



BWYD a MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 3

Cyflwyno bwydydd solet

Adran 3

Cyflwyno bwydydd solet

Cynnwys

Rôl allweddol lleoliadau gofal plant o ran darparu bwyd ar gyfer babanod	3
Cyflwyno bwyd	4
Dechrau arni	4
Tua 7-9 mis oed	5
Tua 10-12 mis oed	6
Dilyniant ansoddau a faint i'w gynnig	6
Maethynnau pwysig	7
Problemau penodol – alergeddau bwyd ac atal tagu	8
Llaeth y fron, fformiwla babanod a mathau eraill o laeth	9
Darparu bwydlen ac enghraifft o ddarpariaeth diwrnod nodweddiadol	10
Darparu ar gyfer deietau llysiuol a fegan	13
Annog babanod i fwyta'n dda	13
Rhagor o wybodaeth	14
Cyfeiriadau	15
Atodiad	16



Rôl allweddol lleoliadau gofal plant o ran darparu bwyd ar gyfer babanod

Mae lleoliadau sy'n darparu gofal ar gyfer babanod yn chwarae rôl ganolog wrth lywio arferion bwyd. Drwy ddarparu bwyd maethlon ac annog babanod i fwyta'n dda, gall lleoliadau helpu plant i ddiwallu eu hanghenion maethol a chynnal pwysau iach wrth iddynt dyfu. Mae maeth da yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf (o adeg cenhedlu hyd at ail ben-blwydd plentyn) yn helpu i osod y sylfeini ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad.

Mae'r rhan fwyaf o fabanod yn ddatblygiadol barod ar gyfer bwydo cyflenwol, sef cyflwyno bwydydd solet ochr yn ochr â llaeth y fron neu laeth fformiwla babanod, pan fyddant tua 6 mis oed. Tua 6 mis oed, mae angen bwydydd ychwanegol i ategu'r maethynnau mewn llaeth y fron neu fformiwla babanod. Mae'n adeg allweddol i gyflwyno babanod i amrywiaeth o flasau ac ansodau wrth iddynt ddechrau ar eu taith at brydau teuluol iach.

Mae cyflwyno bwydydd cyntaf yn adeg arbennig a chyffrous i deuluoedd ac yn garreg filltir bwysig yn natblygiad eu baban. Mae hefyd yn adeg pryd y gallai fod ganddynt gwestiynau a phryderon am ba

fwydydd i'w rhoi a phryd. Gall lleoliadau gofal plant chwarae rôl werthfawr drwy gyfeirio teuluoedd at wybodaeth gyfredol, gywir o ffynonellau dibynadwy. Os bydd gan deuluoedd neu staff gwestiynau, gallant gyfeirio at y canllawiau arfer gorau hyn a'r dolenni gwe a ddarperir.

Os bydd babanod yn dechrau bwyta bwyd solet wrth fynychu lleoliad, mae'n hanfodol bod gofalywyr allweddol yn gweithio'n agos gyda theuluoedd er mwyn gwneud yn siŵr bod cysondeb rhwng arferion y cartref a'r lleoliad. Yn ddelfrydol, dylai bwydo hyd at flwydd oed fod yn hyblyg a chael ei lywio gan y baban.

Dylech gynnwys teuluoedd yn y broses o lunio'r bwydlenni a gynigir yn y lleoliad a cheisio diwallu anghenion pob plentyn. Mae'n bwysig trafod â theuluoedd a ydynt yn fodlon i fwydydd ac ansodau newydd gael eu rhoi yn y lleoliad nad yw'r plant wedi'u cael gartref. Gellir cofnodi eu dewisiadau, a gofynion ar gyfer y baban, gan ddefnyddio 'templod annog plant i fwyta'n dda' yn adran 5 (Atodiad 2).

“

Pan fydd babanod yn ymuno â'n meithrinfa rydym yn gweithio'n agos gyda'r rhieni. Mae'n ein galluogi i feithrin cydberthynas gadarnhaol â'r teulu a dod yn gyfarwydd ag arferion bwyta a chysgu unigol eu plentyn. Fel hyn, gallwn gydweithio i ddarparu gofal o ansawdd uchel sy'n gyson rhwng y cartref a'r lleoliad.

Arweinydd Meithrinfa Ddydd, Caerdydd

Mae gweithiwr allweddol fy mab yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i mi am y bwydydd y mae fy mab yn eu cael yn y feithrinfa. Alla i ddim credu yr amrywiaeth o fwydydd y mae'n eu cael – ac mae'n eu bwyta! Mae'n rhoi hyder i mi roi cynnig ar fwydydd newydd gydag ef gartref.

Mam baban 11 mis oed

”



Dechrau arni: tua 6 mis oed

Dylai cyflwyno bwydydd solet fod yn seiliedig ar barodrwydd y baban yn hytrach na phroses fesul cam sy'n seiliedig ar oedran yn unig. Bydd babanod yn datblygu ar gyflymderau gwahanol.

Nod bwydydd cyntaf yw cyfarwyddo babanod â blasau newydd a sicrhau eu bod yn dod i arfer â symud bwyd o gwmpas eu ceg a'i lyncu. Pan fyddant tua 6 mis oed, gall llawer o fabanod fwyta amrywiaeth o fwydydd piwrî neu stwnsh yn ogystal â dal bwydydd bys a bawd meddal eu hunain. Bydd angen ychydig mwy o amser ar rai babanod i ddod i arfer ag ansoddau newydd ac mae'n well ganddynt fwydydd piwrî ar lwy i ddechrau. Bydd sgwrsio â'r teulu a dod i adnabod y baban yn eich helpu i nodi ei anghenion.

