rhagor o wybodaeth am gynorthwyo i fwyta yn Adran 4.

Efallai y byddwch eisoes wedi neu'n dymuno cyflwyno'r cynllun Glöyn Byw i wella gofal ar gyfer preswylwyr â Dementia.

<https://butterflyscheme.org.uk/>

## Cofiwch am gymeriant hylif:

### Pwyntiau arfer ar gyfer yfed mwy

- Cynigiwch amrywiaeth a sicrhewch fod hoffterau ac arferion unigolion yn cael eu hystyried – mae lliw te'n bwysig iawn i rai pobl a gall wneud gwahaniaeth mawr i'w mwynhad o ddiod.
- Os yw rhywun yn cael anhawster mynegi eu dewis – ystyriwch ffyrdd gwahanol o ddisgrifio bwyd a diod. Er enghraifft, defnyddiwch siart lliwiau paent neu baneidiau o de enghreifftiol o wahanol gryfder
- Gweinwch dŵr mewn jygiau, decanterau bach neu beiriant cyflenwi dŵr gydag iâ yn yr haf – mae hyn yn galluogi preswylwyr i estyn ato eu hunain. Gellir gwneud hyn yn haws trwy hanner llenwi'r cynhwysydd a defnyddio caeadau sy'n gwneud y dŵr yn haws i'w dywallt
- Diodydd ffrwythau – darparwch amrywiaeth a chofiwch os oes gan bobl hoff flasau neu gryfder
- Diodydd poeth – ai mwg ynteu cwpan, diod fawr ynteu cwpanau te tsieni bach sydd orau ganddynt?
- Efallai y bydd trol te'n helpu i ddangos ei bod yn amser am ddiod
- Gall smwythod, ysgytlaethau, hufen iâ a lolipops helpu i ddarparu amrywiaeth i ysgogi diddordeb hefyd
- Gall bwydydd â chynnwys dŵr uchel – melon, ciwcymbr, jellïau – ddarparu hylif i wella hydradiad hefyd
- Gall digwyddiadau thematig gael effaith fawr ar yfed a rhoi cymorth i gofio am hoff wibdeithiau ac achlysuron
- Cymerwch amser i annog preswylwyr i yfed a byddwch yn amyneddgar

Cofiwch fod gofal da am iechyd y geg yn bwysig iawn er mwyn parhau i fwynhau bwyd. Gall iechyd y geg gwael achosi poen a haint a all waethygu'r dryswch sy'n gysylltiedig â dementia, ac efallai na fydd preswylwyr yn gallu mynegi eu hanesmwythder cystal. Dylid cymryd gofal ychwanegol i fonitro a chynnal iechyd y geg ymhlith preswylwyr â dementia. Gweler hefyd yr adran gynharach ar iechyd y geg.

## **5. Monitro cymeriant bwyd a diod**

Efallai y bydd ar breswylwyr â dementia fwy o angen rhywun yn arsylwi arnynt yn rheolaidd a bod y cartref yn cadw cofnod o'u cymeriant bwyd a diod.

Gellir defnyddio codau lliwiau i adnabod y rhai sy'n wynebu risg uchel, ganolig neu isel er mwyn hysbysu staff, megis caead jwg o liw penodol yn ystafelloedd y preswylwyr y mae angen eu hannog i yfed hylif neu fatiau bwrdd lliw ar gyfer y rhai y mae angen cymorth arnynt amser bwyd. Dylai'r holl staff fod â mynediad at yr wybodaeth hon – gofalwyr, cogyddion, nyrsys, perthnasau a rheolwyr gan ddefnyddio prosesau y cytunwyd arnynt. Dylai anghenion monitro fod wedi'u cofnodi yn y cynllun gofal personol hefyd.

Ceir rhagor o wybodaeth am fonitro cymeriant bwyd a diod a defnyddio siartiau bwyd a hylif yn adran 6.

## **6. Cynnwys preswylwyr mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd**

Mae cael eu cynnwys mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd yn bwysig i'r holl breswylwyr. I'r rhai sy'n byw gyda dementia gall eu helpu i roi ymdeimlad o bwrpas a gwerth a sbarduno atgofion am weithgareddau yr arferent gymryd rhan ynddynt pan oeddent yn iau.

- Siaradwch am rolau yn y gorffennol lle mae bwyd, coginio a gofalu yn y cwestiwn ac ewch ati i gynnwys preswylwyr mewn rhai agweddau ar baratoi prydau sy'n ystyrlon iddynt – hyluo'r bwrdd, paratoi llysiau, clirio'r bwrdd, golchi neu sychu llestri, troi cymysgedd ar gyfer cacen.
- Defnyddiwch awgrymiadau sy'n rhoi cymorth i gofio megis pysgod a sglodion mewn papur.

- Gall tyfu bwyd mewn blychau neu welyau blodau uchel ysgogi diddordeb pellach.

Gall cadw cywion ieir a chasglu wyau fod yn weithgaredd pleserus (sylwer: agweddau ar ddefnyddio eich wyau eich hunain sy'n ymwneud â diogelwch bwyd – gweler Adran 5).

## **Deffro'r synhwyrâu**

Efallai y bydd rhai preswylwyr yn profi newidiadau sylweddol mewn chwaeth a hoffterau a all newid gyda threigl amser, felly mae'n bwysig adolygu a diweddarau gwybodaeth am anghenion pob un ohonynt. Gall arogleuon bwyd a phobi helpu i ennyn diddordeb mewn bwyd a chodi blys bwyd. Gellir estyn hyn i weithgareddau sy'n gallu helpu preswylwyr sy'n byw gyda dementia i barhau i adnabod a mwynhau bwyd orau y gallant, pan fo rhai o'u synhwyrâu wedi gwanhau:

- Defnyddio arogleuon bwyd sy'n dwyn atgofion e.e. perlyisiau neu sbeisys penodol
- Synau bwyd yn coginio
- Cliwiau gweledol amseroedd prydau, gallu gwyllo neu fod yn rhan o baratoi'r bwyd, y ddiod neu'r ardal fwyta megis rhoi eitemau ar drol diodydd
- Sesiynau blasu bwyd
- Defnyddio cynhwysion naturiol sy'n ychwanegu blas er mwyn deffro'r synhwyrâu
- Gwneud i fwyd edrych yn ddeniadol
- Amrywio blasau bwyd
- Defnyddio llestri â lliwiau llachar.

Mae deffro'r synhwyrâu'n arbennig o bwysig wrth newid ansawdd bwydydd, gan y byddant yn ymddangos yn llai cyfarwydd, yn enwedig pan ydynt wedi'u piwrio. Cyfeiriwch at yr adran ar addasu ansawdd bwydydd.

# Dogfennau/Cyfeiriadau defnyddiol

Ymddiriedolaeth Caroline Walker – Eating Well and Supporting Older People and Older People with Dementia Practical Guide (2011)

<https://www.cwt.org.uk/wp-content/uploads/2014/07/EW-Old-Dementia-Practical-Resource.pdf>

Cymdeithas Alzheimer – llestri a chyllyll, ffyr a llwyau arbenigol

<http://shop.alzheimers.org.uk/eating-and-drinking>

Dementia UK

<https://www.dementiauk.org/for-professionals/free-resources/>

Cymdeithas Ddietetig Prydain (2014) Food facts: Food and mood. Available at

<https://www.bda.uk.com/foodfacts/foodmood>

Prifysgol Bournemouth optimising food and nutritional care for people with dementia

<https://www.bournemouth.ac.uk/research/projects/optimising-food-nutritional-care-people-dementia>

Llywodraeth Cymru: Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia 2018-2020. Ar gael o:

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-04/dementia-action-plan-for-wales.pdf>

Llywodraeth Cymru: Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia 2018-2020. Ar gael o:

<https://gov.wales/together-mental-health-our-mental-health-strategy>

Llywodraeth Cymru: Law yn Llaw at lechyd Meddwl

[http://www.organiccentrewales.org.uk/uploads/food\\_values\\_reporteng.pdf](http://www.organiccentrewales.org.uk/uploads/food_values_reporteng.pdf)

I gael rhagor o gymorth cysylltwch â'ch timau hyfforddiant dementia lleol

## Cyfeiriadau

1. Godfrey M 2005, yn cael ei ddyfynnu yn y *Sefydliad lechyd Meddwl (2016) Fundamental facts about mental health*, Y Sefydliad lechyd Meddwl: Llundain

2. Y Comisiwn dros Arolygu Gofal Cymdeithasol (CSCI) (Meh 2008). See me, not just the dementia – Understanding people's experiences of living in a care home. Llundain (33 Greycoat Street, SW1P 2QF): Y Comisiwn dros Arolygu Gofal Cymdeithasol Ar gael o:

<http://hdl.handle.net/10454/6420>

# Adran 2C

Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI

## Cynnwys

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Problemau llyncu (dysffagia)                                                                      | 64 |
| Dietau addasu ansawdd gan ddefnyddio'r fenter ryngwladol ar gyfer safoni dietau dysffagia (IDDSI) | 65 |

## Problemau llyncu (dysffagia)

Amcangyfrifir y bydd gan hyd at 13% o oedolion dros 65 oed a thros 51% o bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal hirdymor broblemau llyncu<sup>1</sup>. Mewn cartrefi nyrsio mae hyn yn debygol o fod yn uwch byth, sef rhwng 50 a 75% o'r preswylwyr<sup>2</sup>.

### Sut allaf adnabod anawsterau llyncu?

Dylai pob aelod o staff mewn lleoliad gofal fod yn ymwybodol o'r arwyddion o anawsterau llyncu neu unrhyw broblemau gyda'r geg a ddioddefir gan breswylwyr a allai arwain at gymeriant bwyd is.

Dyma rai arwyddion o anawsterau llyncu:

- Anhawster cnoi neu reoli bwyd yn y geg
- Bwyd neu hylifau'n cwmpo allan o'r geg
- Bwyd yn cael ei adael yn y geg ar ôl pryd
- Anhawster dechrau llyncu
- Pesychu/tagu wrth fwyta
- Heintiau rheolaidd ar y frest
- Archwaeth gwael
- Colli pwysau heb eglurhad
- Bwyta'n arafach nag arfer
- Teimlo'n orbryderus neu'n ofnus amser bwyd.

Mae gan ddarparwyr gofal ddyletswydd gofal i ddarparu prydau a hylifau o'r trwch cywir ar gyfer preswylwyr. I gael cyngor pellach ynghylch prydau ag ansawdd wedi'i addasu neu os ydych yn pryderu ynghylch gallu preswilydd i lyncu, cysylltwch â'ch Adran Therapydd Iaith a Lleferydd Lleol.

# Diet Addasu Ansawdd a'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia (IDDSI)

Efallai y bydd rhai pobl sydd ag anawsterau llyncu'n wynebu mwy o risg o dagu ac allsugnad. Hefyd, efallai y bydd ar rai pobl angen i ansawdd eu bwyd a diod gael ei addasu i leihau'r risgiau hyn.

Yn draddodiadol mae bwyd wedi bod yn cael ei ddisgrifio gan ddefnyddio amrywiaeth o wahanol dermau megis: ansawdd meddal, wedi'i stwnsio â fforc, wedi'i biwrio ac wedi'i hylifo.

Mae'r rhain i gyd wedi cael eu disodli bellach gan y fframwaith IDDSI.

Prif nod IDDSI yw diogelwch cleifion. Fe'i datblygwyd i ddarparu diffiniadau cywir a chyson o ddietau addasu ansawdd a chymorth ymarferol i gynhyrchu bwydydd, prydau a diodydd o'r trwch cywir.

Mae'r fframwaith diet dysffagia yn disgrifio'r bwyd a diodydd mwyaf diogel ar gyfer pobl â phroblemau bwyta, cnoi neu lyncu. Mae'n cynnwys continwm o 8 lefel (0-7), lle mae diodydd yn cael eu mesur o Lefelau 0 – 4, tra bo bwydydd yn cael eu mesur o Lefelau 3 – 7.

## Complete IDDSI Framework Detailed definitions 2.0 | 2019



\* IDDSI – International Dysphagia Diet Standardisation Initiative

Bydd disgwyl i bob lleoliad gofal fabwysiadu diffiniadau IDDSI ar gyfer prydau y mae eu hansawdd wedi'i addasu. Bydd yr holl gwmnïau masnachol sy'n cynhyrchu prydau parod y mae eu hansawdd wedi'i addasu'n defnyddio'r diffiniadau hyn hefyd.

**I gael yr holl wybodaeth am IDDSI a sut i roi'r fframwaith ar waith yn ymarferol ewch at y gwefannau canlynol:**

Cymdeithas Ddietetig Prydain: [www.bda.com](http://www.bda.com) ar gyfer deunyddiau hyfforddi, strategaeth rhoi ar waith, cwestiynau cyffredin

Gwefan y Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia (IDDSI): [www.iddsi.org/framework/](http://www.iddsi.org/framework/) ar gyfer y fframwaith IDDSI, adnoddau, erthyglau mynediad agored

Coleg Brenhinol y Therapyddion Iaith a Lleferydd: <https://www.rcslt.org/speech-and-language-therapy/clinical-information/dysphagia#section-4>

Gweminar Coleg Brenhinol y Therapyddion Iaith a Lleferydd ac IDDSI: making IDDSI work for you:

<https://www.rcslt.org/webinars/rcslt-and-iddsi-webinar-making-iddsi-work-for-you>

Efallai y bydd gan eich bwrdd iechyd lleol adnoddau ychwanegol i'ch helpu hefyd.

## Cynghorion ychwanegol

Fel darparwyr gofal, gall fod yn anodd gwneud prydau y mae eu hansawdd wedi'i addasu'n amrywiol a blasus i annog preswylwyr i fwyta pan ydynt o bosibl yn dioddef problemau llyncu, pan fo'u ceg yn gwneud dolur neu pan fo ganddynt ddanهدdiad gwael. Gallai'r cynghorion canlynol helpu i gadw prydau'n ddiddorol, lle y bo'n briodol i'r ansawdd.

- Ychwanegu suropau a sawsiau at hufen iâ
- Ychwanegu sbeisys megis nytmeg a sinamon at ffrwythau wedi'u stiwiw
- Rhoi cynnig ar flasau gwahanol mewn cacennau caws megis lemwn a leim neu daffi afal

- Defnyddio ystod o sawsiau gyda physgod; caws, persli a saws gwyn
- Rhoi diferyn o hufen ar gawl a'i addurno â pherlysiau
- Ychwanegu sawsiau pesto coch neu wyrdd at basta ac ysgeintio caws drosto.

Mae wastad yn well defnyddio sgwpiâu, peipiadau neu fowldiau wrth baratoi bwydydd wedi'u piwrïo (Lefel 4) a gweini eitemau unigol ar blât i greu pryd; fel yma mae'n fwy adnabyddadwy, deniadol a themtlyd i breswlydd sydd eisoes ag archwaeth gwael o bosibl.

**Sylwer:** dylid sicrhau bod pob saws wedi'i dewhau'n briodol i'r lefel gywir yn y fframwaith IDDSI os oes ar y preswlydd angen hylifau wedi'u tewhau

## Cyfeiriadau

1. Canllawiau Sefydliad Gastroenteroleg y Byd (Sefydliad Gastroenteroleg y Byd, 2014) Ar gael o: <https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/global-guidelines/dysphagia/dysphagia-english>
2. O'Loughlin G, Shanley C. (1998) Swallowing problems in the nursing home: a novel training response. Dysphagia; 13, 172-183

# BWYD & MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

## Adran 3

Yfed a phwysigrwydd hydradu  
i breswylwyr

---

# Adran 3

## Yfed a phwysigrwydd hydradu i breswylwyr

Mae'r adran hon yn darparu camau gweithredu cadarnhaol i hybu yfed sydd mor bwysig ar gyfer preswylwyr mewn cartrefi gofal.

### Cynnwys

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| What is dehydration                                              | 3  |
| Faint i'w yfed                                                   | 3  |
| Asesu cymeriant hylif pobl – canllaw llestri yfed                | 5  |
| Rôl gofalwyr                                                     | 6  |
| Cynorthwyo preswylwyr i yfed yn rheolaidd                        | 7  |
| Cadw siart hylif                                                 | 9  |
| Cyfeiriadau                                                      | 9  |
| Atodiad 1 Cynnal lefelau hydradu                                 | 9  |
| Atodiad 2 Adolygu gofal hydradu                                  | 11 |
| Atodiad 3 Dewisiadau preswylwyr o ran diodydd                    | 12 |
| Atodiad 4 Gwybodaeth ychwanegol am atal heintiau'r llwybr wrinol | 13 |

## Beth yw diffyg hydradu?

Ystyr diffyg hydradu yw colli dŵr hanfodol o'r corff a gall hyn achosi effeithiau difrifol os na cheir hylifau yn lle'r hylifau a gollwyd. Mae ar y corff angen dŵr fel ei fod yn gallu gweithio'n normal bob dydd, ac mae'n helpu i reoli tymheredd y corff.

**Mae peidio ag yfed digon o hylifau'n gallu arwain at risg uwch o:**

- heintiau mynych
- cwympiadau
- rhwymedd

Mae hefyd yn gallu arwain at ddryswch, cur pen a phiwriswydd.

Mae pobl hŷn yn wynebu mwy o risg o ddiffyg hydradu oherwydd effeithiau heneiddio. Efallai na fydd eu harennau'n gweithio cystal, mae llai o fâs cyhyrol lle caiff y rhan fwyaf o ddŵr ei storio ac efallai na fydd ganddynt ymdeimlad o syched ac na fyddant yn gallu cyfleu eu bod yn sychedig.

Gall afiechydon corfforol eraill megis llid y cymalau, symudedd gwael, colli golwg, dementia ac anawsterau llyncu effeithio ar faint y mae pobl hŷn yn ei yfed hefyd.

Mae preswylwyr cartrefi gofal yn wynebu risg uwch o beidio ag yfed digon, felly mae gwneud yn siŵr eu bod yn gallu cael mynediad at ddiodydd, eu bod yn gallu cymryd y ddiod a'u bod yn cael eu hysgogi i yfed os oes angen, oll yn rhannau pwysig o ofal.

Dylid cynnwys cymeriant hylif da fel rhan o ofal a chymorth maeth cyffredinol i sicrhau'r deilliannau gorau posibl i breswylwyr.

Mae'r adran hon yn nodi faint o ddiodydd ddylai eich preswylwyr fod yn eu cael, y mathau o ddiodydd a chynghorion syml i helpu pobl i gynyddu eu cymeriant hylif.

## Faint i'w yfed?

Mae safonau a chanllawiau ar gyfer hylifau'n seiliedig ar nifer argymelledig y diodydd y dylai oedolion eu hyfed y dydd:

**Nifer y dydd 6 – 8 cwpan neu fwg**

Bydd hyn yn darparu tua 1600ml – 2000 ml y dydd, yn seiliedig ar fwg 250ml. Women will require around 1600ml and men around 2000ml.

Mesurau cyffredin yn y cartref

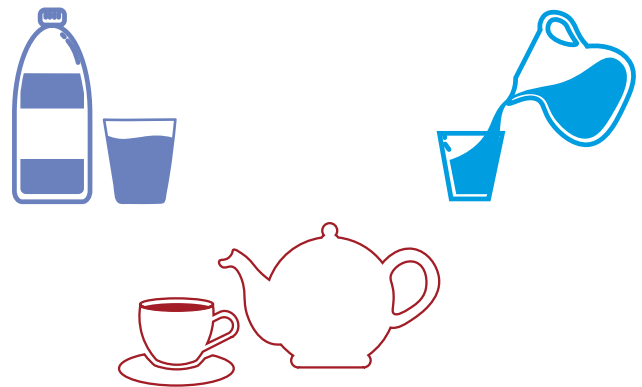
1 gwydr canolig = 200ml

1 can o ddiod swigod = 330ml

1 mwg = 250ml

1 cwpan = 150ml

**Sylwer: os yw eich preswylwyr yn cael cwpanau bach y rhan fwyaf o'r amser bydd angen mwy arnynt drwy gydol y dydd**



## Beth sy'n cyfrif fel cymeriant hylif

Mae hylifau'n cynnwys:

Dŵr

Te, coffi, diodydd llaethog poeth

Llaethau a llaeth â blas

Diodydd ffrwythau a suddion ffrwythau

Diodydd meddal e.e. cola, lemonêd.

Gall bwydydd megis cawliau, jelïau, hufen iâ, ffrwythau, llysiau a saladau ddarparu tuag 20 y cant o gymeriant hylif beunyddiol hefyd. os yw preswilydd yn cael anhawster cynyddu diodydd, anogwch y preswilydd i fwyta mwy o'r rhain.

### Pwynt arfer

Os yw preswilydd yn cael mwy o ddiodydd siwgraid i gynyddu cymeriant egni, mae angen gofal ychwanegol am iechyd y geg, i warchod y dannedd rhag pydru.



## Cofnodi cymeriant hylif pobl hŷn – canllaw llestri yfed

| Llestr yfed     |                                                                                     | Cyfaint yr hylif |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Gwydr gwin bach |    | 120 ml           |
| Gwydr bach      |    | 140 ml           |
| Cwpan fach      |    | 150 ml           |
| Gwydr mawr      |  | 180 ml           |
| Mwg arferol     |  | 200 ml           |
| Mwg mawr        |  | 250 ml           |
| Gwydr peint     |  | 500 ml           |

## Rôl Gofalwyr

Mae gan ofalwyr rôl hanfodol o ran sicrhau bod y rhai y maent yn gofalu amdanynt yn cynnal lefelau hydradu iach. Gall gofalwyr wneud hyn trwy sicrhau bod hylifau ar gael yn rhydd a'u bod yn hygyrch yn ffisegol yn ystod y dydd a'r nos, yn ogystal â chyda phrydau bwyd.

Dylai gofalwyr fod yn ymwybodol o'r angen am hylif, gan annog preswylwyr i yfed yn rheolaidd ac atgoffa perthnasau sy'n ymweld i'w hannog i yfed hefyd os yn briodol.



### Pwynt arfer

Dangoswyd nad yw arsylwi o ddydd i ddydd yn ffordd gwbl gywir o ganfod diffyg hydradu, felly mae wastad yn well bod staff nyrsio a gofal yn canolbwyntio ar gynorthwyo preswylwyr i yfed yn dda a chyflawni'r symiau a argymhellir. Bydd hyn yn sicrhau eu bod yn cynnal lefelau hydradu. Cyfeiriwch at bolisiâu lleol a/neu weithwyr iechyd proffesiynol i gael rhagor o wybodaeth am ddiffyg hydradu.

Gweler Atodiad 1 am ragor o wybodaeth am fanteision cynnal lefelau hydradu.

**Gall problemau mwy difrifol sy'n gysylltiedig â diffyg hydradu dros dymor hwy gynnwys:**

- Risg uwch o gwmpo
- Heintiau'r llwybr wrinol
- Deliriwm
- Heintiau ar y frest
- Rhwymedd
- Risg uwch o friwiau pwyso
- Derbyn i'r ysbyty.

