



BWYD a MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 4

Bwyd a maeth: safonau,
canllawiau a chynllunio bwydlenni

Adran 4

Bwyd a maeth: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni

Cynnwys

Eich canllaw cyflawn ar gyfer darparu deiet iach a chytbwys i'r plant yn eich gofal	4
Bwyd a Maeth	4
Cydbwyso gofynion	5
Canllaw Bwyta'n Dda	6
Sut i ddefnyddio'r safonau a'r canllawiau bwyd a diod	10
Cynllunio bwyd a diod ar gyfer y diwrnod a'r wythnos	13
4 A: Lleoliadau sy'n cynnig byrbrydau a diodydd yn unig	15
4 B: Hydradu iach ar gyfer pob lleoliad	21
4 C: Lleoliadau sy'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd ar gyfer plant iau 1–4 oed	24
Cynllunio bwydlenni	24
Grwpiau a safonau bwyd	25
Ffrwythau a Llysiau	25
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill â starts	28
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	30
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	32
Olewau a sbreds	34
Cynllunio prydau a safonau	34
Brecwast, Cinio, Te	34
Deietau llysiuol	40
Canllawiau ychwanegol ar halen, siwgr, pwdinau a chacennau	41
Labeli bwyd a phrynu cynhyrchion iachach	45

Arlwyo ar gyfer gofynion deietegol arbennig	49
Darpariaeth ar gyfer gofynion diwylliannol a deietegol penodol	49
Darparu deietau arbennig am resymau meddygol	52
Rhoi gwybodaeth am alergenau bwyd	53
Enghreifftiau o alergeddau penodol	53
Alergedd pysgnau	53
Alergedd protein llaeth buwch	54
Cyflyrau meddygol eraill	55
Clefyd seliag	55
Diabetes	55
Integreiddio	55
Cyfeiriadau	56
Atodiadau	57
Atodiad 1	
Symiau o faethynnau a argymhellir ar gyfer plant 1-4 oed	57
Fframwaith maeth ar gyfer plant iau, dan 1 oed	58
Atodiad 2	59
Symiau o faethynnau a argymhellir ar gyfer plant hŷn, 5-12 oed	59
Atodiad 3	60
Meintiau dogn priodol ar gyfer prynu ffrwythau a llysiau	60
Atodiad 4	
Rhestr Wirio Bwyd Cynaliadwy	61
Atodiad 5	
Gweithdrefn enghreifftiol a chynlluniau unigol ar gyfer gofyn am ddeiet arbennig	62

Eich canllaw cyflawn ar gyfer darparu deiet iach a chytbwys i'r plant yn eich gofal

Bwyd a Maeth

Mae angen i blant gael y cydbwysedd cywir o egni a maethynnau er mwyn tyfu a datblygu'n iach, cynnal pwysau iach a helpu i ddiogelu eu hunain rhag clefydau penodol.

Gall y lleoliad gofal plant chwarae rhan bwysig yn hyn o beth, drwy roi symiau cywir o fwyd maethlon a thrwy greu amgylchedd sy'n annog plant i ddatblygu agweddau cadarnhaol at fwyd a'u hiechyd. Mae'r adran hon yn rhoi popeth

y mae angen i chi ei wybod am y bwyd a diod a ddarperir gennych er mwyn sicrhau ei fod yn bodloni'r argymhellion deietegol ar gyfer y plant yn eich gofal.

Beth yw maethynnau?

Mae angen egni, maethynnau a dŵr ar y corff er mwyn iddo dyfu a datblygu'n iach.

Macro faethynnau yw: protein, carbohydrad, brasterau



Micro faethynnau yw: fitaminau a mwynau e.e. Fitaminau A, C a D, Mwynau – haearn, calsiwm



- Mae **Fframwaith maethynnau** yn nodi'r gyfran o faethynnau y dylai grŵp o'r boblogaeth, fel plant bach, ei chael.
- Mae **Safonau bwyd** yn amlinellu'r mathau o fwyd y dylid eu cynnig i blant bach bob pryd e.e. brecwast, prif bryd neu fyrbryd, neu yn gyffredinol mewn diwrnod er mwyn bodloni'r argymhellion ar gyfer cymeriant o faethynnau.

Er mwyn darparu canllawiau ymarferol i chi eu defnyddio, mae'r gofynion maethynnau ar gyfer plant bach wedi cael eu trosi yn safonau bwyd a diod gyda chanllawiau ar fathau o fwyd a meintiau dogn priodol ar gyfer pob pryd a byrbryd.

Darperir adran ar wahân o fwydlenni a ryseitiau enghreifftiol.

Ceir rhagor o wybodaeth am faint o faethynnau a argymhellir ar gyfer diwrnod arferol i blant 1–4 oed, wedi'u rhannu yn brydau a byrbrydau, yn Atodiad 1.

Ceir rhagor o wybodaeth am faint o faethynnau a argymhellir ar gyfer plant hŷn 5–12 oed yn Atodiad 2.

Cydbwysu gofynion drwy gydol y dydd

Mae angen i blant iau gael byrbrydau iach rhwng prydau sydd o faint dogn priodol ar gyfer eu hoedran, er mwyn bodloni eu gofynion o ran maeth

Mae tabl 1 yn amlinellu faint o fwyd y dylid ei ddarparu mewn diwrnod cyfan mewn gofal plant, os caiff pob pryd ei ddarparu, er mwyn bodloni gofynion maeth plant 1–4 oed.

Mae'r bwydlenni enghreifftiol yn darparu'r symiau hyn yn seiliedig ar ddarparu cinio fel y prif bryd a the fel pryd ysgafn, ond gellir gwrthdroi'r rhain er mwyn cyd-fynd â'r math o ddarpariaeth a geir yn y lleoliad.

Mae hefyd yn rhoi amseriadau bras fel canllaw.

Mae hyn yn gadael 10% o'r gofynion i'w cael gartref drwy fyrbryd a diod ychwanegol e.e. gwydraid bach o laeth a dogn priodol o ffrwythau.

Fodd bynnag, yn ymarferol bydd plant yn cael prydau mewn lleoliadau gwahanol drwy gydol y dydd e.e. gartref, yn yr ysgol, mewn lleoliadau gofal plant ac felly bydd angen rhywfaint o hyblygrwydd. Ar gyfer amrywiadau eraill, gweler y pwynt arfer ar gynllunio prydau ar dudalen 38.

Caiff ystyriaethau ar gyfer gofal cofleidiol eu cwmpasu yn Adran 5.

Tabl 1: Cyfran yr egni a'r maethynnau a ddarperir mewn gofal dydd llawn






8am	Brecwast	20% o gyfanswm y maethynnau bob dydd
10am	Byrbryd a diod canol bore	10% o gyfanswm y maethynnau bob dydd
12pm	Cinio – prif bryd sawrus a phwdin	30% o gyfanswm y maethynnau bob dydd
2:30pm	Byrbryd a diod canol prawn	10% o gyfanswm y maethynnau bob dydd
4:30pm	Te – pryd ysgafn sawrus a phwdin	20% o gyfanswm y maethynnau bob dydd

Beth yw'r deiet iach a chytbwys delfrydol?

Gall bwyta'n dda a chael ffordd o fyw iach helpu pob un ohonom i deimlo ar ein gorau a gwneud gwahaniaeth mawr i'n hiechyd hirdymor. Defnyddir y Canllaw Bwyta'n Dda ledled y DU er mwyn helpu pawb i ddeall beth yw'r cydbwysedd delfrydol o fwydydd ar gyfer deiet iach. Cofiwch ei fod yn gymwys i blant o tua 2 oed ymlaen, pan allant ddechrau symud yn raddol tuag at yr un cydbwysedd o fwydydd ag oedolion. Mae'r canllawiau hyn yn dangos i chi beth yw'r prif wahaniaethau a beth y dylech fod yn ei ddarparu ar gyfer plant iau a phlant hŷn yn eich gofal.

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

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ein hannog i ddewis amrywiaeth o fwydydd o'r 5 grŵp bwyd er mwyn ein helpu i gael yr amrywiaeth eang o faethynnau sydd eu hangen ar ein cyrff er mwyn cadw'n iach.

-  **Tatws, bara, reis, pasta a bwydydd eraill â starts**
-  **Ffrwythau a llysiau**
-  **Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill**
-  **Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen**
-  **Olewau a sbreds**

Canllaw Bwyta'n Dda

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i fwyta cydbwysedd o fwydydd iachach a mwy cynaliadwy. Mae'n dangos faint o'ch holl fwydydd a ddylai ddog o bob grŵp bwyd.

Darllenwch y label ar becynnau bwyd

Mae pob dog (150g) yn cynnwys

Egni	Braster	Siwgrau	Halen
1046kJ 250kcal	3g	1.3g	34g
ISEL	ISEL	UCHEL	CANOLIG
13%	4%	6.5%	38%
			15%

o'r lefel a argymhellir i oedolyn Gwerthoedd nodweddiadol (wrth ei werthu) am bob 100g: 697kJ/167kcal

Dewiswch fwydydd sy'n is mewn braster, halen a siwgrau

Bwytwch o lefel 5 dog o amwyaeth o ffwythau a llysiau bob dydd
Ffrwythau a llysiau



Bwytwch y rhain yn llai aml, mewn dognau bach

Dewiswch fersiynau grawn cyflawn neu ffeibr uchel sy'n cynnwys llai o fraster, halen a siwgr
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydratau startyd orail



Cynnwch laeth a dewisiadau amgen
Dewiswch opsiynau â llai o fraster a llai o siwgr



Bwytwch fwy o ffa a chodlysiau, dau ddog o bysgod o fynthonnell gymaliadwy bob wythnos, un o'r rhain yn olewog. Bwytwch lai o gig coch a chig wedi'i brosesu



Mae dŵr, llaeth braster is, diodydd heb siwgr gan gynnwys te a choffi, i gyd yn cyfrif.

Peidiwch â chymryd mwy na 150ml y diwrnod o sudd ffwythau a/neu smwrddis.



Olew a sbreds
Dewiswch olewau annirlawn gan ddefnyddio ychydig bach yn unig

Y diwrnod 2000kcal 2500kcal = POB BWYD + POB DIOD

Ffynhonnell: Public Health England ar y cyd â Llywodraeth Cymru, Food Standards Scotland a'r Asiantaeth Safonau Bwyd yng Ngogledd Iwerddon

© Hawffrwynt y Goron 2016 WG28576

Nodyn ar egni

Mae'r gofynion egni yn y Canllaw Bwyta'n Dda yn seiliedig ar oedolion. Mae'r bwydlenni a'r ryseitiau yn y canllawiau hyn yn seiliedig ar y gofynion ar gyfer plant 1-4 oed yn eich gofal.



Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos faint o'r hyn rydym yn ei fwyta fel arfer ddylai ddod o bob grŵp bwyd:

- Bwytwch o leiaf 5 dogn priodol o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Seiliwch eich prydau bwyd ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startslyd eraill; gan ddewis cynnyrch grawn cyflawn lle y bo'n bosibl.
- Cymerwch rai cynhyrchion llaeth, neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); gan ddewis opsiynau sydd â llai o fraster a siwgr.
- Bwytwch rywffaint o ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys dau ddogn priodol 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 cymryd bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, cymerwch nhw'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro.

Efallai y bydd rhywun sydd â gofynion deietegol arbennig neu anghenion meddygol yn awyddus i holi deietegydd cofrestredig ynghylch sut i addasu'r Canllaw Bwyta'n Dda i ddiwallu ei anghenion unigol.

Y Canllaw Bwyta'n Dda i blant yn eich gofal – beth sy'n bwysig

Mae gan fabanod a phlant bach lawer o ofynion o ran maeth sy'n gysylltiedig â'u maint gan eu bod yn dal i dyfu a datblygu'n gyflym ac maent fel arfer yn fywiog iawn yn gorfforol. Mae angen llawer o egni a deiet llawn maethynnau arnynt y dylid eu darparu mewn prydau, byrbrydau a diodydd rheolaidd. O 2 oed ymlaen, gall plant symud yn raddol i fwyta'r un bwydydd â gweddill y teulu gan ddilyn y cyfrannau a ddangosir yn y canllaw.

Mae bwyta amrywiaeth o fwydydd o bum grŵp bwyd y Canllaw Bwyta'n Dda yn bwysig yn y blynyddoedd cynnar, yn cynnwys amrywiaeth o ffrwythau a llysiau. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod gwahaniaethau allweddol yn yr argymhellion ar gyfer oedolion a phlant hŷn o gymharu â'r canllawiau o ran maeth ar gyfer plant cyn oedran ysgol.

Felly sut mae'r canllawiau yn wahanol i blant bach?

Egni

Mae'r gofynion o ran calorïau a ddangosir yn y Canllaw Bwyta'n Dda yn gymwys i oedolion. Mae'r bwydlenni a'r ryseitiai gyda'r Canllawiau Arfer Gorau yn seiliedig ar y gofynion o ran calorïau ar gyfer plant bach 1–4 oed.

Mae'n bwysicach y cynigir y canlynol i blant bach:

- Prydau a byrbrydau rheolaidd, maethlon (3 phryd a 2–3 byrbryd y dydd) ynghyd â digon o chwarae egniol, yn hytrach na chanolbwyntio ar galorïau.
- Meintiau dogn sy'n briodol ar gyfer eu hoedran neu adael iddynt helpu eu hunain, ond cael eu tywys gan eu harchwaeth.

Ceir rhagor o wybodaeth am y gofynion ar gyfer grwpiau oedran gwahanol yn Atodiad 1 a 2.

Ffeibr

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn annog bwydydd grawn cyflawn a bwydydd â starts sy'n uwch mewn ffeibr i gyflenwi'r swm a argymhellir ar gyfer oedolion sef 30g y dydd. Ar gyfer plant 2–5 oed, caiff hyn ei haneru i 15g. Ni wneir unrhyw argymhellion penodol ar gyfer plant dan 2 oed, ond wrth i'r deiet fynd yn fwy amrywiol, dylid cynyddu faint o rawn cyflawn, codlysiau, ffrwythau a llysiau a gynigir.



Dewisiadau amgen i gig

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ein hannog i fwyta cydbwysedd o fwyd iachach a mwy cynaliadwy. Mae hyn yn golygu bwyta mwy o ffa a chodlysiau, pysgod o ffynonellau cynaliadwy a llai o gig coch a chig wedi'i brosesu. Mae cig coch yn ffynhonnell dda o haearn ar gyfer plant ifanc ond gall amrywiaeth addas o fwyd llysieuol hefyd ddarparu digon o haearn. Mae'r bwydlenni enghreifftiol yn cynnwys amrywiaeth o brydau yn seiliedig ar ffa, codlysiau a physgod er mwyn rhoi mwy o syniadau ar gyfer eich lleoliad.

