

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

Taro cydbwysedd rhwng gofynion trwy gydol y Dydd	1
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
Cynllunio bwydlenni	6
Cynllunio bwyd a diod ar gyfer y diwrnod a'r wythnos	6
Grwpiau o fwydydd a safonau bwyd	8
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
Cynllunio prydau a safonau	16
Brecwast	16
Prif bryd	17
Pryd ysgafnach	18
Arlwyo ar gyfer preswilydd sy'n llysiuwr	19
Rhagor o wybodaeth am faethynnau penodol a'u pwysigrwydd i bobl hŷn	20
Labeli bwyd a phrynu cynnyrch iachach	24
Bwyd cynaliadwy mewn cartrefi gofal	28
Gweini bwyd – arfer gorau	29
Arlwyo ar gyfer yr ystod o anghenion a gofynion dietegol arbennig	30

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: Protein, carbohydrad, brasterau	Micro Faethynnau sef: fitaminau (e.e. A,C,D) a mwynau (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?

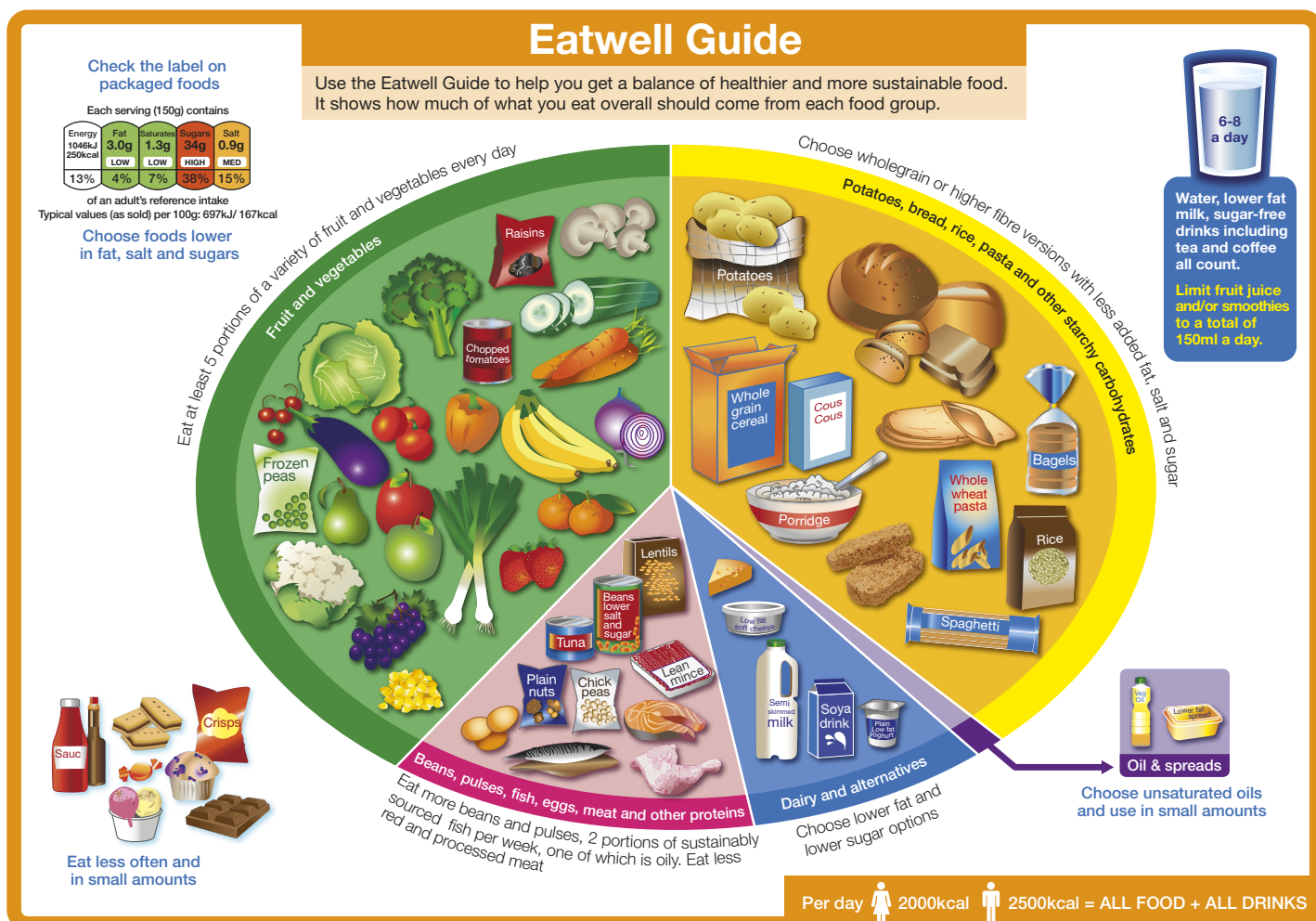
Mae bwyta'n dda a byw bywyd iach yn gallu helpu pob un ohonom i deimlo ar ein gorau a gwneud gwahaniaeth mawr i'n hiechyd yn awr ac yn y tymor hir. Defnyddir y Canllaw Bwyta'n Dda ledled y DU er mwyn helpu pawb i ddeall beth yw'r cydbwysedd delfrydol o fwydydd ar gyfer diet iach ac mae wedi'i fwriadu 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 iach¹