**Efallai y bydd gan breswylwyr wahanol resymau dros beidio ag yfed digon o hylif, megis:**

- Colli archwaeth yn gyffredinol
- Diffyg ymdeimlad o syched
- Peidio â chofio yfed
- Er mwyn rheoli neu osgoi'r ysfa i fynd i'r tŷ bach
- Teimlo cywilydd yfed o 'gwpan â phig'

**Sefyllfaoedd pan all preswylwyr golli mwy o hylif a phan ydynt felly'n wynebu mwy o risg o ddiffyg hydradu:**

- Chwydu, dolur rhydd, twymyn
- Gorludded gwres
- Meddyginiaethau sy'n tynnu dŵr o'r corff
- Problemau meddygol; salwch
- Mae yfed alcohol yn tynnu dŵr o'r corff



## Cynghorion defnyddiol ar gyfer amlygu pwysigrwydd

1

Dechreuwch trwy ddatblygu polisi ynghylch sut y byddwch yn darparu dŵr a diodydd eraill ar gyfer eich preswylwyr; gallai hyn ddechrau ag archwiliad diodydd (gweler Atodiad 2)

2

Dylai gofalwyr annog y rhai sy'n wynebu risg uwch i yfed dŵr a diodydd sy'n well ganddynt; efallai y bydd angen dangosydd ar gyfer hyn megis caead\* melyn ar jwg dŵr, napcyn lliw amser bwyd neu symbol dŵr yn eu hystafell. Dylech wastad ddefnyddio dull cadarnhaol

3

Mae preswylwyr yn aml yn poeni am ymweliadau cynyddol â'r tŷ bach, felly dylech eu hannog i gynnal lefelau hydradu da o'r adeg y maent yn diuno ac yfed llai o hylif yn hwyr yn y nos

4

Efallai y bydd rhai preswylwyr yn colli eu hymateb i syched a'u hymdeimlad blasu felly gall fod angen eu hysgogi

5

Gall perthnasau a ffrindiau sy'n ymweld fod yn ddylanwad cadarnhaol ar helpu preswylwyr i yfed

6

Dylai unrhyw bryderon am arferion yfed preswylwyr neu ei risg o ddiffyg hydradu gael eu dogfennu yn eu cynllun gofal, gyda chyfarwyddiadau clir ynghylch unrhyw gamau gweithredu sy'n ofynnol

7

Nodwch a yw preswylwyr yn gallu yfed yn annibynnol, pa un a oes angen eu hannog neu a oes angen cymorth arnynt i yfed, ond cofiwch os ydynt yn gallu yfed yn annibynnol y gallant anghofio gwneud serch hynny

\*mae rhai ysbytai'n treialu'r defnydd o gaeadau melyn i amlygu'r rhai sy'n wynebu risg.





## Pwyntiau ymarferol ar gyfer annog pobl i yfed

- Mae'n well gweini dŵr yn oer ac yn ffres o'r tap nid trwy ei adael mewn jygiau agored i fynd yn gynnes.
- Sicrhewch y cynigir hylifau poeth ac oer 'ffres' gyda a rhwng prydau.
- Holwch breswylwyr am eu hoff gwpan neu fwg – beth sy'n well ganddynt neu beth maent yn ymdopi ag ef orau, a fyddai o fudd iddynt pe bai eu henw ar y gwpan neu pe bai'r ddolen/caead mewn lliw llachar.
- Gweinwch gwpanau bach o ddŵr ochr yn ochr â the a choffi.
- Weithiau gall dŵr cynnes/poeth gyda darn o ffrwyth wedi'i ychwanegu apelio.
- Ni ddylid gorlenwi cwpanau; os yw preswylwyr yn cael cwpanau llai, yna dylid darparu'r rhain yn amlach.
- Dylid ychwanegu llaeth a siwgr yn ôl dewis yr unigolyn.
- Anogwch breswylwyr i yfed mwy o ddŵr wrth gymryd tabledi.
- Dylech ganfod beth yw dewisiadau'r preswylwyr – pa liw (cryfder) maen nhw'n ei hoffi lle mae te a choffi yn y cwestiwn a faint o laeth, pa fath o gwpan – cwpan te tsieni neu fwg; mae'r pethau bach hyn yn bwysig. Cwblhewch ganllaw hydradu ar gyfer pob preswilydd (gweler atodiad 3).
- Mae iaith yn bwysig – defnyddiwch anogaeth gadarnhaol yn hytrach na gofyn a oes eisiau diod ar rywun.
- Trefnwch fod diodydd yn hygyrch a bod byrddau bach ar gael i osod diodydd ar bwys preswylwyr.
- Dylid gosod cwpanau yn nwylo preswylwyr nad ydynt yn gallu estyn at ddiod neu nad ydynt yn gwybod sut i wneud hynny.
- Trwch hylifau – sicrhewch eich bod yn dilyn unrhyw gyngor unigol ynghylch defnyddio tewychwyr gyda phreswylwyr unigol.
- Wrth iddi fynd yn gynhesach dylech gynyddu amllder diodydd ac argaeledd dŵr.
- Cynigiwch fwydydd â chynnwys hylif uchel, e.e. melon, ciwcymbr, lolipops, cawl, sawsiau.
- Darparwch achlysuron cymdeithasol i annog preswylwyr i yfed, e.e. te prynhawn, themâu dyddiol e.e. Dydd Llun 'Moctels', 'Sadwrn Siandi', bar cymdeithasol.

**Sylwer:** gall fod cyfyngiad ar gymeriant hylif rhai preswylwyr mewn cartrefi gofal sydd â chlefyd yr afu, clefyd yr arennau neu fethiant y galon – dylid diwallu eu hanghenion hwy ar ôl trafod gyda gweithiwr iechyd proffesiynol

### Pwynt arfer

Cymerwch ran yn yr wythnos maeth a hydradu flynyddol. Rhowch gynnig ar syniadau newydd ac os ydynt yn gweithio, daliwch i'w defnyddio wedyn fel arfer da [www.nutritionandhydrationweek.co.uk/](http://www.nutritionandhydrationweek.co.uk/)

## Cadw siart hylif

Gellir defnyddio siart neu ddyddiadur cymeriant hylif os sylwyd nad yw preswlydd yn yfed digon, i fonitro cynnydd y preswlydd.

Dylai'r holl staff fod yn ymwybodol a dylai cynlluniau gofal gael eu diweddarau.

Gall y siart helpu i nodi'r rhesymau pam nad yw preswlydd yn yfed digon – ai'r dewis o ddiod, mynediad, amseru, ei hwyliau, afiechyd, anghofusrwydd ydyw.

**Sylwer:** Efallai y bydd y rhai sy'n cael anhawster yfed digon yn cael anhawster bwyta hefyd felly dylid wastad ystyried y ddau gyda'i gilydd. Gweler adran 6 am dempled enghreifftiol ar gyfer dyddiadur bwyd a hylif neu cyfeiriwch at ganllawiau lleol.

**Sylwer:** Mae pobl hŷn â phroblemau anadlu'n debygol o golli hylif ychwanegol oherwydd y ffordd y maent yn anadlu neu o ganlyniad i'w triniaethau ac maent yn arbennig o dueddol o brofi diffyg hydradu. Yn yr achosion hyn, gall fod o fudd monitro hylif.

**Sylwer:** Mae cynnal lefelau hydradu'n bwysig iawn o ran helpu i atal heintiau'r llwybr wrinol – gweler Atodiad 4 am ragor o wybodaeth.

## Cyfeiriadau

Volkert D et al (2018), ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition, t1-38. Ar gael yn: [www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN\\_GL\\_Geriatrics\\_ClinNutr2018ip.pdf](http://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_GL_Geriatrics_ClinNutr2018ip.pdf)

Bunn D et al (2019) Effective hydration care for older people living in care homes. Nursing Times [ar-lein]; 115: 9, 54-58.

Ar gael yn: [www.nursingtimes.net/clinical-archive/nutrition/effective-hydration-care-older-people-living-care-homes-18-09-2019/](http://www.nursingtimes.net/clinical-archive/nutrition/effective-hydration-care-older-people-living-care-homes-18-09-2019/)



# Atodiad 1: Cynnal Lefelau Hydradu – Crynodeb o fanteision hydradu da

## Crynodeb

### Wlserau pwyso

Mae preswylwyr â lefelau hydradu gwael ddwywaith yn fwy tebygol o ddatblygu wlserau pwyso. Y rheswm dros hyn yw bod diffyg hydradu'n golygu nad yw pwyntiau esgyrnog wedi'u clustogi i'r un graddau. Mae cymeriant hylif i gywiro diffyg hydradu'n cynyddu lefel yr ocsigen mewn meinweoedd ac yn gwella'r broses wella.

### Rhwymedd

Mae cymeriant hylif gwael yn un o achosion mwyaf mynych rhwymedd cronig. Gall yfed mwy o ddŵr achosi i bobl gael eu gweithio'n amlach. Gall hefyd wella effaith fuddiol cymeriant ffeibr dietegol beunyddiol.

### Heintiau'r llwybr wrinol ac ymataliaeth

Mae dŵr yn helpu i gynnal llwybr wrinol ac arennau iach. Mae bod â lefelau hydradu digonol, yn hytrach na bod â chymeriant hylif uchel, yn bwysig i atal heintiau'r llwybr wrinol (UTI). Nid yw llawer o bobl hŷn yn yfed digon gyda'r nos er mwyn eu hatal rhag gorfod mynd i'r tŷ bach yn y nos. Fodd bynnag, dangoswyd nad yw cyfyngu ar gymeriant hylif ar y cyfan yn lleihau anymataliaeth wrinol.

### Cwypmipiadau

Mae'r risg o gwmpo'n cynyddu gydag oedran. Pan fo pobl hŷn yn cwmpo, gall hynny arwain at anaf a thoresgyrn. Er enghraifft, gall torri clun arwain at ansawdd bywyd gwaeth, y tu hwnt i'r trawma a'r anaf. Anaml y mae'r unigolion hynny'n mynd yn ôl i fyw'n annibynnol i'r un graddau â chyn iddynt gwmpo. Mae diffyg hydradu wedi cael ei adnabod fel un o'r ffactorau risg ar gyfer cwmpo ymhlith pobl hŷn.

Y rheswm dros hyn yw ei fod yn gallu arwain at ddirywiad mewn cyflwr meddyliol, a chynyddu'r risg o bendro a llewygu. Gallai cynnal lefelau hydradu digonol ymhlith pobl hŷn fod yn effeithiol o ran atal cwypmipiadau, ynghyd â ffactorau eraill. Mewn ardaloedd â dŵr caled, gall dŵr tap gyfrannu at gymeriant calsiwm dietegol – mae calsiwm yn hanfodol ar gyfer esgyrn iach ac i amddiffyn rhag osteoporosis a thoresgyrn.

### Croen

Mae bod â lefelau hydradu da'n ffordd dda o gadw'r croen yn iach. Mae'r croen yn gweithredu fel cronfa ddŵr ac yn helpu i reoli hylif ar gyfer y corff cyfan. Mae diffyg hydradu ysgafn yn achosi i'r croen edrych yn wridog, yn sych ac yn llac, gyda diffyg elastigedd, sy'n gwneud iddo edrych yn hŷn nag ydyw.

### Arennau a cherrig bustl

Gall lefelau hydradu da arwain at ostyngiad o 39% yn y risg y bydd cerrig yn ymffurfio ar yr arennau. Y rheswm dros hyn yw bod wrin gwanhaedig yn helpu i atal halwynau sy'n ffurfio cerrig rhag crisialu. Gall yfed dŵr yn rheolaidd helpu hefyd trwy wanhau bustl a hybu'r broses o wacau'r goden fustl. Mae hyn yn ei dro'n atal cerrig bustl rhag ymffurfio

## Clefyd y galon

Mae lefelau hydradu digonol yn arwain at ostyngiad yn y risg o glefyd y galon o 46% mewn dynion a 59% mewn menywod. Maent hefyd yn helpu i atal clotiau gwaed rhag ymffurfio trwy leihau gludedd y gwaed (pa mor 'drwchus' yw'r gwaed).

## Diabetes

Mae dŵr yn rhan hanfodol o reoli diabetes â diet. Gall diffyg hydradu waethygu rheolaeth ar ddiabetes. Mae gan unigolion â diabetes sy'n cael ei reoli'n wael allbwn wrin uchel, a all gynyddu'r risg o ddiffyg hydradu.

## Pwysedd gwaed isel

Mae pwysedd gwaed nifer o bobl hŷn yn gostwng pan fyddant yn sefyll. Mae hyn weithiau'n achosi iddynt lewygu. Mae yfed gwydraid o ddŵr 5 munud cyn sefyll yn helpu i sefydlogi pwysedd gwaed, ac yn atal yr unigolyn rhag llewygu.

## Nam gwybyddol

Mae diffyg hydradu'n gwaethygu perfformiad meddyliol. Mae symptomau diffyg hydradu ysgafn yn cynnwys teimlo'n benysgafn, pendro, cur pen a blinder. Mae'n lleihau effrogarwch a'r gallu i ganolbwyntio. Unwaith yr ydych yn teimlo'n sychedig (diffyg hydradu o 0.8-2%), gall hynny gael effaith o 10% ar weithrediad meddyliol. Mae perfformiad meddyliol yn gwaethygu wrth i'r diffyg hydradu gynyddu. Mewn pobl hŷn mae hyn yn effeithio ar weithrediad gwybyddol gan gynyddu eiddilwch, lleihau'r gallu i wneud pethau drostynt hwy eu hunain, a lleihau ansawdd bywyd.

## Derbyn pobl hŷn i'r ysbyty

Dangoswyd fod diffyg hydradu'n dyblu cyfradd marwolaethau ymhlith cleifion a dderbynnir i'r ysbyty ar ôl cael strôc. Mae hefyd yn cynyddu hyd yr arhosiad yn yr ysbyty i gleifion â niwmonia a ddaliwyd yn y gymuned.

## Atodiad 2: Adolygu gofal hydradu

**Yr hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd – ewch ati i ganfod a yw eich holl breswylwyr yn cael yr holl ddiodydd y mae eu hangen arnynt**

**Cwblhewch archwiliad diodydd – gweler Cynllun Gweithredu 4 Hydradu a diodydd yn Adran 7 a'r adran adnoddau**

**Pa gamau gweithredu y mae angen eu cymryd o ganlyniad i'r archwiliad diodydd?**

- A oes ar rai preswylwyr angen rhagor o anogaeth?
- A oes gan rai preswylwyr ddewisiadau sydd wedi'u teilwra'n fwy, e.e. hoff gwpan neu fwg neu fath penodol o gwpan sy'n eu helpu i yfed yn annibynnol?
- A yw rhai preswylwyr yn mynd heb gael diodydd am nad ydynt yn cael digon o help?
- A oes digon o adegau yn y dydd i weini'r holl ddiodydd angenrheidiol?
- A oes gennych fwydlen diodydd pryd bynnag yr ydych yn gweini diodydd?
- A oes mwy o ruthro ar adegau penodol?
- A oes angen i chi nodi amseroedd yn ystod y dydd pan ellir gweini mwy o ddiodydd?
- Dylech ystyried a yw rhai preswylwyr yn profi mwy o anhawster na'i gilydd, e.e. y rhai sy'n tueddu i aros yn eu hystafelloedd neu'r rhai ag anghenion penodol
- Sut mae staff yn cael eu neilltuo i gefnogi a monitro'r hyn y mae preswylwyr yn ei yfed?

**Nodwch y broblem/problemau a phenderfynwch fel tîm sut i wella arfer i sicrhau bod yr holl breswylwyr yn cael y diodydd y mae eu hangen arnynt**

## Atodiad 3: Dewisiadau preswylwyr lle mae diodydd yn y cwestiwn

Gall hwn fod yn rhan o'r asesiad rhagarweiniol o fwyd a diod pan fo preswlydd yn dod i'r cartref gofal gyntaf a dylid ei adolygu os bydd eu hamgylchiadau'n newid.

Enw: \_\_\_\_\_ Dyddiad: \_\_\_\_\_

Ydych chi'n hoffi cael diod wrth ddeffro? Ydw ☐ Nac Ydw ☐

Os ydych, am faint o'r gloch mae hyn fel arfer? \_\_\_\_\_

Pa ddiod sy'n well gennych ar yr adeg hon? \_\_\_\_\_

Beth ydych chi'n hoffi ei gael i yfed fel arfer:

Gyda brecwast \_\_\_\_\_ Gyda bore \_\_\_\_\_

Gyda chinio \_\_\_\_\_ Ganol y prynhawn \_\_\_\_\_

Gyda'ch te \_\_\_\_\_ Gyda'r nos \_\_\_\_\_

A hoffech chi i'ch diod gael ei gweini gyda'ch prydau ynteu wedyn?\*

A oes unrhyw ddiodydd nad ydych yn eu hoffi? \_\_\_\_\_

Ydych chi'n hoffi math penodol o gwpan neu fwg? \_\_\_\_\_

A hoffech chi i'ch enw fod ar eich cwpan neu fwg? \_\_\_\_\_

Ydych chi'n hoffi unrhyw fwydydd sydd â llawer o hylif ynddynt megis jeli, hufen iâ, iogwrt, ffrwythau, llysiau, cwstard, cawl? Ydw ☐ Nac Ydw ☐

Sut ydych chi'n hoffi eich te: Cryf ☐ Canolig ☐ Fel y daw ☐

Gydag ychydig o leaeth ☐ Trwy laeth ☐

(os nad ydynt yn gallu mynegi, defnyddiwch ddiodydd go iawn neu siartiau lliw)

Siwgr? Os felly, faint \_\_\_\_\_ Melysydd? Os felly, faint \_\_\_\_\_

Sut ydych chi'n hoffi eich coffi: Cryf ☐ Canolig ☐ Fel y daw ☐

Gydag ychydig o leaeth ☐ Trwy laeth ☐

(os nad ydynt yn gallu mynegi, defnyddiwch ddiodydd go iawn neu siartiau lliw)

Siwgr? Os felly, faint \_\_\_\_\_ Melysydd? Os felly, faint \_\_\_\_\_

A yw eich arferion yfed wedi newid yn ddiweddar? Ydw ☐ Nac Ydw ☐

Os ydynt, sut? Ydych chi'n yfed llai ynteu mwy? \_\_\_\_\_

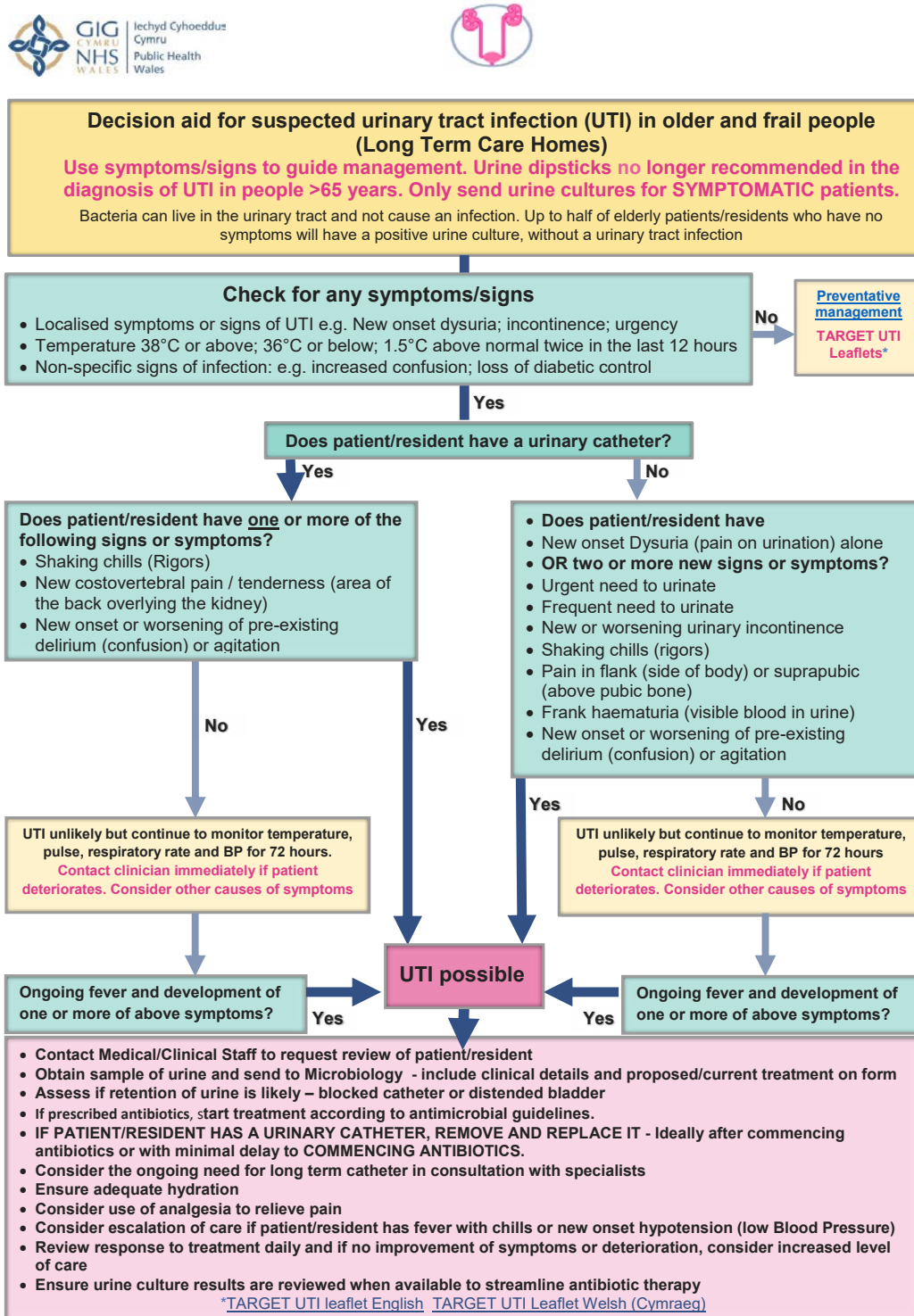
A ydych yn poeni am yfed gormod ac y bydd angen i chi fynd i'r tŷ bach Ydw ☐ Nac Ydw ☐

A oes gennych unrhyw hoff ddiodydd eraill? \_\_\_\_\_

\*Os oes gan y preswlydd archwaeth gwael, trafodwch pa un a allai yfed ar ôl pryd o fwyd helpu, fel nad ydynt yn rhy llawn i fwyta

# Atodiad 4: Gwybodaeth ychwanegol am atal a rheoli heintiau'r llwybr wrinol

Mae'r siart ganlynol yn ganllaw y cytunwyd arno'n genedlaethol ar gyfer cartrefi gofal â phreswylwyr hirdymor dros 65 oed. Mae'n helpu i nodi beth i'w wneud os oes amheuaeth bod haint y llwybr wrinol ar rywun. Fe'i cynhyrchwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.



Version 6, Final 16<sup>th</sup> April, 2019

I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau ewch at:

[www.phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/urinary-tract-infection-uti-resources-and-tools/](http://www.phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/urinary-tract-infection-uti-resources-and-tools/)

Mae'r adrannau ar atal heintiau'r llwybr wrinol a hydradu'n cynnwys llawer o adnoddau defnyddiol.

# Bwyd & Maeth

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

## Adran 4

Annog preswylwyr i fwyta'n dda

---

# Adran 4

## Annog preswylwyr i fwyta'n dda

Mae'r adran hon yn ymdrin â'r hyn y gallwch chi fel lleoliad gofal ei wneud i helpu'r holl breswylwyr i fwynhau eu bwyd a diod a gallu cael mynediad atynt mewn ffordd urddasol a sensitif.

### Cynnwys

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prydau bwyd ac argaeledd bwyd                                                       | 3  |
| Datblygu amgylchedd a phrofiad bwyta cadarnhaol                                     | 4  |
| Pwysigrwydd yr holl staff i greu profiad bwyta cadarnhaol                           | 5  |
| Cynorthwyo preswylwyr i fwyta a chyfathrebu da                                      | 7  |
| Ystyriaethau ychwanegol i helpu preswylwyr â dementia fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd | 9  |
| Newidiadau i flasau                                                                 | 10 |
| Ystyried preswylwyr a allai fod yn gamddefnyddwyr cyffuriau a/neu alcohol           | 12 |
| Gofal Lliniarol a chynorthwyo preswylwyr i fwyta ac yfed                            | 13 |
| Cadw'n gorfforol egnïol                                                             | 15 |
| Diolchiadau ac adnoddau                                                             | 16 |

# Prydau bwyd ac argaeledd bwyd

Nid yw colli archwaeth yn anorfod wrth fynd yn hŷn; fodd bynnag, efallai y bydd gan rai preswylwyr archwaeth bach ac efallai y byddant yn ei chael yn anodd bwyta’u holl brydau. I annog rhai preswylwyr i fwyta’n dda, bydd yn bwysig cynnig prydau bach, aml gyda byrbrydau rhyngddynt. Bydd y strwythur dyddiol hwn yn helpu i reoli archwaeth ac i atal preswylwyr rhag colli nac ennill gormod o bwysau a bydd yn sicrhau bod preswylwyr yn cael y maeth y mae’i angen arnynt.