Ceir rhagor o wybodaeth ar dudalen 48 ar ddarparu deiet mwy cynaliadwy, ac yn Atodiad 4 ar gyfer y rhestr wirio bwyd cynaliadwy.



Braster, olew a sbreds

Mae angen i blant bach gael mwy o'u hegni o fraster na phlant hŷn neu oedolion, er mwyn darparu ffynhonnell egni grynodedig. Brasterau pwysig yw'r rhai sy'n darparu asidau brasterog hanfodol ar gyfer datblygiad yr ymennydd, a Fitaminau A, D ac E.

- Nid yw deiet braster isel yn briodol i blant dan 5 oed gan eu bod yn annhebygol o ddarparu'r calorïau sydd eu hangen arnynt i dyfu.
- Gall plant o 1 oed gael llaeth buwch braster llawn a llaeth hanner sgim wedi'u pasteureiddio fel prif ddiod, yn ogystal â llaeth gafr a llaeth dafad. Nid yw llaeth sgim a llaeth ag 1% o fraster yn addas fel prif ddiod i blant o dan 5 oed.
- Dylid rhoi cynhyrchion llaeth braster llawn i blant dan 2 oed fel iogwrt plaen, a chaws hufen.
- Gall plant 2–5 oed newid i gael bwydydd llaeth â braster is.

Efallai y bydd rhai plant yn yfed dewisiadau llaeth amgen e.e. wedi'u gwneud o soia, cnau neu geirch. Gall hyn fod oherwydd rheswm meddygol (gweler tudalen 53) neu ddewis rhieni.

Mae'r math o fraster hefyd yn bwysig:

- O ffynonellau anifeiliaid y daw **braster dirlawn** yn bennaf: cynnyrch llaeth e.e. menyng, lard, hufen, ghee, llaeth braster llawn, hufen iâ; cigoedd brasterog a chigoedd wedi'u halltu, selsig; olew cnau coco ac olew palmwydd.
- O blanhigion a physgod y daw **braster annirlawn** yn bennaf: olewau llysiau, olew blodyn yr haul a sbreds braster sydd wedi'u labelu'n uchel mewn braster amlannirlawn neu monoannirlawn.

Dewiswch fwydydd sy'n rhoi brasterau iachach ac annirlawn. Mae'r safonau, y canllawiau a'r ryseitiai i gyd yn rhoi ystyriaeth i'r mathau o fraster a ddefnyddir.

Diodydd

Nid yw te a choffi yn briodol ar gyfer plant bach. Yr unig ddiodydd sydd eu hangen arnynt yw **dŵr neu laeth plaen** gan fod y rhain yn amddiffyn eu dannedd. Bydd llaeth yn dal i fod yn ddiod bwysig i blant bach yn ystod pedair blynedd gyntaf eu bywydau. Dylid cynnig tua 300–400 ml o laeth bob dydd i blant. Dylai hyn gynnwys cwpanaid o laeth yn ystod un o'u cyfnodau byrbryd a chwpanaid o laeth gyda'r nos, a dogn priodol o gynhyrchion llaeth neu ddeusiadau amgen ar adeg pryd bwyd. Mae hyn yn darparu'r 3 dogn a argymhellir o gynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen bob dydd.

Ceir gwybodaeth yn www.firststepsnutrition.org.



Sudd ffrwythau pur

Mae sudd ffrwythau pur yn ffynhonnell dda o Fitamin C ond mae'n cynnwys siwgr naturiol a all achosi i'r dannedd bydru. Mae hefyd yn asidig a gall erydu dannedd plant. Ni ddylid cynnig sudd ffrwythau mewn lleoliadau gofal plant. Ceir gwybodaeth am hydradu iach ar **dudalen 15**.



Cynllun llaeth meithrin

Gall plant dan 5 oed sy'n mynd i leoliad cymwys am 2 awr neu fwy gael 189ml (1/3 peint) o laeth bob dydd am ddim.

Gall babanod dan 12 mis oed gael fformiwla powdwr i fabanod sy'n gwneud hyd at 189ml (1/3 peint). Am ragor o wybodaeth:

www.nurserymilk.co.uk/about-nursery-milk-scheme

Pwynt arfer

Hyrwyddwch y cynllun Cychwyn lach. Efallai na fydd rhieni'n gwybod am y cynllun, felly byddai'n ddefnyddiol ichi arddangos / rhannu gwybodaeth amdano yn eich lleoliad neu'n ddigidol. I gael rhagor o wybodaeth gall rhieni fynd i www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply/ neu gallant ofyn i'w bydwraig neu ymwelydd iechyd teuluol. Mae poster dwyieithog ar gael i'w lawrlwytho yma: (nhsbsa.nhs.uk)

Fitaminau Ychwanegol

Argymhellir bod babanod a phlant rhwng eu genedigaeath a 5 oed yn cael diferion dyddiol o fitaminau A, C a D; oni fyddant yn yfed tua 500ml (1 peint) neu fwy o laeth fformiwla babanod bob dydd pan fyddant yn fabi. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydynt yn bwyta'n dda ac yn treulio amser y tu allan yn yr haul.

Ar gyfer Fitamin D, ceir argymhellion penodol:

- mae babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn cael atchwanegiad fitamin D o'r adeg y cânt eu geni yn cynnwys 8.5–10mcg o fitamin D er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon
- ni ddylid rhoi atchwanegiad fitamin D i fabanod sy'n cael fformiwla babanod hyd nes y byddant yn cael llai na 500ml (tua pheint) o fformiwla babanod y dydd, gan fod fformiwla babanod wedi'i gyfnerthu â fitamin D
- dylid rhoi atchwanegiad dyddiol i blant 1–4 oed yn cynnwys 10mcg o fitamin D drwy gydol y flwyddyn
- dylai rhieni plant hŷn hefyd ystyried rhoi atchwanegiad dyddiol o fitamin D iddynt drwy gydol y flwyddyn.



Cychwyn lach

Mae'n bosibl y bydd plant yn eich gofal yn cael Cychwyn lach, sydd â'r nod o roi help i i fenywod sy'n feichiog ac sydd ar incwm isel a theluoedd sydd â phlant hyd at 4 oed a menywod beichiog ifanc (dan 18 oed) i brynu bwydydd iachach gan gynnwys llaeth buwch, ffrwythau a llysiau ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun; codlysiâu ffres, sych neu mewn tun a fformiwla babanod yn ogystal â diferion fitamin am ddim sy'n cynnwys fitaminau A, C a D.

Sut i ddefnyddio'r safonau a'r canllawiau bwyd a diod

Mae'r lluniau o fwyd yn dangos meintiau dognau arferol o fwydydd o bob grŵp bwyd ar gyfer plant 1 i 4 oed, a sut y dylid eu cyfuno ym mhob pryd. Mae meintiau'r platiau a'r powlenni fel a ganlyn:

Powlen fach - 8cm (3cm o ddyfnder)



Powlen fawr 12cm (7cm o ddyfnder)



Plât mawr 20cm



Cynllunio bwyd ar gyfer y diwrnod a'r wythnos

Esiampwl o fwydlen am wythnos

Wythnos 1: Blynnyddoedd cynnar (plant rhwng 1-4 oed)

Gwanwyn / Haf



Bwydlen	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Grawnfwyd gwenith brag gyda llaeth a banana wedi'i sleisio Crympet a sbred	Creision yd gyda llaeth, rhesins a chwarteri o ffrwyth ciwi Tost gwyn a sbred	Wy wedi'i ferwi'n galed a thomatos gyda bara gwenith cyflawn a sbred Banana	Bisgs gwenith gyda llaeth ac aeron cymysg Hanner tafell o fara ffrwythau a sbred	Grawnfwyd reis crisb a llaeth Hanner bagel gyda sbred a melon
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Ffyn bara a ffyn llysiau cymysg	Crympet wedi'i thostio, sbred a mefus	logwrt a grawnwin wedi'u sleisio	Tost gwenith cyflawn gyda sbred a mangetout	Banana wedi'i sleisio
Cinio Cynlluniwyd i ddarparu 30% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Cyri cyw iâr Thai (neu gyri tofu Thai) gyda reis gwyn Salad ffrwythau tymhorol	Mwsaca cig oen (neu fwsaca corbys) gyda bara garleg a salad cymysg Stwnsh riwbob	Ragw porc (neu ragw soia ac afal) gyda thatws newydd, ffa a chorbwmpen Pwddin pin afal o chwith gyda chwstard	Risotto eog a phys (neu risotto ffa a phys) Cacen sbwng llus	Pasta gwenith cyflawn pob gyda ffa a selsig llysieuol logwrt Groegaidd plaen gyda stwnsh mafon
Byrbyd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Llaeth neu ddŵr	Caws (wedi'i sleisio neu ei dorri'n ffyn) a thomatos wedi'u sleisio	Pin afal wedi'i sleisio	Afocado wedi'i stwnsio a bara pitta	Ffrwythau tymhorol cymysg wedi'u torri	Ffyn ciwcybr a moron gyda chraceri a chaws hufen
Te Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Gnocchi pob gyda ffa a thomatos gyda bara a sbred logwrt mefus wedi'i rewi	Cacennau pysgod tiwna (neu gacennau tatws a chorbys) gyda relish tomato Salad ffrwythau tymhorol	Pasta gyda ffa a phys Pwddin reis gyda stwnsh eirin gwlanog	Pizza myffin Saesneg gwenith cyflawn gyda thopins amrywiol Banana wedi'i sleisio	Quiche di-grwst gyda salad tatws a ffyn puprynnau Afal wedi'i sleisio a rhesins

* Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael ac o fewn cyrraedd bob amser.

Gall cynllunio bwydleni ymlaen llaw ar gyfer eich lleoliad:

- Sicrhau amrywiaeth a chydbwysedd er mwyn cyrraedd y safonau a dilyn y canllawiau.
- Lleihau cost cyffredinol bwyd.
- Lleihau gwastraff.
- Sicrhau nad yw plant sydd ond yn mynychu 1 neu 2 diwrnod yr wythnos yn cael yr un bwyd bob tro.
- Help gyda staff cyflenwi, gan y bydd pob aelod o staff yn gwybod pa fwyd a ddarperir.
- Rhoi gwybod i rieni a gofalwyr beth a ddarperir, yn ogystal â rhannu arfer da.

Cynllun bwydlen 3 i 4 wythnos

Argymhellir defnyddio cylch o dair wythnos o leiaf mewn lleoliadau gofal plant er mwyn sicrhau amrywiaeth ac i gwmpasu amrywiaeth o flasau ac ansodau. Dylai hyn fod yn gymwys i fwydlen lawn gyda phrydau, byrbrydau a diodydd yn ogystal â bwydlen byrbrydau a diodydd.

Ceir bwydleni enghreifftiol ar gyfer cylch bwydlen 3 wythnos ar gyfer y Gwanwyn a'r Haf

a'r Hydref a'r Gaeaf yn cynnwys byrbrydau, diodydd a phrydau yn y Canllawiau Arfer Gorau – Bwydleni a ryseitiau.

Defnyddiwch y safonau bwyd, y canllawiau cynllunio bwydleni, yr awgrymiadau pwyntiau arfer, a'r bwydleni a ryseitiau enghreifftiol i lunio cylch bwydleni a fydd yn diwallu anghenion iechyd plant sy'n tyfu, gyda'r cydbwysedd cywir o egni a maethynnau.

Ar gyfer pob grŵp bwyd, mae gwybodaeth i egluro:

- y **mathau o fwyd a diod** sydd wedi'u cynnwys yn y grŵp bwyd
- **pam** mae'r **grŵp bwyd** yn **bwysig**
- **gwybodaeth am ddiogelwch bwyd**
- **canllawiau** ar gyfer cynllunio bwydleni
- **meintiau dogfn** priodol arferol
- mae'r safonau bwyd yn disgrifio **pa mor aml, faint, a pha fathau gwahanol** o fwyd a diod i'w darparu ar gyfer prydau.



Caiff yr adran hon ar safonau a chanllawiau bwyd a diod ei rhannu fel a ganlyn:

4 A Lleoliadau sy'n darparu diodydd a byrbrydau yn unig tud 15

4 B Hydradu iach ar gyfer pob lleoliad tud 21

4 C Lleoliadau sy'n darparu amrywiaeth o brydau a all gynnwys brecwast, prif brydau, prydau ysgafn, byrbrydau a diodydd tud 24

4 A: Lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig

Ar gyfer plant iau 1–4 oed

Pam y mae angen byrbrydau ar blant bach?

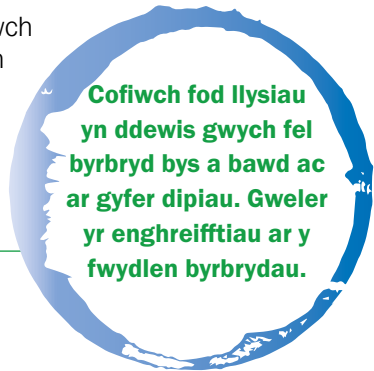
Yn aml, nid oes gan blant bach archwaeth bwyd mawr ac mae angen prydau rheolaidd arnynt ynghyd â 2–3 byrbryd y dydd. Mae byrbrydau iach yn bwysig er mwyn helpu i ddiwallu anghenion plant o ran egni a rhoi maethynnau pwysig iddynt. Dylent gynnwys lefelau isel o siwgrau rhydd er mwyn helpu i atal pydredd dannedd, a lefelau

uchel o faethynnau. Os ydych yn darparu gofal rheolaidd, mae'n well cynllunio bwydlen byrbrydau er mwyn sicrhau amrywiaeth ar draws yr wythnos a chynnwys maethlon cytbwys.

Dylai byrbrydau a diodydd ddarparu tua 10% o gyfanswm yr egni bob dydd ar gyfer canol y bore a chanol y prynhawn, sef tua 120 kcal. Gall byrbrydau ddod o bob Grŵp Bwyd – gweler **Tabl 2**.