Gall bwydydd cyntaf babanod gynnwys amrywiaeth o fwydydd o'r gwahanol grwpiau o fwydydd.

Gall bwydydd a gynigir fel rhan o fwydlen plant hŷn hefyd gael eu paratoi ar gyfer babanod sy'n dechrau bwyta bwydydd solet. Gellir cymysgu llaeth a dynnwyd o'r fron, fformiwla gyntaf babanod a / neu laeth buwch cyflawn â bwydydd cyntaf er mwyn cael yr ansawdd a ddymunir.

Mae'n ddefnyddiol cynnig blasau llysiau nad ydynt yn rhy felys megis brocoli, blodfresych, ffa, madarch a sbinaets am fod tystiolaeth yn awgrymu y gallai helpu babanod i fod yn fwy parod i fwyta llysiau yn nes ymlaen¹. I gael rhagor o arweiniad ar fwydydd cyntaf i fabanod gweler yr adran 'Rhagor o Wybodaeth' ar dudalen 14.

Pan fyddant tua 6 mis oed, gellir annog babanod i yfed o gwpan. Llaeth (llaeth y fron neu fformiwla gyntaf babanod) a dŵr yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar fabanod.

Pwynt Arfer

Efallai y bydd rhai teuluoedd yn penderfynu cyflwyno bwydydd solet i'w baban cyn yr adeg a argymhellir, sef tua 6 mis oed. Fel arfer, bydd hyn yn dilyn trafodaeth â'r gweithiwr iechyd proffesiynol a bydd angen ceisio cyngor unigol ar fwyd ac ansoddau priodol. Rhaid sterileiddio powlenni a llwyau ar gyfer babanod dan 6 mis oed.

Enghreifftiau o fwydydd cyntaf:

Tatws			Corbys coch		
Llyfn	Stwnsh	Bwyd bys a bawd	Llyfn	Stwnsh	Bwyd bys a bawd
					
Courgette			Eirin		
Llyfn	Stwnsh	Bwyd bys a bawd	Llyfn	Stwnsh	Bwyd bys a bawd
					
Reis			Cig oen		
Blawd reis	Reis stwnsh	Reis wedi'i goginio	Llyfn	Stwnsh	Bwyd bys a bawd
					
Tofu			logwrt		
Llyfn	Stwnsh	Bwyd bys a bawd	logwrt llaeth cyflawn plaen	logwrt soia plaen	logwrt cnau coco plaen
					

Tua 7-9 mis oed

Erbyn iddynt gyrraedd tua 7-9 mis oed, dylai babanod gael cynnig tri phryd o fwyd y dydd (ochr yn ochr â'u bwydo â llaeth y fron neu laeth fformiwla babanod). Ar yr adeg hon, gellir cynnig bwyd wedi'i stwnsio iddynt sy'n fwy solet ac sy'n

cynnwys mwy o lymphiau meddal. Bydd darparu bwydydd bys a bawd fel rhan o bob pryd o fwyd yn annog babanod i fwydo eu hunain a datblygu sgiliu cnoi, annibyniaeth a chydymudiad. Wrth i'r baban ddod i arfer â bwyta bwydydd solet, gellir cynnig amrywiaeth ehangach o'r pedwar prif grŵp o fwydydd.

Tua 10-12 mis oed

Pan fyddant tua 10-12 mis oes, dylai fod gan fabanod ddeiet amrywiol sy'n cynnwys tri phryd o fwyd y dydd (brecwast, cinio a the) ynghyd â chael eu bwydo â llaeth y fron neu laeth fformiwla babanod. Erbyn hyn, dylai'r bwyd fod wedi'i friwo neu wedi'i dorri'n fân yn ôl yr angen. Gellir cynnig amrywiaeth ehangach o fwydydd bys a bawd ac ansoddau mwy creisiog gan gynnwys ffyn bara, stribedi o fara pita, darnau o dost, tomatos wedi'u torri'n sleisiau, wy wedi'i ferwi wedi'i dorri'n sleisiau a phasta wedi'i goginio. Gall cinio a the gynnwys pwddin iachus megis iogwrt naturiol cyflawn â ffrwyth, afal pob â sinamon, er mwyn sicrhau bod y deiet yn cynnwys llawer o faethynnau a symud eu patrymau bwyta yn nes at batrymau bwyta plant dros flwydd oed.

Dilyniant ansoddau

Mae'n bwysig symud ymlaen i brydau sy'n cynnwys mwy o lympiâu cyn gynted ag y gall y baban eu bwyta yn ddidrafferth. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gallai cynnig lympiâu a bwydydd bys a bawd cyn i'r plentyn gyrraedd 9-10 mis oed (fan bellaf) ei helpu i fod yn llai ffyslyd o ran y bwyd y mae'n ei fwyta yn ddiweddarach¹. Gall y ryseitiau a geir yn y canllawiau gael eu cymysgu, eu briwo, eu stwnsio neu eu torri'n fân er mwyn diwallu anghenion y baban ac mae syniadau am fwydydd bys a bawd wedi'u cynnwys yn y bwydleni enghreifftiol.