Gallai preswylwyr sy’n rheolaidd yn bwyta dim ond rhan fach o’u prydau (tua hanner neu lai) fod yn wynebu risg o ddiffyg maeth. Mae’r adran ryseitiai’n darparu syniadau ar gyfer diodydd a byrbrydau maethlon y gallech eu cynnig i breswylwyr rhwng prydau i helpu i oresgyn hyn.

Mae’n bwysig ystyried gwahanol anghenion preswylwyr a phryd orau i ddarparu prif bryd neu brydau ysgafnach neu brydau llai yn amlach. Gall hyn gael effaith fawr ar archwaeth. Er enghraifft, efallai na fydd eich preswylwyr sy’n cael brecwast yn weddol hwyr yn gallu ymdopi â phrif bryd rhyw ddwy awr wedi hynny. Mae Tabl 1 yn enghraifft o gynllun prydau dyddiol o fwyd a diod a ddarperir a sut y mae angen iddo fod yn hyblyg i ddiwallu’r ystod o anghenion unigol preswylwyr.

Ystyriwch sut y gallwch ddiwallu anghenion y ddau ohonynt. Mae’n aml yn anodd diwallu anghenion yr holl breswylwyr pan fo amseroedd diuno’n amrywio; fodd bynnag mae’n bwysig bod yn hyblyg i ymateb i anghenion unigol a pharchu patrymau diuno a bwyta blaenorol.

Tabl 1 – cynlluniau hyblyg ar gyfer prydau bwyd

| Joy, preswlydd sy’n diuno’n gynnar ac yn mwynhau brecwast ysgafn |                                 |                                                                                     | Frank, preswlydd sy’n diuno’n hwyr ac sy’n cael brecwast da |                                 |                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 6-8am                                                            | Ar ôl diuno                     | Mae’n mwynhau paned o de a bisgien                                                  | 6-8am                                                       | Y’n cysgu                       |                                                                         |
| 8-9am                                                            | Brecwast                        | Mae’n mwynhau powlen fach o rawnfwyd ac weithiau darn o dost gyda phaned arall o de | 9am                                                         | Brecwast                        | Mae’n mwynhau powlen o uwd, sudd ffrwythau a darn o dost ac weithiau wy |
| 11am                                                             | Diod a byrbryd ganol bore       | Paned o goffi a banana yn ystod y bore                                              | 11am                                                        | Diod a byrbryd ganol bore       | Dim ond diod                                                            |
| 12.30–2pm                                                        | Cinio                           | Mae’n mwynhau prif bryd canol dydd                                                  | 12.30–2pm                                                   | Cinio                           | Mae’n mwynhau pryd ysgafn ar ôl brecwast mawr                           |
| 3.30pm                                                           | Byrbryd a diod ganol y prynhawn | Paned o de a darn o gacen                                                           | Byrbryd a diod ganol y prynhawn                             | Byrbryd a diod ganol y prynhawn | Paned o de a brechdan fach neu gaws a bisgedi                           |
| 5pm                                                              | Te                              | Mae’n mwynhau pryd ysgafnach a phwdin                                               | 5pm                                                         | Te                              | Mae’n mwynhau prif bryd                                                 |
| 7-8pm                                                            | Diod a byrbryd i swper          | Diod llaethog                                                                       | 7-8pm                                                       | Diod a byrbryd i swper          | Paned o de a bisgien ac weithiau ychydig o ffrwythau                    |

# Datblygu amgylchedd a phrofiad bwyta cadarnhaol

Mae cyhoeddiadau diweddar wedi darparu ystod o syniadau i'ch helpu i greu'r amgylchedd cefnogol cywir i'ch preswylwyr yn ystod amser bwyd.

Bwriwch olwg ac ystyriwch faint o'r arferion hyn yr ydych chi eisoes yn eu dilyn a siaradwch gyda phreswylwyr, perthnasau a staff i wneud rhagor o newidiadau cadarnhaol.



<https://gov.wales/mealtimes-care-homes>



<http://myhomelife.org.uk/resources/>  
(see bulletin issue 18)

Hefyd, edrychwch ar yr awgrymiadau a chynghorion yma a'r cynlluniau gweithredu yn adran 7. Gallwch ddefnyddio'r rhain i adolygu eich arfer ac adnabod unrhyw newidiadau y byddwch o bosibl yn dymuno'u gwneud.

- Rhyngweithiadau cymdeithasol: mae bwyta gyda'i gilydd yn gallu annog preswylwyr i gael sgysiau cymdeithasol a mwynhau bwyd. Fodd bynnag, efallai y bydd preswylwyr sydd wedi bod ar eu pennau eu hunain am amser hir yn dymuno parhau i fwyta ar eu pennau eu hunain ac mae angen parchu hyn.
- Gall llestri a chyllyll, ffyr a llwyau wedi'u haddasu wella annibyniaeth; fodd bynnag, efallai y bydd rhai preswylwyr yn ystyried bod offer cynorthwyol a deunyddiau i warchod dillad yn dangos yn amlwg eu bod yn cael anawsterau, gan beri iddynt deimlo bod eu hurddas yn cael ei gynnal trwy fwyta ar eu pennau eu hunain.

- Tarfu ar brydau bwyd: Mewn cartref gofal gall fod achosion o darfu ar brydau bwyd yn sgîl rhoi meddyginiaethau, ymweliad gan weithiwr iechyd proffesiynol, asesiadau a gwaith papur. Dylech amcanu at gyfyngu i'r eithaf ar y rhain, gan ddarparu digon o amser i breswylwyr gael y cyfle i fwyta cymaint ag yr hoffent (mewn ysbytai cyfeirir yn aml at hyn fel amseroedd bwyd wedi'u diogelu).
- Dylech greu amseroedd bwyd sydd at ddiben mwynhau a chymdeithasu os yw preswylwyr yn dymuno neu adael iddynt fwyta'n dawel ar eu pennau eu hunain os yw'n well ganddynt. Gall fod o gymorth hefyd os yw staff yn eistedd ac yn bwyta gyda phreswylwyr ac yn siarad am y bwyd ac yn annog y cogydd i ddod i siarad gyda'r preswylwyr am y prydau bwyd.

# Pwysigrwydd yr holl staff i greu profiad bwyta cadarnhaol

Isod ceir rhai awgrymiadau a chynghorion sy'n dangos sut y mae gan yr holl staff mewn cartref gofal rôl o ran annog preswylwyr i fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd a diod.

## Gofalwyr – paratoi ar gyfer amseroedd bwyd

- Anogwch eich preswilydd i fynd i'r tŷ bach cyn prydau bwyd os oes angen a/ neu olchi eu dwylo.
- Defnyddiwch arwyddion ar gyfer ardaloedd bwyta.
- Gwnewch yn siŵr bod sbectols a dannedd gosod yn eu lle yn barod ar gyfer y pryd.
- Sicrhewch fod eich preswilydd yn eistedd yn syth ac yn gyfforddus.
- Rhowch ystyriaeth i ddefnyddio cyllyll a ffyrac a llwyau wedi'u haddasu a phlatiau lliw.
- Defnyddiwch offer cynhesu platiau i gadw bwyd yn gynnes os oes angen.
- Ceisiwch osgoi gadael eitemau a fyddai'n mynd â sylw'r preswylwyr ar y bwrdd bwyd.
- Huliwch fwrdd ar gyfer bwyta a galluogwch y preswylwyr i helpu gyda'r gweithgaredd hwn os ydynt yn dymuno; gall hyn helpu

i roi cliwiau ei bod yn amser bwyd i'r rhai â dementia a'r rhai sydd wedi colli eu cof. Bydd hyluo byrddau'n wahanol ar gyfer pob math o bryd yn cynorthwyo'r preswylwyr i wybod pa amser o'r dydd ydyw ac yn codi blys bwyd arnynt.

- Defnyddiwch liwiau cyferbyniol ar gyfer y lliain bwrdd a'r platiau ac ar gyfer y platiau a'r bwyd. Efallai y bydd patrymau'n mynd â sylw neu'n drysu preswylwyr sydd wedi colli eu golwg neu sydd â dementia.
- Crëwch awyrgylch cartrefol a chroesawus, e.e. blodau ar y bwrdd, jygiau o ddŵr.
- Rhowch ystyriaeth i gerddoriaeth, goleuadau, cyfforddusrwydd.
- Sicrhewch fod yr ardal fwyta'n amgylchedd digynnwrf. Gall amgylchedd sy'n llawn straen neu'n brysur atal preswylwyr rhag bwyta a cheisiwch dawelu preswylwyr cyn prydau bwyd, os ydynt yn orbryderus neu'n drallodus.
- Os oes angen cymorth i fwyta ac yfed, ceisiwch wneud hyn mewn ffordd a fydd yn annog preswylwyr i fwyta, er enghraifft rhoi'r rhai y mae arnynt angen cymorth i eistedd lle byddant yn teimlo'n gysurus.

### Pwynt arfer

#### Halen a Phupur a chynfennau eraill

Dylai preswylwyr allu dewis a oes arnynt eisiau halen neu bupur wrth y bwrdd fel y dymunir. Cofiwch y bydd cymeriant halen rhai preswylwyr wedi bod yn uchel ac y gall gymryd amser iddynt addasu i fwydydd llai hallt a ddarperir.

## Cogyddion – gwneud i fwyd apelio

- Gall y synhwyrâu gweld ac aroglu fod â rôl bwysig o ran codi blys felly cyflwynwch yr holl brydau mewn ffordd ddeniadol a gwnewch hwy'n flasus gyda gwahanol flasau a lliwiau.
- Gall arogleuon coginio a phobi ysgogi sgysiau am fwyd a helpu pobl i edrych ymlaen at brydau.
- Gall gweini prydau llai a chynnig ail ddogyn helpu i atal preswylwyr rhag teimlo'u bod yn cael eu gorlethu gan bryd sy'n edrych yn rhy fawr iddynt.

- Defnyddiwch wahanol ansoddau (lle mae'n ddiogel gwneud hynny) megis ychwanegu croutons at gawliau neu suropau at hufen iâ.
- Os oes angen diet arbennig megis diet addasu ansawdd, ceisiwch sicrhau bod y bwyd yn edrych yn debyg i'w siâp gwreiddiol – gweler adran 2C.
- Sicrhewch fod tymheredd y bwyd yn gywir. Ni ddylid gadael prydau poeth i fynd yn oer ac ni ddylid gadael bwydydd oer allan am gyfnod i fynd yn gynnes.
- Ewch ati'n weithredol i siarad gyda phreswylwyr am fwyd a pharatoi prydau.

## Gofalwyr – gweini bwyd yn ystod amser bwyd

- Dylid wastad gofyn beth mae'r preswlydd yn hoffi ei fwyta a sicrhau y gweinir prydau iddynt y maent wedi eu harchebu. Sicrhewch eich bod yn gweini ychydig o fwyd i'ch preswlydd ar unrhyw adeg benodol.
- Gofynnwch i breswylwyr beth sy'n gwneud iddynt ymlacio fwyaf wrth fwyta. Efallai y byddant yn teimlo'n orbryderus, efallai y bydd angen sicrwydd arnynt ac efallai y bydd gormod o gywilydd arnynt i ofyn am beth bynnag y mae ei angen arnynt i'w helpu i fwyta mwy.
- Defnyddiwch iaith galonogol a chadarnhaol gan bod hyn yn gallu gwneud i fwyd apelio'n fwy megis "Mae'r pryd hwn yn edrych yn gynnes ar ddiwrnod mor oer" a disgrifiwch y bwyd, er enghraifft "Mae'r mousse yn ffres, afieithus ac amheuthun" i ddeffro'r synhwyrau.
- Defnyddiwch gyfarpar diogelwch personol priodol os oes angen a chofiwch fod defnyddio ffedogau a menig plastig yn gallu bod yn annymunol a chlinigol.
- Torrwch fwydydd yn ddarnau bach i'r rhai y mae angen hynny arnynt.
- I'r rhai sydd â gwendid, e.e. oherwydd strôc, gosodwch blatiau a chyllyll a ffyr a llwyau yn agos at ochr gryfaf y corff.
- Ceisiwch gyfyngu i'r eithaf ar bethau a allai fynd â sylw preswylwyr neu darfu arnynt yn ystod amser bwyd, gan y gallai hyn olygu nad ydynt yn bwyta cymaint.
- Mae'n bwysig iawn sicrhau nad yw prydau bwyd yn cael eu rhuthro; bydd hyn yn helpu i atgyfnerthu pwysigrwydd prydau bwyd.
- Os yw preswylwyr yn ei chael yn anodd bwyta am eu bod yn cael anhawster dal cyllell, fforc a llwy ceisiwch gyngor ynghylch defnyddio cyllyll, ffyr a llwyau wedi'u haddasu neu ddefnyddio eitemau megis ymylon uchel i gadw bwyd ar blatiau
- Sicrhewch bob amser fod digon o staff i oruchwylio amser bwyd rhag ofn y bydd rhywun yn tagu neu y ceir damweiniau.



## Gofalwyr – cynorthwyo preswlydd i fwyta

- Rhowch gymorth dim ond lle mae angen, e.e. i agor pcedi, arllwys diod, torri bwyd gydag urddas a pharch.
- Cynhaliwch urddas pobl yn ystod prydau bwyd, gan beidio â rhoi mwy o gymorth nag y mae ei angen, a chan amcanu at gymaint o annibyniaeth â phosibl.
- Rhowch eich sylw llawn i'ch preswlydd, gan osgoi siarad gydag eraill neu adael i'ch meddwl grwydro.
- Ceisiwch eistedd ar yr un uchder â'r sawl yr ydych yn ei helpu, gan eistedd yn wynebu'r person hwnnw a chynnal cyswllt llygaid a siarad gyda hwy.
- Anogwch eich preswlydd i adael amser rhwng pob cegaid a pheidiwch â mynd â phlât eich preswlydd i ffwrdd yn gynnar.
- Ceisiwch brocio cof neu dawelu meddwl eich preswlydd fel y bo'n briodol yn hytrach na gofyn iddynt a'u hatgoffa'n uniongyrchol, gan ddefnyddio goslef dyner.
- Efallai y bydd ar rai preswylwyr angen ciwiau gweledol i'w hatgoffa i agor eu ceg neu lyncu.
- I'r rhai sydd â nam ar eu golwg, disgrifiwch safle ac edrychiad eitemau bwyd a diod, fel eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl ym mhob cegaid.
- Defnyddiwch gyffyrddiad i annog y person.

## Gofalwyr – ar ôl prydau

- Dylai gofalwyr sylwi ar yr hyn a fwytawyd ac a yfwyd ac os oes pryderon parhaus dylid dilyn y canllawiau o ran sgrinio ar gyfer risg o ddiffyg maeth (gweler adran 6).
- Lle y bo'n briodol, dylid monitro cymeriant bwyd a hylif a chwblhau siart bwyd a hylif.
- Gwaredwch fwyd neu ddiodydd a arllwyswyd ar ôl prydau a helpwch y preswylwyr i olchi eu dwylo.
- Gwiriwch nad oes unrhyw fwyd ar ôl yng ngheg y preswlydd ar ôl bwyta.
- Sicrhewch hylendid y geg da ar ôl bwyta.
- I ategu urddas, os collwyd unrhyw fwyd neu ddiod ar ddillad, cynigiwch lanhau'r eitem neu ddarparu un yn ei lle.

## Rheolwr a/neu unigolyn cyfrifol (RI) – gweini bwyd yn gyffredinol

Ar gyfer profiad gweini bwyd effeithiol a phrofiad bwyta o ansawdd, dylai rheolwyr ac unigolion cyfrifol sicrhau bod cyfathrebu effeithiol gyda'r holl staff ynglŷn â rolau, cyfrifoldebau, polisïau a gweithdrefnau penodol, bwydlenni a phrosesau cynllunio bwydlenni a chaffael bwyd. Dylai staff adrodd yn ôl ar ofynion penodol a all fod gan breswylwyr a/neu alluogi'r preswylwyr i wneud hynny eu hunain.

## Arweinydd Clinigol/Nyrs gymwysedig – monitro mwy manwl

Ar gyfer preswylwyr y nodwyd eu bod yn wynebu risg uchel o ddiffyg maeth a/neu sydd ag anghenion clinigol cymhleth, dylai staff nyrsio gysylltu â gofalwyr a chogyddion ynghylch diwallu anghenion dietegol yn briodol.

## Cyfathrebu da

Peidiwch byth â thanamcangyfrif pwysigrwydd cyfathrebu da. Gwrandewch ar eich preswlydd; efallai y byddant yn gyndyn o ddatgelu pam eu bod yn bwyta llai ac yn teimlo cywilydd. Efallai na fyddant yn deall yn llawn pa mor bwysig yw maeth a hydradu da i iechyd cyffredinol a'r broses o wella o unrhyw afiechydon.

- Gallai siarad gyda phreswlydd am y pryd y maent yn ei fwyta helpu i'w hannog i fwyta rhagor. Gallai cynnal sgwrs a bod yn gadarnhaol am y pryd helpu i ysgogi preswylwyr ag archwaeth bach i fwyta rhagor.
- Anogwch eich preswylwyr i fwyta'n ystyriol; siaradwch gyda'ch preswlydd am edrychiad, arogl a blas y pryd. Anogwch hwy i siarad am eu hoff fwydydd.
- Cynigiwch anogaeth. Atgoffwch eich preswlydd fod y bwyd y maent yn ei fwyta'n dda iddynt ac y bydd bwyta cymaint ag y gallant ymdopi ag ef yn gyfforddus yn eu helpu i gynnal iechyd da.
- Byddwch yn frwdfrydig!

Cofiwch ddefnyddio'r iaith gywir – gall defnyddio rhai termau gynhyrfu pobl ac ar y gwaethaf gall wneud iddynt deimlo'u bod yn cael eu barnu.

| Defnyddio'r iaith gywir                                                                 |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Terminoleg negyddol, sy'n seiliedig ar ddiffygion                                       | Terminoleg gadarnhaol, sy'n seiliedig ar gryfderau |
| Yr henoed bregus                                                                        | Pobl hŷn ag anghenion cymorth sylweddol            |
| Henoed Eiddil Eu Meddwl (EMI)                                                           | Pobl â dementia                                    |
| Dementiaid                                                                              |                                                    |
| Pobl sy'n dioddef o ddementia                                                           | Pobl sy'n byw gyda dementia                        |
| Pobl yr effeithiwyd arnynt gan ddementia                                                |                                                    |
| Crwydro                                                                                 | Cerdded                                            |
| Pobl i'w bwydo                                                                          | Pobl y mae arnynt angen cymorth wrth fwyta         |
| 36 (h.y. defnyddio rhif ystafell rhywun sy'n preswyllo mewn cartref gofal fel enw iddo) | Peidiwch byth â defnyddio rhifau!                  |
| Wedi mynd                                                                               | Yn dal yma                                         |
| Cragen wag                                                                              | Person                                             |

Ffynhonnell: Gwaith da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru

# Pwyntiau arfer ychwanegol ar gyfer helpu preswylwyr â dementia i fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd

## Pwynt arfer

### Llestri a chyllyll, ffyrc a llwyau

- Gall platiau ysgafn gydag ymyl lydan neu blatiau gweflog helpu i roi gafael gwell.
- Gwydrau a chwpanau ysgafn arbenigol.
- Dangoswyd fod platiau mewn lliwiau llachar sy'n gwrthgyferbynnu â lliain bwrdd plaen yn helpu i wahaniaethu rhwng bwyd (glas, melyn, gwyrdd, coch plaen) yn helpu i gynyddu archwaeth. Efallai y bydd gofynion o ran lliw yn amrywio rhwng unigolion gwahanol sy'n byw gyda dementia.
- Cyllyll, ffyrc a llwyau â dolenni wedi'u trymhau neu rai wedi'u haddasu'n arbennig.
- Matiau bwrdd gwrthlithro mewn lliw plaen.

## Pwynt arfer

### Dewis pryd

- Arfer gorau yw cynnig dewis o brydau ar adeg eu darparu a dangos y prydau ar blât.
- Mae cardiau lluniau ar fwydlenni'n ddefnyddiol hefyd.
- Ciwiau cofio ar gyfer prydau gwahanol neu hoff brydau megis pysgodyn a sglodion mewn papur, picniciau ar draeth.



Cofiwch ddefnyddio cadachau bwrdd plaen cyferbyniol.

## Newidiadau i flasau

Gall newidiadau synhwyrdd megis newidiadau i synhwyrdd blasu, arogl a chlywed ddigwydd wrth i bobl fynd yn hŷn. Gall newidiadau i flasau ddigwydd o ganlyniad i afiechydon megis clefyd Parkinson, clefyd Alzheimer, Dementia ac yn ystod triniaeth ar gyfer canser. Gall ffactorau eraill megis y llindag, clefyd y deintgig a dannedd gosod adael blas drwg yng ngheg preswlydd sy'n newid blas bwyd. Gall meddyginiaethau wneud y geg yn sych neu addasu synnwyr blasu preswlydd.

Gall y pwyntiau canlynol helpu staff cartrefi gofal i gynorthwyo preswylwyr gyda newidiadau i flasau:

### Cogyddion

- Defnyddiwch bupur neu berlysiau a sbeisys mewn seigiau i ychwanegu at y blas.
- Gall cetshyp, mwstard a dresins i gyd helpu i ychwanegu bla.
- Gall marinadu pysgod a chigoedd helpu i ychwanegu blas cryf.
- Efallai y byddant bellach yn gallu mwynhau bwydydd â blas cryf, bwydydd sbeislyd neu fwydydd nad oeddent yn eu hoffi'n flaenorol; ceisiwch ychwanegu sbeisys ychwanegol, perlysiau, winwns, garlleg, tshili, saws cyri at brydau.

**Os yw'n well ganddynt fwydydd melysach, rhowch gynnig ar y canlynol:**

- Llysiau sy'n naturiol felys.
- Sawsiau melys a sur wrth goginio.
- Ychwanegu mêl at lysiau.
- Ychwanegu ychydig o siwgr at friwgig, stiwiâu neu datws.
- Defnyddio pwdinau llaethog.



Os yw'n well ganddynt flasau poeth, ceisiwch ychwanegu croen lemwn, leim neu oren at sawsiau sawrus neu fel addurn ar bwdinau.

### Gofalwyr

- Gofal y geg: anogwch breswylwyr i frwsio'u dannedd yn rheolaidd. Gall brwsio cyn prydau bwyd neu lanhau â chegolch blas mintys fod o gymorth i rai preswylwyr. Byddwch yn ymwybodol y gallai cyllyll a ffyr a llwyau flasau'n fetelaidd i breswlydd; rhowch gynnig ar rai plastig yn eu lle.
- Ceisiwch annog preswylwyr i fwyta bwydydd sydd â mwy o flas, e.e. cyri neu fwydydd â sbeis.
- Os yw preswlydd wedi colli ei archwaeth am rai bwydydd, ceisiwch eu hannog i fwyta prydau yr ydych yn gwybod y byddant yn eu mwynhau.
- Anogwch breswylwyr i fwyta bwydydd oer gan y gallai'r rhain fod yn fwy derbyniol na bwydydd poeth.
- Os nad yw preswlydd yn gallu yfed te na choffi mwyach, anogwch hwy i roi cynnig ar de gwyrdd neu ffrwythau, megis te lemwn neu ddioddydd oer.
- Rhwng prydau cynigiwch giwbiau o rew neu ddarnau o binafal neu rawnffrwyth ffres i helpu i wneud ceg preswlydd yn ffres. Gall losin berw blas ffrwythau neu losin mint helpu hefyd ond cymerwch ofal o ran iechyd y geg.
- Anogwch breswylwyr i gael gwydraid o sudd ffrwythau a chael ychydig o ffrwythau yn ystod neu ar ôl pryd. Gallech hefyd eu hannog i roi cynnig ar ddŵr swigod/lemonêd gyda sudd lemwn.
- Cynigiwch sawsiau wrth y bwrdd – siytni, picl, relish, finegr, mwstard.