Tabl 2

Grwpiau Bwyd	Safonau bwyd ar gyfer dewisiadau byrbrydau iach
Tatws, bara, reis, pasta a bwydydd eraill â starts	<p>Gofal sesiynol – darparwch fwyd starts fel craceri, ffyn bara, cacennau reis fel rhan o'r rhan fwyaf o fyrbrydau.</p> <p>Gofal dydd llawn sy'n darparu prydau a byrbrydau – darparwch fwyd starts fel craceri, ffyn bara, cacennau reis fel rhan o un byrbryd y dydd o leiaf.</p> <p>Dewiswch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o siwgr a halen. Dewiswch y rhai sydd wedi'u labelu'n wyrdd (lefelau isel) neu'n oren (lefelau canolig) o siwgr a halen ar label blaen y pecyn. (gweler tudalen 45 ar labelu bwyd).</p>
Ffrwythau a llysiau	<p>Rhowch lysiau a ffrwythau fel rhan o bob byrbryd.</p> <p>Ni ddylid rhoi ffrwythau sych na ffrwythau wedi'u stwnshio fel byrbrydau.</p> <p>Defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau a llysiau ac anogwch nhw i fwyta mwy o lysiau.</p>
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	<p>Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn darparu ffynhonnell ddefnyddiol o haearn a sinc a gellir eu defnyddio fel rhan o fyrbrydau unwaith neu ddwywaith yr wythnos.</p>
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	<p>Gall un dogn fel rhan o fyrbryd gyfrannu at y 3 dogn priodol o gynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen sy'n ofynnol bob dydd.</p> <p>Cwpanaid o laeth, dogn o gaws neu iogwrt plaen.</p>



Pwynt Arfer

Atal plant rhag tagu

Er mwyn atal plant rhag tagu, dylech dorri bwydydd bach fel tomatos, grawnwin a llus yn chwarteri a sicrhau y caiff selsig eu torri yn ddarnau bach iawn. Meddylwch ddwywaith cyn cynnig bwydydd caled fel ffrwythau heb aeddfedu, neu giwbiau caled o gaws (dylech ei gratio neu ei sleisio yn lle hynny), bwydydd llithrig fel eirin gwlanog tun, bwyd gludiog neu fara gwyn i blant bach iawn. Peidiwch byth â rhoi cnau cyfan na phopgorn i blant bach.

Dylech bob amser sicrhau bod plant ifanc yn cael eu goruchwyllo wrth fwyta.

Mae cerdded neu redeg o gwmpas gyda bwyd yn beryglus. Dylai plant fod yn eistedd wrth gael bwyd neu ddiod.

Wedi'i addasu o ddogfen y Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau – ROSPA guidance for parents.

Mae tabl ar gael yma o'r bwydydd sy'n berygl o ran tagu: www.foundationyears.org.uk/2021/09/food-safety-advice-on-choking-hazards-in-settings/

Ffigur 1: Syniadau byrbrydau ar gyfer plant 1–4 oed

<p>Bara pitta gyda dip tahini ac afal</p> 	<p>Crympets, caws meddal a phuprynnau</p> 	<p>Rhôt gwenith cyflawn gyda menyyn pysgnau a moron</p> 
<p>Banana, llus ac iogwrt</p> 	<p>Ffyn puprynnau a moron</p> 	<p>Cacennau ceirch, caws colfran a phuprynnau</p> 
<p>Mozarella a ffa gwyrdd</p> 	<p>Ffyn bara, dip ffa, tomato ac afocado</p> 	<p>Cacennau reis, caws a thomatos</p> 
<p>Wy wedi'i ferwi wedi'i sleisio gyda thost a berwr</p> 	<p>Brechdan cyw iâr wedi'i dorri a phînn afal</p> 	<p>Talpiâu o datws melys a dip iogwrt</p> 

Ceir syniadau am fyrbrydau tebyg yn y bwydlenni a'r ryseitiau. Ceir enghraifft o gylch bwydlenni byrbrydau 3 wythnos hefyd.

Pwynt Arfer

Hylendid a diogelwch bwyd

Helpwch blant i ddysgu am hylendid sylfaenol eu hunain – er enghraifft, golchi eu dwylo â sebon hylif a dŵr tap cyn bwyta pryddau neu fyrbrydau, ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin anifeiliaid; peidio â bwyta bwyd sydd wedi bod ar y llawr. Ceir rhagor o wybodaeth am hylendid a diogelwch bwyd yn Adran 6.

Bwydlen byrbrydau tair wythnos enghreifftiol ar gyfer lleoliadau gofal plant – y gwanwyn/yr haf (plant 1–4 oed)



Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Ffyn bara a ffyn llysiau cymysg	Crympet wedi'i thostio, sbred a mefus	Iogwrt a grawnwin wedi'u sleisio	Tost gwenith cyflawn gyda sbred a mangetout	Banana wedi'i sleisio
Byrbryd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Caws (wedi'i sleisio neu ei dorri'n ffyn) a thomatos wedi'u sleisio	Pin afal wedi'i sleisio	Afocado wedi'i stwnsio a bara pitta	Ffrwythau tymhorol cymysg wedi'u torri	Ffyn ciwcymbr a moron gyda chraceri a chaws hufen
Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Dip ffa a ffyn bara	Ffyn puprynnau a thomatos wedi'u sleisio	Tost gwenith cyflawn gyda sbred a chwarteri o ffrwyth ciwi	Banana wedi'i sleisio	Bagel a chaws hufen gyda ffyn moron
Byrbryd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Nectarin wedi'i sleisio	Cacennau ceirch a chaws hufen gyda sleisys o afal	Ffyn ciwcymbr a moron	Craceri, tzatziki a thomatos wedi'u sleisio	Melon a llus
Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Eirin gwlanog wedi'u sleisio a iogwrt plaen	Ffyn bara gyda ffyn moron a phuprynnau	Aeron cymysg a iogwrt plaen	Tost gwenith cyflawn a sbred gyda sleisys o afal	Pys 'sugar snap' a hwmws
Byrbryd prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Crympets a sbred gyda chwarteri o giwi	Banana a iogwrt	Bara pitta a dip tiwna gyda ffyn ciwcymbr	Ffyn puprynnau a chaws (wedi'i sleisio neu ei dorri'n ffyn)	Cacennau reis, ffyn ciwcymbr a thomatos

Diodydd: Llaeth neu ddŵr

Noder: Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael ac o fewn cyrraedd bob amser.

Byrbrydau i'w hosgoi

Byrbrydau llawn siwgr – oherwydd y gall y rhain arwain at bydredd dannedd, yn enwedig os cânt eu bwyta rhwng prydau. Gall byrbrydau llawn siwgr hefyd arwain at fwyta gormod o galoriau. Mae'r rhain yn cynnwys melysion, melysfwyd siocled, bisgedi, cynhyrchion crwst llawn siwgr, pwdinau llawn siwgr a grawnfwydydd wedi'u melysu.

Byrbrydau sawrus parod – gallant gynnwys llawer o halen heb lawer o faethynnau buddiol ac ni chânt eu hargymell.

Cnau a phopgorn – gall cnau cyfan a phopgorn achosi risg o dagu ymysg plant bach ac ni ddylech eu rhoi iddynt.

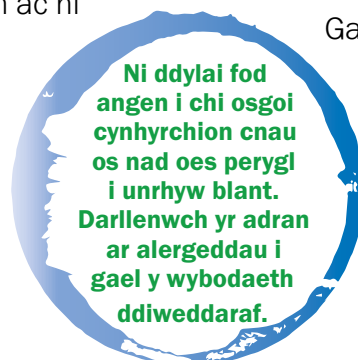
Cnau coed a physgnau – gall y rhain achosi adweithiau alergaidd difrifol ymysg plant sydd ag alergedd cnau a / neu bysgnau. Dylai pob lleoliad gael cynllun alergedd ar waith ar ddefnyddio cynhyrchion cnau fel cnau mâl a menyn cnau fel menyn pysgnau.

Cnau coed – yn cynnwys cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistasio a chnau Macadamia.

(Ceir rhagor o wybodaeth am alergeddau a deietau arbennig ar dudalen 49).

Mae darparwyr gofal plant mewn sefyllfa ddelfrydol i annog opsiynau iachach, ac yn aml gellir rhoi anogaeth gadarnhaol i rai plant sy'n gwrthod rhai bwydydd er mwyn cynyddu'r amrywiaeth o fyrbrydau iachach. Mae gweithio'n agos gyda rhieni neu ofalwyr yn hanfodol a dylid eu cynnwys mewn trafodaethau ynghylch unrhyw newidiadau i'r bwyd a'r diodydd a roddwch.

Gall plant helpu i baratoi byrbrydau cartref a fydd yn eu helpu i ymglyfarwyddo â ffrwythau a llysiau gwahanol, ac maent yn debygol o fod yn rhatach.



Mae amser byrbryd yn gyfle gwych i blant wneud y canlynol:

- Ymarfer hylendid personol drwy olchi eu dwylo cyn bwyta / yfed (gweler adran 6)
- Dysgu ynghylch byrbrydau a diodydd iach
- Datblygu annibyniaeth a dechrau gwneud eu dewisiadau eu hunain
- Rhoi cynnig ar fwydydd newydd a sgwrsio â'r staff ynghylch beth maent yn ei hoffi a beth nad ydynt yn ei hoffi (gweler adran 5)
- Siarad â'i gilydd a datblygu sgiliau cymdeithasol.



Awgrymiadau ar sut i gynnwys mwy o lysiau a ffrwythau



- 1 Gwnewch yn siŵr bod ffrwythau ffres ar gael yn rhwydd yn y lleoliad.
- 2 Agorwch siop ffrwythau a llysiau gyda'r plant hŷn.
- 3 Rhowch gynnig ar ddips sawrus gyda llysiau wedi'u torri – gall y plant helpu i'w paratoi.
- 4 Cynhaliwch weithgaredd er mwyn creu mwy o syniadau ac yna rhoi cynnig arnynt.
- 5 Os gallwch wneud cawl – gwnewch un llysieuol.

Pwynt Arfer

Ffrwythau wedi'u sychu

Mae'n iawn bwyta ffrwythau wedi'u sychu fel rhan o bwdin neu ar ôl pryd o fwyd ond gallant niweidio dannedd os cânt eu bwyta rhwng prydau fel byrbryd, oherwydd eu hansawdd gludiog llawn siwgr. Defnyddir sylffwr deuocsid fel cadwolyn ar gyfer ffrwythau wedi'u sychu, a gallai hwn fod yn alergen.

Dylech osgoi rhoi ffrwythau wedi'u sychu fel byrbryd rhwng prydau i unrhyw blentyn.



Byrbrydau a phrydau ysgafn i blant hŷn, hyd at 12 oed

Bydd parhau ag arfer da o leoliadau eraill fel yr ysgol a'r cartref yn helpu plant i ddeall pwysigrwydd bwyd da a diodydd iach ar gyfer ffordd iach o fyw.

Gall yr un egwyddorion fod yn gymwys gyda phlant iau ond gyda mwy o amrywiaeth. Gall fod angen i blant sy'n mynd i leoliadau gofal gael byrbryd mwy sylweddol, os na fyddant yn bwyta

gartref tan yn hwyrach. Mae'n arfer gorau eu hannog i barhau i gael dŵr a llaeth plaen fel y prif ddiodydd.

Mae amrywiaeth mewn amseroedd casglu a phrydau gartref yn ei gwneud hi'n anodd rhagweld y gofynion felly mae'n well rhoi byrbryd maethlon ac iach.

Tabl 3: Byrbrydau a phrydau ysgafn i blant hŷn

Dewisiadau o fyrbrydau oer iachach	Dewisiadau o fyrbrydau / pryddau ysgafn poeth iachach	Cyfarpar a chyfleusterau / storfa sydd eu hangen
<p>Grawnfwyd brechwast (â lefelau is o siwgr) gyda llaeth neu iogwrt plaen neu fromage frais</p> <p>logwrt plaen neu fromage frais</p> <p>Myffins neu fagels</p> <p>Brechdanau gan ddefnyddio mathau gwahanol o fara</p> <p>Pitta, bagels, rholiau, wraps wedi'u llenwi</p> <p>Saladau pasta</p> <p>Llysiau amrwd gyda dipiau</p> <p>Llenwadau brechdanau / topins oer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caws hufen neu gaws colfran gyda ffrwythau, llysiau neu berlysiau fel cennin syfi - Hwmws – dewiswch opsiwn â llai o halen - Tzatziki cartref (gweler y bwydlenni a'r ryseitiau) - Pâté pysgod cartref, fel sardîns neu fecryll (gweler y bwydlenni a'r ryseitiau) - Menyn pysgnau – dewiswch un heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu (anaddas ar gyfer plant ag alergedd pysgnau**) - Wy wedi'i ferwi wedi'i gymysgu â chaws hufen braster isel neu mayonnaise braster isel - Caws Cheddar gyda salad. <p>Salad ffa</p> <p>Tiwna tun wedi'i stwnshio – dewiswch diwna mewn dŵr a'i ychwanegu at gaws hufen neu iogwrt</p> <p>Afocado wedi'i stwnshio gyda phupur du a sudd lemon</p> <p>Banana wedi'i stwnshio gyda sinamon</p> <p>Cyfuniadau o gnau** a hadau heb fraster, siwgr na halen wedi'u hychwanegu</p> <p>Amrywiaeth o ffrwythau ffres a llysiau amrwd</p>	<p>Tost gyda sbred annirlawn* menyng pysgnau**</p> <p>Crympets neu fagels</p> <p>Brechdanau wedi'u tostio, pitta cynnes, paninis neu wraps</p> <p>Tortillas, fajitas, burritos, quesadillas, enchiladas</p> <p>Tost gyda ffa pob, caws, wyau (wedi'u sgramblo, eu berwi neu eu potsio)</p> <p>Omlet neu omlet Sbaenaidd</p> <p>Tortilla (omlet trwchus gyda thatws neu llysiau)</p> <p>Quiche</p> <p>Darn o pizza gyda thopins, e.e. llysiau neu gaws</p> <p>Taten drwy'i chroen</p> <p>Topins neu lenwadau poeth ar gyfer tatws drwy'u crwyn:</p> <p>Saws tomato cartref gyda chaws wedi'i grilio, ffa pob, chilli con carne, cyri (cig neu llysiau), ratatouille, tiwna (tun mewn dŵr neu olew), cyw iâr gyda mayonnaise braster isel, caws / caws hufen / caws colfran</p> <p>Pasta, reis neu nwdls gyda saws cig neu llysiau wedi'i baratoi gartref</p> <p>Cacennau pysgod</p> <p>Cawl cartref</p>	<p>Aseswch pa gyfleusterau sydd gennych yn eich lleoliad</p> <p>Aseswch beth y gellir ei ddarparu gyda'r cyfleusterau hyn</p> <p>Dylech sicrhau y caiff rheoliadau iechyd a diogelwch eu cwmpasu</p> <p>Cynlluniwch fwydlen byrbrydau / pryddau ysgafn o amgylch y ddarpariaeth e.e.</p> <ul style="list-style-type: none"> • oergell, tostiwr a ffwrn microdon • stôf pen bwrdd • cyfleusterau cegin lawn

*Sbred annirlawn – Mae brasterau annirlawn yn frasterau iachach a bydd y sbreds hyn yn cynnwys llysiau, olewau had rôp, olewydd a blodyn yr haul.