	Dynion – alorïau o egni y dydd	Menywod – alorïau o egni y dydd
55-64	2581	2079
65-74	2342	1912
75 +	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.

¹ 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 breswylwyr².

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

² 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 ryseitiai 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 ryseitiai 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 ryseitiai. Cofiwch ddilyn y rheolau ar gyfer storio a chadw bwyd.

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 chyd a 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
Dylai ffrwythau a llysiau roi cyfrif am ryw draean o'r diet beunyddiol: Dylech anelu at sicrhau bod pob bwydlen diwrnod llawn yn cynnig '5 y dydd' o amrywiaeth o lysiau, saladau a ffrwythau Dylech eu cynnwys gyda brecwast, prif brydau ac fel byrbrydau Darparwch ddogneau o'r maint cywir. Mae 80g yn un dogn (gweler y rhestr ar t.10) Gellir cynnig pwdinau sy'n seiliedig ar ffrwythau fel un o'r 5 y dydd os oes un dogn o ffrwythau wedi'i gynnwys Dylid cynnig gwydraid o sudd ffrwythau 100% heb ei felysu gydag un pryd bwyd i helpu i gyflawni'r cymeriant Fitamin C 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	Llysiau a salad Pob math o lysiau ffres, tun ac wedi'u rhewi – er enghraifft, brocoli ffres, pys wedi'u rhewi, india-corn tun, courgettes, pak choi, ocrâ Llysiau salad – er enghraifft, letys, berwr dŵr, ciwcymbr, tomato, moron amrwd, puprynnau amrwd, radis a betys Cofiwch: 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	Peidiwch â gorgoginio llysiau ffres na'u torri ymhell cyn eu coginio a'u gadael mewn dŵr Peidiwch â choginio llysiau ymlaen llaw a'u hailgynhesu cyn eu gweini. (mae'r arferion hyn yn lleihau'r fitaminau a geir ynddynt) Dewiswch choose fresh vegetables when in season Cynhwyswch lysiau wedi'u rhewi neu mewn tun gan bod y rhain yn gallu arbed amser coginio a chan eu bod yr un mor faethlon Ychwanegwch lysiau a chodlysiau at stiwiâu, caserolau, seigiau reis Storiwch lysiau ffres mewn lle oer, tywyll