**Sylwer:** Gall defnyddio bwyd bys a bawd helpu preswylwyr â dementia i gynnal eu cymeriant bwyd; rhoddir sylw i hyn yn Adran 2B.

## Cymryd rhan mewn gweithgareddau beunyddiol sy'n ymwneud â bwyd

Mae hyn eto'n bwysig i'r holl breswylwyr ac i'r rhai sy'n byw gyda dementia. Gall helpu i roi ymdeimlad o bwrpas a gwerth i bobl ac ysgogi atgofion o weithgareddau yr arferent gymryd rhan ynddynt pan oeddent yn iau.

- Os oes gan eich cartref gofal randir, anogwch breswylwyr (sy'n gallu) i helpu i blannu a phigo ffrwythau, llysiau a pherlysiau neu eu tyfu mewn blychau neu welyau blodau uchel.
- Lle y bo'n bosibl ac yn briodol, anogwch breswylwyr i helpu gyda thasgau yn y gegin megis sgrwbio llysiau neu datws.
- Siaradwch am rôl flaenrol preswylwyr lle mae bwyd, coginio a gofalu yn y cwestiwn.
- Cynhwyswch breswylwyr mewn rhai agweddau ar baratoi prydau sy'n ystyrlon iddynt hwy – hilio'r bwrdd, paratoi llysiau, clirio'r bwrdd, golchi neu sychu llestri, troi cymysgeddau cacennau.
- Trefnwch sesiynau blasu gyda themâu gwahanol i ennyn diddordeb – gallai hyn hefyd gynnwys blasu syniadau newydd ar gyfer y fwydlen gyda'r cogydd.
- Cadw ieir (sylwer: rheolau diogelwch bwyd) Gweler hefyd adran 5.



# Ystyriaeth i breswylwyr a all fod yn gamddefnyddwyr cyffuriau a/neu alcohol

Efallai y byddwch wedi adnabod rhai preswylwyr yn eich gofal sy'n yfed alcohol yn rheolaidd neu'n camddefnyddio cyffuriau.

Gall hyn arwain at nifer o broblemau sy'n gysylltiedig â maethiad, megis:

- Archwaeth gwael a cholli pwysau
- Diet sy'n annigonol o safbwynt maethol
- Rhwymedd (pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau yn enwedig)
- Pydredd dannedd (pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau yn enwedig).

Mae'r rhesymau dros broblemau sy'n gysylltiedig â maethiad yn cynnwys:

- Mae cyffuriau/alcohol eu hunain yn aml yn gallu achosi archwaeth gwael, rhwymedd, awch am fwydydd melys (pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau yn enwedig).
- Diffyg diddordeb mewn bwyd ac mewn bwyta.
- Hylendid deintyddol gwael a phroblemau deintyddol yn sgîl effaith cyffuriau ar boer.
- Arferion bwyta afreolaidd.
- Cof gwael.
- Heintio â HIV neu hepatitis B a C.
- Anhwylderau bwyta gyda phroblem. camddefnyddio sylweddau sy'n cydfodoli.

Cyn byw mewn cartref gofal efallai y byddant hefyd wedi profi:

- Gwybodaeth a sgiliau gwael lle mae maethiad yn y cwestiwn.
- Incwm isel, a hynny'n cael ei ddwysáu gan wariant uwch ar gyffuriau ac alcohol.
- Digartrefedd a llety byw gwael.
- Mynediad gwael at fwyd.
- Ffyrdd anhrefnus o fyw.

Gall unrhyw gyfuniad o'r effeithiau hyn cyn a wrth fyw mewn cartref gofal arwain at ddiffyg maeth cronig.

Efallai y cytunir bod gan breswilydd y galluedd i benderfynu ei fod yn dymuno parhau i yfed alcohol, er gwaethaf y risg i'w iechyd a lles. Pan fo hyn yn digwydd, mae'n bwysig nad yw alcohol yn cael ei yfed yn lle prydau bwyd. Os yw'r preswilydd yn gadael y safle, efallai y bydd angen ystyried sut y gellir darparu prydau a byrbrydau mewn modd addas i gyd-fynd â hyn.

## A ddylid defnyddio atchwanegiadau maethol drwy'r geg (ONS)?

Mae angen ystyried cyn rhagnodi ONS ar gyfer preswylwyr sy'n camddefnyddio alcohol neu gyffuriau. Mae'r rhestr ganlynol yn disgrifio enghreifftiau o broblemau a all ddigwydd:

- Gall ONS gael eu cymryd yn lle prydau bwyd ac felly nid ydynt o unrhyw fudd.
- Efallai y rhoddir ONS i breswylwyr eraill neu ymwelwyr.
- Gall pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau a/eu alcohol fod yn wael am fynychu clinigau, gan ei gwneud yn anodd eu pwysu ac ailasesu'r angen am ONS. Dylid ystyried eu hebrwng i apwyntiadau neu a yw asesiad yn yr amgylchedd gofal yn fwy priodol.
- Unwaith y dechreuir rhoi ONS mae'n anodd rhoi pen ar hynny.

Dim ond mewn amgylchiadau aciwt neu ar ôl asesiad gan ddietegydd ac argymhelliad i wneud hynny y dylid rhagnodi atchwanegiadau maethol drwy'r geg.

# Gofal lliniarol a chynorthwyo preswylwyr i fwyta ac yfed

Mae gallu person i fwyta neu yfed yn gallu dirywio'n gyflym yn ystod gofal lliniarol. Gall hyn ddigwydd yn gynnar neu mewn cyfnodau hwyrach wedi i'r clefyd ddatblygu.

Mae colli archwaeth a methu â bwyta ac yfed yn anodd iawn i breswylwyr a'r rhai sydd agosaf atynt, gan bod bwyd yn rhan fawr o ofalu a meithrin. Dylai'r pwyslais mewn gofal maethol wastad fod ar fwynhau bwyd a diodydd maethlon a chynyddu ansawdd bywyd i'r eithaf. Mae hyn yn cynnwys canolbwyntio ar bob agwedd ar ofal maethol, yn enwedig pan effeithir ar newidiadau mewn blas, arogl ac archwaeth. Gall gweithio'n dda fel tîm, cynllunio da a rhoi cymorth i wneud penderfyniadau wneud y broses yn llawer haws i'r unigolyn a'i deulu ddygymod â hi; gweler adran 2A.

Gellir defnyddio'r offeryn sgrinio MUST i adnabod risg yn y cyfnod cynnar a'r cyfnod canol mewn gofal lliniarol ac wrth i'r clefyd ddatblygu dylai'r ffocws fod ar ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i reoli symptomau a rhoi cysur.

Gall fod angen addasu ansawdd bwyd a diod os yw'r preswilydd yn cael problemau llyncu (gweler adran 2C) a all ychwanegu problemau emosiynol a seicolegol pellach. Mae angen rheoli hyn yn ofalus gan ystyried risgiau a manteision bwyta ac yfed i bob unigolyn er mwyn eu galluogi i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl.

Gellir rhannu gofal lliniarol ar gyfer preswylwyr yn dri chfnod: gofal lliniarol cynnar, gofal lliniarol hwyr, a diwrnodau olaf bywyd.

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rheoli maethol mewn gofal lliniarol cynnar</b> | <p>Mewn gofal lliniarol cynnar mae'r preswilydd wedi cael diagnosis o glefyd terfynol ond nid yw ar fin marw. Efallai y bydd gan breswylwyr fisoedd neu flynyddoedd i fyw ac efallai y byddant yn cael triniaeth lliniarol i wella'u ansawdd bywyd.</p> <p>Mae dilyn canllawiau diffyg maeth lleol i sgrinio ac asesu preswylwyr yn y cyfnod lliniarol cynnar yn flaenoriaeth, ac felly hefyd ymyriadau cynnar priodol gan gynnwys dulliau Bwyd yn Gyntaf (adran 2A) a allai wella ymateb y preswilydd i driniaeth ac, o bosibl, lleihau cymhlethdodau. Dylai'r defnydd o atchwanegiadau maethol drwy'r geg (ONS) a ragnodwyd gael ei asesu ar sail unigol, gan weithiwr ieuchyd proffesiynol.</p> <p>Dylai ymwybyddiaeth o ddymuniadau'r preswilydd (er enghraifft, trwy Ddogfen Rhag-gynllunio Gofal) fod o'r pwys mwyaf, a phan roddir unrhyw ystyriaeth i fwydo'n artiffisial mae'n rhaid wrth ddull amlddisgyblaethol i asesu risgiau a manteision parhau i gael eu bwydo i alluogi'r unigolyn hwnnw i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl.</p> |
| <b>Rheoli maethol mewn gofal lliniarol hwyr</b>   | <p>Mewn gofal lliniarol hwyr, mae cyflwr y preswilydd yn dirywio ac efallai eu bod yn profi mwy o symptomau megis poen, cyfog a llai o archwaeth. Dylid annog preswylwyr i fwyta ac yfed y diodydd y maent yn eu mwynhau. Y prif nod yw cynyddu ansawdd bywyd i'r eithaf gan gynnwys cysur, lleddfu symptomau a mwynhau bwyd.</p> <p>Nid yw sgrinio maethol, pwysu a rhagnodi atchwanegiadau drwy'r geg yn cael eu hargymhell yn y cyfnod hwn.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rheoli maethol yn ystod diwrnodau olaf bywyd</b> | <p>Yn ystod diwrnodau olaf bywyd, mae'r preswlydd yn debygol o fod yn gaeth i'w wely, yn wan iawn ac yn gysglyd heb ryw lawer o awydd i fwyta nac yfed. Dylid chwilio bob dydd am arwyddion o symptomau a allai achosi anesmwythder, megis diffyg hydradu. Dylid rhoi cymorth i gadw ceg a gwefusau'r claf yn wlyb.</p> <p>Dylai pobl sy'n dymuno yfed gael cymorth i barhau i yfed os ydynt yn dal i allu llyncu ond mae'n bwysig gwirio a ydynt yn cael problemau llyncu.</p> <p>Dylai'r prif nod yn y cyfnod hwn ymwneud â rhoi cysur i'r preswlydd a chynnig gofal am y geg a llymeidiau o hylif neu gegeidiau o fwyd yn ôl fel y dymunir.</p> |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Cadw'n gorfforol egniol

Mae ymarfer corff yn hanfodol bwysig ar gyfer iechyd meddwl a lles meddyliol da. Mae ymarfer corff yn arwain at ryddhau rhai hormonau penodol sy'n gallu gwella hwyliau ac mae hefyd yn helpu i atal colled cyhyrau, sydd yn ei dro'n gallu helpu i atal cwmpadau.

Mewn cartrefi gofal, gellir annog preswylwyr i wneud gweithgarwch corfforol ysgafn yn ôl eu hanghenion a'u gallu unigol. Gall cydlynwyr gweithgarwch corfforol chwarae rhan i helpu i wella lles, hwyliau a chynyddu rhyngweithio cymdeithasol.

### Ffyrdd o annog y rhai yn y cartref gofal sy'n gallu gwneud hynny i wneud gweithgarwch corfforol

- Ceisiwch annog preswylwyr i gerdded cymaint â phosibl trwy gydol y dydd. Gofynnwch i staff neu aelodau o'r teulu helpu trwy gymryd rhan os ydych yn poeni y bydd preswyllydd yn cwmpo.
- Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu Therapydd Galwedigaethol am gymhorthion cerdded i breswylwyr y gall fod eu hangen arnynt.
- Anogwch unigolion i geisio codi o'u cadair i sefyll yn rheolaidd.
- Gall sesiynau gweithgarwch mewn cadeiriau gyda hyfforddwr helpu i wella lefelau gweithgarwch preswylwyr nad ydynt yn gallu cerdded.

Mae'n bwysig bod y rhai yn y cartref gofal mor egniol ag y gallant fod, gan y bydd hyn yn helpu i gynnal annibyniaeth, iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Gall gwneud y gweithgaredd yn bwrpasol annog preswylwyr i gymryd rhan. Mae enghreifftiau'n cynnwys cynllunio cyn amseroedd bwyta i ganiatáu digon o amser i symud i'r ardal fwyta, mynd i'r tŷ bach yn rheolaidd i osgoi'r rhuthr "munud olaf", bod ag amserlen o weithgareddau megis nosweithiau ffilm, sy'n temtio preswylwyr i ffwrdd o'u hystafelloedd neu eu hardal eistedd arferol

Bydd annog preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ysgafn yn helpu i gynnal cydbwysedd, cryfder, ystwythder a chydymud.

### Mae cyswllt rhwng ymarfer corff, bwyd, hydradu a chwmpadau

Mae cynnal lefelau hydradu'n gallu helpu i atal cwmpadau a bydd maethiad da'n cyfrannu at allu rhywun i gynnal y cryfder y mae ei angen i fod yn egniol.

Mae ymarfer corff hefyd yn dda i atal colled a nychdod cyhyrau sy'n gallu cynyddu'r risg o gwmpadau. Mae ymarferion cynnal pwysau'n arbennig o dda.



## Diolchiadau ac Adnoddau

- Ymddiriedolaeth Caroline Walker 2011, Eating Well: supporting older people and older people with dementia  
Ar gael yn: [www.cwt.org.uk/](http://www.cwt.org.uk/)
- Cymdeithas Alzheimer, 2014. Guide to catering for people with dementia. Ar gael yn: [www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-and-factsheets/guide-catering-people-dementia](http://www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-and-factsheets/guide-catering-people-dementia)
- Rhaglen Gofal Dementia Prifysgol Bournemouth  
Ar gael yn: [www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia](http://www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia)
- Deunydd cwrs o Gwella Gofal Bwyd a Maeth – Sgiliau Maeth am Oes, Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru.
- Gweithgarwch corfforol ac atal cwympiadau Codi a Mynd – Canllaw ar gadw'n sad ar eich traed. Ar gael o: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/40465>
- Heneiddio'n Dda yng Nghymru ac atal cwympiadau.  
Ar gael yn: <http://www.ageingwellinwales.com/wl/steadyon>
- Gwaith da: Fframwaith dysgu a datblygu dementia i Gymru.  
Ar gael yn: [https://gofalcymdeithasol.cymru/cms\\_assets/file-uploads/Gwaith-Da-Fframwaith-Dysgu-a-Datblygu-Dementia-i-Gymru2.pdf](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Gwaith-Da-Fframwaith-Dysgu-a-Datblygu-Dementia-i-Gymru2.pdf)

## Gofal Iliniarol

### Cyfeiriadau

Cymorth Cancer Macmillan. Pecyn Musgrellni Durham gan Macmillan. 2007.

Ar gael trwy [www.learnzone.org.uk/courses/course.php?id=38](http://www.learnzone.org.uk/courses/course.php?id=38)

### Darllen pellach:

Spiro, A. (2018) Nutritional Management in Palliative Care, Nursing in Practice.

Ar gael yn: [www.nursinginpractice.com/community-nursing/nutritional-management-palliative-care](http://www.nursinginpractice.com/community-nursing/nutritional-management-palliative-care)

Hosbis Dorothy House (2016) A holistic approach to nutrition and diet in palliative care.

Ar gael yn: [www.fons.org/library/report-details/70527](http://www.fons.org/library/report-details/70527)

# BWYD & MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

## Adran 5

Hylendid a Diogelwch Bwyd

---

# Adran 5

## Hylendid a Diogelwch Bwyd

Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r arferion hylendid a diogelwch bwyd sydd wedi'u cynnwys mewn rheoliadau ac yn eich cyfeirio at y canllawiau priodol, i gael gwybodaeth fanylach ynghylch rheoli hylendid a diogelwch bwyd.

### Cynnwys

|                                                                           |   |
|---------------------------------------------------------------------------|---|
| Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd                                     | 3 |
| Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer cartrefi gofal      | 3 |
| Bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref                   | 5 |
| Hyfforddiant Hylendid Bwyd i staff gofal                                  | 5 |
| Alergenau                                                                 | 5 |
| Cynnwys preswylwyr yn y broses o baratoi bwyd fel gweithgaredd beunyddiol | 6 |
| Tripiau a gwibdeithiau                                                    | 6 |
| Cwestiynau Cyffredin                                                      | 7 |

# Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd

Mae pobl hŷn yn eich gofal yn grŵp agored i niwed ac yn fwy tueddol o gael gwenwyn bwyd na'r boblogaeth gyffredinol. Mae gwenwyn bwyd yn gallu bod yn afiechyd difrifol iawn ac mae clefydau heintus yn fwy tueddol o ledu mewn lleoliadau sefydliadol.

Mae felly'n hanfodol storio, trin a thrafod, paratoi a chyflwyno bwyd mewn amgylchedd diogel, hylan i helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledu a thyfu ac i osgoi gwenwyn bwyd.

Mae gwenwyn bwyd yn digwydd pan fo'r bwyd a fwyteir yn cynnwys bacteria, firysau neu ficrobau eraill niweidiol, a elwir gyda'i gilydd yn germau.

Mae germau'n anodd iawn i'w canfod gan nad ydynt yn effeithio ar flas, edrychiad nac arogl bwyd fel arfer. Gallant luosogi'n gyflym iawn ac er mwy gwneud hynny mae arnynt angen lleithder, bwyd, cynhesrwydd ac amser. Gellir osgoi'r rhan fwyaf o wenwyn bwyd.

**Mae'n ofynnol yn gyfreithiol bod yr holl leoliadau sy'n paratoi a/neu'n gweini unrhyw fwyd a diod wedi'u cofrestru fel busnes bwyd gydag Adran Iechyd y Cyhoedd yn yr awdurdod lleol.**

## Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer cartrefi gofal

Rhaid bod gan gartrefi gofal system rheoli diogelwch bwyd ysgrifenedig. Rhaid i'r system rheoli diogelwch bwyd egluro sut y caiff bwyd diogel ei gynhyrchu trwy adnabod peryglon diogelwch bwyd a'r rheolaethau y mae eu hangen i leihau'r peryglon i'r eithaf.

Efallai y bydd cartrefi gofal preswyl bach yn dymuno defnyddio system rheoli diogelwch bwyd o'r enw Bwyd Diogelach, Busnes Gwell (SFBB) ynghyd ag Atodiad Cartrefi Gofal Preswyl. Cynhyrchwyd y rhain gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd i helpu busnesau bach gyda gweithdrefnau rheoli diogelwch bwyd a rheoliadau hylendid bwyd. I gael mynediad at y rhain ewch at:

[www.food.gov.uk/business-industry/sfbb](http://www.food.gov.uk/business-industry/sfbb)



I gael mynediad at Becynnau Cymorth Bwyd Diogelach Busnes Gwell ewch at:

[www.food.gov.uk/business-industry/caterers/sfbb/sfbbcaterers](http://www.food.gov.uk/business-industry/caterers/sfbb/sfbbcaterers)

[www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business-supplement-for-residential-care-homes](http://www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business-supplement-for-residential-care-homes)

Nid yw'r pecyn Bwyd Diogelach Busnes Gwell a'r atodiad yn addas i gartrefi gofal preswyl mwy nac i gartrefi nyrsio, gan ei bod yn ofynnol defnyddio system rheoli diogelwch bwyd fwy manwl a chynhwysfawr. Mae ar y mathau hyn o fusnesau angen gweithdrefnau diogelwch bwyd eraill nad yw Bwyd Diogelach Busnes Gwell yn eu cynnwys, er enghraifft polisi rheoli heintiau llawn.

Mae'r wybodaeth yn y pecynnau Bwyd Diogelach Busnes Gwell yn seiliedig ar 4 egwyddor hyllendid bwyd a rheoli diogelwch bwyd:

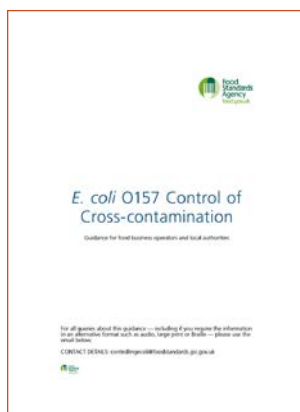
- Croes-halogi.
- Glanhau.
- Oeri.
- Coginio.

## Croes-halogi

Hwn yw un o achosion mwyaf cyffredin gwenwyn bwyd. Mae'n digwydd pan fo bacteria niweidiol yn lledu i fwyd o fwyd arall, wynebau gweithio, dwylo neu daclau cegin. Mae arferion glanhau a thrin a thrafod da'n helpu i atal bacteria rhag lledu a gallant hefyd helpu i reoli'r risg o groes-halogi o alergenau. Mae hylendid personol da'n hanfodol ar gyfer staff sy'n trin a thrafod ac yn gweini bwyd ac yn cynorthwyo preswylwyr i fwyta.

Rhaid i'r canllawiau E Coli O157 ar groes-halogi gael eu dilyn gan staff arlwy; i gael mynediad at y rhain ewch at:

[www.food.gov.uk/business-guidance/e-coli-cross-contamination-guidance](http://www.food.gov.uk/business-guidance/e-coli-cross-contamination-guidance)



Mae hefyd yn bwysig bod preswylwyr yn dilyn arferion hylendid sylfaenol eu hunain, os ydynt yn gallu neu'n cael eu cynorthwyo i wneud, e.e. golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta pryddau neu fyrbryddau ac ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin a thrafod anifeiliaid, a phheidio â bwyta bwyd sydd wedi cwmpo ar y llawr.

## Oeri

Gall oeri bwyd helpu i leihau'r risg o wenwyn bwyd. Ar dymheredd islaw 5°C, mae'r rhan fwyaf o facteria'n cysgu ond gallant ddechrau lluosogi eto os yw amodau cynnes yn dychwelyd. Mae listeriosis yn arbennig o ddifrifol i bobl hŷn gan bod cyfradd marwolaethau uchel. Mae'r canllawiau canlynol yn rhoi cyngor ynghylch sut i leihau'r risg i'r eithaf:

[www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/listeria-guidance-june2016-rev.pdf](http://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/listeria-guidance-june2016-rev.pdf)



## Glanhau

Mae glanhau a diheintio a gwaredu gwastraff yn effeithiol yn hanfodol i gael gwared ar facteria ac alergenau, i'w hatal rhag lledu i fwyd.

## Coginio

Mae'n hanfodol coginio bwyd yn iawn i ladd unrhyw facteria niweidiol. Os nad yw'n cael ei goginio neu ei ailgynhesu'n iawn efallai na fydd yn ddiogel i'w fwyta. Mae bacteria'n lluosogi orau rhwng 5°C a 63°C ond yn cael eu dinistrio ar dymheredd o 75°C.

## Bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref

Mae cyfrifoldeb arnoch i sicrhau bod bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref yn cael ei storio'n ddiogel.

Efallai y bydd perthnasau a ffrindiau'n dod â bwyd yn rhodd neu'n dod â bwyd o adref ar gyfer preswylwyr. Gall cartrefi Gofal Preswyl gyfeirio at atodiad cartrefi gofal preswyl y system Bwyd Diogelach Busnes Gwell i gael gwybodaeth am hyn. Mae angen i gartrefi nyrsio ystyried rhoddion bwyd a bwyd sydd wedi dod o adref yn eu system rheoli diogelwch bwyd.

Argymhellir bod gwybodaeth ynglŷn â bwyd a gyflwynir yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref yn cael ei rhoi i breswylwyr ac ymwelwyr, fel eu bod yn glir ynghylch yr hyn sy'n dderbyniol.