Mae llawer o deuluoedd yn pryderu ynghylch tagu ac mae'n bosibl y byddant yn dibynnu ar fwydydd piwrî a meddal am fwy o amser nag sydd raid. Gall lleoliadau chwarae rôl bwysig yn rhoi tawelwch meddwl i rieni, a staff gofal plant, a chydweithio'n agos i annog cyflwyno plant i fwydydd mwyfwy solet.

Faint o fwyd y dylid ei gynnig?

Mae Tabl 2 (tudalen 12) yn nodi darpariaeth bwyd enghreifftiol ar gyfer babanod 7-9 mis oed a 10-12 mis oed. O 12 mis oed ymlaen, bydd y rhan fwyaf o blant bach yn bwyta tri phryd o fwyd a rhwng dau a thri byrbryd maethlon y dydd (rhwng y lleoliad a'r cartref).

Dangosir symiau nodweddiadol i'w cynnig i fabanod. Fodd bynnag, nid oes angen poeni llawer am faint dognau yn yr oedran hwn. Mae faint y mae babanod yn ei fwyta yn dibynnu ar eu harchwaeth. Felly, bydd eich baban yn rhoi gwybod i chi faint o fwyd sydd ei angen arno.

Os bydd y baban yn troi ei ben i ffwrdd oddi wrth y bwyd, yn cau ei geg yn dynn neu'n gwthio'r bwyd neu'r llwy i ffwrdd, mae'n bosibl ei fod yn llawn. Peidiwch byth â gorfodi baban i fwyta mwy nag y mae'n dymuno ei fwyta. Cofiwch y gall archwaeth babanod amrywio o blentyn i blentyn ac o ddydd i ddydd.

Cyflwyno bwydydd ag ansoddau gwahanol:



7-9 mis oed – Pastai eog



7-9 mis oed – Spaghetti bolognese



10-12 mis oed – Pastai pysgod a courgette



10-12 mis oed – Briwgig sawrus a ffa

Bwydydd cartref o gymharu â bwydydd babanod masnachol

Argymhellir bod lleoliadau yn paratoi ac yn darparu bwydydd cartref ar gyfer babanod a phlant o bob oedran.

Mae amrywiaeth o gynhyrchion sy'n cael eu marchnata fel 'bwydydd babanod' ar gael yn eang gan gynnwys prydau parod a piwrîs mewn jariau, pecynnau a chydau. Mae llawer o gynhyrchion bwyd babanod yn llai maethlon, yn fwy melys, gydag ansawdd gwahanol i fwydydd cartref cyfatebol³. Gall bwydydd babanod masnachol hefyd fod yn ddrutach a chael eu gwerthu mewn dognau mwy o faint nag sydd eu hangen. Bydd bwydydd cartref yn galluogi babanod i brofi amrywiaeth o flasau ac ansodau ac yn eu helpu i fwynhau prydau teuluol. Os caiff ei ddarparu gan rieni, dylai bwyd babanod masnachol gael ei roi mewn powlen cyn bwydo'r baban er mwyn iddo allu gweld ac arogleuo'r hyn mae'n ei fwyta a chyffwrdd ag ef ac, os bydd yn briodol, dylid ychwanegu rhai bwydydd bys a bawd.

Anogir lleoliadau i rannu'r ryseitiau a'r ddolen we i'r cynllawiau â theuluoedd, os hoffent gael copi.

Maethynnau pwysig

Mae'n bwysig bod babanod yn cael cynnig amrywiaeth o fwydydd er mwyn iddynt gael yr holl egni a maethynnau sydd eu hangen arnynt. Dylai babanod gael bwydydd llawn haearn bob dydd. Mae enghreifftiau yn cynnwys ffa, corbys, cig coch, llysiau gwyrdd, grawnfwyd brechwast cyfnerthedig â haearn (heb lawer o halen na siwgr) a physgod megis eog a thiwna, y sicrhawyd nad oes unrhyw esgyrn ynddynt.

Fitaminau a'r Cynllun Cychwyn Iach

Argymhellir y dylai babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron neu'n rhannol ar y fron, o adeg eu geni hyd at flwydd oed, gael atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys rhwng 8.5 microgram a 10 microgram o fitamin D.

Nid oes angen atchwanegiad fitamin D ar fabanod sy'n cael eu bwydo â fformiwla oni bai eu bod yn cael llai na 500ml (tua pheint) o fformiwla y dydd.



Dylai pob plentyn 1-4 oed gael atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D.

Mae'n bosibl y bydd gennych hawl i gael fitaminau am ddim a bwyd iach am bris gostyngol i'ch plentyn nes ei fod yn bedair oed o dan y Cynllun Cychwyn Iach. Ewch i www.healthystart.nhs.uk i weld a ydych yn gymwys.

Materion penodol

Alergeddau bwyd

Os bydd gan eich baban alergedd bwyd wedi'i ddiagnosisio eisoes, dylid cofnodi hyn a rhoi prosesau ar waith ar adeg ei gofrestru, cyn iddo ddechrau mynd i'r lleoliad gofal plant.