Safon Bwyd	Arfer Gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi
	Ffrwythau Ffrwythau ffres – fel afalau, bananas, gellyg, grawnwin, ffrwyth ciwi, orennau, satswmas, eirin, aeron, melon neu fango Ffrwythau tun mewn sudd – er enghraifft, eirin gwlanog, gellyg, pîn afal, orennau mandarin neu fricyll Ffrwythau wedi'u stiwi fel afalau wedi'u stiwi, ffrwythau sych wedi'u stiwi, eirin wedi'u stiwi neu riwbob wedi'i stiwi Ffrwythau wedi'u sychu fel rhesins, bricyll wedi'u sychu, dêts, ffigs wedi'u sychu, prŵns Suddion ffrwythau a smwythod Cynigiwch wahanol ffrwythau a llysiau adeg prydau a byrbrydau	Arbrofwch â saladau a cheisiwch ychwanegu ffrwythau a llysiau gyda chnau a hadau, nwdls, gwenith bulgur, cwinoa a cous cous 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 Mae ffrwythau wedi'u sychu'n ychwanegiad da at bwdinau a brecwast i gynyddu cymeriant ffeibr a ffrwythau. Sylwer: Efallai na fydd rhai preswylwyr yn gallu eu cnoi 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 Cofiwch nad yw cynhyrchion fel sôs coch, iogyrt ffrwythau, jam wedi'u cynnwys gan mai ychydig iawn o ffrwythau neu lysiau sydd ynddynt 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



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
- Dylai bwydydd startshlyd roi cyfrif am ryw draean o'r diet beunyddiol: - Darparwch 1-2 ddogn o fwydydd o'r grŵp hwn fel rhan o bob pryd a rhai fel byrbrydau - Fel canllaw tua 6 dogn y dydd fydd hyn - Dylech ddarparu amrywiaeth bob dydd a chynnwys opsiynau grawn cyflawn a ffeibr uchel - Darparwch fara a chynnyrch bara â chynnwys halen is lle y bo'n bosibl - Gweinwch ddognau o'r maint cywir: 1 dogn = 1 dafell o fara, ½ bagel, 1 crympet 1 daten maint canolig neu 2-3 taten fach (maint wy) 60g (3 llwy fwrdd) o reis neu basta wedi'i goginio 60g (3 llwy fwrdd) o rawnfwyd brecwast - 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	Pob math o fara – gwenith cyflawn, granar, brown, bywyn gwenith, gwyn, amlrawn, bara soda, bara tatws, chapattis, bara naan, rholiau, bagels, bara pitta, wraps, tortilla Tatws neu datws melys wedi'u berwi, eu stwnshio, wedi'u pobi neu wedi'u torri'n dalpiau Yam, a gwreiddlysiau startshlyd eraill Sylwer: gellir cyfrif tatws melys fel llysieuyn hefyd os ydynt yn cael eu gweini gyda charbohydrad startshlyd arall megis reis neu datws rhost Pasta a nwdls gwenith cyflawn a gwyn Reis brown a gwyn Grawn eraill megis couscous neu wenith bulgur, indrawn (polenta) a grawn corn Uwd blawd ceirch Grawnfwydydd brecwast 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 Dewiswch fara a chynnyrch bara â chynnwys halen is – y rhai â label halen gwyrdd (isel) neu ambr (canolig)	Anogwch bobl i fwyta bara a chynnyrch bara â chynnwys ffeibr uwch 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 Reis brown, pasta gwenith cyflawn a gwenith cyflawn/grawn cyflawn Anelwch at sicrhau bod o leiaf hanner y grawnfwydydd brecwast yn rhai ffeibr uwch (h.y. mwy na 6g/100g) Os yw pobl yn dilyn diet iachach dylent ddewis grawnfwydydd â llai o siwgr Y rhai â label gwyrdd (isel) neu ambr (canolig) felly llai na 22.5g/100g o siwgr ar y cyfan Defnyddiwch frasterau monoannirlawn ac amlannirlawn wrth goginio