**Gweler yr adran ar alergeddau.

Tabl 4: bwydlen tair wythnos enghreifftiol ar gyfer byrbrydau a phrydau ysgafn

Lleoliadau gofal y tu allan i oriau ysgol ar gyfer plant 5–12 oed.

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Wythnos 1	Panini cyw iâr neu hwmws, a thomato Ffrwythau ffres	Pizza cartref gyda thopins llysiau Stwnsh afal ac aeron	Rholiau ham neu frechdanau menyn pysgnau a banana Ffyn ciwcymbr	Wrap ffa Mecsicanaidd gyda ffyn puprynnau a moron	Salad pasta tiwna Ffrwythau ffres
Wythnos 2	Omlet a ffa pob Ffrwythau ffres	Dewis o frechdanau (ceir awgrymiadau am bethau i'w rhoi ynddynt ar dudalen 19) Ffrwythau ffres	Taten drwy'i chroen gyda chaws hufen braster isel a shibwns Dewis o lysiau a thomatos bach	Nwdls gyda llysiau a ffa Ffrwythau ffres	Brechdan wedi'i thostio (ceir awgrymiadau am bethau i'w rhoi ynddynt ar dudalen 19) Ffrwythau ffres
Wythnos 3	Pasta pob gyda thomatos a basil Ffrwythau ffres	Wrap tortilla wedi'i lenwi â thiwna tun wedi'i stwnshio gyda chaws hufen braster isel ac india-corn Ffrwythau ffres	Cwscws llysiau rhost a ffacbyc Neu, cwscws tiwna sawrus	Bara pitta gyda hwmws Salad ciwcymbr a moron	Taten drwy'i chroen gyda cholslo (cartref gyda moron, bresych a mayonnaise braster isel gyda iogwrt plaen) (ceir awgrymiadau am dopins eraill ar dudalen 19) Stwnsh afal ac aeron
Cawl os yw'n opsiwn	Minestrone hawdd	Cennin, tatws a phys	Moron a chorbys	Pys ac ysbigoglys	Moron a thatws
Diodydd Dylech eu hamrywio dros yr wythnos a'u hannog i yfed mwy o ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr

Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael i'r plant bob amser.

I gael rhagor o syniadau – edrychwch ar yr adran sy'n cynnwys bwydlenni a ryseitiai ac addaswch feintiau dogn priodol ar gyfer eich grŵp oedran.

Ceir rhagor o ryseitiai a meintiau dogn priodol enghreifftiol ar gyfer grwpiau oedran gwahanol yn: www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years

Os gallwch wneud cawl yn eich lleoliad – gall paratoi cawl cartref maethlon gan ddefnyddio llawer o lysiau a chodlysiau fod yn ffordd wych o gynnwys plant mewn gweithgarwch bwyd iach a'i fwyta wedyn. Cofiwch ddilyn gweithdrefnau hylendid bwyd llym.



4 B: Hydradu lach ar gyfer plant 1 i 12 oed

Mae'n hollbwysig bod plant yn cael digon i'w yfed am eu bod yn fwy tebygol o fod wedi dadhydradu, yn enwedig wrth fod yn egniol a phan fydd yn boeth. Gall plant ddatblygu arferion da ar gyfer yfed dŵr tap plaen yn rheolaidd, a dylid eu hannog i yfed oherwydd efallai na fyddant yn cofio cael diod eu hunain.

Bydd babanod dan 6 mis oed yn cael llaeth y fron neu fformiwla babanod fel eu hunig ffynhonnell o faeth. Dylid parhau â hyn wrth ddechrau cyflwyno bwydydd, o tua 6 mis oed hyd at 12 mis oed. Gellir parhau i fwydo ar y fron y tu hwnt i 12 mis oed os yw'r fam yn dymuno. Gweler Adran 2 a 3.

O 12 mis oed, gellir cyflwyno llaeth buwch braster llawn a hanner sgim fel y brif ddiod llaeth a pharhau nes byddant yn ddwy oed o leiaf, (oni fyddant yn cael diod llaeth amgen).

Dylid darparu dŵr plaen hefyd fel diod reolaidd.

Dylech gynnig tua 7–8 cwpanaid neu ficer bob dydd i blant 1 i 5 oed er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon o ddiodydd i ddiwallu eu hanghenion, yn seiliedig ar gwpanau 100–150ml.

Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn cytuno mai cwpanau heb gaead sydd orau wrth helpu plant i ddysgu sut i yfed. Mae gan staff gofal plant rôl yn helpu plant i ddatblygu o botel neu gwpan gyda chaead i gwpan llif rhydd neu gwpan heb gaead erbyn pan fyddant yn tua un oed.

O 5 oed ymlaen dylid hyrwyddo dŵr fel y brif ddiod, a gellir darparu llaeth hanner sgim neu sgim hefyd.

Pwynt Arfer: Hylendid a Diogelwch Bwyd

Hylendid a diogelwch wrth yfed dŵr

Dylid golchi cwpanau ar gyfer yfed dŵr bob dydd a'u storio ben i waered dros nos.

Os bydd plant yn yfed o boteli dŵr, yna ni ddylid eu rhannu a dylid rhoi gweithdrefnau clir ar waith ar gyfer golchi poteli dŵr, e.e:

- Dylid golchi poteli gyda dŵr poeth a sebon a'u rinsio bob dydd.
- Anfon poteli adref i'r rhieni / gofawyr eu golchi.

Diodydd i'w darparu mewn lleoliadau gofal plant

Dylid bob amser annog plant i yfed diodydd yn rheolaidd oherwydd efallai na fyddant yn cofio cael diod eu hunain.

Dŵr

Dylai fod **dŵr tap** ar gael i'w yfed unrhyw adeg o'r dydd, a dylid annog plant i helpu eu hunain.

Mae dŵr yn torri syched, nid yw'n amharu ar archwaeth bwyd ac nid yw'n niweidio'r dannedd.

Efallai y bydd angen mwy o ddŵr ar blant mewn tywydd poeth ac wrth wneud gweithgarwch corfforol ychwanegol.



Llaeth

- Dylid cynnig llaeth plaen yn ogystal â dŵr tap.
- Gellir rhoi llaeth braster llawn fel prif ddiod i blant o 12 mis oed ymlaen.
- Gellir cyflwyno llaeth hanner sgim o'r adeg y byddant yn 12 mis oed, ar yr amod bod y plentyn yn bwyta'n dda ac yn cael amrywiaeth o fwydydd.



Cofiwch:

Plant dan 5 oed

Nid yw llaeth sgim yn addas fel y brif ddiod ar gyfer plant dan bump oed.

Plant dros 5 oed

Gall lleoliadau gofal y tu allan i oriau ysgol gynnig llaeth hanner sgim neu sgim.

Gellir gwneud cais am gynhyrchion llaeth amgen wedi'u gwneud o geirch, soia neu gnau ar gyfer plant, gyda'r rhieni / gofalwyr yn eu darparu. Mae angen i'r rhain fod heb eu melysu a dylent fod wedi'u cyfnerthu â chalsiwm.

Noder: Pan fydd pryderon nad yw plentyn yn yfed digon am ei fod yn gwrthod cael llaeth neu ddŵr, mae angen ystyried hyn fesul unigolyn a thrafod dewis amgen addas gyda'r rhieni.

Pwyntiau arfer

Dannedd iach

Mae plant bach yn arbennig mewn perygl o gael pydredd dannedd a gall hyn gael effaith fawr ar ddatblygiad eu dannedd pan fyddant yn oedolion, a dyna pam ei bod mor bwysig cael byrbrydau a diodydd sy'n addas ar gyfer eu dannedd. www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynllun-gwen/

Mae taflenni gweithgareddau i gefnogi dysgu am ddewisiadau iach ar gael yn:

www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynllun-gwen/gwybodaeth-i-weithwyr-proffesiynol/ysgolion-a-meithrinfeydd/

Ar gyfer plant hŷn gall cymryd amser i'w hannog i ddysgu mwy am sut mae diodydd llawn siwgr yn effeithio ar eu hiechyd eu helpu i wneud dewisiadau hyddysg a chefnogi penderfyniadau ar ba diodydd y dylid eu cynnig yn y lleoliad.

Ni ddylid darparu diodydd eraill mewn lleoliadau gofal plant

Dyma'r rhesymau pam:

Sudd ffrwythau a smwddis ffrwythau

Pan gaiff ffrwythau eu cymysgu mewn sudd neu smwddi, caiff cynnwys siwgr y ffrwythau ei ryddhau fel siwgr rhydd a gall achosi i'r dannedd bydru. Maent hefyd yn asidig a all erydu dannedd plant.

Er bod sudd ffrwythau yn cynnwys maethynnau fel Fitamin C, NI chaiff ei argymhell ar gyfer plant yr oedran hwn fel rhan o ddarpariaeth diodydd lleoliadau gofal plant.



Sgwosh isel mewn calorïau, diodydd heb siwgr ychwanegol, diodydd sy'n cynnwys llai o siwgr, dŵr wedi'i flasu

Ni ddylid cynnig sgwosh isel mewn calorïau, diodydd heb siwgr ychwanegol, diodydd sy'n cynnwys llai o siwgr na dŵr wedi'i flasu. Gallant achosi i'r dannedd erydu, neu gyfrannu at hynny, a gallant annog blas ar gyfer diodydd wedi'u melysu.



Diodydd llawn siwgr

Mae diodydd llawn siwgr fel lemonêd, cola, sgwosh a diodydd sudd ffrwythau yn cynnwys siwgrau ychwanegol ac maent yn asidig ac nid ydynt yn angenrheidiol mewn deiet plentyn. Gallant gynnwys caffein hefyd.

Nid argymhellir y diodydd hyn ac ni ddylid eu cynnig. Maent yn ffynhonnell wael o faethynnau ac yn cyfrannu at ddannedd yn pydru ac yn erydu.



Te a choffi

Ni chynghorir rhoi te a choffi gan eu bod yn cynnwys caffein a thannin.

Mae caffein yn gweithredu fel symbylydd ac mae tannin yn amharu ar y broses o amsugno haearn.



Pwynt Arfer

Addysgu plant hŷn am ddiodydd chwaraeon a diodydd egni a'u heffaith ar iechyd

Gall diodydd egni gynnwys lefelau uchel o gaffein, fel arfer tua 80 miligram (mg) o gaffein mewn tun bach 250ml – mae hyn yn cyfateb i 3 tun o cola neu fyg o goffi parod.

Mae rhai archfarchnadoedd yn gwahardd yr arfer o werthu diodydd egni i blant dan 16 oed bellach – dylech annog pobl ifanc yn eich lleoliad i drafod hyn.

Ar gyfer hylendid bwyd a rheoliadau mewn gofal y tu allan i oriau ysgol ac yn ystod y gwyliau – gweler Adran 6.

4 C: Lleoliadau sy'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd ar gyfer plant iau 1-4 oed

Cynllunio bwydlenni

Mae cynllunio bwydlenni yn hanfodol er mwyn sicrhau deiet cytbwys ac iach ar gyfer y plant yn eich gofal. Bydd yn eich helpu i gyflawni'r rheoliadau gofal plant sy'n gymwys ar gyfer bwyd a diod ac anghenion iechyd plant. Bydd hefyd yn eich helpu i ddangos arfer ardderchog yn ansawdd y bwyd a ddarperir gennych.

Dylai aelod o staff sy'n meddu ar y wybodaeth a'r sgiliau perthnasol ynghyd â dealltwriaeth o anghenion plant o ran maethynnau gynllunio'r bwydlenni.

Gellir defnyddio'r canllawiau ar gynllunio bwydlenni a nodir isod i'ch helpu i lunio bwydlen ysgrifenedig sy'n cwmpasu'r holl fwyd a ddarperir h.y. prydau, byrbrydau a diodydd.

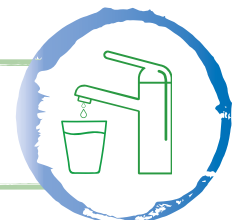


Awgrymiadau ar gyfer cynllunio bwydlenni

- 1 Cynlluniwch fwydlenni ar gyfer yr holl brydau, byrbrydau a diodydd a ddarperir gennych am gylch o dair wythnos o leiaf** – bydd hyn yn eich helpu i sicrhau bod amrywiaeth a chydbywedd o bob un o'r prif grwpiau bwyd ac yn eich helpu i gynllunio ar gyfer siopa a pharatoi.
- 2 Cynlluniwch bob bwydlen prydau a byrbrydau i ddilyn y canllawiau bwyd a diod a ddarperir** – bydd hyn yn helpu i sicrhau bod y plant yn eich gofal yn cael digon o faethynnau ym mhob pryd (pwysig os byddant yn symud rhwng lleoliadau).
- 3 Cynlluniwch fwydlenni i gynnwys sawl lliw, blas ac ansawdd er mwyn gwneud prydau yn fwy diddorol a deniadol.** Er enghraifft, gweinwch lysiau crensiog y mae angen eu cnoi (sy'n briodol i'r grŵp oedran) gyda phrydau fel Pastai Bugail.
- 4 Cynlluniwch gynnig pryd oer gyda phwddin poeth er mwyn ychwanegu amrywiaeth.**
- 5 Cynlluniwch ar gyfer amser paratoi a choginio** – edrychwch beth rydych yn ei goginio bob dydd, a dylech osgoi cynnig prif bryd a phwddin fydd yn cymryd llawer o amser i'w paratoi. Rhannwch y gwaith paratoi bwyd yn hafal drwy'r dydd. Efallai y byddwch yn gweld eich bod yn cael eich cyfyngu yn ôl yr hyn y gallwch ei roi yn y popty ac ar yr hob. Dylech ystyried hyn wrth gynllunio eich bwydlen.
- 6 Bydd prydau cartref yn iachach na phrydau parod fel arfer** oherwydd y gallwch ddewis eich cynhwysion yn ofalus ac mae'n debygol y byddant yn cynnwys llai o halen, braster a / neu siwgr.
- 7 Dylech sicrhau bod bwydlenni yn diwallu pob angen diwylliannol, crefyddol a deietegol** a dim ond os bydd yn hollol angenrheidiol y dylech roi prydau unigol penodol. Ceisiwch addasu ryseitiau arferol ar gyfer rhai deietau, os bydd angen.
- 8 Cyflwynwch gylchoedd bwydlenni newydd o leiaf ddwywaith y flwyddyn**, bydd hyn yn helpu i gyflwyno ryseitiau newydd ac yn sicrhau tymoroldeb.
- 9 Siaradwch â'r rhieni wrth gynllunio'r bwydlenni**, bydd hyn yn helpu i sicrhau'r cydbwysedd cywir o fwydydd ac yn osgoi dyblygu prydau.
- 10 Lleihau gwastraff / defnyddio bwyd sydd dros ben** – gall cynllunio bwydlenni a rhestrau cynhwysion leihau gwastraff bwyd a gwneud y defnydd gorau o'r holl fwyd sydd dros ben mewn ryseitiau. Cofiwch ddilyn y rheolau ynghylch storio a chadw bwyd. www.wrap.org.uk/sites/files/wrap/labelling-guidance.pdf

Pwynt Arfer

Cofiwch sicrhau bod dŵr tap plaen ar gael i'r holl blant.