## Hyfforddiant Hylendid Bwyd ar gyfer staff gofal

Rhaid i bawb sy'n trin a thrafod bwyd fod wedi'u hyfforddi'n addas, yn ôl eu rôl. Ar y cyfan, disgwylir y bydd y rhai sy'n trin a thrafod bwyd agored, risg uchel neu'r rhai mewn rôl oruchwylio yn cwblhau cwrs Hylendid Bwyd cydnabyddedig, megis Tystysgrif Hylendid Bwyd Lefel 2 neu gymhwyster cyfwerth, o fewn 3 mis i ddechrau gweithio. Yn y cyfamser, bydd angen i'r rhai sy'n trin a thrafod bwyd gael eu goruchwylio gan staff sydd wedi cael hyfforddiant addas. Cynghorir bod rheolwyr ceginau a chogyddion yn cael hyfforddiant Hylendid Bwyd Lefel 3. Argymhellir bod

hyfforddiant yn cael ei ddiweddarau o leiaf unwaith bob 3 blynedd.

Bydd lefel yr hyfforddiant yn dibynnu ar y rôl sydd gan staff yn y broses o drin a thrafod a pharatoi bwyd. I gael rhagor o wybodaeth am y gofynion o ran hyfforddiant hylendid bwyd, cyfeiriwch at y Canllawiau Arlwygo sydd i'w cael trwy ddilyn y ddolen isod:

[www.bha.org.uk/book/#/reader/chapter/3](http://www.bha.org.uk/book/#/reader/chapter/3)

## Alergenau

Mae'n ofynnol yn gyfreithiol bod busnesau bwyd yn darparu gwybodaeth am yr 14 o alergenau a ddefnyddir yn y bwyd a diod a weinir ganddynt. Mae angen i chi allu darparu gwybodaeth ar gyfer pob eitem ar eich bwydlen sy'n cynnwys, fel cynhwysyn, unrhyw rai o'r 14 o alergenau.

Mae'n ofynnol yn gyfreithiol cadw cofnod sy'n nodi pa gynhyrchion bwyd rydych wedi'u prynu, gan bwy y prynoch chi nhw, faint ohonynt sydd, a'r dyddiad a gwybodaeth am alergenau. Fel arfer y ffordd rwyddaf o wneud hyn yw cadw eich holl anfonebau a derbynebau.

Mae Bwyd Diogelach Busnes Gwell i Arlwywyr yn cynnwys gwybodaeth a chanllawiau ynghylch rheoli alergenau mewn bwyd a pharatoi bwyd yn ddiogel ac arfer diogel lle mae bwyd yn y cwestiwn i osgoi croes-halogi. Cyfeirier hefyd at Adran 2 o'r canllawiau hyn ar gynllunio bwydlenni – darparu gwybodaeth am alergenau mewn bwyd.

Mae rhai offer a thempledi defnyddiol i'ch helpu i gofnodi cynhwysion alergenig yn eich seigiau. Gallwch ddod o hyd i'r rhain ac offer eraill yn:

[www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-food-businesses](http://www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-food-businesses)

Mae'n ddoeth bod staff ceginau a'r rhai sy'n trin a thrafod bwyd yn cael hyfforddiant ar alergenau bwyd i sicrhau diogelwch preswylwyr ag alergeddau.

Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych yn gofalu am breswilydd sydd ag alergedd bwyd, gan bod alergeddau'n gallu bygwth bywyd.

Gweler hefyd:

[www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-institutional-caterers](http://www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-institutional-caterers)

# Cynnwys preswylwyr yn y broses o baratoi bwyd fel gweithgaredd beunyddiol

## Tyfu bwyd, ei olchi a'i fwyta

Bydd preswylwyr yn cael budd o fod yn rhan o dyfu eu llysiau eu hunain, hyd yn oed os mai gwely blodau uchel bach neu flwch wrth y ffenestr ydyw. Fodd bynnag, rhaid cymryd gofal i osgoi unrhyw haint a all ledu'n rhwydd trwy groes-halogi.

Mae angen i arfer gorau ddilyn canllawiau E coli O157:

[www.food.gov.uk/business-guidance/e-coli-cross-contamination-guidance](http://www.food.gov.uk/business-guidance/e-coli-cross-contamination-guidance)

## Coginio gyda phreswylwyr

Mae coginio gyda phreswylwyr yn weithgaredd pleserus ac yn ffordd effeithiol o helpu llawer o breswylwyr, yn enwedig y rhai â dementia, i siarad am atgofion am fwyd. Gallant gyfrannu eu ryseitiai eu hunain a'u syniadau eu hunain ar gyfer bwydlenni hefyd a helpu i roi cynnig ar ryseitiai newydd a'u profi.

## Hyfforddiant i gynorthwyo preswylwyr i goginio a pharatoi bwyd

Mae'n arfer gorau eich bod chi a'ch staff yn cwblhau Tystysgrif Hylendid Bwyd Lefel 2 fel isafswm.

Pwyntiau allweddol i'w cofio wrth gefnogi preswylwyr:

- Cynlluniwch yn ofalus a sicrhewch fod gennych bopeth y mae ei angen arnoch cyn dechrau.
- Dangoswch i'r preswylwyr sut i'w wneud, byddwch yn amyneddgar a mwynhewch wyllo'u sgiliau a'u hyder yn gwella bob tro y byddwch yn coginio.
- Mae'n arfer da coginio ystod o wahanol fwydydd a defnyddio bwydydd iach sy'n dilyn y safonau a chanllawiau bwyd a maeth.
- Gall ryseitiai sy'n ysgogi atgofion o'r gorffennol weithio'n dda gyda phreswylwyr.
- Sicrhewch fod preswylwyr yn cael eu goruchwyllo'n briodol ac y dilynir arferion hylendid da, e.e. golchi dwylo'n drylwyr.

## Tripiau a gwibdeithiau

Dylid defnyddio blychau oer wedi'u hinswleiddio, neu flwch oer gyda pheccynnau ia i gario bwyd wrth fynd â phreswylwyr ar dripiâu neu wibdeithiau. Cofiwch ddilyn y canllawiau arfer gorau mewn perthynas â bwyd ar gyfer dewisiadau bwyd addas a diogelwch bwyd.



# Cwestiynau Cyffredin

**C: Rydym ni'n lleoliad gofal mawr a gall gweini bwyd gymryd cryn dipyn o amser ac rydym yn nerfus ynglŷn â gweini reis i'n preswylwyr am ei fod yn fwyd risg uchel. Faint o amser y mae'n dderbyniol i'w adael rhwng coginio reis a'i weini?**

A: Mae'n dderbyniol gweini reis i breswylwyr gan ei fod yn ffynhonnell dda ar gyfer carbohydrad startshlyd i ddarparu amrywiaeth amser bwyd. Fodd bynnag, rhaid cymryd gofal oherwydd os yw reis wedi'i goginio'n cael ei adael ar dymheredd ystafell, gall sborau luosogi a chreu tocsinau, sy'n achosi gwenwyn bwyd. Ni fydd ailgynhesu'n cael gwared ar y rhain. Dylai'r amser rhwng coginio a gweini fod mor fyr â phosibl a bydd yn dibynnu ar eich math o wasanaeth bwyd, cyfleusterau a niferoedd. Argymhellir bod reis yn cael ei weini o fewn awr i gael ei goginio.

**C: Mae gennym 2 breswilydd ag alergedd i laeth ac rydym am swmp-goginio rhai eitemau a'u rhewi mewn cyfrannau bach. A yw'n iawn rhewi pwddin reis cartref a wnaed â llaeth soia?**

A: Ydy, mae'n dderbyniol rhewi pwddin reis. Rhaid ei oeri cyn gynted â phosibl (uchafswm o 90 munud ar dymheredd ystafell, llai os yn bosibl), yna ei roi mewn rhewgell. Gall fod yn anodd oeri symiau mawr o fwyd yn gyflym. Efallai y bydd angen rhannu'r bwyd yn gyfrannau neu ei daenu ar hambyrddau bas. Cofiwch labelu'r bwyd â'r dyddiad rhewi a'i gadw am ddim hwy na 3 mis gan y gall ansawdd y cynnyrch pan gaiff ei ddadmer a'i ailgynhesu ddirywio. Dylech ddadrewi'r pwddin reis yn yr oergell a'i ailgynhesu i'r tymheredd cywir. Gwiriwch y cyfarwyddiadau ar y llaeth soia i sicrhau ei fod yn addas i'w rewi.

**C: A yw'r cyngor wedi newid ynghylch rhoi wyau wedi'u berwi'n feddal?**

A: Ydy, fe ddiwygiodd yr Asiantaeth Safonau Bwyd y canllawiau yn 2017. Gall defnyddwyr y mae'n bosibl eu bod yn fwy agored i heintiau, sy'n cynnwys pobl hŷn, fwyta wyau ieir amrwd neu wedi'u berwi'n feddal neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir wedi'u coginio'n ysgafn ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu dan God Ymarfer Llew Prydain. Mae hyn yn sicrhau

bod yr holl ieir wedi'u brechu rhag salmonela a bod yr holl ieir, wyau a phorthiant yn gwbl olrhenniadwy. Dylid storio'r wyau yn yr oergell a'u defnyddio o fewn y dyddiad gwydnwch.

**C: A yw'n iawn i leoliadau gofal pobl hŷn weini wyau a gafodd eu dodwy gan eu hieir hwy eu hunain?**

A: Nac ydy – ni fyddant yn perthyn i'r brand Llew neu frand cyfwerth, sy'n rhoi sicrwydd bod heidiau wedi'u brechu rhag Salmonela.

**C: A yw'r canllawiau ynghylch defnyddio chwistrellau sy'n cydymffurfio â'r canllawiau E coli O157 yn wahanol ar gyfer gwahanol fathau o gartrefi gofal?**

A: Nac ydynt; rhaid i'r holl gartrefi gofal preswyl a chartrefi nyrsio ddefnyddio chwistrell sy'n cydymffurfio â BS EN 1276 neu BS EN 13697.

**C: I bwy ydw i'n gofyn am gyngor ynghylch hylendid a diogelwch bwyd?**

A: Gallwch gysylltu ag adran iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol i gael cyngor. Mae gwefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol hefyd. [www.food.gov.uk/](http://www.food.gov.uk/)

**C: A oes angen i mi olchi'r holl ffrwythau a llysiau hyd yn oed os ydw i wedi'u prynu mewn pecyn wedi'i selio?**

A: Oes. Mae'n bwysig golchi, plicio neu goginio'r holl ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta, ac eithrio os ydynt wedi'u labelu fel rhai sy'n barod i'w bwyta.

**C: Mae gennym nifer o breswylwyr â gwahanol ofnion diwylliannol ac mae eu perthnasau'n hoffi dod â phrydau ychwanegol neu eu hoff fwydydd i mewn, i'w temtio. A oes unrhyw beth y dylem ni ddweud wrthynt am beidio â dod â hwy i mewn?**

A: Cyfeiriwch at y canllawiau manwl yn atodiad Cartrefi Gofal Preswyl y system Bwyd Diogelach Busnes Gwell.

# Bwyd & Maeth

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

## Adran 6

Asesu a monitro anghenion dietegol

---

# Adran 6

## Asesu a monitro anghenion dietegol

Mae'r adran hon yn cynnwys canllawiau ynghylch sut i asesu, cofnodi a monitro cymeriant bwyd a diod preswylwyr a beth i'w wneud pan fo pryderon.

### Cynnwys

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Diffyg Maeth                                                                 | 3  |
| Asesiad cychwynnol o arferion dietegol                                       | 3  |
| Llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartref gofal                       | 3  |
| Atodiad 1 Cynllun gofal a maeth enghreifftiol ar gyfer risg uchel a chanolig | 12 |
| Atodiad 2 Canllaw i feintiau prydau a dognau                                 | 16 |
| Atodiad 3 Canllaw i gyfeintiau hylif                                         | 17 |
| Atodiad 4 Siartiau bwyd a hylif Cymru gyfan                                  | 18 |

## Diffyg Maeth

Cyflwr o fod heb ddigon (rhy ychydig o faeth) neu o fod â gormod o faethynnau (gormod o faeth) megis ynni, protein, fitaminau a mwynau yw diffyg maeth. Mae diffyg maeth yn achosi problemau iechyd sy'n gallu effeithio ar gyfansoddiad a gweithrediad y corff gan ddwyn canlyniadau difrifol. At ddiben yr adran hon bydd diffyg maeth yn cyfeirio gael rhy ychydig o faeth.

Pan fo pobl yn profi diffyg maeth, mae hyn yn effeithio ar eu hiechyd a lles sylfaenol, sy'n ei wneud yn fater diogelwch pwysig.

Efallai y bydd angen llai o egni ar bobl hyn ond mae'r angen am faethynnau eraill yr un fath felly mae arnynt angen diet o ansawdd da yn hytrach na ar symiau mawr. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw eu harchwaeth yn wael hefyd a'u cymeriant bwyd yn is.

## Asesiad cychwynnol o arferion dietegol

Mae Adran 1 eisoes wedi amlygu pwysigrwydd atal diffyg maeth yn y preswylwyr yr ydych yn gofalu amdanynt gan bod yr effaith ar iechyd a lles yn gallu bod yn fawr. Un o'r camau cyntaf i atal diffyg maeth yw gofyn i'r holl breswylwyr newydd beth yw eu harferion bwyta ac yfed ac a oes ganddynt unrhyw broblemau presennol.

Dylai hyn gynnwys gofyn i breswyllydd am y canlynol:

- y patrwm prydau a diodydd arferol ac amseroedd;
- y pethau y maent yn hoffi ac nad ydynt yn hoffi eu bwyta a'u hyfed;
- gofynion diwylliannol/ethnig/crefyddol;
- dewisiadau o ran yr amgylchedd yn ystod prydau bwyd;
- anawsterau corfforol neu synhwyraidd gyda bwyta ac yfed;
- y gallu i gyfleu eu hoff ddewisiadau o ran bwyd/hylif;
- yr angen am offer a/neu gymorth i helpu gyda bwyta ac yfed.

Hefyd os oes unrhyw ofynion penodol eraill megis:

- diet arbennig ar gyfer cyflwr meddygol;
- alergedd i fwyd penodol
- diet addasu ansawdd
- yr angen am gyfnerthu bwyd

Dylai hyn fod yn rhan o'u cynllun personol hefyd. Unwaith y mae hanes llawn anghenion dietegol preswyllydd yn hysbys, dylai hwn gael ei adolygu'n rheolaidd a hefyd ei ail-asesu pan fo unrhyw bryderon ynghylch eu cymeriant.

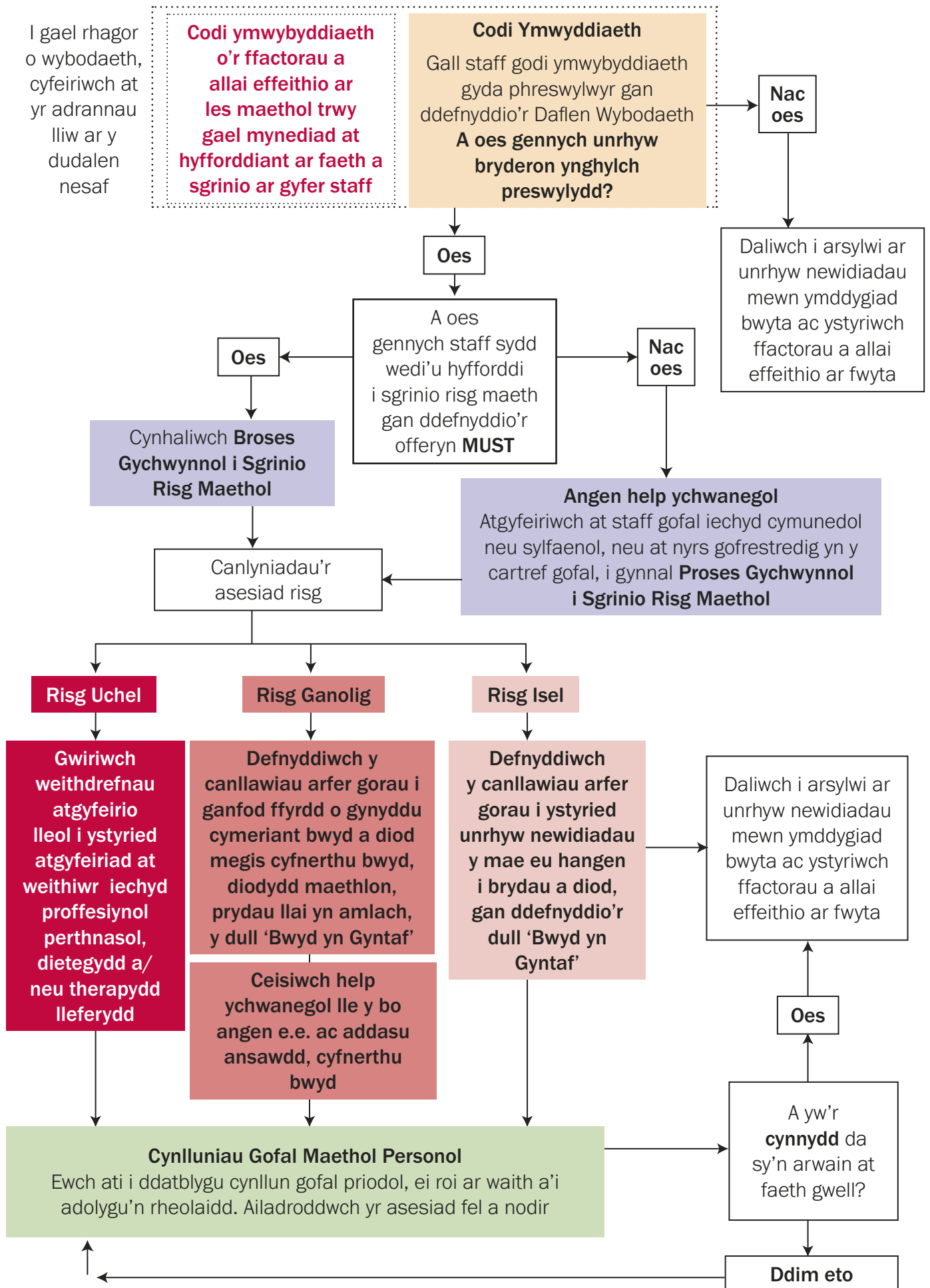
Hefyd dylai preswylwyr gael asesiad llawn o'r geg, a hynny gan ddeintydd, o fewn wythnos i gyrraedd yn y cartref gofal, i oleuo'r cynllun ac i sicrhau eu bod yn gallu bwyta ac yfed ystod lawn o ddewisiadau o fwydlenni.

## Llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartref gofal

Mae'r adran ganlynol a Diagram 1 yn nodi llwybr maeth a'r cwestiynau a'r penderfyniadau allweddol pan fo gennych bryderon ynghylch cymeriant bwyd a diod preswyllydd.

Y nod hirdymor yw adfer y person i'r pwyntlle maent yn gallu bod yn annibynnol a rheoli eu maethiad eu hunain hyd y bo'n bosibl.

**Diagram 1 – Llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartrefi gofal**



# Codi ymwybyddiaeth

Dylai'r holl staff mewn cartref gofal fod yn chwilio am yr arwyddion bod unigolyn yn profi anawsterau gyda bwyta a/neu yfed, neu'n colli diddordeb mewn bwyd. Hyd yn oed os nad oes achosion i bryderu sy'n amlwg yn syth, gwell atal clwyf na'i wella. Dylech gymryd cyfleoedd rheolaidd i siarad gyda phreswylwyr a chodi eu hymwybyddiaeth o bwysigrwydd bwyta ac yfed a thrafod unrhyw broblemau a all godi.

Efallai fod a wnelo'r mater â'r math o fwyd sy'n cael ei fwyta na'r swm neu anhawster bwyta, neu golli diddordeb, neu afiechyd. Mae dechrau trafodaeth am fwyd, mewn ffordd sensitif, gan godi ymwybyddiaeth chwilio am yr arwyddion rhybuddiol, i gyd yn rhan o ofal o ansawdd. Efallai y bydd **y Daflen Wybodaeth Codi Ymwybyddiaeth** o gymorth gyda'r sgysiau hynny.

Efallai y bydd cael sgwrs am y dewisiadau ar y fwydlen ac amseroedd prydau bwyd a'r agweddau cymdeithasol ar fwyta yn eich helpu i adnabod y problemau posibl gyda bwyta ac yfed. Gallai siarad gyda pherthnasau, pan fo gan breswyllydd lai o alluedd i fynegi eu teimladau a'u meddyliau am fwyd a diod, fod o gymorth hefyd.

Os ydych yn teimlo y byddai'r preswyllydd yn cael budd o gael symiau bach o fwyd a hynny'n amlach neu'n cael budd o gyfoethogi'r bwyd, cyfeiriwch at adran 2a ar y dull Bwyd yn Gyntaf a Chyfnernthu Bwyd. Gall anogaeth syml amser bwyd, cymorth gan berthnasau neu gymorth gyda phrydau helpu hefyd. Cyfeiriwch hefyd at Adran 4 sy'n rhoi cyngorion ynghylch cymorth gyda bwyta.

Os ydych yn pryderu'n fawr am gymeriant bwyd a diod preswyllydd a bod yr hyn rydych chi wedi'i sefydlu yn methu â chael y canlyniad a ddymunir, bydd angen i chi gysylltu â gweithiwr ieuchyd proffesiynol. Cyfeiriwch at eich polisïau a gweithdrefnau lleol ar gyfer nodi pryd i gynnwys gweithiwr gofal ieuchyd proffesiynol a lle y bo angen, atgyfeirio at ddietegydd.

Dylech wastad sicrhau eich bod yn cael unrhyw wybodaeth am anawsterau gyda bwyta ac yfed ac anghenion penodol o leoliad arall e.e. pan fo preswylwyr wedi cael eu rhyddhau o'r ysbyty, wedi cael eu trosglwyddo o leoliad arall neu wedi cyrraedd o'u cartref. Yn aml os yw pobl wedi bod yn aros yn eu cartref eu hunain am gyhyd â phosibl, mae'n debygol y bydd risg i'w maethiad a'u lefelau hydradu.

# Codi ymwybyddiaeth – Taflen wybodaeth

## A yw preswlydd yn eich gofal yn wynebu risg o ddiffyg maeth?

### Bwyta ac Yfed llai

**Ydych chi wedi sylwi ar newid mewn arferion bwyta ac yfed?** Gall bwyta ac yfed llai, methu â gorffen prydau neu golli prydau'n gyfan gwbl a chadw stociau cyfyngedig o fwyd arwain at faethiad anghybwys neu annigonol.

Mae ffactorau risg ar gyfer diffyg maeth lle mae preswylwyr cartref maeth yn y cwestiwn yn cynnwys:

### Digwyddiadau mawr yn eu bywyd

Gofynnwch am unrhyw ddigwyddiadau diweddar a all fod yn cael effaith fawr ar hwyliau, lles meddyliol ac a all fod wedi effeithio ar gymeriant bwyd a diod. Gall y digwyddiadau hyn gynnwys y rheswm dros fod yn y cartref gofal a'r newid mawr mewn amgylchoedd, profedigaeth, afiechyd, llawdriniaeth neu gwympiadau.

### Annibyniaeth

Gall pobl sydd wedi colli annibyniaeth fod â llai o allu i chwarae rhan weithredol yn yr agwedd gymdeithasol ar brydau bwyd. Gall hyn ddigwydd mewn cartref gofal os nad yw preswlydd yn cael eu galluogi a'u hannog i gynnal eu hannibyniaeth am gyhyd â phosibl. Mae ffactorau a all gyfyngu ar annibyniaeth yn cynnwys newidiadau yn eu golwg, stiffwrwydd, poen, gwendid, dryswch, cwympiadau neu ddiffyg hyder. Efallai na fydd preswylwyr yn gallu mynegi eu dewisiadau cystal ychwaith.