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

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
- Darparwch un dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill mewn o leiaf 2 bryd (Brecwast/ cinio a/neu bryd gyda'r nos) Sylwer: bydd ar rai preswylwyr angen dognau llai yn amlach - Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos - Amcanwch at weini pysgod olewog unwaith yr wythnos - Gweinwch ddognau o'r maint cywir: 1 dogn = 60-90g (2-3 oz) o gig neu ddofednod wedi'i goginio 120-150g (4-5oz o bysgod wedi'u coginio 2 wy 90-120g (3-4oz) o godlysiau wedi'u coginio, ffa pob, dahl 60g (2oz) o gorbys amrwd 60g (2oz o gnau heb eu halltu neu 30g (10oz) o fenyn pysgnau - Ar gyfer llysieuwyr gweinwch 2-3 dogn o ffa, codlysiau, wyau, neu ddewis arall yn lle cig ar draws y dydd Ar gyfer feganiaid gweler yr adran am ddietau penodol	Ffa, codlysiau: mae'n cynnwys amrywiaeth o ffa, corbys a phys fel ffa gwynion, ffa Ffrengig, ffachys, corbys, pys wedi'u prosesu neu ffa pob Pysgod: Pysgod gwyn fel penfras, corbenfras, lleden a chelog. Pysgod olewog fel pennog a macrell, eog, brithyll, sardîns neu benwaig Mair, mewn tun neu ffres. Nid yw tiwna (tun na ffres) yn cyfrif fel pysgodyn olewog ond mae'n ffynhonnell dda ar gyfer maethynnau Wyau: Wedi'u berwi, eu sgramblo neu eu potsio, neu mewn omlet Cig a dofednod: 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 Proteinau eraill: megis briwfwyd soia, protein llysiau ansoddedig, quorn™ neu tofu	Dylech annog pobl i fwyta codlysiau o dun heb unrhyw halen na siwgr ychwanegol Dylai Dahl a seigiau eraill wedi'u gwneud o godlysiau gael eu gwneud heb ychwanegu llawer o olew a halen Gwnewch yn siŵr nad oes esgyrn mewn seigiau pysgod Rhowch anogaeth i goginio bwyd cartref Os ydych yn defnyddio bwyd wedi'i brosesu – dewiswch fwyd o ansawdd gwell gweler yr adran yn ddiweddarach ar brynu bwyd 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

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
- Darparwch - 3 dogn o gynnyrch Ilaeth neu ddewisiadau amgen bob dydd o'r canlynol: 200ml (1/3 pt) o laeth 30g (1oz) o gaws 150g (1 pot canolig) o iogwrt 200g (1 pot mawr / 1/2 tun) o gwstard, pwdin Ilaeth - Un dogn yw pob eitem - Darparwch ddewis o laeth cyflawn a hanner sgim	Dylai preswylwyr allu dewis pa fath o laeth y maent yn ei gael ar gyfer diodydd a grawnfwydydd Ar gyfer preswylwyr sydd ag archwaeth gwael ac y mae arnynt angen cyfnerthu bwyd dylid defnyddio Ilaeth cyflawn Mae diodydd a phwdinau Ilaethog yn bwysig ar gyfer protein ac egni, os nad yw rhywun yn bwyta'n dda Mae diodydd, pwdinau a sawsiau Ilaethog yn enghreifftiau da o fwydydd y gellir eu cyfnerthu – gweler yr adran ar fwydydd cyfnerthedig.	Dewiswch o blith y canlynol: Ilaeth, logyrtiau, caws, caws hufen, fromage frais, pwdinau a sawsiau sy'n seiliedig ar laeth Dylid defnyddio caws llysieuol lle y bo'n briodol 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. Nid yw menynd a hufen wedi'u cynnwys yn y grŵp hwn o fwydydd oherwydd eu cynnwys braster dirlawn