Grwpiau a safonau bwyd

Ffrwythau a Llysiau

Pam mae'r grŵp bwyd hwn yn bwysig? Mae ffrwythau a llysiau yn ffynhonnell bwysig o fitaminau A ac C, mwynau fel sinc a haearn a ffeibr deietegol.

Safonau Bwyd a Maeth	Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Pethau i'w gwneud a'u hosgoi wrth baratoi bwyd
<ul style="list-style-type: none"> Dylech anelu at sicrhau bod pob bwydlen diwrnod llawn ar gyfer lleoliadau gofal plant yn cynnig '5 y dydd' yn cynnwys amrywiaeth o lysiau, saladau a ffrwythau. Dylech eu cynnwys gyda brechwast, prif brydau ac fel byrbrydau. Dim ond gyda phrydau y dylid cynnig ffrwythau sych. Dylech osgoi sudd ffrwythau, a diodydd sudd. Darparwch feintiau dogn priodol cywir ar gyfer pob grŵp oedran. 	<p>Llysiau a salad</p> <p>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.</p> <p>Llysiau salad – er enghraifft, letys, berwr dŵr, ciwcymbr, tomato, moron amrwd, puprynnau amrwd, radis a betys.</p> <p>Cofiwch: mae tatws yn fwyd starts ac ni chânt eu cyfrif yn llysiau ac nid ydynt yn cyfrannu at un o'ch 5 y dydd. Fodd bynnag, tatws melys, pannas, swêds ac erfin yn cyfrif.</p>	<p>Cynigiwch ffrwythau a llysiau gwahanol mewn prydau a byrbrydau.</p> <p>Dewiswch lysiau a chodlysiau tun heb halen a siwgr ychwanegol.</p> <p>Dewiswch ffa pob tun sy'n cynnwys llai o halen a siwgr.</p> <p>Peidiwch â gorgoginio llysiau ffres na'u torri ymhell cyn eu coginio a'u gadael mewn dŵr.</p> <p>Peidiwch â choginio llysiau ymlaen llaw a'u hailgynhesu cyn eu gweini, gan fod yr arferion hyn yn lleihau'r fitaminau a geir ynddynt.</p>
	<p>Ffrwythau</p> <p>Ffrwythau ffres – fel afalau, bananas, gellyg, ffrwyth ciwi, orennau, satswmas, eirin, aeron, melon neu fango.</p> <p>Ffrwythau tun mewn sudd – er enghraifft, eirian gwlanog, gellyg, pîn afal, orennau mandarin neu fricyll.</p> <p>Ffrwythau wedi'u stiwiw fel afalau wedi'u stiwiw, ffrwythau sych wedi'u stiwiw, eirin wedi'u stiwiw neu riwbob wedi'i stiwiw.</p> <p>Ffrwythau wedi'u sychu fel rhesins, bricyll, dêts, ffigs, prŵns – fel rhan o brydau yn unig.</p>	<p>Prynwch ffrwythau yn eu tymor a'u coginio a'u rhewi i'w defnyddio yn y dyfodol, e.e. afalau, gellyg, aeron, eirin, gan ddilyn rheoliadau iechyd a diogelwch.</p> <p>Gweinwch ffrwythau wedi'u sychu gyda phrydau neu fel rhan o bwdinau ac nid ar ben eu hunain fel byrbrydau.</p> <p>Peidiwch â dewis ffrwythau tun mewn surop.</p> <p>Gellir ychwanegu ychydig o siwgr i felysu ffrwythau sur iawn mewn ryseitiau pwdinau, e.e. mewn rhai ryseitiau defnyddir 20g-30g neu 1-1/2 llwy fwrdd o siwgr ar gyfer 10 dogn priodol (Crymbl afal a riwbob, afal pob gyda sinamon).</p>

Pwynt Arfer

Caiff hyfforddiant ar gyfer ymarferwyr ar sgiliau Bwyd a Maeth ei gynnig gan raglen 'Sgiliau Maeth am Oes[®]' ledled Cymru. Ceir rhagor o wybodaeth yn adran 7 neu yn www.nutritionskillsforlife.com/community-worker-health-professional/early-years-practitioner-community-food-and-nutrition-skills-for-the-early-years-level-2/



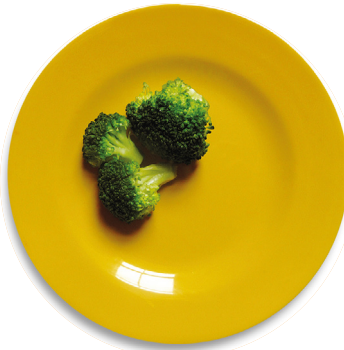
Ffrwythau a Llysiau

Enghreifftiau o feintiau dognau priodol cyfartalog ar gyfer plant 1–4 oed

1–2 llwy fwrdd o lysiau wedi'u coginio fel moron a phys (40g)



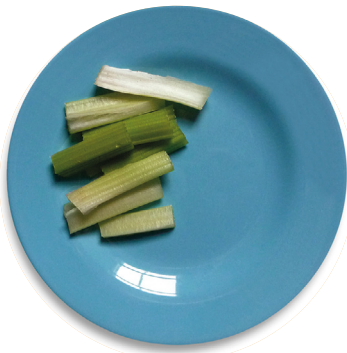
Brocoli (40g)



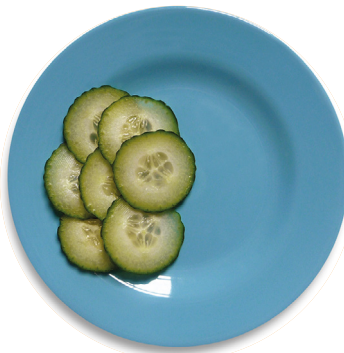
Swêds (40g)



4–6 ffon llysiau amrwd (40g) fel seleri neu foron



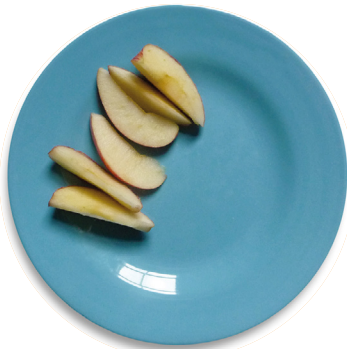
Ciwcymbr wedi'i sleisio (40g)



Betys (40g)



½ darn mawr o ffrwyth fel hanner afal neu hanner gellygen



Aeron cymysg (40g)



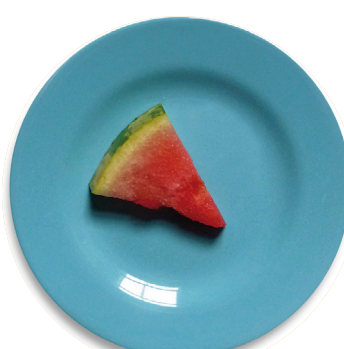
1–2 llwy fwrdd o ffrwythau tun mewn sudd naturiol



1–2 llwy fwrdd o ffrwythau wedi'u stiwiw



Melon dŵr (40g)



Hanner banana wedi'i sleisio



Beth sy'n cyfrif fel 5 y Dydd?

Fel arfer, mae faint y dylai plant ei fwyta yn dibynnu ar eu maint a'u hoedran. Fel canllaw cyffredinol, un dogn priodol yw faint y gallant ei ffitio yng nghledr eu llaw.

Ar gyfer plant 1–4 oed, y canllaw bras yw 40g fel y dangosir. Gallwch ei bwysu ychydig o weithiau i weld y maint ac arddangos lluniau o feintiau'r dogn priodol.

Ceir rhagor o wybodaeth am brynu blychau neu fagiau o ffrwythau a nifer o ddogneau priodol yn Atodiad 3.

Ar gyfer plant hŷn ac oedolion, un dogn priodol yw 80g o ffrwythau neu lysiau, sef:

- Sleisen fawr o ffrwyth fel melon neu bîn afal
- 1 afal, banana neu ellygen ganolig
- 2 ffrwyth llai fel eirin neu satswmas
- 7 mefus neu 20 mafon
- 1 llond llaw o rawnwin
- 3 llwy fwrdd orlawn o bys, ffa neu godlysiâu
- 3 llwy fwrdd orlawn o lysiau fel moron wedi'u torri, llysiâu cymysg neu india-corn
- 4 llwy fwrdd orlawn o lysiau gwyrdd wedi'u coginio fel bresych a llysiâu'r gwanwyn
- 2 goesyn brocoli
- 1 tomato canolig ei faint neu 6–7 tomato bach
- Powlen bwddin o lysiau salad gwyrdd.

Pwynt Arfer

Prynu ffrwythau a llysiâu

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

Dylid golchi ffrwythau a llysiâu cyn eu bwyta.

Rhowch gynnig ar dyfu ffrwythau a llysiâu mewn potiau neu fagiau a pherlysiâu ffres mewn blychau ffenestr, er mwyn addysgu plant sut i dyfu bwyd ac o ble mae bwyd yn dod. Cofiwch gyngor diogelwch bwyd wrth olchi a pharatoi'r rhain – gweler Adran 6.

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill â starts

Pam mae'r grŵp bwyd hwn yn bwysig? Mae bwydydd starts yn rhoi egni, carbohydradau, ffeibr a fitamin B.

Safonau Bwyd a Maeth	Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Pethau i'w gwneud a'u hosgoi wrth baratoi bwyd
<ul style="list-style-type: none"> • Darparwch gyfran o fwydydd o'r grŵp hwn ym mhob pryd. • Darparwch fel rhan o fyrbrydau o leiaf unwaith y dydd. • Darparwch amrywiaeth bob dydd. • Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen. • Darparwch rawnfwydydd brechwast sy'n cynnwys llai o siwgr. • Darparwch feintiau dogn priodol cywir. • Ni ddylech weini cynhyrchion tatws wedi'u prosesu, prydau tro-ffrio a reis wy wedi'i ffrio fwy na dwywaith yr wythnos. • Os byddwch yn prynu cynhyrchion parod, defnyddiwch rai â llai o halen a braster. 	<p>Pob math o fara – gwenith cyflawn, brown, bywyn gwenith, 50/50 gwyn / gwenith cyflawn, gwyn, amlrawn, soda, tatws, chapattis, naan, rholiau, bagels, pitta, wraps, tortilla.</p>	<p>Dewiswch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen – rhai â labeli gwyrdd (isel) neu oren (canolig) o ran halen.</p>
	<p>Tatws neu datws melys – wedi'u berwi, eu stwnshio, drwy'u crwyn neu wedi'u torri'n dalpiâu.</p> <p>Yam, a gwreiddlysiau eraill â starts.</p> <p>Pasta a nwdls – gwenith cyflawn a gwyn.</p> <p>Reis – brown a gwyn.</p> <p>Grawn eraill fel cwscws neu wenith bulgur, indrawn (polenta) a grawn corn.</p>	<p>Cyfyngwch ar y defnydd o fwydydd wedi'u prosesu a gwnewch fwydydd cartref lle bynnag y bo'n bosibl. Gall hyn wella'r ansawdd maeth yn y bwyd a lleihau'r lefelau halen a siwgr o oedran ifanc.</p> <p>Defnyddiwch frasterau monoannirlawn neu amlannirlawn wrth goginio, ond cyfyngwch fwydydd starts wedi'u ffrio i ddim mwy nag unwaith yr wythnos.</p> <p>Peidiwch â defnyddio reis wedi'i ffrio na reis wedi'i sychu gyda blas arno mewn pecynnau a phasta a nwdls mewn potiau.</p> <p>Os byddwch yn defnyddio cynhyrchion wedi'u prosesu, dewiswch opsiynau sy'n cynnwys llai o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen, y rhai â labeli gwyrdd neu oren ar flaen y pecyn.</p>
	<p>Grawnfwydydd brechwast</p> <p>Grawnfwydydd sy'n cynnwys llai o siwgr nad ydynt wedi'u gorchuddio mewn siwgr neu sy'n cynnwys siocled, a grawnfwydydd sy'n cynnwys llai o halen fel uwd, pyffion gwenith, bisgs gwenith, reis crisb neu greision gwenith.</p> <p>Mae grawnfwydydd cyfnerthedig yn ffynhonnell dda o haearn.</p>	<p>Amrywiwch rawnfwydydd brechwast ac ychwanegwch ffrwythau ffres – gweler y ryseitiau brechwast.</p> <p>Darllenwch labeli – gan osgoi bwyd â label coch ar flaen y pecyn. Os yw bwyd yn cynnwys mwy na 22.5g o siwgr fesul 100g, caiff ei ystyried yn fwyd sy'n uchel mewn siwgr. Ar gyfer grawnfwydydd brechwast i blant, gorau po isaf, a chwiliwch am lai na 15g o siwgr fesul 100g.</p>

Pwynt Arfer

Gwenith cyflawn a ffeibr uchel

Ni wneir unrhyw argymhellion penodol ar gyfer plant dan 2 oed, ond wrth i'r deiet fynd yn fwy amrywiol, dylid cynyddu faint o rawn cyflawn, codlysiau, ffrwythau a llysiau a gynigir er mwyn rhoi amrywiaeth o ffeibr yn y deiet.