Gall babanod a phlant ddatblygu alergeddau i fwydydd penodol ac mae rhai bwydydd yn fwy tebygol o achosi alergeddau na bwydydd eraill. Y bwydydd sy'n achosi problemau ymysg plant gan amlaf yw llaeth, wyau, soia, pysgod / cregynbysgod, glwten, gwenith, pysgnau a chnau coed. Mae llawer o deuluoedd yn poeni am gyflwyno'r bwydydd hyn i'w baban ond gellir eu rhoi, fel unrhyw fwydydd eraill. Fodd bynnag, mae'n bwysig cyflwyno un bwyd alergenig ar y tro ac mewn symiau bach er mwyn i ofalwyr allu gweld unrhyw adwaith, gweler Tabl 1. Ar ôl iddynt gael eu cyflwyno, ac os bydd y baban yn gallu eu goddef, dylech barhau i gynnig y bwydydd hyn fel rhan o ddeiet y baban. Cofiwch: wrth gyflwyno'r bwydydd hyn, dylent fod o'r ansawdd cywir ar gyfer oedran y baban.

Tabl 1

Arwyddion o alergedd bwyd (gall gynnwys un neu fwy o'r adweithiau canlynol):

- dolur rhydd neu chwydu
- peswch
- gwichian a diffyg anadl
- ceg a gwddf sy'n cosi
- croen sy'n cosi neu frech
- gwefusau a gwddf wedi chwyddo
- trwyn sy'n rhedeg neu drwyn wedi'i flocio
- llygaid llidiog a choch sy'n cosi
- teimlo'n benysgafn

Mewn nifer bach o achosion, gall bwydydd achosi adwaith alergedd difrifol i fwyd (anaffylaxis), a all beryglu bywyd. Ffoniwch 999 a chael cymorth meddygol ar unwaith. Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn www.111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/a/article/alergeddbwyd/?locale=cy&term=A

Efallai y bydd rhieni am gynnig bwydydd alergenig gartref cyn eu rhoi i'w baban yn y lleoliad gofal plant, yn enwedig os oes hanes o alergeddau yn y teulu. Os bydd gan faban alergedd bwyd wedi'i ddiangosio eisoes, mae'n bwysig gweithio gyda'r rhieni / gofalwyr er mwyn ysgrifennu cynllun rheoli clir a chytuno arno. Caiff gweithwyr iechyd proffesiynol eu cynnwys yn hyn o beth, os bydd eu hangen. Am ragor o wybodaeth, gweler adran 4 o'r canllawiau hyn.

Atal tagu

Mae'n beth cyffredin i fabanod gagio a phoeri wrth gyflwyno bwydydd solet. Mae'n beth normal wrth iddynt ddod i arfer â chnoi, llyncu ac ansoddau newydd. Mae tagu yn wahanol i gagio ac mae angen rhoi sylw iddo ar unwaith. Dylai pob ymarferydd gofal plant sy'n goruchwyllo babanod adeg byrbrydau neu fwyd feddu ar dystysgrif gyfredol mewn cymorth cyntaf pediatrig. Ceir gwybodaeth am helpu baban sy'n tagu yn: www.111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/safetychoking/?locale=cy&term=A

Dylech bob amser gadarnhau tymheredd bwyd cyn ei roi i faban er mwyn sicrhau nad yw'n rhy boeth.



Pwynt Arfer

Cadw babanod yn ddiogel adeg bwyd

Dylech bob amser sicrhau bod babanod yn cael eu goruchwyllo pan fyddant yn bwyta. Ni ddylent byth gael eu gadael ar eu pen eu hunain gyda bwyd na diod a dylech roi amser iddynt fwyta a llyncu pob cegaid. Dylai babanod fod yn gefnsyth, yn effro ac yn eistedd i fwyta e.e. wedi'u strapio'n ddiogel mewn cadair uchel gyda rhywbeth yn cynnal eu traed. Mae cerdded neu redeg o gwmpas gyda bwydydd hefyd yn beryglus.

Er mwyn atal plant rhag tagu, dylech dorri bwydydd bach fel grawnwin, tomatos a llus yn chwarteri ar eu hyd. Cymerwch ofal gyda'r canlynol: hadau; cerrig; crwyn gwydn; bwydydd caled megis ffrwythau heb aeddfedu, talpiau o lysiau heb eu coginio neu giwbiau o gaws (dylech ei gratio neu ei dorri'n sleisiau yn lle hynny); bwydydd llithrig megis eirin gwlanog tun a bwydydd gludiog a bara gwyn. Peidiwch â rhoi resins neu ffrwythau sych cyfan i fabanod o dan flwydd oed. Torrwch nhw'n ddarnau bach. Peidiwch byth â rhoi cnau cyfan na phopgorn i fabanod (nes eu bod yn 5 mlwydd oed) nac ychwanegu bwyd at boteli o laeth. Ceir tabl o beryglon tagu ar gyfer y blynyddoedd cynnar yma: www.foundationyears.org.uk/2021/09/food-safety-advice-on-choking-hazards-in-settings/

Pwynt Arfer

Yr unig ddiodydd sydd eu hangen ar fabanod yw dŵr a llaeth (llaeth y fron neu fformiwla gyntaf babanod). Gellir annog babanod i yfed o gwpan pan fyddant tua 6 mis oed. Dylai fod yn gwpan agored (heb gaead) neu gwpan llif rhydd heb falf. Mae yfed o gwpan yn sgîl pwysig i'w ddysgu. Gall gymryd amser ac efallai y bydd angen i'r baban ei ymarfer. Yn achos babanod sy'n cael eu bwydo o botel, anogir pobl i roi'r gorau i fwydo eu baban o botel erbyn iddo gyrraedd tua blwydd oed. Felly, gallwch weithio gyda'r teulu i sicrhau eu bod yn gwneud hyn. Gall defnyddio poteli am gyfnod estynedig arwain at ddannedd pwdr a phroblemau maethol.