### Iechyd ac afiechyd

Mae anhawster cnoi neu lyncu, poen, diffyg traul, rhwymedd, dolur rhydd, anghofusrwydd, iselder a diffyg anadl oll yn symptomau o iechyd gwael sy'n gallu effeithio ar yr awydd i fwyta ac yfed.

### Newidiadau mewn pwysau

Mae colli pwysau heb geisio gwneud yn arwydd o fwyta llai nag y mae ei angen. Mae arwyddion o golli pwysau'n cynnwys bod dillad, modrwyon a hyd yn oed dannedd gosod yn dod yn fwy llac.

## Cynghorion ynghylch sut i ganfod bod rhywun wedi colli pwysau – chwiliwch am yr arwyddion canlynol

- Archwaeth gwael neu lai o archwaeth nag arfer
- Dillad, gemwaith, dannedd gosod yn mynd yn llac
- Blinder, colli egni, gwendid yn y cyhyrau
- Lefel is o berfformiad corfforol a mwy o risg o gwympiadau
- Rhwymedd
- Newidiadau mewn hwyliau ac mewn ymddygiad
- Gallu gwael i ganolbwyntio
- Clwyfau'n hir yn gwella.

Os ydych chi'n meddwl nad yw preswlydd yn bwyta digon o bosibl yna gellir monitro

hyn gan ddefnyddio siart cymeriant bwyd. Gweler Atodiad 3 Siart bwyd Cymru gyfan.

## Atal diffyg hydradu

Dangoswyd nad yw arsylwadau pob dydd yn gywir ar gyfer canfod diffyg hydradu. Mae wastad yn arfer gorau bod staff nyrsio a gofal yn canolbwyntio ar gynorthwyo preswylwyr i yfed yr hyn y mae ei angen arnynt i gynnal lefelau hydradu. Gwnewch yn siŵr bod gennych gynllun da i sicrhau bod yr holl breswylwyr yn cael cynnig diodydd rheolaidd ac yn cael cymorth a chael eu cymell pan fo angen. Gweler Adran 3 am ragor o wybodaeth am yfed a hydradu.

Os ydych chi'n meddwl ei bod yn bosibl nad yw preswlydd yn yfed digon yna gellir monitro hyn gan ddefnyddio siart neu hunanasesiad cymeriant hylif.

# Sgrinio Cychwynnol ar gyfer risg faethol

Dylid sgrinio'n rheolaidd ar gyfer diffyg maeth i ganfod lefel y risg i bob preswlydd. Argymhellir bod cartrefi gofal yng Nghymru'n defnyddio'r offeryn Sgrinio Cyffredinol ar gyfer Diffyg Maeth (MUST) wrth gyflawni prosesau sgrinio maethol yn y gymuned. Offeryn sgrinio syml ac iddo 5 cam yw hwn sy'n helpu i adnabod oedolion sydd o dan bwysau ac yn wynebu risg o ddiffyg maeth.

Mae gwaith yn mynd rhagddo i ychwanegu cwestiynau at yr offeryn a elwir yn MUST 'a mwy' – i'w wneud yn fwy priodol i'w ddefnyddio ar draws y gymuned gyfan gan gynnwys cartrefi gofal yng Nghymru.

Mae pecyn adnoddau 'MUST' gan BAPEN yn cynnwys yr holl wybodaeth y mae ei hangen arnoch i gynnal proses sgrinio MUST gan gynnwys sut i fesur pwysau a thaldra'n gywir: [www.bapen.org.uk/musttoolkit.html](http://www.bapen.org.uk/musttoolkit.html).

## Pwynt arfer

Efallai y byddwch yn gallu gwneud hyn eich hunain ydydch chi neu os yw eich staff wedi cael hyfforddiant yn y broses. Efallai y bydd angen i chi atgyfeirio at staff gofal iechyd cymunedol neu sylfaenol, neu at nyrs gofrestredig yn y cartref gofal, i gynnal proses **Sgrinio Cychwynnol ar gyfer Risg Faethol**. Gwiriwch y polisi neu'r gweithdrefnau lleol.

## Canlyniadau'r broses sgrinio maethol

### Risg Isel

Ni ddylai nodi bod rhywun yn wynebu risg isel arwain at bryderon mawr, ond nid yw hynny'n golygu nad oes angen gweithredu. Fel gyda risg ganolig, yr allwedd yw gweithredu'n gynnar i atal unrhyw ddirywiad pellach a galluogi'r unigolyn i fwyta ac yfed y symiau gofynnol yn annibynnol. Mae'n bwysig ailadrodd y broses sgrinio'n rheolaidd bob hyn a hyn fel a awgrymir er mwyn canfod unrhyw ddirywiad. Dilynwch y cyngor yn y canllawiau hyn i helpu'r unigolyn i fwyta'n dda ac iddynt allu dygymod ar eu pen eu hunain.

### Risg Ganolig

Mae'n bwysig gweithredu'n gyflym ac yn bendant i atal problemau pellach. Mae'n debygol y bydd pobl y nodir eu bod yn wynebu risg ganolig wedi bod â chymeriant bwyd a diod gwael am rai diwrnodau, efallai y byddant yn cael anhawster bwyta ar eu pen eu hunain, ac efallai y bydd yr anawsterau hyn wedi cael eu gwaethygu gan ddementia neu gyflyrau eraill.

Mae'n bwysig sicrhau cymeriant hylif a bwyd digonol. Gweler y cyngor ynghylch 'Bwyd yn Gyntaf' yn Adran 2A o'r canllawiau hyn, a'r cynlluniau gofal maethol ar gyfer unigolion risg ganolig.

Efallai y bydd angen cyfnerthu bwyd a'i roi mewn symiau llai gyda byrbrydau maethlon trwy gydol y dydd.

Dylai unigolion gael eu hasesu ar gyfer unrhyw broblemau corfforol sy'n effeithio ar eu cymeriant bwyd, megis iechyd y geg gwael, dannedd gosod nad ydynt yn ffitio'n dda, anhawster cydio a gfael mewn offer.

Efallai y bydd angen i unrhyw newidiadau mewn cyflyrau meddygol presennol sy'n effeithio ar gymeriant bwyd gael eu hasesu gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Mae'n bwysig ailadrodd y broses sgrinio'n rheolaidd bob hyn a hyn fel a awgrymir er mwyn canfod unrhyw ddirywiad a allai arwain at fwy o risg.

### Risg Uchel

Os yw sgrinio'n datgelu bod yr unigolyn yn y categori risg uchel ond nad yw'r cyflwr i'w weld fel pe bai'n golygu bod angen derbyn y preswlydd i'r ysbyty ar unwaith, dylech wirio gweithdrefnau atgyfeirio lleol a allai argymhell atgyfeiriad ar unwaith at Bwrdd Iechyd Lleol. Gall fod angen atgyfeirio at yr adran Therapi Iaith a Lleferydd hefyd, os oes unrhyw anawsterau llyncu.

# Cynlluniau Gofal a Maeth

Mae'n bwysig cael unrhyw gymorth y mae ei angen gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol perthnasol, fel rhan o lunio cynllun priodol ar gyfer gofal maethol.

Mae **Atodiad 1** yn cynnwys cynlluniau gofal a maeth enghreifftiol ar gyfer lefelau risg uchel a chanolig a adnabuwyd gan yr offeryn sgrinio. Mae'n rhestru'r mathau o gyflyrau ac arwyddion i chwilio amdanynt. Mae rhai o'r rhain yn arsylwadau syml (e.e. ymddangosiad, lefelau egni, anhawster bwyta) a bydd eraill yn galw am fesurau syml o bwysau a gollwyd a màs y corff. Mae hefyd yn awgrymu beth ddylid ei gynnwys mewn cynllun gofal ar gyfer pob lefel risg, er mwyn adfer iechyd maethol yr unigolyn. Cofiwch arsylwi ar gymeriant bwyd a diod a'u hasesu bob amser.

Dylai cynlluniau gofal a chymorth gael eu hategu gan Asesiad Risg Iechyd y Geg – ceir asesiad risg iechyd y geg fel rhan o'r rhaglen Gwên am Byth ar gyfer cartrefi gofal – gweler Adran 2.

Rhaid bod prosesau yn eu lle i sicrhau bod cynlluniau maethol yn cael eu hysgrifennu sy'n cynnwys nodau i'w cyrraedd a monitro cynnydd yn rheolaidd, gyda threfniadau eglur ar gyfer cofnodi.

Gellir addasu cynlluniau gofal ar gyngor gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Os gwneir argymhellion penodol ynghylch cymeriant bwyd a hylif mae'n bwysig bod aelod penodol o staff yn cymryd cyfrifoldeb am gytuno sut y bydd hyn yn cael ei gofnodi yn y cynllun gofal. Gall y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddarparu eu hargymhellion yn system cadw cofnodion eich cartref gofal a/neu drwy lythyr ond efallai na fyddant o anghenraid yn diwygio'r cynllun gofal unigol yn benodol.

## Gofal Diwedd Oes

Os yw unigolyn yn cael gofal diwedd oes bydd ei anghenion yn wahanol iawn a bod yn gysurus ac ansawdd bywyd yw'r prif flaenoriaethau. Gweler adran 4 ar gyfer gofal maethol a gofal hydradu dan yr amgylchiadau hyn.

**Dylid pwysleisio:** os yw eich arsylwadau a'ch perthynas â'r preswlydd yn eich gwneud yn ymwybodol yn syth bod risg ddifrifol ac uniongyrchol i'w hiechyd oherwydd diffyg maeth, dylid ceisio cymorth ar unwaith. Gallai hyn fod yn sgwrs/atgyfeiriad gyda'r meddyg teulu, Galw Iechyd Cymru neu uwch nyrs y cartref gofal.

# Cynnydd a monitro

Os oes gan rywun gynllun gofal maethol dylid mynd ati'n weithredol i fonitro, adolygu ac addasu hwn wrth i amodau newid.

Bydd gwirio pwysau'n rheolaidd, sgrinio mynych, ynghyd â defnyddio siartiau bwyd a hylif o gymorth i fonitro cynnydd.

Dylai'r preswylwyr hynny sy'n wynebu risg o ddiffyg maeth fod â siart cofnodi bwyd a dylid dysgu i staff sut i gofnodi cymeriant bwyd a diod yn gywir gan gyfeirio at feintiau dognau bwyd a diod gweledol. Gweler Atodiadau 2 a 3.

Bydd monitro'r cynllun gofal yn fanwl a'i ddiweddarau'n eich helpu i dracio unrhyw gynnydd. Gall cynnydd o'r fath fod o risg uchel i risg ganolog, neu o risg ganolog i risg isel a, dros amser, y gobaith yw y bydd y cynnydd yn ddigonol i'r unigolyn adfer rheolaeth ar eu maeth eu hunain.

Os yw'r cynnydd yn araf, neu os yw eich asesiad chi'n dangos bod angen parhau â'r cynllun gofal a ddewiswyd, yna dylech gyfleu hyn i'r holl staff sy'n ymwneud â'r unigolyn a pharhau â'r gwaith monitro ac adolygiadau rheolaidd.

Mae siartiau bwyd a diod Cymru gyfan i'w cael yn Atodiad 4.

Wrth gofnodi cymeriant mae'n bwysig cofnodi'r hyn na fwytawyd neu na yfwyd a hefyd cofnodi pryd a pham – fel y gellir gweithredu ac unioni'r sefyllfa. Gall arsylwi ar newidiadau mewn ymddygiad amser bwyd ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol am yr hyn y mae angen ei gyflwyno. Er enghraifft, ystyriwch yr arsylwadau canlynol a'r ymyriadau cysylltiedig yn Nhabl 1. Mae'r rhain yn arbennig o berthnasol i breswylwyr â dementia:

## Pwynt arfer – cadw cofnodion

### Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017, gofynion cadw cofnodion:

- Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017, gofynion cadw cofnodion:
- Caiff y gofynion cadw cofnodion eu nodi yn atodlen 2 wrth y rheoliadau hynny. Ceir gofyniad i gofnodi'r gofal a roddir, sy'n cynnwys cofnodion beunyddiol
- Ceir gofyniad yn y rheoliadau i bob unigolyn fod â chynllun personol, sy'n nodi sut y bydd anghenion gofal a chymorth unigolyn yn cael eu diwallu o ddydd i ddydd a sut y byddant yn cael eu cynorthwyo i gyflawni eu deilliannau personol
- Mae'r rhain ill dau'n feysydd a all gynnwys cofnodi anghenion bwyd a diod unigolyn
- Gall y cynllun personol gynnwys hoff ddewisiadau dietegol a bwyd a diod nad ydynt yn eu hoffi, alergeddau ac anghenion maethol penodol.
- Gall y cynllun gofal maethol ddogfennu unrhyw anghenion dietegol penodol, cymorth neu gynhorthwy y mae ei angen a chamau i fonitro cymeriant bwyd a diod.

## Arsylwi ar ymddygiad yn ystod amser bwyd

| Arsylwad                                                 | Ymyriad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bwyd wedi'i adael heb ei fwyta neu wedi'i wrthod         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cynnig dognau llai, plât llai, yn amlach gyda byrbrydau</li> <li>Gwirio bod yr ansawdd yn addas</li> <li>Gwirio hoffterau ac anhoffterau</li> <li>A oes unrhyw newidiadau mewn meddyginiaeth sy'n cael effaith</li> <li>Gwiriwch a oes angen cymorth</li> <li>Ydyn nhw'n gallu gweld/ cyrraedd y bwyd a gynigir?</li> <li>Ydyn nhw wedi adnabod bod pryd yno iddynt ei fwyta?</li> <li>Efallai mai ysgogiadau/ anogaeth syml yw'r unig gymorth y mae ei angen</li> </ul>                                                                                           |
| Cymeriant hylif gwael                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ysgogwch ac anogwch</li> <li>Cynigiwch amrywiaeth</li> <li>Cynigiwch fwyd â chynnwys dŵr uchel</li> <li>Efallai y bydd angen tawelu meddwl preswylwyr na fydd yfed mwy yn gwaethygu anymataliaeth. Gweler Adran 5 ar hydradu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Mae'n crwydro/cerdded o gwmpas yn ystod amser bwyd       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sicrhewch fod amser bwyd yn ddigynnwrf</li> <li>Darparwch fwydlenni pigo bwyta neu flychau cinio sy'n cynnwys bwyd bys a bawd</li> <li>Ewch â nhw am dro cyn prydau, eisteddwch gyda phreswylwyr i fodelu ymddygiad wrth fwyta</li> <li>Cynigiwch ragor o fwyd/ail blatiaid neu fyrbrydau ychwanegol ar achlysuron pan ydynt yn bwyta'n dda ac yn peidio â chrwydro</li> <li>Ystyriwch a yw'r cerdded yn bwrpasol – er enghraifft, ydyn nhw fel arfer yn hoffi golchi eu dwylo cyn pryd? A ellir cynnwys hyn ar adeg gynharach yn eu trefn gorchwylion?</li> </ul> |
| Anhawster cnoi neu lyncu                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Defnyddiwch giwiau gweledol ac anogaeth</li> <li>Ystyriwch atgyfeiriad at ddeintydd a/neu therapydd iaith a lleferydd fel a ddynodir</li> <li>Sicrhewch fod digon o amser ar gael i fwyta cyn clirio'r platiau</li> <li>Ystyriwch sut i gadw bwyd yn gynnes os yw'n cymryd amser hir i fwyta</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Anhawster defnyddio cyllell, fforc a llwy neu offer yfed | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rhowch y llestri yn eu dwylo</li> <li>Cynigiwch fwyd bys a bawd neu rhowch gymorth i dorri bwyd</li> <li>Darparwch lestri a chyllell, fforc a llwy wedi'u haddasu</li> <li>Ystyriwch gymorth "llaw dros law"</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Rhywbeth yn mynd â'u sylw oddi ar fwyta                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sicrhewch fod amser bwyd yn ddigynnwrf</li> <li>Gwnewch yn siŵr bod ganddynt bopeth y mae ei angen arnynt</li> <li>Cliwiau geiriol neu ddeiriau</li> <li>Eisteddwch gyda nhw a modelwch ymddygiad bwyta</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Maent yn celcio neu'n cuddio bwyd                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gweinwch ddogneau bach a hynny'n amlach</li> <li>Ystyriwch pan eu bod yn cuddio'r eitemau hyn o bosibl ac a allai fod o gymorth tawelu eu meddwl – a ydynt yn teimlo cywilydd nad oeddent yn gallu gorffen eu pryd? A ydynt yn ofni y gofynnir iddynt dalu am fwyd? A ydynt yn hoffi byrbryd yn hwyrach yn y dydd?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |

Cydnabyddiaeth – addaswyd o 'Eating and drinking well with dementia' (Prifysgol Bournemouth) [www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia](http://www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia).

## Adnabod y rhai sy'n wynebu risg fel y gellir rhybuddio staff

Sicrhewch fod yr holl brosesau yn eu lle i gefnogi'r preswlydd a monitro cynnydd a bod yr holl staff yn ymwybodol. Er enghraifft sut mae rhybuddio aelodau eraill o staff ynglŷn â'r canlynol:

- Bod sgrinio i fod i ddigwydd yn fisol (gan ddibynnu ar lefel y risg)?
- Ei bod yn ofynnol pwysu'n wythnosol (gan ddibynnu ar lefel y risg)?
- Bod angen cwblhau siart cofnod bwyd?
- Bod ar breswlydd angen diet addasu ansawdd o fath penodol?
- Mai dim ond te gwan y mae preswlydd yn hoffi ei yfed?
- Bod ar breswlydd angen byrbrydau ychwanegol?
- Bod newid wedi bod i gynllun gofal?
- Bod y gegin wedi cytuno i ddefnyddio menyn, hufen a chaws ychwanegol ym mhrydau rhywun?

### Gallai rhai o'r syniadau isod helpu

- Defnyddio codau neu siartiau lliwiau – er enghraifft:
  - = risg uchel
  - = risg ganolig
  - = risg isel
- Llyfr cyfathrebu i gyfnewid syniadau gyda staff y gegin pan nad ydynt ar ddyletswydd.
- Caeadau melyn ar jygiau dŵr i adnabod y rhai y mae arnynt angen rhagor o anogaeth neu gymorth.
- Matiau bwrdd lliw i ddynodi bod angen anogaeth neu gymorth gyda bwyd.
- Ystyriwch gyfrinachedd/urddas y preswlydd. Er enghraifft, rhwch hysbysfyrddau yn ardal y gegin/i ffwrdd o ardaloedd cyhoeddus.

## Diwallu anghenion preswylwyr

Mae canllawiau i wella cymeriant maethol yn cael sylw yn adran 2 o dan Dulliau Bwyd yn Gyntaf a Chyfnethu Bwyd.

## Cael mynediad at hyfforddiant

ceir gwybodaeth am hyfforddiant i staff cartrefi gofal yn adran 7.

Cysylltwch â'r Adran Ddietegol yn eich bwrdd iechyd lleol ynglŷn â hyfforddiant ar yr offeryn 'MUST' a hyfforddiant a diweddariadau eraill ar faeth.

**Sylwer:** Mae Atodiad 1 yn cynnwys cynllun personol enghreifftiol ar gyfer gofal maeth ar gyfer unigolyn y nodwyd eu bod yn wynebu risg uchel o ddiffyg maeth neu risg ganolig yn dilyn asesiad risg.

Gellir defnyddio'r rhain fel canllaw neu gallwch gyfeirio at weithdrefnau a chynlluniau lleol.

# Atodiad 1: Adnoddau i gynorthwyo gweithwyr iechyd proffesiynol: Dosbarthiadau Risg

## Cynllun Gofal Maethol Enghreifftiol – Risg Uchel

| Enw:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dyddiad:        |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
| Adnabod y categori Risg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |         |
| <b>Risg Uchel:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Cymeriant dietegol gwael &gt;5 diwrnod</li><li>a/neu broblemau llyncu/cnoi</li><li>a/neu anallu i fwyta ar eu pen eu hunain</li></ul> <b>A hefyd:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia</li><li>Tenau/esgynnog a/neu wedi colli pwysau'n anfwriadol &gt;10% mewn 3-6 mis</li><li>Pryderon sy'n gwaethygu'r sefyllfa ac yn cynyddu gofynion maethol, briwiau pwyso ac ati.</li><li>Llawdriniaeth ddiweddar neu wedi'i ryddhau o'r ysbyty yn ddiweddar</li></ul> |                 |         |
| Amcanion Gofal a Maeth Enghreifftiol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Gwella statws maethol a lleihau sgôr risg</li><li>Hybu'r broses o gyflawni pwysau dymunol</li><li>Gwella cymeriant y claf drwy'r geg</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |         |
| Gofalu am gynllun Maeth                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dyddiad Adolygu | Llofnod |
| <b>Cymeriant</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |         |
| Rhoi'r dull Bwyd yn Gyntaf ar waith.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |         |
| Sylwi ar unrhyw hoffterau ac anhoffterau penodol a rhybuddio staff perthnasol yn unol â'r weithdrefn leol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |         |
| Darparu byrbrydau rhwng prydau.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |         |
| Darparu diodydd maethlon cartref.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dyddiad Adolygu | Llofnod |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
| Sicrhau bod unrhyw gymorth y mae ei angen i fwyta ac yfed yn cael ei roi.<br><b>Disgrifio'r cymorth y mae ei angen isod:</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |         |
| Sicrhau bod unrhyw argymhellion ynghylch addasu ansawdd bwyd a hylif yn cael eu dilyn.<br><b>Nodi'r argymhellion isod:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |         |
| Sicrhau bod unrhyw gyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn, h.y. cyngor ynghylch safle neu strategaethau i'w helpu i lyncu.<br><b>Rhestru'r strategaethau perthnasol isod:</b>                                                                                                                                                                                             |                 |         |
| <b>Asesiadau</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |         |
| Pwyso'n wythnosol a chofnodi yn ôl y weithdrefn leol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |         |
| Cynnal Asesiad Risg lechyd y Geg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |         |
| Defnyddio siartiau bwyd a hylif i gofnodi cymieriant bwyd a diod am o leiaf 3 diwrnod. Defnyddio Siartiau Cymeriant ac Allbwn. Dyddiol ac Wythnosol Bwyd a Diod Cymru Gyfan.<br><b>Ystyried a yw'r rhain yn dynodi unrhyw ymyriad penodol pellach a chofnodi isod:</b>                                                                                                                     |                 |         |
| <b>Ailadrodd y broses sgrinio ar ôl 1 mis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os yw'r sgôr wedi gwella, dylid parhau â'r drefn am fis arall, yna lleihau'r gyfradd cyfnerthu bwyd yn raddol.</li> </ul>                                                                                                                                                                            |                 |         |
| <b>Os na cheir newid neu os ceir dirywiad dylid ystyried y driniaeth arbenigol isod:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ystyried cynnig atchwanegiadau maethol dros y cownter neu trafodwch bresgripsiwn byrdymor ar gyfer yr atchwanegiadau cyntaf y cytunwyd arnynt yn lleol gyda'r meddyg teulu.</li> <li>Atgyfeirio at Ddietegydd i gael asesiad/ cyngor mwy manwl.</li> </ul> |                 |         |

Claf y nodwyd ei fod yn wynebu – Risg ganolig

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
| Enw:                                                                                                                                                                                                                                                  | Dyddiad:        |         |
| Adnabod y categori risg                                                                                                                                                                                                                               |                 |         |
| <b>Risg Ganolig:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cymeriant dietegol gwael &gt;5 diwrnod</li><li>• a/neu broblemau lyncu/cnoi</li><li>• a/neu anallu i fwyta ar ei ben ei hun</li><li>• Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia</li></ul> |                 |         |
| Amcanion Gofal a Maeth Enghreifftiol                                                                                                                                                                                                                  |                 |         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gwella statws maethol a lleihau sgôr risg</li><li>• Hybu'r broses o gyflawni pwysau dymunol</li><li>• Gwella cymeriant y claf drwy'r geg</li></ul>                                                            |                 |         |
| Gofalu am gynllun Maeth                                                                                                                                                                                                                               | Dyddiad Adolygu | Llofnod |
| <b>Cymeriant</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                 |         |
| Rhoi'r dull Bwyd yn Gyntaf ar waith.<br>Sylwi ar unrhyw hoffterau ac anhoffterau penodol a rhybuddio staff perthnasol yn unol â'r weithdrefn leol.                                                                                                    |                 |         |
| Darparu byrbrydau rhwng prydau.                                                                                                                                                                                                                       |                 |         |
| Darparu diodydd maethlon cartref.                                                                                                                                                                                                                     |                 |         |
| Sicrhau bod unrhyw gymorth y mae ei angen i fwyta ac yfed yn cael ei roi.<br><b>Disgrifio'r cymorth y mae ei angen isod:</b>                                                                                                                          |                 |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dyddiad Adolygu | Llofnod |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
| Sicrhau bod unrhyw argymhellion ynghylch addasu ansawdd bwyd a hylif yn cael eu dilyn.<br><b>Nodi'r argymhellion isod:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |         |
| Sicrhau bod unrhyw gyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn, h.y. cyngor ynghylch safle neu strategaethau i'w helpu i lyncu.<br><b>Rhestru'r strategaethau perthnasol isod:</b>                                                                                                                                                                                                                       |                 |         |
| <b>Asesiadau</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |         |
| Cynnal Asesiad Risg Iechyd y Geg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |         |
| Pwyso'n wythnosol*.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |         |
| Defnyddio siartiau cymeriant bwyd a hylif am 3 diwrnod. Mewn lleoliadau preswyl, defnyddiwch Siartiau Cymeriant ac Allbwn Dyddiol ac Wythnosol Bwyd a Diod Cymru Gyfan.<br><b>Ystyried a yw'r rhain yn dynodi unrhyw ymyriad penodol pellach a chofnodi isod:</b>                                                                                                                                                    |                 |         |
| <b>Ailadrodd y broses sgrinio ar ôl 1 mis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os yw'r sgôr wedi gwella, dylid parhau â'r drefn am fis arall, yna lleihau'r gyfradd cyfnerthu bwyd yn raddol.</li> <li>Os na cheir newid, dylid parhau â'r drefn hon, ailasesu'n fisol, yna os yw'n aros yn sefydlog dylid ailasesu bob chwarter.</li> <li>Os ceir dirywiad, dylid dilyn y camau RISG UCHEL o 10b.</li> </ul> |                 |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |         |

\* pwyso'n wythnosol – os na ellir pwyso'r claf gellir defnyddio cylchedd rhan uchaf y fraich (MUAC) fel mesuriad amgen i helpu i asesu/monitro statws maethol  
Mae MUAC >23.5cm yn debygol o olygu bod Mynegai Mas y Corff yn llai na 20kg/m<sup>2</sup>.  
Os oes pryder gwirioneddol ynghylch gallu rhywun i lyncu dylid ystyried atgyfeiriad at Therapydd Lleferydd.  
Os oes pryder gwirioneddol ynghylch statws maethol rhywun dylid ystyried atgyfeiriad at Dietegydd.