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill â starts

Enghreifftiau o feintiau dognau ar gyfer plant

Bara

Tost gwenith cyflawn 25g



Bara pitta ½ bara pitta 30g



Cacennau reis 1 gacen reis 10g



Tatws

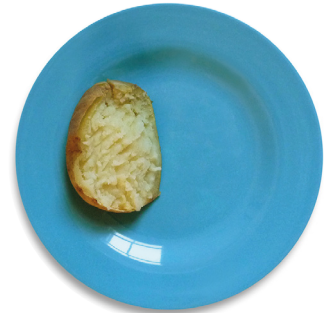
Tatws newydd wedi'u sleisio 80g



Tatws melys wedi'u stwnshio 80g



Taten drwy'i chroen 80g



Pasta a nwdls, reis a grawn

Spaghetti gwyn 80g



Cwscws 80g



Reis brown 80g



Grawnfwydydd brecwast

25g o byffion gwenith a 100ml o laeth



12g o geirch uwd gyda 100ml o laeth



38g o fisg gwenith a 100ml o laeth



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

Pam mae'r grŵp bwyd hwn yn bwysig? Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn darparu protein, haearn a sinc. Mae pysgod olewog yn darparu brasterau omega 3, Fitamin A a Fitamin D

Safonau Bwyd a Maeth	Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Pethau i'w gwneud a'u hosgoi wrth baratoi bwyd
<ul style="list-style-type: none"> Darparwch un dogn priodol o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill i ginio ac i de. Darparwch fel rhan o fyrbrydau unwaith neu ddwywaith yr wythnos. Darparwch amrywiaeth drwy'r wythnos. Rhowch o leiaf un cinio ac un te ar gyfer pob plentyn bob wythnos gan ddefnyddio codlysiau neu gynhyrchion cig amgen. Dylech geisio gweini pysgod olewog unwaith yr wythnos. Gweinwch feintiau dogn priodol cywir. Ni ddylid gweini cynhyrchion cig a physgod wedi'u prosesu o ansawdd da* fwy na dwywaith yr wythnos. Gweinwch 2–3 dogn priodol o ffa, codlysiau, wyau, neu gynhyrchion cig amgen i lysieuwyr yn ystod y dydd. 	<p>Ffa, codlysiau – yn cynnwys amrywiaeth o ffa, corbys a phys fel ffa gwynion, ffa Ffrengig, ffacbys, corbys, pys wedi'u prosesu neu ffa pob.</p> <p>DS gellir cynnwys y rhain 'unwaith' fel rhan o '5 y dydd'.</p>	<p>Prynwch godlysiau tun heb halen a siwgr ychwanegol.</p> <p>Prynwch ffa pob sy'n cynnwys llai o halen a llai o siwgr.</p> <p>Peidiwch ag ychwanegu halen i brydau a wnaed gyda chodlysiau, fel dahl.</p>
	<p>Pysgod – Pysgod gwyn fel penfras, corbenfras, lleden a chelog.</p> <p>Pysgod olewog fel pennog a macrell, eog, brithyll, sardîns neu bilsiards.</p> <p>Nid yw tiwna (tun na ffres) yn cyfrif fel pysgodyn olewog ond mae'n ffynhonnell dda o faethynnau.</p>	<p>Dylech sicrhau nad oes esgyrn mewn prydau pysgod.</p>
	<p>Wyau – Wedi'u berwi (yn galed neu'n feddal), eu sgramblo neu eu potsio, neu mewn omlet.</p>	<p>Prynwch wyau gyda'r marc llew.</p>
	<p>Cig – Pob math yn cynnwys cig eidion, cig oen, porc, cyw iâr a thwrci.</p> <p>Proteinau eraill – fel mins soia, protein llysiau ansoddedig, quorn neu tofu wedi'u defnyddio wrth baratoi prydau cartref.</p>	<p>Peidiwch â gweini cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu o ansawdd da fwy na dwywaith yr wythnos.</p> <p>Peidiwch â defnyddio cynhyrchion pysgod neu gig neu lysieuol wedi'u prosesu sy'n cynnwys lefelau uchel o fraster a halen (wedi'u labelu'n goch).</p> <p>DS Dylid cyfyngu defnyddio Quorn™ a chynhyrchion cig amgen ar sail soia i ddwywaith yr wythnos**.</p>

*Cynhyrchion sydd wedi'u labelu'n is mewn halen a braster (oren a gwyrdd), a chynhyrchion cig sy'n cynnwys o leiaf 70% o gig.

** Mae'r ffynonellau protein hyn yn cynnwys lefelau isel o fraster ac nid ydynt yn ffynhonnell o haearn i blant ifanc.

Pwynt Arfer

Dylai llysieuwyr a feganiaid gael 3 dogn priodol o godlysiau, wyau, cynhyrchion cig amgen bob dydd gan sicrhau amrywiaeth e.e. gnoch i pob gyda ffa a thomatos, cacennau reis a hwmws, omlet pys a thatws.

Ar gyfer Feganiaid – gweler yr adran ar ddeietau arbennig ar dudalen 51.

Gellir defnyddio codlysiau yn lle rhywfaint o'r cig neu bysgod mewn prydau fel caserolau neu gyris.

Ffynonellau cynaliadwy

Os ydych yn prynu pysgod o archfarchnad, chwiliwch am logo glas a gwyn y Cyngor Stiwardiaeth Forol, sy'n sicrhau cynaliadwyedd.

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

Engreiffftiau o feintiau dognau ar gyfer plant

Cig a dofednod

Cyw iâr wedi'i sleisio 45g



Ciwbiau o borc 40g



Briwgig cig eidion 50g



Pysgod

Tiwna tun 40g



Sardîns 50g

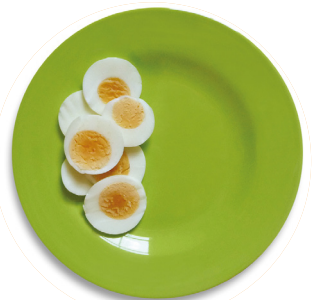


Pysgod gwyn 40g



Wyau a chodlysiau

Wyau wedi'u berwi 50g



Ffa Ffrengig 40g



Ffa pob 55 g



Pwynt Arfer

Bwyd wedi'i brosesu

Gall y term hwn fod yn ddryslyd am ei fod yn golygu unrhyw fwyd sydd wedi'i addasu mewn rhyw ffordd wrth ei baratoi fel pobi neu rewi, e.e. gall bara, grawnfwydydd brecwast, llysiau tun fod yn ddewsiadau iach.

Mae rhai bwydydd wedi'u prosesu rydym yn eu prynu yn llai iach oherwydd faint o siwgr, halen a braster a ychwanegir pan gânt eu prosesu, e.e. peis, cacennau, grawnfwydydd llawn siwgr, creision. Ond gallwn ddewis rhai iachach drwy edrych ar y labeli. Gyda phlant ifanc, mae'n bwysig iawn gan ei bod yn haws mynd dros y symiau a argymhellir. Gweler yr adran ar labeli bwyd.

Cynhyrchion Ilaeth a dewisiadau amgen

Pam mae'r grŵp bwyd hwn yn bwysig? Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn ffynhonnell dda o egni, protein, calsiwm a Fitamin A.

Safonau Bwyd a Maeth	Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Pethau i'w gwneud a'u hosgoi wrth baratoi bwyd
<ul style="list-style-type: none"> Rhowch 3 dogn o gynhyrchion Ilaeth a chynhyrchion Ilaeth amgen bob dydd, yn cynnwys y rhai a roddir gartref. Gallwch gynnig un dogn fel byrbryd. 	<p>Llaeth</p> <p>Gellir rhoi Ilaeth braster llawn a hanner sgim fel prif ddiod i fabanod a phlant o 1 oed.</p> <p>Llaeth buwch, gafr, dafad wedi'i basteureiddio.</p> <p>Llaeth soia wedi'i gyfnerthu â chalsiwm.</p>	<p>Peidiwch â darparu Ilaeth heb ei basteureiddio a diodydd Ilaeth gyda siwgr wedi'i ychwanegu.</p> <p>Peidiwch â darparu Ilaeth sgim i unrhyw blentyn dan 5 oed.</p>
	<p>Caws</p>	<p>Peidiwch â darparu caws heb ei basteureiddio a chawsiau wedi'u haeddfedu drwy lwydni (gwythïen las).</p> <p>Defnyddiwch gaws llysieuol ar gyfer plant sy'n llysieuwyr.</p>
	<p>Iogwrt plaen a fromage frais</p>	<p>Defnyddiwch iogwrt plaen neu naturiol a fromage frais i bwddin.</p> <p>Mae'n well ychwanegu ffrwythau ffres at iogwrt plaen naturiol neu fromage frais. Gellir defnyddio iogwrt plaen fel byrbryd (gweler y fwydlen byrbrydau).</p>
	<p>Pwdinau cartref wedi'u gwneud o laeth a saws Ilaeth</p>	<p>Peidiwch â chynnig hufen iâ a iogwrt plaen wedi'i rewi sydd wedi'i felysu rhwng prydau oherwydd gall y rhain niweidio dannedd ac annog dant melys.</p> <p>Mae menyn a hufen yn fraster – gweler yr adran ar olewau a sbreds a bwydydd wedi'u labelu'n uchel mewn braster.</p>

Pwynt Arfer

Diogelwch a hylendid bwyd

Diodydd reis – ni ddylid rhoi diodydd reis i blant dan 5 oed gan y gallent gynnwys symiau bach o arsenic.

Ni ddylid rhoi Ilaeth a chawsiau heb eu pasteureiddio a chawsiau wedi'u haeddfedu drwy lwydni fel brie neu camembert, a chaws glas Danaidd, oherwydd y gall y rhain achosi gwenwyn bwyd ymysg plant bach.

Pwynt Arfer

Faint o laeth mewn diwrnod

Bydd Ilaeth yn dal i fod yn ddiod bwysig i blant bach yn ystod pum mlynedd gyntaf eu bywydau. Dylid cynnig tua 300–400 ml o laeth bob dydd i blant. Gallai hyn fod yn gwpanaid o laeth yn ystod un o'u cyfnodau byrbryd a chwpanaid o laeth gyda'r nos, a dogn o gynhyrchion Ilaeth neu ddewisiadau amgen ar adeg pryd bwyd. Mae hyn yn darparu'r 3 dogn a argymhellir o gynhyrchion Ilaeth a dewisiadau amgen bob dydd. Holwch y rhieni faint o laeth y mae eu plentyn yn ei gael gartref.

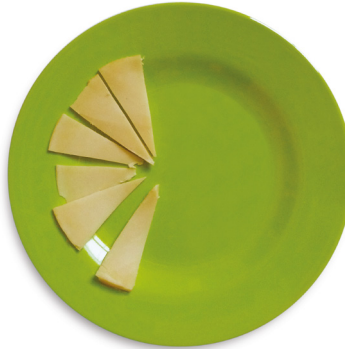
Cynhyrchion Ilaeth a dewisiadau amgen

Enghreifftiau o feintiau dognau ar gyfer plant

Llaeth 110–150ml
o laeth braster llawn



Caws Edam 15g



Caws meddal 20g



Caws colfran 30g



Iogwrt Groegaidd plaen 60g



Iogwrt plaen (braster llawn) 60g



Pwynt Arfer

Paratoi prydau

- Gall coginio cartref fod yn fwy cost-effeithiol na defnyddio cynhyrchion parod wedi'u prynu e.e. gwneud saws tomato o domatos tun, winwns a pherlysiâu yn hytrach na defnyddio jar o saws wedi'i wneud yn barod. Bydd hefyd yn iachach gan y bydd yn debygol o gynnwys llai o halen ac yn haws i nodi alergenau.
- Mae'n well gwneud iogwrt ffrwythau gyda iogwrt llawn plaen a ffrwythau ffres, tun, wedi'u stiwiu neu wedi'u rhewi, gan sicrhau ei fod o'r ansawdd cywir ar gyfer oedran y plentyn.
- Gall coginio swp a rhewi dognau ychwanegol fod yn gost-effeithiol a lleihau'r amser a gaiff ei dreulio'n coginio, yn enwedig os oes gennych lai o blant neu fod gan rai ohonynt alergedd bwyd penodol fel cynhyrchion Ilaeth. Dylech ddarllen cyngor ar ddiogelwch bwyd bob amser wrth storio, rhewi ac ailgynhesu bwydydd.

Olewau a sbreds

Mae angen i blant bach gael mwy o'u hegni o fraster na phlant hŷn neu oedolion, er mwyn darparu ffynhonnell egni grynodedig.

Nid oes angen cymharu bwydydd er mwyn dewis opsiynau braster is. Fodd bynnag, mae'r math o fraster yn bwysig. Wrth ddarparu ar gyfer plant iau, ceisiwch ddewis cynhyrchion sy'n cynnwys lefelau isel neu ganolog mewn braster dirlawn a lefelau uwch o frasterau annirlawn:

- Defnyddiwch frasterau monoannirlawn (olew had rŕp neu olew olewydd) neu frasterau amlannirlawn (olew blodyn yr haul neu olew safflwr) wrth goginio ond ceisiwch beidio â ffrïo bwydydd yn rhy aml.
- Defnyddiwch sbreds braster sy'n cynnwys lefelau uchel o frasterau monoannirlawn neu amlannirlawn.

Gweler hefyd dudalen 8.

Gall plant hŷn dros 5 oed mewn gofal y tu allan i oriau ysgol gael sbreds a llaeth braster isel a chynhyrchion braster isel eraill.

Bwydydd wedi'u labelu'n uchel mewn braster, siwgr a halen

Mae hyn yn cynnwys cynhyrchion fel cacennau, bisgedi, pestris a pheis, diodydd meddal llawn siwgr, siocled a melysion a rhai byrbrydau wedi'u paratoi. Nid oes angen y bwydydd hyn yn neiet oedolion na phlant. Er mwyn rhoi'r dechrau gorau i blant, dylid cadw lefelau siwgr a halen yn isel a defnyddio'r mathau cywir o frasterau. Mae'r bwydlenni a'r ryseitiau yn dilyn y canllawiau hyn.

Er bod angen i blant bach gael ychydig yn fwy o fraster yn eu deiet i gael egni, maent yn cael hyn o'r grwpiau bwyd eraill yn y Canllaw Bwyta'n Dda.

Cynllunio prydau a safonau

Brecwast

Mae brecwast yn bryd pwysig i blant bach. Efallai y bydd rhai ohonynt wedi cael brecwast cyn iddynt gyrraedd a bydd angen i rai eraill gael brecwast pan fyddant yn cyrraedd.

Grwpiau bwyd	Safonau bwyd a diod ar gyfer brecwast
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill â starts	Darparwch un dogn o'r bwydydd hyn fel rhan o frechwast bob dydd. Darparwch amrywiaeth drwy'r wythnos, e.e. creision gwenith, tost grawn cyflawn, uwd. Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen. Darparwch rawnfwydydd brecwast sy'n cynnwys llai o siwgr. Darparwch feintiau dognau cywir.
Ffrwythau a llysiau	Darparwch ddogn o lysiau neu ffrwythau amser brecwast bob dydd.
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill	Mae'r bwydydd hyn yn darparu ffynhonnell ddefnyddiol o haearn a sinc a gellir eu darparu fel rhan o frechwast.
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	Gall brecwast gynnwys un o'r 3 dogn o fwydydd llaeth bob dydd – gall un o'r rhain fod yn rhan o frechwast e.e. llaeth ar rawnfyd, iogwrt plaen neu wydraid o laeth.
Diodydd	Rhaid sicrhau bod dŵr yfed ar gael i blant. Dim ond dŵr tap ffres neu laeth plaen y dylid eu darparu.