Llaeth y fron, fformiwla babanod a mathau eraill o laeth o 6-12 mis oed

Bydd babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn addasu faint o laeth y maent yn ei yfed wrth iddynt fwyta mwy o fwyd. I gael arweiniad ar laeth fformiwla babanod a bwydo ymatebol gweler adran 2 'faint o laeth sydd ei angen ar fabanod?'.
Gellir cynnig dŵr yfed ffres fel y bo'n briodol i fabanod a phlant dros 6 mis oed, yn enwedig mewn tywydd cynnes.

Mathau eraill o laeth a babanod 0-12 mis oed

Nid yw llaeth buwch, llaeth gafr na llaeth dafad yn addas fel prif ddiod ym mlwyddyn gyntaf bywyd y baban am nad ydynt yn cynnwys llawer o haearn. Fodd bynnag, gellir defnyddio

symiau bach wrth baratoi bwydydd i fabanod ar yr amod eu bod wedi'u pasteuriddio a'u bod yn gyflawn (e.e. er mwyn gwneud cwstard cartref neu saws gwyn neu eu hychwanegu at rawnfwyd brecwast). Nid yw llaeth gafr na llaeth dafad yn addas i fabanod ag alergerdd wedi'i ddiangosio i brotein(au) mewn llaeth buwch.

Gellir defnyddio dewisiadau amgen parod i laeth o anifeiliaid megis llaeth ceirch, soia, cywarch, cnau a chnau coco wrth goginio e.e. i fabanod nad yw bwydydd llaeth yn rhan o'u deiet. Mae'n bwysig bod y rhain wedi'u cyfnerthu â chalsiwm a heb eu melysu. Nid ydynt yn addas fel prif ddiod i fabanod dan 12 mis oed am nad ydynt yn cynnwys llawer o haearn nac egni. Anogir teuluoedd i siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol cyn eu defnyddio fel diod i blant 1-2 oed.

	Mewn prydau sy'n cael eu coginio i fabanod	Fel diod i fabanod 0-12 mis oed	Fel diod i blant 1-4 oed
Llaeth anifail cyflawn wedi'i basteureiddio e.e. llaeth buwch, llaeth gafr, llaeth dafad	✓	✗	✓
Dewisiadau amgen i laeth o anifeiliaid, sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm a heb eu melysu e.e. llaeth soia, llaeth ceirch, llaeth cnau a llaeth cnau coco	✓	✗	✓*
Ni ddylid rhoi llaeth reis i blant dan 5 oed am ei fod yn cynnwys arsenig	✗	✗	✗

*Mae'r mathau hyn o laeth yn cynnwys llai o egni a maethynnau na llaeth o anifeiliaid.. Anogir teuluoedd i siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol cyn eu defnyddio fel diod i blant 1-2 oed.

Mae Dannedd Babanod yn Bwysig

- Ni ddylid rhoi bwydydd na diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr i fabanod er mwyn diogelu eu ddannedd. Gall pydredd mewn dannedd babanod effeithio ar ddatblygiad eu hail ddannedd.
- Anogir teuluoedd i frwsio dannedd eu baban ddwywaith y dydd cyn gynted ag y byddant yn ymddangos – gan ddefnyddio ychydig bach o bâst dannedd sy'n cynnwys o leiaf 1,000ppm o fflworid.
- Argymhellir bod rhieni yn mynd â'u baban at y deintydd cyn gynted ag y bydd dannedd yn ymddangos ac erbyn y pen-blwydd cyntaf fan bellaf².
- Yn achos babanod hŷn a phlant bach, gall eich lleoliad fod yn rhan o Gynllun Gwên (gweler adran 4 o'r canllawiau hyn).



Darparu bwydlen a choginio i fabanod

Dylech gynnwys babanod mewn prydau gydag eraill cyn gynted ag y byddant yn dechrau bwyta bwydydd solet. Nid oes angen gwneud bwydydd arbennig i fabanod. Mae'r bwydlenni enghreifftiol yn 'Bwydlenni a Ryseitiau' i fabanod 7-12 oed yn dangos sut y gellir addasu'r bwydlenni i blant bach 1-4 oed er mwyn diwallu anghenion babanod. Mae'r ryseitiau hyn yn cynnwys addasiadau i gynhwysion ac ansoddau er mwyn i fabanod allu mwynhau prydau tebyg i unigolion eraill wrth y bwrdd.

Gall swp-goginio a rhewi dognau i fabanod fod yn gosteffeithiol a lleihau'r amser a dreulir yn coginio, yn enwedig os ydych yn gofalu am nifer bach o blant neu'n paratoi bwyd i blant sy'n dilyn deiet arbennig.

Mae'n bwysig peidio ag ychwanegu halen at fwydydd babanod gan gynnwys ciwbiau stoc, gronnau grefi a chynfennau (e.e. saws ketchup). Nid yw arenau babanod wedi cyrraedd eu llawn dwf eto ac ni allant ymdopi â gormod o halen yn y deiet. Gellir defnyddio perllysiau, garlleg a sbeisys er mwyn ychwanegu blas at seigiau yn lle hynny.

Mae hefyd yn bwysig peidio ag ychwanegu siwgr na melysyddion artiffisial at fwydydd i fabanod a phlant bach. Nid yw mêl yn addas i fabanod ym mlwyddyn gyntaf eu bywyd am ei fod yn cynnwys bacteria sy'n achosi botwliaeth (math o wenwyn bwyd) ac, felly, ni ddylid ei roi i fabanod na phlant bach. Mae hefyd yn cynnwys llawer o siwgrau rhydd.