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
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	Darparwch 1-2 ddogn o'r bwydydd hyn fel rhan o frecwast bob dydd Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos e.e. creision ŷd, tost grawn cyflawn, uwd Dylech gynnwys ac annog preswylwyr i fwyta dewisiadau grawn cyflawn a ffeibr uchel Darparwch ddognau o'r maint cywir
Ffrwythau a llysiau	Darparwch ddogn o lysiau neu ffrwythau amser brecwast bob dydd neu wydraid o sudd ffrwythau
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	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
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen	Gall brecwast gynnwys un o'r 3 dogn o gynnyrch llaeth bob dydd – e.e. llaeth ar rawnfwyd, uwd, iogwrt neu wydraid o laeth
Diodydd	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 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 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
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	Darparwch 1-2 ddogn o'r bwydydd hyn fel rhan o'r prif bryd bob dydd Darparwch o leiaf 3 math gwahanol o fwyd startshlyd fel rhan o brif brydau bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws Darparwch ddognau o'r maint cywir
Ffrwythau a llysiau	Darparwch ddogn o lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o'r prif bryd bob dydd Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau ar draws yr wythnos adeg y prif bryd Darparwch ddognau o'r maint cywir (80g yw un dogn) Dylid cynnig gwydraid o sudd ffrwythau i helpu i gyflawni cymeriant Fitamin C Gwiriwch labeli cynhyrchion os ydych yn defnyddio cynnyrch mewn tuniau; dewiswch gynnyrch â llai o halen, siwgr
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn adeg y prif bryd bob dydd Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos Darparwch un prif bryd yr wythnos sy'n defnyddio codlysiau neu ddewis yn lle cig fel y ffynhonnell protein Darparwch bysgod olewog unwaith yr wythnos Os ydych yn dewis cynnyrch wedi'i brosesu* dewiswch gynnyrch o ansawdd da
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen	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
Diodydd	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 Ychydig o datws wedi'u berwi a saws persli Pys	Ffiled penfras wedi'i ffrio mewn olew llysiau gyda saws persli, Tatws wedi'u stwnshio gyda llaeth cyfnerthedig, menyn a chaws wedi'i gratio, Pys gyda thalp o fenyn	Pysgodyn wedi'i goginio sy'n ddigon meddal i allu cael ei dorri'n ddarnau bach â fforc, llwy neu weill bwyta 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 lymphiau. 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
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	Darparwch 1-2 ddogn o'r bwydydd hyn fel rhan o'r pryd ysgafnach bob dydd Darparwch o leiaf 3 math gwahanol o fwyd startshlyd fel rhan o'r pryd ysgafnach bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws 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 Darparwch ddognau o'r maint cywir
Ffrwythau a llysiau	Darparwch ddogn o lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o'r pryd ysgafnach bob dydd Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau ar draws yr wythnos Gwiriwch labeli cynhyrchion os ydych yn defnyddio cynnyrch mewn tuniau; dewiswch gynnyrch â llai o halen, siwgr
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn bob dydd Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnosq Darparwch bysgodyn olewog unwaith yr wythnos Os ydych yn dewis cynnyrch wedi'i brosesu dewiswch gynnyrch o ansawdd da
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen	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
Diodydd	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 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-ovo – 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 Llysiau deiliog gwyrdd Codlysiau, ffa, cnau a bara gwenith cyflawn, grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig 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, orengau 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. Rydym yn cael y rhan fwyaf o'n Fitamin D o effaith heulwen haf ar ein croen 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 Ffynonellau da fel rhan o'r diet yw wyau, pysgod olewog, rhai grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig a sbreds cyfnerthedig. 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	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. Efallai y bydd pobl sydd wedi cael diagnosis bod osteoporosis arnynt yn cael presgripsiwn i gael atchwanegiadau calsiwm a Fitamin D.	Llaeth a chynnyrch llaeth yw'r ffynonellau calsiwm gorau. 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.
Seleniwm	Gall gynyddu achosion o deimlo'n isel a hwyliau negyddol eraill	Cnau Brasil, cig, pysgod, hadau a bara gwenith cyflawn
Halen	Gall gormod o halen achosi pwysedd gwaed uchel sy'n cynyddu'r risg o glefyd y galon a strôc Mae'n bwysig cyfyngu ar faint o halen a fwyteir 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 • Peidio ag ychwanegu halen wrth goginio • Peidio â defnyddio cawliau paced, ciwbiau stoc, sawsiau paced • Cyfyngu ar y defnydd o fwydydd wedi'u prosesu • Coginio bwyd cartref • Gwirio labeli a defnyddio cynnyrch sy'n isel mewn halen • Galluogi preswylwyr i ddewis a ydynt yn dymuno ychwanegu halen wrth y bwrdd fel y dymunir 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).	Beth i'w ddefnyddio yn ei le: Defnyddiwch berlysiau a sbeisys i ychwanegu blas Ni fydd llysiau ffres neu wedi'u rhewi'n cynnwys halen ychwanegol Os byddwch yn prynu llysiau mewn tun prynwch rai heb halen ychwanegol. Gwnewch yr un modd â chodlysiau mewn tun Gwnewch sawsiau gan ddefnyddio tomatos aeddfed a garlleg 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