Pwynt Arfer

Siaradwch â rhieni / gofawyr a sicrhewch fod gennych gynllun ysgrifenedig clir ar gyfer pwy sydd angen brecwast a chadwch gofnod cyfredol i staff.

Enghreifftiau o fwydlenni brecwast sy'n bodloni'r canllawiau bwyd a diod gan ddefnyddio meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed

Uwd banana gyda bara ffrwythau wedi'i dostio



Granola gyda iogwrt soia plaen a chiwi



Bisgs gwenith gyda llus a iogwrt plaen



Uwd gyda llaeth a ffrwythau wedi'u sleisio



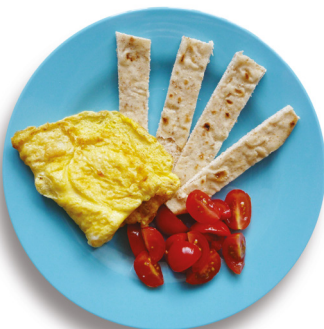
Bisgs gwenith gydag eirin gwlanog ac almonau



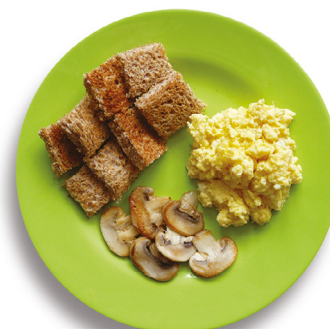
Bisgs gwenith gydag afal a rhesins



Omlet, tomatos a thost



Wyau wedi'u sgramblo gyda madarch a thost



Cinio

Efallai mai hwn fydd prif bryd y dydd i rai plant a dylai gynnwys y cydbwysedd cywir o fwydydd o'r Grwpiau Bwyd, fel y dangosir:

Grwpiau bwyd	Safonau bwyd a diod ar gyfer cinio
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill â starts	<p>Darparwch un dogn o'r bwydydd hyn fel rhan o ginio bob dydd.</p> <p>Darparwch o leiaf 3 bwyd starts gwahanol fel rhan o ginio bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws.</p> <p>Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen.</p> <p>Darparwch feintiau dognau cywir.</p>
Ffrwythau a llysiau	<p>Darparwch ddogn o lysiau a / neu ffrwythau fel rhan o ginio bob dydd.</p> <p>Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau amser cinio drwy'r wythnos.</p> <p>Darllenwch labeli'r cynhyrchion os byddwch yn defnyddio bwydydd tun, a dewiswch rai sy'n cynnwys llai o halen a siwgr.</p>
Ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill	<p>Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn amser cinio bob dydd.</p> <p>Darparwch amrywiaeth amser cinio drwy'r wythnos.</p> <p>Darparwch un cinio bob wythnos sy'n defnyddio codlysiâu neu gynhyrchion cig amgen fel y ffynhonnell protein.</p> <p>Dim ond unwaith yr wythnos y dylech weini pysgod olewog.</p> <p>Ni ddylid gweini cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu o ansawdd da fwy na dwywaith yr wythnos.</p>
Ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill	<p>Gall cinio gynnwys un o'r tri dogn o fwydydd llaeth bob dydd – gall un o'r rhain fod yn rhan o ginio e.e. pwdin llaeth.</p>
Diodydd	<p>Rhaid sicrhau bod dŵr yfed ar gael i blant.</p> <p>Dim ond dŵr tap ffres neu laeth plaen y dylid eu darparu.</p>

Enghreifftiau o fwydlenni cinio sy'n bodloni'r canllawiau bwyd a diod gan ddefnyddio meintiau dogneau arferol ar gyfer plant 1-4 oed

Hotpot ffa pob a selsig



Hotpot cyw iâr a chennin hufennog



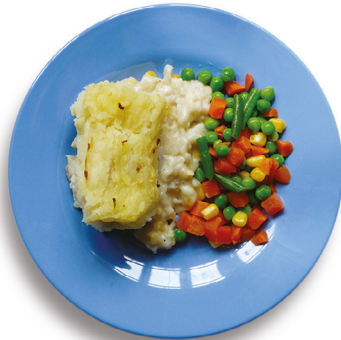
Biryani llysiâu



Pasta tiwna



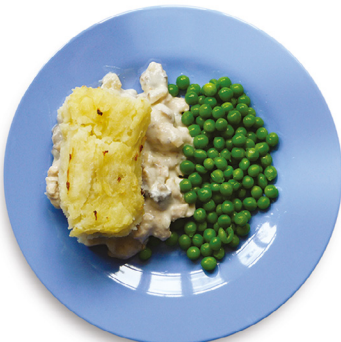
Pei pysgod



Cawl Minestrone hawdd



Pei cyw iâr a madarch



Goulash



Mae rhai o'r ryseitiau hyn neu rai tebyg i'w gweld yn y Bwydlenni a Ryseitiau.

Te

Mae cyfathrebu da rhwng y lleoliad a'r rhieni / gofawyr yn allweddol o ran p'un a fydd angen te ar blentyn neu a fydd yn cael pryd gartref gyda'r teulu – gweler y pwynt arfer isod.

Grwpiau bwyd	Safonau bwyd a diod ar gyfer te
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill â starts	<p>Darparwch un dogn o'r bwydydd hyn fel rhan o de bob dydd.</p> <p>Darparwch o leiaf 3 bwyd starts gwahanol fel rhan o de bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws.</p> <p>Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen.</p> <p>Cyfyngwch ar faint o basta tun mewn saws y byddwch yn ei ddarparu.</p> <p>Dylech osgoi reis wedi'i sychu gyda blas arno, cynhyrchion pasta a nwdls e.e. pecynnau o nwdls, pasta a reis parod gyda blas arnynt.</p> <p>Darparwch feintiau dogneau cywir.</p>
Ffrwythau a llysiau	<p>Rhowch ddogn o lysiau a / neu ffrwythau fel rhan o de bob dydd.</p> <p>Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau amser te drwy'r wythnos.</p> <p>Darllenwch labeli'r cynhyrchion os byddwch yn defnyddio bwydydd tun, a dewiswch rai sy'n cynnwys llai o halen a siwgr.</p>
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	<p>Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn amser te bob dydd.</p> <p>Darparwch amrywiaeth amser te drwy'r wythnos.</p> <p>Darparwch un cinio bob wythnos sy'n defnyddio codlysiau neu gynhyrchion cig amgen fel y ffynhonnell protein.</p> <p>Dim ond unwaith yr wythnos y dylech weini pysgod olewog.</p> <p>Ni ddylid gweini cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu o ansawdd da fwy na dwywaith yr wythnos.</p>
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	<p>Gall te gynnwys un o'r tri dogn o fwydydd llaeth bob dydd – gall un o'r rhain fod yn rhan o de e.e. pwdin llaeth.</p>
Diodydd	<p>Rhaid sicrhau bod dŵr yfed ar gael i blant.</p> <p>Dim ond dŵr tap ffres neu laeth plaen y dylid ei roi iddynt.</p>

Pwynt Arfer

Gall y pryd amser te fod yn anodd i leoliadau oherwydd y gall plant fod yn gadael ar adegau gwahanol ac efallai eu bod yn cael neu ddim yn cael prif bryd gartref gyda'u teulu.

Mae cyfathrebu clir â rhieni / gofawyr yn allweddol a dylid bob amser sicrhau bod y bwyd a ddarperir yn gytbwys ac yn faethlon.

Sefyllfa enghreifftiol

Plentyn mewn gofal dydd llawn tan tua 5.30–6pm ac nid yw'n cael pryd ar ôl mynd adref.	Dylai gael yr holl fwyd a ddarperir ar gyfer diwrnod llawn yn cynnwys byrbryd canol prynhawn a phryd amser te gyda phwdin.
Plentyn sy'n cael ei gasglu am 4pm ac sy'n mynd adref i gael pryd gyda'r teulu.	Dylai gael y byrbryd canol prynhawn cyn cael ei gasglu.
Plentyn sy'n cael ei gasglu am 4.30–5pm ac sy'n cael pryd bach / byrbryd swper gartref.	Gall eich lleoliad ddarparu pryd ysgafn amser te ar gyfer y plant hyn gan ddefnyddio'r syniadau ar gyfer bwydlenni neu fyrbryd mwy sylweddol.

Enghreifftiau o fwydlenni te sy'n bodloni'r canllawiau bwyd a diod gan ddefnyddio meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed

Cawl cyw iâr ac india-corn



Taten drwy'i chroen gyda chilli llysiâu



Bara pitta gyda felafel, hwmws a salad moron



Pizza fegan gyda salad



Taten drwy'i chroen gyda thiwna, india-corn a chaws meddal



Brechdan menyn pysgnau gyda moron a chiwcymbr



Deietau llysieuol

Mae prydau a byrbrydau llysieuol yn addas ar gyfer plant ac argymhellir bod o leiaf un pryd yr wythnos ar y brif fwydlen yn seiliedig ar gynhyrchion cig amgen addas.

Bydd dilyn y safonau a'r canllawiau bwyd er mwyn cynnig amrywiaeth o ddewisiadau llysieuol yn sicrhau y caiff anghenion maethol plant sydd angen deiet llysieuol eu bodloni.

Cofiwch:

- dewiswch ffynonellau protein amgen yn lle cig a physgod, fel ffa neu godlysiau, er mwyn rhoi protein, haearn a sinc
- ymysg y ffynonellau eraill o fwydydd sy'n cynnwys haearn a sinc mae grawnfwydydd brechwast cyfnerthedig, bara, yn enwedig gwenith cyflawn, llysiau deiliog gwyrdd a ffrwythau wedi'u sychu

- dylid cynnwys ffrwythau a llysiau, gan eu bod yn cynnwys llawer o fitamin C, sy'n helpu i amsugno haearn o ffynonellau nad ydynt yn cynnwys cig yn y corff
- sicrhau eu bod yn cael digon o galsiwm drwy gynnig llaeth, caws, iogwrt plaen a fromage frais ar y fwydlen
- os caiff caws ei weini fel prif gwrs amser cinio, dylid cynnwys protein sy'n cynnwys haearn yn y prif bryd arall, er enghraifft ffa, corbys neu wyau.

Mae soia, tofu a Quorn™ hefyd yn ffynonellau protein da ond maent yn cynnwys llai o haearn a braster, felly dylech eu cyfyngu i ddwywaith yr wythnos.

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



Canllawiau ychwanegol ar halen, siwgr, pwdinau a chacennau

Halen – faint?

Mae angen i'r corff gael halen er mwyn cynnal cydbwysedd hylif ac ar gyfer gweithrediad y nerfau a'r cyhyrau.

Ond gall cael gormod o halen roi blas amfwydydd hallt i blant a gall hyn arwain at bwysedd gwaed uchel yn ddiweddarach.

Ni ddylai plant 1-3 oed gael mwy na 2g o halen y dydd ac ni ddylai plant 4-6 oed gael mwy na 3g y dydd (sy'n cyfateb i hanner llwy de) a byddant yn cael hynny fel rhan o'u deiet arferol.

Mae'r rhan fwyaf o'r halen y bydd plant yn ei fwyta mewn bwydydd wedi'u prosesu. Defnyddiwch y safonau bwyd a diod i gyfyngu ar y bwydydd hyn a darllenwch labeli bwyd er mwyn dewis cynhyrchion sy'n cynnwys llai o halen. Mae'r canllawiau coginio yn nodi na ddylid defnyddio halen wrth goginio.

Pwynt Arfer

Cyfyngu ar faint o halen sydd mewn deietau plant drwy:

- Peidio ag ychwanegu halen wrth goginio nac wrth y bwrdd
- Peidio â defnyddio cawl pecyn, ciwbiau stoc, sawsiau pecyn
- Cyfyngu ar y defnydd o fwydydd wedi'u prosesu
- Coginio bwyd cartref
- Darllen labeli a dewis cynhyrchion nad ydynt yn cynnwys llawer o halen

Beth i'w ddefnyddio yn lle hynny:

- Blaswch gyda pherlysiau a sbeisys
- Ni fydd llysiau ffres na llysiau wedi'u rhewi yn cynnwys halen wedi'i ychwanegu – os byddwch yn prynu llysiau tun, dewiswch rai heb halen wedi'i ychwanegu
- Prynwch godlysiau tun heb halen wedi'i ychwanegu
- Gnewch sawsiau gan ddefnyddio tomatos aeddfed a garlleg

Labeli bwyd, yn aml defnyddir sylweddau gwella blas i wella blas bwyd, ond gallant gynnwys llawer o sodiwm – e.e. monosodiwm glwtamad (MSG E621).



Canllawiau ar gyfer siwgrau rhydd

Argymhellion y Llywodraeth yn 2017¹ yw mai symiau bach iawn o siwgr y dylid ei gael yn y deiet ar ffurf siwgr rhydd. Siwgrau rhydd yw unrhyw siwgrau a ychwanegir i fwyd neu ddiodydd, neu a geir yn naturiol mewn mêl, suropau a sudd ffrwythau heb eu melysu.

Ceir siwgr rhydd neu siwgr wedi'i ychwanegu mewn cacennau, bisgedi a phwdinau llawn siwgr, bisgedi a jamiau. Mae diodydd gyda siwgrau rhydd yn cynnwys sgwosh, sudd ffrwythau a smwddis, ffrwythau wedi'u stwnshio, diodydd sudd, diodydd pefriog, llaeth â blas arno, ysgythaeth. Mae angen

i hyn ddechrau o oedran cynnar ac mae'n arbennig o bwysig wrth helpu i ddiogelu dannedd plant bach. Mae plant bach yn wynebu risg o bydredd dannedd, am nad yw'r enamel ar eu dannedd mor gryf ag ar ddannedd oedolion. Gall pydredd mewn dannedd plant effeithio ar ddatblygiad eu dannedd pan fyddant yn oedolion. Mae bwydydd fel ffrwythau cyfan a llaeth yn cynnwys maethynnau hanfodol a siwgrau hefyd ond nid yw'r rhain mor niweidiol i ddannedd plant â'r siwgr a ychwanegir at fwydydd fel melysion, cacennau, siocledi, diodydd llawn siwgr a diodydd sudd.