## Atodiad 2: Siart Cofnodi Bwyd

# Siart Cofnodi Bwyd Food Record Chart Guide



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Diben yr wybodaeth hon yw eich helpu i roi gwybodaeth gywir am faint prydau ar Siart Bwyd a Hylif Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Cymunedol. Cyfeiriwch at y lluniau isod wrth lenwi'r Siart. Rhaid cofnodi pob math o fwyd a gymerir yn gywir.

This information is designed to help you with accurate documentation of portion sizes on the All Wales Food and Fluid Chart for Community Settings. Please refer to the photographs below when completing the Chart. All food intake must be recorded accurately.

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)

### Maint Prydau / Meal Sizes



Bach / Small



Canolig / Medium



Mawr / Large

### Pwddin / Dessert

Faint ohono gafodd ei fwyta / Amount eaten



Dim / None



$\frac{1}{4}$



$\frac{1}{2}$



$\frac{3}{4}$

### Prif Bryd / Main Meal

Faint ohono gafodd ei fwyta / Amount eaten



Dim / None



$\frac{1}{4}$



$\frac{1}{2}$

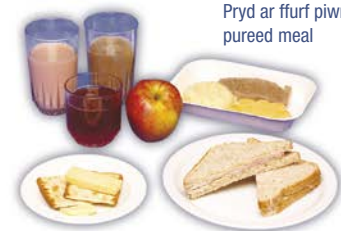


$\frac{3}{4}$

### Bwyd o Ffynonellau Eraill / Other sources of food

Ychwanegion  
maethol /  
Nutritional  
Supplements

Pryd ar ffurf piwr /  
pureed meal



F9151011

## Atodiad 3: Canllaw I Gyfeintiau Hylif

| Llestr yfed     |                                                                                     | Cyfaint yr hylif |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Gwydr gwin bach |    | 120 ml           |
| Gwydr bach      |    | 140 ml           |
| Cwpan fach      |    | 150 ml           |
| Gwydr mawr      |  | 180 ml           |
| Mwg arferol     |  | 200 ml           |
| Mwg mawr        |  | 250 ml           |
| Gwydr peir      |  | 500 ml           |

## Atodiad 4: Siartiau Bwyd a Hylif food



### All Wales Food and Fluid Record Chart for Community Settings

Please record all Food, Nutritional Supplements, Drinks and Nourishing drinks consumed. If NONE consumed please specify the reason on the chart.

#### Remember to:

- Record all food and drink consumed throughout the day
- Describe the type of food e.g. beef, bread, creamed potato
- Specify the quantity and meal size actually eaten e.g. ½ a small bowl of soup
- Specify the quantity of fluid consumed

| <b>Name:</b>                                                     |                                                                                        | <b>Location:</b>                |                                   | <b>Date:</b>         |              | <b>Body wt kgs:</b>   |  |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|-----------------------|--|
| <b>Date of birth:</b>                                            |                                                                                        | <b>Food Chart requested by:</b> |                                   |                      |              | <b>Date recorded:</b> |  |
| Meal/Snack                                                       | Foods / nutritional supplements / drinks / nourishing drinks / special diets eg pureed | Amount Taken                    |                                   |                      |              | Action and Signature  |  |
|                                                                  |                                                                                        | Portion served (SML)            | Amount eaten (None, ¼, ½, ¾, All) | Fluid consumed (mls) | Fluid Output |                       |  |
| <b>Breakfast</b>                                                 |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Cereal                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Milk/Sugar                                                       |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Cooked items                                                     |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Bread/toast                                                      |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Spread                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Drinks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| <b>Mid Morning</b>                                               |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Snacks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Drinks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| <b>Lunch</b>                                                     |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Soup                                                             |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Main item                                                        |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Potato/Rice                                                      |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Vegetables                                                       |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Pudding                                                          |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Drinks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| <b>Mid Afternoon</b>                                             |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Snacks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Drinks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| <b>Dinner</b>                                                    |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Soup                                                             |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Main item                                                        |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Potato/Rice                                                      |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Vegetables                                                       |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Pudding                                                          |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Drinks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| <b>Supper</b>                                                    |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Snacks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Drinks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| <b>Night Time</b>                                                |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Snacks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Drinks                                                           |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Total fluids consumed in 24 hours/Total fluid output in 24 hours |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |
| Any other nutrition                                              |                                                                                        |                                 |                                   |                      |              |                       |  |

# All Wales Food and Fluid Record Chart for Community Settings

## Guidelines for Completion

- All food and fluid charts should be marked with the patient's name, date of birth and location.
- The person requesting the food chart should state how long it is required for.  
This document can be used for a 24 hour period. Subsequent days should be recorded on continuation sheets.
- Please record all food and all fluid, e.g. nutritional supplements, all drinks and water consumed.
- Specify the food and fluid consumed, noting if only one type of food eaten.
- Indicate the portion size – Small (S), Medium (M) or Large (L) and the fluid volume served.
- Specify the quantity of food eaten e.g. none  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  or all. When doing so please refer to the visual photographic guide for reference. Specify the volume of fluid consumed.
- If a meal is not eaten, or no fluid taken, please state the reason why e.g. refused, Nil by mouth (NBM).
- The fluid output column can be completed as appropriate e.g. wet pad or catheter output.
- Please total the fluid volume at the end of the 24 hour period.
- Specific actions required to improve food and fluid intake can be recorded in the Actions column.
- All entries should be signed.
- Please file charts in date order.

Bwyd

& Maeth

mewn Catrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 7

Rhoi'r canllawiau ar waith

---

# Adran 7

## Rhoi'r canllawiau ar waith

Nod yr adran hon yw eich helpu i adolygu eich darpariaeth bwyd a diod a gofal maethol ar gyfer eich preswylwyr, er mwyn i chi allu adnabod meysydd lle ceir arfer gorau ac unrhyw gamau gweithredu ar gyfer gwella.

Gallwch hysbysu staff, preswylwyr a pherthnasau a'u cynnwys yn y broses a dangos i Arolygiaeth Gofal Cymru a chomisiynwyr lleol sut yr ydych yn cyflawni arfer gorau ar gyfer darparu bwyd a diod. Gall hyn gynnwys eich ethos ar y cyfan o ran darparu bwyd a diod a sut y byddwch yn sicrhau bod gan staff yr wybodaeth a'r sgiliau i roi gofal maethol o ansawdd.

Mae'n cynnwys y safonau ac arfer gorau allweddol o ran bwyd a diodydd ym mhob adran o'r canllawiau.

### Cynnwys

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Cod ymarfer enghreifftiol                                           | 3  |
| Datblygu polisi bwyd a diod                                         | 3  |
| Polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer cartrefi gofal         | 4  |
| Hunan-fonitro a chynlluniau gweithredu:                             | 5  |
| Cynllun Gweithredu: Polisi Bwyd a Diod                              | 6  |
| Cynllun Gweithredu: Cynllunio Bwydlenni                             | 8  |
| Cynllun Gweithredu: Safonau bwyd a phrydau                          | 9  |
| Cynllun Gweithredu: Safonau hydradu a diodydd                       | 11 |
| Cynllun Gweithredu: Dull Bwyd yn Gyntaf a Bwydydd Cyfnerthedig      | 12 |
| Cynllun Gweithredu: Dietau addasu ansawdd                           | 13 |
| Cynllun Gweithredu: Gweini bwyd – ei baratoi a'i gyflwyno           | 14 |
| Cynllun Gweithredu: Gweini bwyd – yr amgylchedd bwyta a chyfathrebu | 16 |
| Cynllun Gweithredu: Asesu a sgrinio maethol                         | 18 |
| Gwybodaeth am adnoddau a chymorth                                   | 19 |
| Rolau gweithwyr iechyd proffesiynol                                 | 19 |

Mae'r cod ymarfer enghreifftiol canlynol yn dwyn ynghyd yr holl Ganllawiau Arfer Gorau. Gallwch ddefnyddio ac addasu'r cod ymarfer a'r polisi enghreifftiol a'u cynnwys yn eich datganiad o ddiben. Gallant hefyd fod yn gyfle i hysbysu darpar breswylwyr a'u teuluoedd ac AGC pan ydych yn cofrestru eich cartref gofal i ddechrau.

## Cod Ymarfer Enghreifftiol ar gyfer bwyd a diod mewn cartrefi gofal

### 1. Rydym ni wedi datblygu polisi bwyd a diod

I gefnogi iechyd a lles y preswylwyr yn ein gofal. Mae'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull o ddarparu bwyd a diod a sut yr ydym yn ymgysylltu â phreswylwyr a pherthnasau yn ei gylch.

### 2. Rydym ni'n cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

I sicrhau amrywiaeth o ran blas, ansawdd a lliw a chan ystyried cynaliadwyedd bwyd.

### 3. Rydym ni'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y safonau a chanllawiau arfer gorau cenedlaethol ar gyfer bwyd a diod

I sicrhau bod y preswylwyr yn ein gofal yn cael y cydbwysedd cywir o egni a maethynnau i gynnal eu hiechyd, diwallu unrhyw anghenion dietegol penodol ac atal diffyg maeth a diffyg hydradu.

### 4. Rydym ni'n darparu ar gyfer anghenion yr holl breswylwyr ac yn darparu dull 'Bwyd yn Gyntaf'

Mae hyn yn cynnwys cyfnerthu bwyd, bwydydd bys a bawd, bwydydd y mae eu hansawdd wedi cael ei addasu, hylifau wedi'u tewhau a dietau arbennig lle y bo'n briodol.

### 5. Mae gennym ni amgylchedd bwyta cadarnhaol

I annog a chynorthwyo'r preswylwyr i fwyta'n dda, mewn amgylchoedd cysurus a chymdeithasol.

### 6. Rydym ni'n dilyn rheoliadau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarparu bwyd a diod

I sicrhau bod preswylwyr yn ein gofal yn ddiogel rhag unrhyw risgiau mewn perthynas â bwyd.

## Datblygu polisi bwyd a diod

### Mae polisi bwyd a diod ar gyfer cartrefi gofal:

- yn gynllun gweithredu i sicrhau bod pawb yn dilyn arfer gorau ac yn defnyddio dull cyson o ran bwyd a diod gyda phreswylwyr
- yn galluogi pawb i gael eu cynnwys pan gytunir ar y dulliau – staff, preswylwyr a pherthnasau
- yn gallu darparu gwybodaeth ar gyfer preswylwyr newydd a'u teuluoedd
- yn gallu cael ei ddefnyddio fel tystiolaeth i ddangos eich ymrwymiad i iechyd a lles preswylwyr i ddarpar breswylwyr, yr awdurdod lleol, y bwrdd iechyd ac Arolygiaeth Gofal Cymru.

Bydd yr wybodaeth yn y polisi'n amrywio yn ôl nifer ac anghenion y preswylwyr yn eich gofal a'r math o leoliad rydych yn ei redeg. Gellir defnyddio'r cod ymarfer i nodi'r polisi.

# Polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer cartrefi gofal

## Datganiad cenhadaeth

Mae ein **cartref gofal** yn ymrwymedig i ddarparu prydau, byrbrydau a diodydd cytbwys, maethlon ar gyfer y preswylwyr yn ei ofal sy'n diwallu anghenion unigol pobl.

Rydym yn cydymffurfio â chanllawiau statudol Llywodraeth Cymru ar gyfer darparu bwyd a diod ac yn amcanu at ddangos arfer gorau yn ein holl ddulliau o ran bwyd, hydradu ac iechyd.

Rydym yn darparu amgylchedd bwyta cymdeithasol sy'n cynorthwyo ac yn annog preswylwyr i fwyta'n dda a chymryd rhan mewn ystod o weithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd.

## Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

- Bydd ein bwydlenni'n cael eu harddangos ymlaen llaw.
- Bydd ryseitiai ar gael ar gais.
- Anogir preswylwyr a pherthnasau i gynnig awgrymiadau ar gyfer bwydlenni neu wneud sylwadau ar y polisi.

## Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a maeth ar gyfer cartrefi gofal

- Bydd dewisiadau bwyd addas ar gael i'r holl breswylwyr gan ddibynnu ar eu dewisiadau a'u hanghenion, gan ddefnyddio'r meintiau dognau a argymhellir.
- Byddwn yn cydymffurfio â'r holl safonau a chanllawiau bwyd.
- Bydd dŵr ar gael drwy'r amser.

## Rydym ni'n darparu ar gyfer anghenion yr holl breswylwyr ac yn darparu dull 'Bwyd yn Gyntaf'

- Rydym yn cynnig ystod o fyrbrydau a diodydd maethlon a bwydydd cyfnerthedig lle y bo angen.
- Rydym yn darparu ystod o brydau addasu ansawdd gan ddilyn canllawiau'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia (IDDSI).
- Rydym yn darparu ar gyfer anghenion diwylliannol, crefyddol a dietau arbennig.
- Mae gennym ddull hyblyg o amseru prydau bwyd hyd y bo'n bosibl.

## Rydym yn sicrhau bod anghenion hydradu'n cael eu diwallu ac yn rhoi cynhorthwy i breswylwyr lle mae angen

## Mae gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol

- Mae'r amgylchedd bwyta'n ddymunol a chroesawus.
- Mae gofawyr yn eistedd gyda'r preswylwyr pan ydynt yn bwyta ac yn eu hannog a'u cynorthwyo i fwyta lle y bo angen.
- Bydd preswylwyr yn cael digonedd o amser i fwyta.
- Bydd preswylwyr yn cael eu hannog i fwyta yn yr ardaloedd bwyta lle maent yn gallu ond byddant yn cael eu cynorthwyo gyda'u dewis le bwyta.
- Rydym yn cynnal digwyddiadau rheolaidd sy'n cynnwys bwyd ar gyfer achlysuron diwylliannol.

## Rydym yn dilyn rheolau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarparu bwyd a diod

- Bydd yr holl fwyd yn y lleoliad yn cael ei storio, ei baratoi a'i weini gan ddilyn arferion diogelwch a hylendid bwyd rheoleiddiedig.
- Bydd gan staff gymwysterau priodol mewn hylendid a diogelwch bwyd.

## Cyfathrebu gyda phreswylwyr a pherthnasau

- Byddwn yn arddangos y polisi i'r holl breswylwyr ac ymwelwyr a bydd yn cael ei adolygu'n flynyddol.
- Byddwn yn gofyn i breswylwyr y mae arnynt angen diet arbennig ddarparu cymaint o wybodaeth â phosibl am fwydydd addas.
- Fel a gytunwyd gyda'r preswilydd, bydd y teulu'n cael ei hysbysu pa mor dda y mae'n bwyta ac os oes unrhyw achos i bryderu.

## Yr amgylchedd cyffredinol

- Bydd preswylwyr yn cael eu hannog i fynd allan i'r awyr agored bob dydd, gan ddibynnu ar y tywydd, i sicrhau eu bod yn cael heulwen, yn ogystal â darparu gweithgarwch corfforol yn ôl eu gallu.

- Byddwn yn monitro'r polisi'n rheolaidd ac yn mynd i'r afael ag unrhyw agweddau i'w gwella.

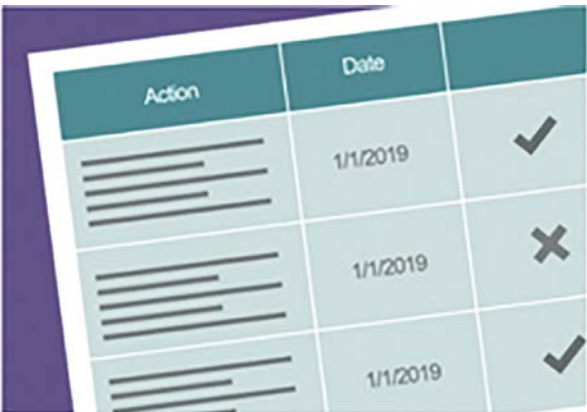
## Hunan-fonitro

Mae'r cynlluniau gweithredu canlynol yn ymdrin â'r 6 maes yn y cod ymarfer a gallant eich cynorthwyo i:

- Fonitro eich cynnydd o ran rhoi'r canllawiau ar waith.
- Dangos sut yr ydych wedi rhoi sylw dyledus i'r canllawiau statudol ar gyfer gofal a chymorth mewn perthynas â gofal maethol a hydradu.
- Dangos y newidiadau cadarnhaol a wnaed o ganlyniad i roi'r canllawiau ar waith.
- Dangos sut yr ydych yn dilyn arfer gorau mewn ystod o feysydd gan gynnwys:
  - a) eich darpariaeth bwyd a diod
  - b) cyfathrebu a gweithgareddau a all fod yn gysylltiedig â bwyd
  - c) diogelwch bwyd ac addasrwydd yr amgylchedd.
- Dangos sut yr ydych yn ystyried pob agwedd ar fwyd, anghenion preswylwyr, yr amgylchedd bwyta a gofal a chymorth amser bwyd.

**Sylwer: mae'r cynlluniau gweithredu hyn yn ymdrin â phob agwedd ar fwyd, diod, anghenion unigol a'r amgylchedd bwyta. Efallai y byddwch yn dymuno defnyddio rhai neu bob un ohonynt neu eu haddasu i weddu i'ch anghenion chi eich hun a'r ystod o fwydydd a ddarperir gennych.**

Bydd y rhain yn cyfrannu at bob un o'r 4 thema yn fframwaith arolygu AGC: llesiant; gofal a chymorth; yr amgylchedd; arwain a rheoli, gyda ffocws penodol ar ofal a chymorth, mewn perthynas â chadw preswylwyr yn ddiogel ac iach.



| Action | Date     |   |
|--------|----------|---|
| _____  | 1/1/2019 | ✓ |
| _____  | 1/1/2019 | ✗ |
| _____  | 1/1/2019 | ✓ |

| CYNLLUN GWEITHREDU: Polisi bwyd a diod                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |                                   |                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |  |
| Mae gennym ddatganiad polisi bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a lles pobl hŷn yn ein gofal ac yn ymdrin â phob agwedd ar ein dull o ddiwallu eu hanghenion o ran bwyd, maeth a hydradu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |  |
| <p>Mae'r polisi/datganiad bwyd a diod yn ei le ac:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>yn cael ei adolygu'n flynyddol o leiaf</li><li>yn cael ei rannu gyda staff</li><li>yn cael ei rannu a'i drafod gyda phreswylwyr a pherthnasau</li><li>wedi'i gynnwys mewn unrhyw adnoddau neu ddogfennau sy'n nodi ein darpariaeth gofal.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                   |                  |  |
| <p><b>Rydym yn sicrhau bod gan staff yr wybodaeth a sgiliau priodol i ategu ein polisi bwyd a diod:</b></p> <p>Mae person penodol/pobl benodol sydd â chyfrifoldeb cyffredinol am fwyd a diod ar draws y cartref gofal, e.e. 'Hyrwyddwr Maeth'</p> <p>Mae staff yn cael cyngor ynghylch cynllunio prydau a bwydlenni o ffynhonnell ddibynadwy<sup>1</sup></p> <p>Mae o leiaf un aelod presennol o staff<sup>2</sup> sydd â chymhwyster cydnabyddedig/wedi cwblhau cwrs maeth a ddarparwyd gan ddietegydd</p> <p>Mae gan staff wybodaeth am ofynion hylif preswylwyr a phwysigrwydd cynnal lefelau hydradu</p> <p>Mae pawb sy'n trin a thrafod bwyd yn cael hyfforddiant addas mewn hylendid a diogelwch bwyd yn ôl eu rôl</p> <p>Rydym yn sicrhau bod dŵr ffres a diodydd addas ar gael ac yn hygyrch i bawb am 24 awr y dydd</p> |                                        |                                   |                  |  |

| CYNLLUN GWEITHREDU: Polisi bwyd a diod                                                                                                                                                                                        |                                        |                                   |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                               |                                        | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |
| <b>Mae gennym ddatganiad polisi bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a lles pobl hŷn yn ein gofal ac yn ymdrin â phob agwedd ar ein dull o ddiwallu eu hanghenion o ran bwyd, maeth a hydradu</b>                                  | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |
| Rydym yn darparu ar gyfer anghenion diwylliannol, athronyddol a chrefyddol a gofynion dietegol arbennig (gweler y cynlluniau gweithredu ar wahân)                                                                             |                                        |                                   |                  |
| <b>Rydym yn cyfathrebu gyda phreswylwyr a theuluoedd i sicrhau:</b><br>Bod gwybodaeth am fwydlenni, prydau, byrbrydau a diodydd ar gael i bawb<br>Bod preswylwyr a pherthnasau'n rhan o gynllunio bwydlenni a darparu adborth |                                        |                                   |                  |