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 Bydd amrediad o 55-90g o brotein y dydd yn ateb gofynion y mwyafrif o breswylwyr Darparwch un dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill fel rhan o 2 bryd o leiaf
Brasterau Asidau Brasterog 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 menyn, lard, siwed.

Siwgr	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 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 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. 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.	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 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 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. Gweler yr adran ar iechyd meddwl a diet am ragor o wybodaeth Gweler hefyd y cyngor ar gyfer pobl â diabetes
---------------------	---	--

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 wrthyhych 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 per 100g Less than...	MEDIUM per 100g	HIGH per 100g 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 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 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, byrgyrs, pasteiod a chigoedd mewn tun, darnau o bysgod.

Mae dewisiadau yn lle cig wedi'i brosesu'n cynnwys mathau llysieuol o selsig, byrgyrs 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 byrgyrs).

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) 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) 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) 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) 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/>

Arlwyo ar gyfer yr ystod o anghenion a gofynion dietegol arbennig

Darpariaeth ar gyfer anghenion diwylliannol a chrefyddol

Mae gan Gymru boblogaeth amrywiol gydag ystod eang o ddaliadau crefyddol a bydd hyn yn cael ei adlewyrchu gan breswylwyr eich cartref gofal. Mae'n hanfodol bod cartrefi gofal yn cydnabod, parchu a darparu ar gyfer anghenion crefyddol, athronyddol a diwylliannol gwahanol. Gall arferion dietegol rhwng ac o fewn gwahanol ffyddoedd fod yn amrywiol ac mae'n bwysig peidio â chymryd pethau'n ganiataol. Gallai hyn gynnwys, er enghraifft, darparu bwyd halal a cosher fel y bo'n briodol.

Gall cartrefi gofal ddefnyddio agweddau ar ddiwylliant mewn diwrnodau a digwyddiadau thematig, i rannu cyfnodau o ddathlu a gweithgareddau cymdeithasol.

Mae gan rai diwylliannau gyfnodau o ymptydio, a all olygu bod y bwydydd a fwyteir yn wahanol yn ystod cyfnodau ymptydio a bod angen parchu hynny. Mae llawer o'r diwylliannau hyn yn derbyn efallai na fydd pobl sy'n wael eu hiechyd yn ymptydio; fodd bynnag, dewis i'r unigolyn ei hun ydyw.

Mae gofynion dietegol penodol rhywun yn wahanol i'r hyn y mae rhywun yn ei hoffi neu nad yw'n ei hoffi er y dylid ceisio darparu ar gyfer yr holl ddewisiadau ac anghenion.