Crynodeb – Bwydydd a diodydd i'w hosgoi ym mlwyddyn gyntaf bywyd baban

- Mêt
- Bwydydd hallt, ciwbiau stoc, cynfennau (e.e. saws ketchup, saws soia), gronynnau grefi
- Bwydydd parod wedi'u prosesu
- Bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer iawn o siwgrau rhydd
- Bwydydd a diodydd sydd wedi'u melysu'n artiffisial
- Cnau cyfan, popgorn, rhesins / ffrwythau sych cyfan a thalpiaiu caled o fwyd*
- Te a choffi (gallant ymyrryd â chwsig a gallu'r corff i amsugno haearn)

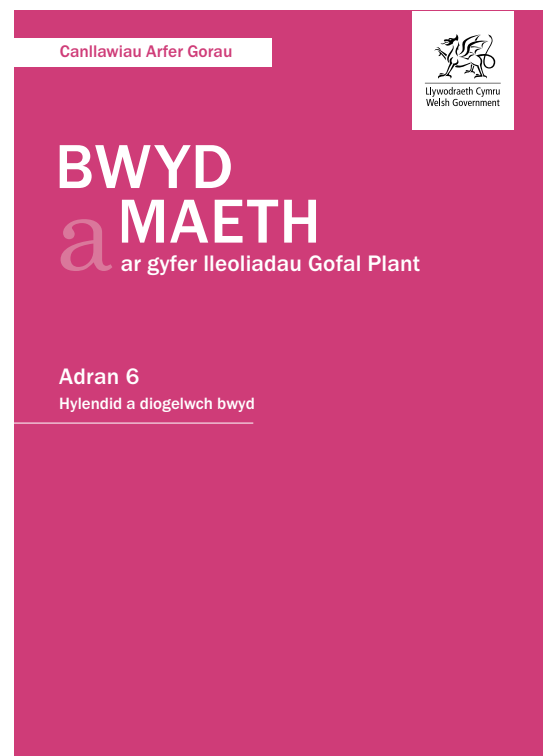
Cofiwch mai dŵr a llaeth (llaeth y fron a / neu laeth fformiwla gyntaf babanod) yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar fabanod yn ystod blwyddyn gyntaf eu bywyd.

* ni ddylid eu rhoi i blant dan 5 oed oherwydd y risg o dagu.

I gael rhagor o wybodaeth am beryglon tagu mewn lleoliadau ewch i:
www.foundationyears.org.uk/2021/09/food-safety-advice-on-choking-hazards-in-settings/

Pwynt Arfer

Mae babanod yn agored i'r bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd. Mae hylendid a diogelwch bwyd o'r pwys pennaf wrth baratoi, storio ac ailgynhesu bwydydd i fabanod. Gweler adran 6 am ragor o wybodaeth a'r canllawiau diogelwch ar Fwyd a Hylendid yn 'Safe Food, Better Business' gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd.



Tabl 2. Enghraifft o ddarpariaeth bwyd nodweddiadol diwrnod i fabanod 7-9 mis oed a 10-12 mis oed, a phlant 1-4 blwydd oed

Er mwyn helpu i ddangos y dilyniant mewn patrymau bwyd, nodir y gwahaniaethau mewn darpariaeth bwyd nodweddiadol i fabanod 7-9 mis oed a 10-12 mis oed ac yna blant 1-4 blwydd oed ar gyfer un diwrnod o fwydlen enghreifftiol yn y tabl isod.

Prydau	Babanod 7-9 mis	Babanod 10-12 mis	Babanod 1-4 oed
Brechwast	Grawnfwyd brag gwenith (wedi'i stwnsio yn ôl yr angen) a llaeth â ffyn o fanana fel bwyd bys a bawd.	Grawnfwyd brag gwenith (wedi'i stwnsio yn ôl yr angen) a llaeth â ffyn o fanana fel bwyd bys a bawd.	Grawnfwyd brag gwenith a llaeth â banana wedi'i dorri'n sleisiau. Tost gwenith cyflawn a thaeniad.
Byrbryd canol bore	Nid yw'n cael ei ddarparu (caiff anghenion o ran egni a maethynnau eu diwallu gan brif brydau a llaeth y fron / fformiwla gyntaf babanod).	Nid yw'n cael ei ddarparu (caiff anghenion o ran egni a maethynnau eu diwallu gan brif brydau a llaeth y fron / fformiwla gyntaf babanod).	Cacennau reis plaen, caws hufen, ffyn moron a phuprynnau. Llaeth neu ddŵr.
Cinio	Cyw iâr hufennog (neu soia), hotpot cennin a thatws (wedi'u cymysgu / stwnsio â lymphiau meddal) a blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.	Cyw iâr hufennog (neu soia), hotpot cennin a thatws (wedi'u torri'n fân neu wedi'u briwo yn ôl yr angen) a blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd. Afal pob â sinamon (dim siwgr wedi'i ychwanegu) ac iogwrt naturiol.	Cyw iâr hufennog (neu soia), hotpot cennin a thatws a blodigion brocoli. Afal pob â sinamon.
Byrbryd canol y prynhawn	Nid yw'n cael ei ddarparu (caiff anghenion o ran egni a maethynnau eu diwallu gan brif brydau a llaeth y fron / fformiwla gyntaf babanod).	Nid yw'n cael ei ddarparu (caiff anghenion o ran egni a maethynnau eu diwallu gan brif brydau a llaeth y fron / fformiwla gyntaf babanod).	Gellyg ac iogwrt naturiol. Llaeth neu ddŵr.
Te	Cawl pwmpen cnau menyn a chorby (wedi'u cymysgu / stwnsio yn ôl yr angen) â ffa wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.	Cawl pwmpen cnau menyn a chorby (wedi'u stwnsio yn ôl yr angen) â bara gwenith cyflawn a thaeniad fel bwyd bys a bawd. Mafon fel bwyd bys a bawd â chwstard.	Cawl pwmpen cnau menyn a chorby a ffyn bara gwenith cyflawn â thaeniad. Mafon a chwstard.
Llaeth y fron* / fformiwla gyntaf babanod	Fel arfer, pedair potelaid o laeth y fron / fformiwla babanod y dydd rhwng prydau yn unol ag arferion unigol.	Fel arfer, pedair potelaid o laeth y fron / fformiwla babanod y dydd rhwng prydau yn unol ag arferion unigol.	Caiff ei ddarparu yn unol ag arferion unigol. Nid oes angen llaeth fformiwla ar blant dros flwydd oed mwyach oni bai bod cyngor meddygol penodol yn nodi bod angen iddynt ei gael. Gellir cynnig llaeth buwch cyflawn neu hanner-sgim fel diod. Gellir cynnig llaeth y fron o hyd.
Dŵr yfed ffres	I'w gynnig fel y bo'n briodol, e.e. gyda phrydau bwyd i bob baban a phlentyn. Mae'n annhebygol y bydd angen angen diod o ddŵr ar fabanod o dan 6 mis oed sy'n cael eu bwydo ar y fron.		