<sup>1</sup> gweler Tabl 1 Gwybodaeth am hyfforddiant

<sup>2</sup> os yw cartrefi wedi'u rhannu'n unedau ar wahân gydag arweinyddiaeth ar wahân ar brosesau, yna dylai hyn fod yn un aelod o staff i bob 'uned'

| CYNLLUN GWEITHREDU: Cynllunio bwydlenni a darparu bwyd                                                                                                                               |  |                                        |                                   |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
|                                                                                                                                                                                      |  | Dyddiad cwblhau:                       | Dyddiad adolygu:                  |             |
|                                                                                                                                                                                      |  | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd: |
| Rydym yn cynllunio bwydlenni amrywiol ar gyfer prydau a byrbrydau ymlaen llaw sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a maeth ar gyfer pobl hŷn mewn cartrefi gofal |  |                                        |                                   |             |
| Mae gennym gylch bwydlenni o 3 wythnos neu fwy.                                                                                                                                      |  |                                        |                                   |             |
| Mae bwydlenni'n cael eu newid o leiaf ddwy waith y flwyddyn ac mae tymoroldeb yn cael ei ystyried.                                                                                   |  |                                        |                                   |             |
| Mae bwydlenni'n cynnwys manylion yr holl ddewisiadau o ran prydau, byrbrydau a diodydd a gynigir.                                                                                    |  |                                        |                                   |             |
| Mae bwydlenni mewn fformat hawdd i'w deall ar gyfer anghenion yr holl breswylwyr (e.e. print bras, gweledol) ac maent yn cael eu harddangos.                                         |  |                                        |                                   |             |
| Defnyddir ryseitiai safonedig i sicrhau ansawdd a chynnwys cyson.                                                                                                                    |  |                                        |                                   |             |
| Mae gennym fwydlen safonol a bwydlen cyfnerthedig, fel y bo angen.                                                                                                                   |  |                                        |                                   |             |
| Rydym yn datblygu bwydlenni sy'n defnyddio 'bwydydd bys a bawd' yn ôl yr angen.                                                                                                      |  |                                        |                                   |             |
| Mae ystod o fyrbrydau ar gael i'r preswylwyr, 24 awr y dydd.                                                                                                                         |  |                                        |                                   |             |
| Nid yw'r cyfnodau rhwng prydau'n hwy na 5 awr ac mae'r cyfnod rhwng y pryd olaf a gynigir a'r brecwast y bore canlynol yn llai na 12 awr.                                            |  |                                        |                                   |             |
| Mae prydau bwyd yn hyblyg, gan gynnwys dewis ac amseriad i sicrhau bod anghenion preswylwyr yn cael eu diwallu ac nad ydynt yn colli pryd.                                           |  |                                        |                                   |             |

| CYNLLUN GWEITHREDU: Safonau bwyd, diod a phrydau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                   |             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dyddiad cwblhau:                       | Dyddiad adolygu:                  |             |  |
| Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd: |  |
| <b>Ffrwythau a llysiau</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |                                   |             |  |
| <p><b>Ar gyfer bwydlen diwrnod cyfan rydym yn darparu:</b></p> <p>Dewis o '5' y dydd o ystod o lysiau, saladau a ffrwythau, a weinir gyda brecwast, prif brydau ac fel byrbrydau.</p> <p>Dognau o'r maint cywir (80g yw un dogn)</p> <p>Cynigir pwdinau seiliedig ar ffrwythau fel un o '5' y dydd</p> <p>Cynigir gwydraid o sudd ffrwythau gydag un pryd i helpu i gyflawni'r cymeriant Fitamin C</p> <p>Mae ffrwythau ffres ar gael ac yn barod i'w bwyta i'r rhai y mae arnynt eu hangen e.e. salad ffrwythau ffres mewn cynwysyddion</p> |                                        |                                   |             |  |
| <b>Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd: |  |
| <p><b>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu:</b></p> <p>6 dogn o fwyddydd o'r grŵp yma yn ddwyddiol</p> <p>Amrywiaeth bob dydd a chynnwys opsiynau grawn cyflawn a ffeibr uchel</p> <p>Bara a chynhyrchion bara gyda chynnwys halen is</p> <p>Dognau o'r maint cywir</p> <p><b>Nid ydym yn ychwanegu</b> at rawnfwyddydd na bwyddydd</p>                                                                                                                                                                                           |                                        |                                   |             |  |

| CYNLLUN GWEITHREDU: Safonau bwyd, diod a phrydau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dyddiad cwblhau:                       | Dyddiad adolygu: |  |
| <b>Ffa, codlysiau, pysgod, wyau a chig a phroteinau eraill</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Erbyn pryd:      |  |
| <b>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu:</b><br>Un dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill mewn <b>o leiaf 2 o 3 phryd y dydd (brecwast, prif bryd a phryd ysgafnach)</b><br><br>Amrywiaeth ar draws yr wythnos<br><br>Pysgodyn olewog unwaith yr wythnos<br><br>Dognau o'r meintiau cywir<br><br>2-3 dogn o ffa, codlysiau, wyau neu ddewisiadau eraill yn lle cig ar draws y diwrnod ar gyfer llysieuwyr | Camau gweithredu y mae eu hangen:      |                  |  |
| <b>Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Erbyn pryd:      |  |
| <b>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu:</b><br>3 dogn o gynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen bob dydd o'r canlynol:<br><br>200ml (1/3 pt) o laeth<br>30g (1oz) o gaws<br>150g (1 pot canolig) o iogwrt<br>200g (1 pot mawr/1/2 can) o gwstard, pwdin llaeth<br><br>Mae pob eitem yn un dogn<br><br>Dewis o laeth cyflawn a llaeth hanner sgim<br><br>Darperir llaeth sgim a llaeth amgen lle y bo'n briodol                    | Camau gweithredu y mae eu hangen:      |                  |  |

| CYNLLUN GWEITHREDU: Hydradu a Diodydd                                                                                                                                                                        |                                        |                                   |                  |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                              |                                        |                                   | Dyddiad cwblhau: | Dyddiad adolygu: |
| Rydym yn sicrhau bod anghenion hydradu'n cael eu diwallu ac yn rhoi cymorth i breswylwyr lle y bo angen                                                                                                      | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |                  |
| Mae gennym gynllun* eglur i hybu cymeriant dŵr a hylif ymhlith ein preswylwyr                                                                                                                                |                                        |                                   |                  |                  |
| Rydym yn cynnig o leiaf 6-8 diod y dydd i bob preswilydd                                                                                                                                                     |                                        |                                   |                  |                  |
| Mae gennym weithdrefnau eglur ar gyfer cofnodi pa un a yw preswylwyr yn yfed digon                                                                                                                           |                                        |                                   |                  |                  |
| Mae amrywiaeth o ddiodydd poeth ac oer ar gael bob dydd yn ystod ac ar ôl prydau bwyd (gan gynnwys te, coffi a mathau heb gaffein, dŵr, llaeth, diodydd ffrwythau, te perlysiau/ffrwythau, mathau heb siwgr) |                                        |                                   |                  |                  |
| Mae preswylwyr y mae arnynt angen i dewychydd gael ei ychwanegu'n cael eu hadnabod                                                                                                                           |                                        |                                   |                  |                  |
| Mae argymhellion a chyfarwyddiadau wedi cael eu darparu gan therapydd laith a lleferydd                                                                                                                      |                                        |                                   |                  |                  |
| Mae gennym system i sicrhau bod cwpanau, gwydrau, jygiau ac ati'n cael eu glanhau'n gywir                                                                                                                    |                                        |                                   |                  |                  |
| Gall preswylwyr ofyn am y toiledau a chael mynediad atynt pan fo'u hangen arnynt                                                                                                                             |                                        |                                   |                  |                  |

\* gall hyn fod yn rhan o bolisi bwyd a diod neu gynllun gweithredu penodol ar hydradu a gall gynnwys pa hyfforddiant y mae staff yn ei gael ar hydradu, sut y maent yn hyrwyddo pwysigrwydd yfed yn rheolaidd ac yn cynorthwyo preswylwyr i yfed, pan fo angen

| CYNLLUN GWEITHREDU: 'Bwyd yn Gyntaf' a bwydydd cyfnerthedig                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                        |                                   |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |
| Rydym yn cynnig dull <b>'bwyd yn gyntaf'</b> ac yn amcanu at ddiwallu anghenion preswylwyr trwy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ddarparu prydau llai a hynny'n amlach</li> <li>• byrbrydau a diodydd maethlon rheolaidd</li> <li>• defnyddio llaeth cyfnerthedig</li> <li>• cyfnerthu bwyd fel y bo'n briodol.</li> </ul>                                                                                                                                                  |                                        |                                   |                  |
| Mae bwyd yn cael ei gyfnerthu dim ond ar gyfer y preswylwyr y mae angen hynny arnynt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                   |                  |
| Mae teulu/frindiau'r preswilydd yn cael eu cynnwys lle y bo angen i adnabod unrhyw hoff brydau/ bwydydd/ diodydd hysbys                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                                   |                  |
| Mae bwyd bys a bawd ar gael rhwng ac fel rhan o brydau i'r preswylwyr hynny a fydd yn cael budd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                   |                  |
| Pan fo'n berthnasol, ac i ddiwallu angen aseddig preswylwyr, mae'n hawdd adnabod bwyd ar y plât trwy ddefnyddio llestri plaen, gwrthgyferbyniol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                   |                  |
| <b>Ar gyfer preswylwyr y rhagnodwyd atchwanegiadau maethol drwy'r geg iddynt:</b><br>Mae proses yn bodoli i fonitro cydymffurfiaeth Defnyddir gwahanol ddulliau i annog preswylwyr i'w cymryd e.e. twallt yr atchwanegyn i mewn i wydr neu gwpan â phig, darparu symiau llai yn rheolaidd trwy gydol y dydd e.e. 40ml deirgwaith y dydd, (tds) gweini ar y tymheredd sydd orau ganddynt<br>Dilyniir cyfarwyddiadau penodol, os darparwyd rhai gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol |                                        |                                   |                  |

Sylwer: Preswylwyr â Dementia – bydd nifer o'r camau gweithredu'n berthnasol i ddiwallu'r ystod o anghenion sydd gan bobl â dementia. Cyfeirir at adran 2B a sicrhewch fod cynlluniau personol yn eu lle os oes eu hangen.

Sylwer: Defnyddir bwyd cyfnerthedig yma i ddisgrifio dull cyffredinol. Gweler adran 2C ar gyfnerthu bwyd i gael enghreifftiau penodol.

| CYNLLUN GWEITHREDU: Dietau addasu ansawdd                                                                                                 |  |                                        |                                   |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                           |  | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |
|                                                                                                                                           |  |                                        | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |
| Mae'r holl breswylwyr y mae angen diet addasu ansawdd arnynt wedi cael eu hasesu gan weithiwr iechyd proffesiynol                         |  |                                        |                                   |                  |
| Caiff gofynion unigol ar gyfer addasu ansawdd bwyd eu cofnodi a'u cyfle i'r holl staff sy'n cynorthwyo'r preswilydd i fwyta ac yfed       |  |                                        |                                   |                  |
| Caiff presgripsiwn unigol ar gyfer cyfrwng tewhau ei gofnodi a'i gyfleu i'r holl staff sy'n cynorthwyo'r preswilydd i fwyta ac yfed       |  |                                        |                                   |                  |
| Rydym yn dilyn diffyniadau a chanllawiau'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia ar gyfer ansoddau gwahanol, fel a ragnodir. |  |                                        |                                   |                  |
| Mae prydau llaith ac wedi'u mân-friwo, wedi'u piwrio ac wedi'u hylifo'n cael eu cyflwyno yn eu cydrannau ar wahân.                        |  |                                        |                                   |                  |
| Mae preswylwyr y mae arnynt angen dietau addasu ansawdd yn cael cynnig dewis.                                                             |  |                                        |                                   |                  |

Mae'r 2 gynllun gweithredu a ganlyn yn canolbwyntio ar weini bwyd a'r amgylchedd bwyta. Maent yn gynhwysfawr iawn ac fe allent eich helpu i archwilio eich gwasanaethau yn y maes hwn i ganfod unrhyw feysydd i'w gwella a chydabod arfer gorau. Gellir eu diwygio a'u hunigoli i weddu i'ch gofynion chi

Gweler yr adnoddau e.e. fe allech ei ddefnyddio i gynnal archwiliad mewnol a sicrhau bod staff yn meddu ar y sgiliau a chymwyseddau priodol ac yn gallu adnabod unrhyw anghenion o ran hyfforddiant yn ogystal â chanmol a gwobrwyo arfer da.

| CYNLLUN GWEITHREDU: Gweini bwyd – ei baratoi a'i gyflwyno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                   |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |
| <b>Glendid a hylendid</b><br>Mae aelodau'r tîm: <ul style="list-style-type: none"> <li>yn golchi eu dwylo cyn gweini bwyd</li> <li>yn gwisgo ffedogau lliain neu ffedogau untro wrth weini prydau</li> <li>yn clymu gwallt hir yn ôl.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                        | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |
| <b>Cyflwyno Bwyd</b><br>Mae'r bwyd yn cael ei weini'n unigol (nid gyda'r cyfan wedi'i roi ar y plât yn barod)<br>Mae meintiau dognau'n amrywio gan ddibynnu ar ddewis ac archwaeth<br>Mae'r bwyd yn cynnwys amrywiaeth o liwiau ac ansoddau ac yn cael ei gyflwyno'n ddeniadol<br>Mae brechdanau'n cael eu gweini'n ddeniadol e.e. mewn trionglaau gyda salad ac addurn crispin ar blât mawr<br>Mae saladau'n cael eu gweini gydag opsiwn carbodrad e.e. tatws, bara, reis neu basta<br>Nid yw pwdinau'n cael eu gweini cyn bod y prif bryd wedi'i orffen |                                        |                                   |                  |

| CYNLLUN GWEITHREDU: Gweini bwyd – ei baratoi a'i gyflwyno                                                                                                                                                                                                             |  |                                        |                                   |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                        | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |
| <b>Tymheredd bwyd:</b><br>Mae'r bwyd yn cael ei weini ar y bwrdd ar y tymheredd cywir<br>Nid yw bwyd poeth byth yn cael ei adael i fynd yn oer tra bo'r preswilydd yn paratoi i fwyta neu i gael cymorth i fwyta<br>Nid yw bwyd oer yn cael ei adael i fynd yn gynnes |  |                                        |                                   |                  |
| <b>Ansawdd bwyd</b><br>Mae cig yn dendr ac yn hawdd i'w gnoi<br>Mae llysiau'n cadw eu ffurf ac nid ydynt yn "soeglyd"<br>Mae saladau'n ffres ac yn cynnwys amrywiaeth o eitemau                                                                                       |  |                                        |                                   |                  |

| CYNLLUN GWEITHREDU: Gweini bwyd – Yr amgylchedd bwyta a chyfathrebu                                                                                     |                                        |                                   |                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|--|
|                                                                                                                                                         |                                        | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |  |
|                                                                                                                                                         | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |  |
| Mae ardaloedd bwyta'n gymunol gyda dewis o leoliad/sedd                                                                                                 |                                        |                                   |                  |  |
| Mae'r ystafell fwyta'n lân, yn olau ac yn daclus                                                                                                        |                                        |                                   |                  |  |
| Mae aelod o'r tîm wedi cael ei benodi i arwain gwasanaeth yr ystafell fwyta (lle y bo'n berthnasol)                                                     |                                        |                                   |                  |  |
| Mae preswylwyr yn rhan o weithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd megis paratoi'r bwrdd, paratoi bwyd, clirio'r bwrdd lle maent yn gallu ac yn dymuno bod |                                        |                                   |                  |  |
| Mae preswylwyr yn cael eu cyfarch wrth gyrraedd ac yn cael cynnig bwyd addas i godi blys a dewis o ddiod a weinir o jwg                                 |                                        |                                   |                  |  |
| Caiff y bwyd ei ddewis ar adeg ei weini, hyd y bo'n bosibl                                                                                              |                                        |                                   |                  |  |
| Mae staff yn eistedd gyda phreswylwyr ac yn eu hannog i ryngweithio'n gymdeithasol                                                                      |                                        |                                   |                  |  |
| Mae staff yn gofyn i breswylwyr beth hoffent ei gael i'w fwyta mewn ffordd urddasol a pharchus                                                          |                                        |                                   |                  |  |
| Mae staff yn ymwybodol o ofynion dietegol unigol ac yn gallu cynorthwyo preswilydd i wneud dewis addas                                                  |                                        |                                   |                  |  |
| <b>Preswylwyr y mae angen cymorth arnynt:</b>                                                                                                           |                                        |                                   |                  |  |
| Mae preswylwyr yn cael cymorth, os oes angen, i olchi eu dwylo (neu ddefnyddio cadach glanhau) cyn ac ar ôl eu pryd                                     |                                        |                                   |                  |  |
| Mae preswylwyr yn cael eu cynorthwyo i eistedd yn y safle gorau i fwyta'n ddiogel ac mae gofalwyr yn eistedd wrth eu hochr                              |                                        |                                   |                  |  |
| Mae staff yn dewis iaith briodol wrth gynorthwyo gyda dewisiadau a chymeriant bwyd gyda phreswylwyr, e.e. nid ydynt yn defnyddio'r term 'bwydwy'r'      |                                        |                                   |                  |  |

| CYNLLUN GWEITHREDU: Gweini bwyd – Yr amgylchedd bwyta a chyfathrebu                                                                                                                                   |                                        |                                   |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                       | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |
|                                                                                                                                                                                                       |                                        | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |
| Mae staff yn rhoi gwybodaeth am y bwyd neu'r ddiod a roddir trwy gydol y pryd                                                                                                                         |                                        |                                   |                  |
| Mae staff yn defnyddio cymhorthion priodol i gynorthwyo gyda bwyta e.e. cyllell, fforc a llwy wedi'u haddasu                                                                                          |                                        |                                   |                  |
| Dim ond un preswilydd y mae aelodau'r tîm yn ei gynorthwyo ar y tro                                                                                                                                   |                                        |                                   |                  |
| Mae preswylwyr yn cael napcynau/ffedogau bwyta priodol ac urddasol                                                                                                                                    |                                        |                                   |                  |
| Mae preswylwyr yn cael digon o amser i gwblhau eu prydau                                                                                                                                              |                                        |                                   |                  |
| Mae dymuniadau preswylwyr i fwyta ar eu pennau eu hunain yn cael eu parchu, gyda sedd briodol/bwrdd priodol i hybu cyfforddusrwydd a safle a rhoddir cymorth lle y bo angen                           |                                        |                                   |                  |
| Mae teuluoedd a ffrindiau preswylwyr yn cael cynnig y cyfle i fwyta gyda'r preswilydd yn breifat neu yn yr ardaloedd bwyta cymunol. Bydd hyn wedi'i ddiffinio'n glir yng nghynllun gofal y preswilydd |                                        |                                   |                  |
| Lle mae preswylwyr yn ei chael yn anodd bwyta, caiff hyn ei nodi a'i drafod gyda'r aelod priodol o'r tîm i adnabod unrhyw gamau gweithredu y mae eu hangen                                            |                                        |                                   |                  |
| Os yw preswylwyr yn cysgu neu'n methu ag osgoi colli prydau yna cynigir dewis arall                                                                                                                   |                                        |                                   |                  |

Cydnabyddiaeth: Wedi'i addasu, gyda chaniatâd caredig, o'r archwiliad bwyta, Cartref Gofal Greenhill Manor

| CYNLLUN GWEITHREDU: Asesu a monitro maethol                                                                                                                                       |  |                                        |                                   |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                   |  |                                        | Dyddiad cwblhau:                  | Dyddiad adolygu: |
|                                                                                                                                                                                   |  | Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy: | Camau gweithredu y mae eu hangen: | Erbyn pryd:      |
|                                                                                                                                                                                   |  |                                        |                                   |                  |
| Mae gennym systemau yn eu lle a staff wedi'u hyfforddi i gynnal proses sgrinio maethol gan ddefnyddio'r offeryn MUST ar gyfer risg o ddiffyg maeth, os yn berthnasol              |  |                                        |                                   |                  |
| Rydym yn dilyn gweithdrefnau atgyfeirio lleol i atgyfeirio at ddietegydd lle mae angen asesiad dietegol pellach                                                                   |  |                                        |                                   |                  |
| <b>Lle nodwyd hynny:</b><br>Mae gan breswylwyr unigol gynllun personol ar gyfer gofal maethol a chaiff hwn ei fonitro (e.e. archwaeth, cymeriant bwyd a hylif, newid mewn pwysau) |  |                                        |                                   |                  |

## Gwybodaeth am adnoddau a chymorth

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cyrsiau Hyllendid Bwyd                                                                                                                                                       | <p><b>Gweler yr ASB – Bwyd Diogelach Busnes Gwell</b></p> <p><a href="https://www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business">https://www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business</a></p> <p><b>Cysylltwch ag Adran Iechyd yr Amgylchedd eich Awdurdod Lleol a/neu dim datblygu'r gweithlu lleol</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Hyfforddiant lefel NVQ sydd ar gael mewn colegau ar gyfer sgiliau arlwygo a pharatoi bwyd.                                                                                   | <p><b>Gweler prosiectws y coleg lleol ar gyfer cyrsiau e.e.</b></p> <p>NVQ Lefel 1 mewn Paratoi a choginio bwyd</p> <p>Diploma NVQ City &amp; Guilds Lefel 2 mewn Cynhyrchu a Choginio Bwyd</p> <p>Dyfarniad L2 CIEH mewn Ymwybyddiaeth o Alergenau</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  <p>Sgiliau maeth am oes</p> <p>Cwrs ar sgiliau bwyd a maeth ar gyfer gofal am bobl hŷn</p> | <p><b>Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd mewn byrddau iechyd</b></p> <p>Mae'r ddolen ganlynol yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer eich bwrdd iechyd chi ar gyfer Sgiliau Maeth am Oes</p> <p><a href="https://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/">https://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/</a></p> <p><b>Hyfforddiant pwrpasol gan ddiategwyr byrddau iechyd sy'n gweithio gyda chartrefi gofal.</b></p> <p><b>Arlwygo ar gyfer diet addasu ansawdd</b></p> <p>Gofynnwch i'r Bwrdd Iechyd, y therapydd iaith a lleferydd neu'r dietegydd am hyfforddiant ar gyfer ansoddau'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia</p> |

## Rôl Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol perthnasol mewn gofal bwyd a maethol

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <b>Yr hyn y maent yn ei wneud mewn perthynas â gofynion bwyd a diet</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Therapydd iaith a lleferydd | <p>Bydd yn cynnal asesiad a therapi ar gyfer preswylwyr sy'n cael anhawster llyncu a chyfathrebu</p> <p>Bydd y therapydd iaith a lleferydd yn cydweithio gyda'r claf a'r staff gofal i greu nodau cyfathrebu, bwyta ac yfed ar y cyd</p> <p>Bydd yn argymhell ansawdd priodol ar gyfer bwydydd a hylif er mwyn gallu eu llyncu'n ddiogel lle y bo angen</p>           |
| Therapydd Galwedigaethol    | <p>Gwella'r dyluniad amgylcheddol a chynghori ynghylch sut i gynorthwyo preswylwyr i wella'u hansawdd bywyd</p> <p>Cynyddu i'r eithaf y potensial i gymryd rhan mewn gweithgareddau beunyddiol sy'n cynnwys prydau bwyd</p> <p>Cynorthwyo preswylwyr i gael mynediad at fwyd a diod mewn ffordd urddasol trwy argymhell cymhorthion ac addasiadau priodol</p>         |
| Dietegydd                   | <p>Bydd yn mynd ati'n ffurfiol i asesu cymeriant dietegol a thrafod a chytuno gyda'r preswilydd a/neu'r gofalwr, yn argymhell unrhyw newidiadau i ddietau cymeriant hylif neu'n rhagnodi diet arbennig i ddiwallu anghenion penodol</p> <p>Bydd yn darparu hyfforddiant ar gyfer staff gofal ar faeth a hydradu er mwyn rhoi'r cymorth maethol cywir i breswylwyr</p> |

Sylwer: gall mynediad at wasanaethau'r proffesiynau iechyd uchod amrywio; bydd angen i chi gyfeirio at eich polisïau a gweithdrefnau lleol