Darpariaeth ar gyfer dietau arbennig am resymau meddygol (diabetes, clefyd seliag, alergeddau, rheoli pwysau).

Bydd cael gwybodaeth am ofynion dietegol arbennig preswlydd yn ychwanegol at yr hyn y mae'n ei hoffi ac nad yw'n ei hoffi yn helpu darparwyr cartrefi gofal i ddangos eu bod yn cydymffurfio â rheoliadau dan Ddeddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016, yn benodol Rheoliad 21 sy'n ei gwneud yn ofynnol iddynt sicrhau y rhoddir gofal a chymorth yn unol â chynllun personol yr unigolyn. **Gweler Atodiad 1 ar gyfer y rheoliadau.**



Tabl 1: Darpariaeth ar gyfer anghenion diwylliannol a chrefyddol							
Canllaw i ddewisiadau bwyd cyffredin crefyddau a diwylliannau gwahanol							
	Iddewig	Sicaidd	Mwsli- maidd	Hindŵaidd ¹	Bwdhaidd	Rastaffaraidd ²	Fegan
Wyau	Dim smotiau o waed	Ie	Ie	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Na
Llaeth/ logwrt	Dim gyda chig	Ie	Ie	Ie	Ie	Mae'n amrywio	Wedi'i gyfnerthu â chalsiwm o ffynhonnell planhigion yn unig
Caws	Dim gyda chig	Ie	Mae'n amrywio	Ie	Ie	Mae'n amrywio	Caws feganaidd yn unig
Cyw iâr	Cosher	Mae'n amrywio	Halal	Mae'n amrywio	Na	Mae'n amrywio	Na
Cig oen/ Cig dafad	Cosher	Mae'n amrywio	Halal	Mae'n amrywio	Na	Mae'n amrywio	Na
Cig eidion	Cosher	Na	Halal	Na	Na	Mae'n amrywio	Na
Porc	Na	Anaml	Na	Anaml	Na	Na	Na
Pysgod	Gyda chennau, esgyll ac asgwrn cefn	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Gydag esgyll a chennau	Mae'n amrywio	Ie	Na
Cregynbysgod	Na	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Na	Na	Na
Menyn/Ghee	Cosher	Ie	Ie	Ie	Na	Mae'n amrywio	Na Sbreds feganaidd fel sbreds cnau
Lard	Na	Na	Na	Na	Na	Na	Na
Bwydydd grawnfwyd	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Cnau/ codlysiau	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Ffrwythau/ Llysiau³	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Ymprydio⁴	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Na

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

² Mae rhai Rastaffariaid yn feganiaid

³ Mae gan Jainiaid gyfyngiadau ar rai bwydydd llysiau. Gwiriwch gyda'r unigolion

⁴ 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://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 imiwnedd 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 imiwnedd; 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:

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

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 arlwywyr 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 ‘ bwyd yn gyntaf ’ a ‘ chyfnerthu bwyd ’ 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 ysgytlaethau 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 rhwydd 1 llwy fwrdd =15ml	Pwysau (mewn gramiau)
Byrbrydau		
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	
Sbreds/ychwanegiadau sawrus		
Hwmws	2	30 g
Menyn Pysgnau	1	15 g
Pesto	2	30 g
Sbreds/ychwanegiadau melys		
Siwr	1 orlawn	25 g
Saws siocled	2	
Jam, mêl, surop, ceuled lemon	2	
Sbred cnau siocled	1	20g