Pwynt Arfer

Mae'n bwysig bod teuluoedd yn siarad â'u Hymwelydd Iechyd os bydd ganddynt gwestiynau am fwydo eu baban. Fel arfer, bydd teuluoedd â baban a gafodd ei eni'n gynnar neu sydd ag anghenion ychwanegol neu fwy cymhleth yn ceisio cyngor unigol ar fwydo gan eu hymwelydd iechyd. Cofnodwch unrhyw ofynion penodol yng nghynllun gofal y baban.

Deietau llysiuol

Bydd rhai teuluoedd yn llysiuwr a byddant am fagu eu baban gan ddilyn deiet llysiuol hefyd. Bydd dilyn y safonau a'r canllawiau bwyd er mwyn cynnig amrywiaeth o ddewisiadau llysiuol yn sicrhau y caiff anghenion maethol y babanod hyn eu diwallu (gweler cyfrol 1, adran 4). Anogir lleoliadau sy'n darparu blwydlenni diwrnod llawn i ddarparu o leiaf un cinio ac un te yr wythnos gan ddefnyddio codlyisiau neu gynhyrchion cig amgen i bob plentyn o dan eu gofal. Darllenwch y labeli bwyd ar gynhyrchion llysiuol wedi'u prosesu (e.e. selsig llysiuol) oherwydd gallant gynnwys lawer o fraster a halen – peidiwch â defnyddio cynhyrchion sydd wedi'u labelu â golau traffig coch.

Deietau fegan

Bydd deiet fegan wedi'i gynllunio'n dda yn sicrhau bod y baban yn cael yr egni a'r maethynnau sydd eu hangen arno i dyfu a datblygu. Os oes gan deuluoedd bryderon am dwf a datblygiad eu babi, gellir eu hannog i ofyn am gyngor gan eu gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Bydd gan y rhiant / gofalwr yr holl wybodaeth ddeietegol angenrheidiol i'w rhoi i'r lleoliad. Efallai y gallwch ddarparu'n llawn ar gyfer babanod fegan neu gallech gydweithio â'r teulu i gynllunio bwydydd o'r cartref a'r lleoliad. Bydd rhoi copi o fwydlenni i rieni / gofalwyr yn eu galluogi i ddod ag opsiynau seiliedig ar blanhigion i'r lleoliad sy'n debyg i'r seigiau sy'n cael eu cynnig.

Mae First Steps Nutrition Trust yn darparu canllaw gweledol ac ymarferol, 'Eating well: vegan infants and under-5s' yn www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years



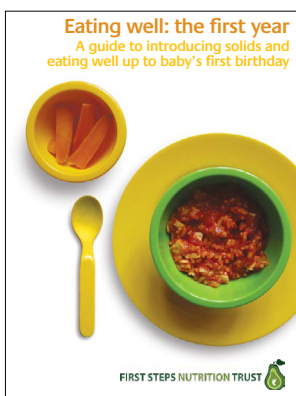
Awgrymiadau Defnyddiol: annog babanod i fwyta'n dda