	Llwyau bwrdd/mesur rhwydd 1 llwy fwrdd =15ml	Pwysau (mewn gramiau)
Dewisiadau eraill sy'n gynnyrch llaeth ac yn gynnyrch arall		
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	
Brasterau ac olewau		
Menyn neu farjarîn cyflawn	1	15 g
Hufen dwbl	1.5	45 g
Mayonnaise	1	15 g
Olew (blodau'r haul, olewydd, llysiau)	1	
Diodydd		
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
Eitemau brecwast 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 preswilydd	Cwpanaid o goffi trwy laeth wedi'i wneud â llaeth cyfnerthedig
Ganol bore Dylai preswylwyr y mae arnynt angen diet cyfnerthedig gael dewisiadau sy'n darparu tua 200kcal a 2.5g o brotein	Diod o ddewis y preswilydd Bisgien	Cwpanaid o de/coffi trwy laeth wedi'i gwneud â llaeth cyfnerthedig a 2 fisgien grin
Cinio 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
Ganol y prynhawn 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 preswilydd gyda theisen neu ffrwyth	Cwpanaid o goffi trwy laeth wedi'i gwneud â llaeth cyfnerthedig (cynigiwch fisgedi)
Pryd gyda'r nos 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 Tatws wedi'u berwi Pys	Ffiled penfras wedi'i bobi yn y ffwrn gyda saws madarch cyfnerthedig neu wedi'i ffrio mewn olew llysiau, Tatws wedi'u stwnsho a wnaed â llaeth cyfnerthedig a chaws wedi'i gratio, Pys gyda thalp o fenyn
Pwdin 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
Swper	Cwpanaid o de	Horlicks/Siocled poeth gyda llaeth cyfnerthedig
Cyfanswm y dydd tua	1231 Kcals 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 ganfod¹.

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:

Sut ydym yn cysylltu bwyd â phobl yn y lleoliad gofal? Sut allwn ni sicrhau bod yr holl breswylwyr yn gallu mynegi eu dewisiadau a'u hoffterau lle mae bwyd yn y cwestiwn? Sut allwn ni fod yn siŵr ein bod yn bodloni'r dewisiadau hyn? 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? Sut allwn ni sicrhau bod bwyd yn cyfrannu at les preswylwyr?	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. 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. Cynnwys preswylwyr mewn gweithgareddau bwyd megis tyfu bwyd, paratoi bwyd, paratoi'r byrddau, gweithgareddau coginio, sesiynau blasu a syniadau ar gyfer digwyddiadau thematig. A oes gan unrhyw breswylwyr gysylltiadau cryf â bwyd, unrhyw gogyddion, pobwyr brwd, athrawon coginio – gofynnwch a ydynt yn dymuno chwarae mwy o ran. 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.
--	--

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 bywyd². 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 Byrbrydau melys a/neu sawrus
Llestri bwrdd	Hoff gwpan neu fwg, gyda'u henw arni/arno efallai 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 Gofynnwch am y ffyrdd o baratoi a gweini sy'n well ganddynt Gwiriwch gyda pherthnasau a ffrindiau os nad yw eich preswlydd yn gallu mynegi eu dewisiadau cystal 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 Beth yw eu patrwm arferol? - A ydynt yn diuno'n gynnar ar gyfer paned o de - A ydynt yn hoffi eu prif bryd amser cinio - A yw'n well ganddynt frecwast wedi'i goginio a chinio llai - A yw'n well ganddynt fwyta ychydig a hynny'n aml - 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 gegin. 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 preswlydd yn orbryderus yn ystod amser bwyd, ceisiwch ganfod beth yw'r rheswm trwy holi'r preswlydd 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 preswlydd.

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 preswlydd 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, ysgythaethau, 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 gwylio 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

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 llyncu¹. Mewn cartrefi nyrsio mae hyn yn debygol o fod yn uwch byth, sef rhwng 50 a 75% o'r preswylwyr².

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 biwrïo 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.

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.uk.com/practice-and-education/nutrition-and-dietetic-practice/iddsi.html ar gyfer deunyddiau hyfforddi, strategaeth rhoi ar waith, cwestiynau cyffredin

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

Coleg Brenhinol y Therapyddion Iaith a Lleferydd: 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: 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 ddanheddiad 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

Complete IDDSI Framework Detailed definitions 2.0 | 2019



* IDDSI – International Dysphagia Diet Standardisation Initiative

- 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