- Dylech ganiatáu i fabanod arbrofi a gwneud llanastr adeg bwyd. Glanhewch eu dwylo a'u hwyneb ar ddiwedd y pryd yn hytrach nag yn ystod y pryd.
- Sicrhewch fod bwyta yn achlysur ymlaciedig a chymdeithasol. Gall gwylio eraill yn bwyta helpu i annog babanod i dderbyn bwydydd newydd.
- Dylech ryngweithio a siarad â babanod wrth eu helpu i fwyta. Mae adeg bwyd yn cynnig cyfleoedd gwerthfawr i feithrin sgiliau cyfathrebu.
- Efallai y bydd angen i fabanod roi sawl cynnig ar fwyta bwyd newydd er mwyn iddynt ddysgu i'w hoffi. Hyd yn oed os bydd baban yn poeri bwyd allan i ddechrau, rhwch gynnig ar ei roi iddo eto rywdro arall.
- Dylech ganiatáu i blant fwydo eu hunain pryd bynnag y maent am wneud hynny â bwydydd bys a bawd neu eu llwy eu hunain (os byddant yn cael eu bwydo â llwy).
- Ystyriwch liw pan fyddwch yn cynllunio bwydlenni er mwyn gwneud prydau yn ddiddorol ac yn ddeniadol.
- Os byddwch yn defnyddio llwy, dylech ganiatáu i'r baban agor ei geg cyn cynnig y llwyaid nesaf iddo.
- Dylech sicrhau nad oes unrhyw sgriniau na phethau i dynnu sylw'r baban adeg bwyd. Gall fod yn anodd i fabanod a phlant bach ganolbwyntio ar fwy nag un gweithgaredd.
- Dylech neilltuo digon o amser i fwyta er mwyn i fabanod allu bwyta ar eu cyflymder eu hunain.

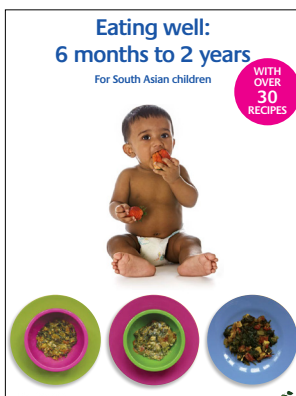
Rhagor o wybodaeth



Gwefan y GIG www.everychildwales.co.uk



First Steps Nutrition am adnoddau ymarferol a gweledol ar fwydo babanod a phlant bach www.firststepsnutrition.org



Cyfeiriadau

- 1 Y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg (2018). Feeding in the first year of life. Ar gael yn: www.gov.uk/government/publications/feeding-in-the-first-year-of-life-sacn-report [8 Awst 2019].
- 2 Cymdeithas Deintyddiaeth Bediatrig Prydain (2018). Dental Check by One. Ar gael yn: www.bspd.co.uk/Patients/Dental-Check-by-One [Cyrchwyd 19 Awst 2019].
- 3 First Steps Nutrition (2017). Baby Foods in the UK. Ar gael yn: www.firststepsnutrition.org/babyfood-composition [Cyrchwyd 2 Hydref 2019].

Cynllun Gweithredu – Bwydo babanod a chyflwyno bwydydd solet

Enw'r lleoliad:		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Rwyf / rydym yn annog ac yn cefnogi bwydo ar y fron	Mae ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Darperir amgylchedd croesawgar i famau fwydo ar y fron neu dynnu llaeth o'r fron			
Mae cefnogi bwydo ar y fron yn rhan o bolisi ein lleoliad			
Caiff llaeth a dynnwyd o'r fron ei storio a'i drafod yn ddiogel			
Mae llaeth a dynnwyd o'r fron wedi'i labelu'n glir ag enw'r plentyn a dim ond ar gyfer y plentyn hwnnw y caiff ei ddefnyddio			

Rwyf / rydym yn dilyn yr argymhellion ar gyfer bwydo'n ddiogel yn y canllawiau arfer gorau cenedlaethol – bwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant	Mae ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Caiff pob potel a theth eu glanhau a'u sterileiddio cyn eu defnyddio			
Caiff poteli o laeth eu paratoi mewn ardal hylan lle mae dŵr yfed ffres ar gael			
Caiff poteli o laeth eu paratoi yn ffres bob tro y mae angen un ar y baban			
Caiff babanod eu bwydo gan yr un gofalwr / gweithiwr allweddol pryd bynnag y bo'n bosibl a'u dal yn agos tra byddant yn cael eu bwydo			
Rwyf / rydym yn dilyn egwyddorion bwydo ymatebol			

Rwyf / rydym yn cynllunio bwydleni amrywiol i fabanod 7-12 mis oed sy'n bodloni'r canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant	Mae ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Rwyf / rydym yn dechrau bwydo plant â bwydydd solet mewn partneriaeth â'r teulu			
Caiff bwydydd i fabanod eu paratoi a'u storio gan ddilyn yr arferion diogelwch a hylendid bwyd rheoledig			
Caiff babanod eu goruchwyllo'n agos adeg bwyd ac ni fyddant byth yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain gyda bwyd na diod			
Cynigir amrywiaeth o fwydydd cartref i'r babanod			
Ni chaiff unrhyw halen na siwgr ei ychwanegu at fwydydd i fabanod			
Anogir babanod i fwydo eu hunain. Rydym / rwyf yn gweithio gyda theuluoedd i ddarparu bwydydd bys a bawd priodol i fabanod tua 6 mis oed a throsodd			

Rwyf / rydym yn cynllunio bwydlenni amrywiol i fabanod 7-12 mis oed sy'n bodloni'r canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant	Mae ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Mae babanod yn bwyta gydag eraill er mwyn gwneud adeg bwyd yn achlysur cymdeithasol			
Rydym / rwyf yn rhoi'r gorau i fwydo baban pan fydd yn dangos arwyddion ei fod wedi cael digon (o laeth neu fwyd)			
Caiff babanod eu hannog i yfed o gwpan o tua 6 mis oed (heb gaead neu lif rhydd)			