Pwynt Arfer

Mae'n well osgoi bwydydd sy'n cynnwys melysyddion os oes gennych amrywiaeth o grwpiau oedran yn eich gofal gan nad ydynt yn addas ar gyfer plant ifanc iawn. Defnyddiwch felysyddion naturiol fel ffrwythau.

Yn aml, ceir melysyddion artiffisial mewn diodydd sudd ffrwythau, sgwosh, iogwrt a fromage frais, ffa pob, sawsiau a dresin, creision gyda blas arnynt a byrbrydau.

Cofiwch, mae mêl, triog a surop i gyd yn fathau o siwgr a gall labeli bwyd hefyd restru mathau gwahanol o siwgr fel surop corn ffrwctos, decstros, glwcos – gweler yr adran ar labeli bwyd.

Yn aml, mae bwydydd a diodydd gyda labeli isel mewn siwgr, llai o siwgr, dim siwgr ychwanegol, wedi'u melysu gyda melysyddion artiffisial.

Ni chaniateir melysyddion artiffisial mewn bwydydd sydd wedi'u paratoi'n arbennig ar gyfer babanod dan 12 mis oed a phlant bach 1-3 oed.

Melysyddion artiffisial

Asbartam (E951)

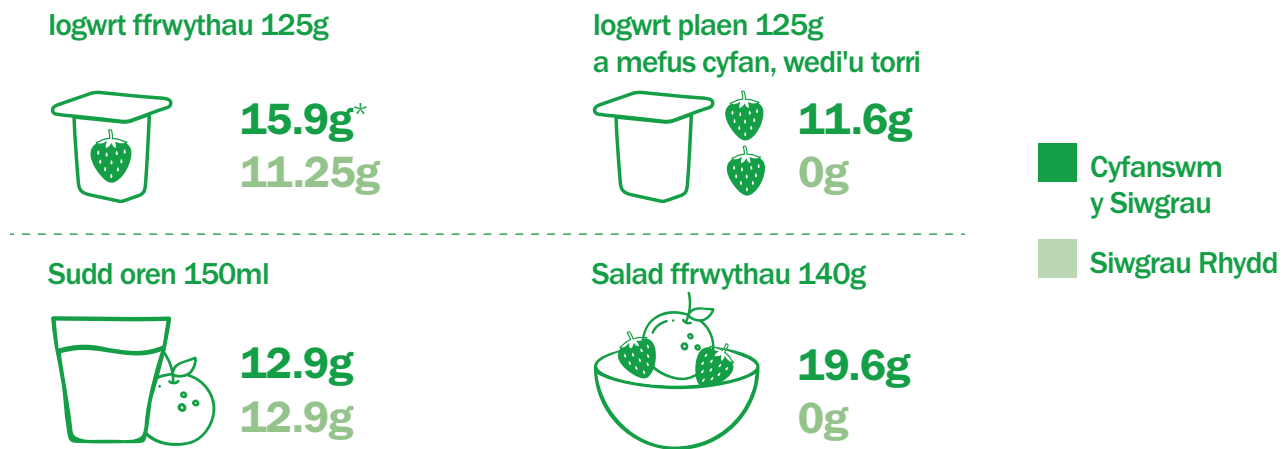
Sacarin (E954)

Sorbitol (E420)

Aseswlffam K (E950)

Swcralos (E955)

Ffigur 3: Mae siwgrau rhydd yn cynnwys siwgr wedi'i ychwanegu, suropau, mêl a sudd ond nid ffrwythau na melysyddion



*Yn cynnwys siwgrau a geir yn naturiol mewn llaeth a ffrwythau yn ogystal â siwgr ychwanegol. Ffynhonnell: Public Health England.

Pwdinau a chacennau

Gellir cynnwys pwdinau a chacennau a wneir gyda grawnfwydydd, llaeth a ffrwythau sy'n cynnwys siwgrau naturiol, fel rhan o ddeiet cytbwys ac iach ar gyfer plant bach a gall ddarparu llawer o faethynnau hanfodol fel calsiwm a haearn, yn ogystal ag egni.

Os bydd plant yn cael bwydydd sy'n uchel mewn braster a siwgr, fel bwydydd wedi'u ffrio, cacennau, bisgedi a byrbrydau sawrus, yn aml, efallai y byddant yn cael mwy o egni na'r hyn fydd ei angen arnynt a gallant fagu gormod o bwysau. Hefyd, nid yw'r mathau hyn o fwydydd yn cynnwys llawer o faethynnau da.

Bydd yr enghreifftiau a roddir yn y canllaw hwn yn eich helpu i sicrhau bod plant yn cael digon o egni a maethynnau i dyfu'n iach.

Enghreifftiau o fwydlenni pwdin sy'n bodloni'r canllawiau bwyd a diod gan ddefnyddio meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1–4 oed

Crymbl afal



Gellyg wedi'u potsio gyda iogwrt Groegaidd a mêl



Sgon blaen gyda mefus



Leicecs gyda banana a mefus wedi'u sleisio



Bananas a chwstard



Cwci rhesins gyda gellyg



Labeli bwyd a phrynu cynhyrchion iachach

Prynu cynhyrchion bwyd

Gall fod yn her cael cydbwysedd rhwng sicrhau 'gwerth am arian' a darparu bwyd 'o ansawdd'. Gall coginio bwyd cartref helpu i sicrhau bod lefelau is o halen, siwgrau a brasterau dirlawn mewn bwydydd a'u bod yn fwy cost-effeithiol.

Wrth brynu bwyd, dylech ystyried y canlynol:

- Mae pasta, reis a bara yn gost-effeithiol; ynghyd ag wyau, codlysiau a physgod tun.
- Gall cig heb lawer o fraster gynnig gwerth gwell na chigoedd rhatach mwy brasterog gan fod llai o wastraff.
- Mae'r rhestr cynhwysion ar labeli bwyd yn dechrau gyda'r prif gynhwysyn ac maent yn nhrefn eu pwysau. Yn aml, caiff labeli maethynnau eu dangos fel panel neu grid ar y pecyn, ond weithiau maent yn ymddangos fel testun.

- Cymharwch labeli bwydydd a dewiswch rai sy'n cynnwys llai o halen neu siwgr. Mae hyn hefyd yn bwysig ar gyfer unrhyw fwydydd sydd wedi'u hanelu'n benodol at blant bach.
- Fel arfer, rhoddir gwybodaeth am faeth fesul 100 gram (100g) o'r cynnyrch, ac weithiau fesul dogn (fel 'un dafell'), ond cofiwch mai meintiau dognau ar gyfer oedolion yw'r rhain.
- Gall siwgr ymddangos ar labeli o dan enwau gwahanol: swcos, maltos, lactos, decstros, ffrwctos, glwcos, surop glwcos, xylitol, sorbitol, mannitol, siwgr crai, siwgr brown, triog, mêl, siwgr gwrthdro, maltodextrin a surop.

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

Prynu bwydydd wedi'u prosesu

Gall darllen labeli maeth eich helpu i ddewis rhwng cynhyrchion wedi'u prosesu a dod o hyd i'r rhai sy'n cynnwys llai o fraster, halen a siwgr.

Mae'r rhan fwyaf o fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw yn cynnwys y wybodaeth am faeth ar flaen, ar gefn neu ar ochr y pecyn.

Os yw'r bwyd wedi'i brosesu rydych am ei brynu yn cynnwys label maeth sy'n defnyddio codau lliw, yn aml, byddwch yn gweld cymysgedd o goch, oren a gwyrdd.

Pan fyddwch yn dewis rhwng cynhyrchion tebyg, ceisiwch fynd am labeli gwyrdd ac oren, a llai o goch os ydych am wneud dewis iachach.

Ond cofiwch, i blant, drwy goginio bwyd cartref bydd gennych fwy o reolaeth dros ansawdd maeth y bwyd a gallwch rannu'r ryseitiau a syniadau gyda nhw.

Atchwanegiadau bwyd

Mae rhai atchwanegiadau yn bwysig o ran cadw bwyd. Rhaid i weithgynhyrchwyr nodi pa atchwanegiadau neu liwiau sydd yn y bwyd. Caiff atchwanegiadau eu rhestru yn ôl enw categori (e.e. lliw, emwlsydd) a'u rhif 'E'. Mae hyn yn golygu eu bod wedi pasio profion diogelwch i gael eu defnyddio mewn bwyd.

Ar gyfer plant, dylid osgoi defnyddio rhai lliwiau a gaiff eu defnyddio mewn bwyd:

Tartrazine (E102)

Quinoline Yellow (E104)

Sunset Yellow (E110)

Carmoisine (E122)

Ponceau 4R (E124)

Allura Red (E129)

Pwynt Arfer

Siopa deallus

Yn aml, nid yw bwydydd cyffredin rhatach yn wahanol i'r brandiau gorau e.e. pasta wedi'i sychu, reis, tomatos tun, ac efallai eu bod yn cynnwys llai o halen a siwgr.

Yn aml, ceir gostyngiadau arbennig ar gynhyrchion llai iach. Os oes gennych storfa, gall prynu cynhyrchion iachach a rhatach mewn swmp fod yn fwy cost-efeithiol fel ar gyfer tuniau a chynhyrchion wedi'u sychu neu eu rhewi.

Os caiff y lliwiau hyn eu defnyddio mewn bwydydd neu ddioddydd, mae'n rhaid iddynt nodi'r canlynol ar y label '*may have an adverse effect on activity and attention in children*'.

Efallai y bydd y lliwiau hyn i'w gweld yn y canlynol:

- Melysfwyd, cacennau, diodydd meddal, diodydd sudd ffrwythau, hufen iâ, suropau ysgytleaeth a sawsiau topin, lliw bwyd.
- Prydau parod a phrydau tecawê.

Mae'r bwydydd hyn hefyd yn debygol o gynnwys llawer o siwgr a brasterau afiach ac yn isel mewn maethynnau.

Alergenau

Mae alergenau wedi'u hamlygu yn y rhestr o gynhwysion. Mae'n hanfodol darllen y rhestr o gynhwysion os ydych yn ceisio osgoi cynhwysyn neu alergen.

Prydau parod a phrydau tecawê

Arfer gorau – mae'n well cyfyngu ar brydau parod a thecawê neu eu hosgoi. Mae coginio bwyd cartref yn rhoi mwy o reolaeth i chi dros y cynnwys o ran maeth a gallwch ddefnyddio bwyd fel dull o ddatblygu gwybodaeth plant am fwyd, o ble y daw a'r prydau y maent yn eu bwyta.

Defnyddio arlwywyr allanol

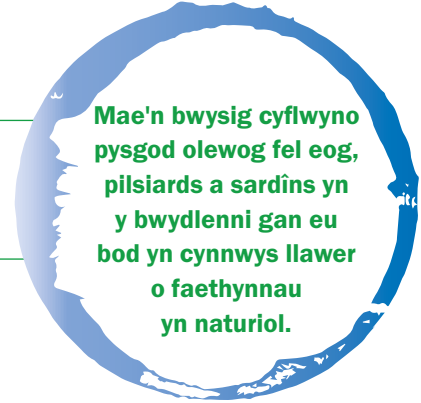
Efallai eich bod yn lleoliad sy'n defnyddio prydau wedi'u prynu o'r ysgol leol a ddylai gyrraedd safonau bwyd yr ysgol. Neu efallai eich bod yn prynu prydau gan ddarparwr arlwygo – os ydych yn gwneud hyn, dylech siarad â'ch arlwywyr am y canllawiau hyn a rhoi copi iddynt. Eglurwch pa mor bwysig ydyw eu bod yn rhoi prydau sy'n bodloni'r canllawiau i chi.

Am ragor o wybodaeth am labeli bwyd, gweler: www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-read-food-labels/

Tabl 5: Cofiwch faethynnau pwysig

Ffynonellau da o haearn a sinc yn y grwpiau bwyd.

Grwpiau bwyd	Haearn	Sinc
Tatws, bara, reis, pasta a bwydydd eraill â starts	Bara gwenith cyflawn Pasta gwenith cyflawn Reis brown Grawnfwydydd brechwast cyfnerthedig	Bara grawn cyflawn a bywyn gwenith Grawnfwydydd brechwast cyfnerthedig
Ffrwythau a llysiau	Llysiau deiliog gwyrdd tywyll: brocoli, ysbigoglys, bresych Bricyll wedi'u sychu, rhesins	
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill	Cig coch, cig eidion, cig oen Pysgod olewog tun e.e. sardîns, pilsiards Wyau Ffa soia, tofu Codlysiau, ffacbys, corbys, ffa pob	Ffa Ffrengig, corbys gwyrdd a choch Ffacbys Cig heb lawer o fraster a dofednod tywyll Pysgod olewog tun e.e. sardîns, pilsiards Wyau Tofu a quorn™ Pysgnau (chnau daear) Hadau sesame
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen		Llaeth llawn a hanner sgim Cynhyrchion llaeth eraill e.e. iogwrt plaen a chaws





Bwyta'n dda yn gynaliadwy

Gall lleoliadau gofal plant chwarae rhan allweddol yn llesiant cenedlaethau'r dyfodol yng Nghymru², a chyfrannu at wneud pethau'n wahanol i genedlaethau'r dyfodol drwy helpu plant i wneud y canlynol:

- bwyta deiet cytbwys ac iach
- bod yn gorfforol egnïol
- cael iechyd meddwl a llesiant cadarnhaol a thrwy:
- ddarparu mwy o fwyd cynaliadwy fel agwedd bwysig ar annog pawb i fwyta bwyd gwell.

Mae a wnelo bwyd cynaliadwy â diwylliant bwyd a sut y bydd penderfyniadau a wneir heddiw ynghylch tyfu, prynu, storio, coginio a gwastraffu bwyd yn effeithio ar genedlaethau'r dyfodol.

Ceir rhagor o wybodaeth am lesiant cenedlaethau'r dyfodol yng Nghymru yma:

www.futuregenerations.wales/cy/

Ceir rhestr wirio bwyd cynaliadwy yn Atodiad 4.

Bwydydd cyfnerthedig

Ystyr cyfnerthedig yw ychwanegu maethynnau ychwanegol at fwydydd. Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid cyfnerthu rhai bwydydd e.e. yn y DU, caiff blawd gwyn a brown eu cyfnerthu â chalsiwm, haearn a fitamin B, a gaiff eu colli pan brosesir blawd.

Gall gweithgynhyrchwyr bwyd hefyd ddewis ychwanegu maethynnau ychwanegol e.e. gall grawnfwydydd brechwast gynnwys fitamin B ychwanegol a gallant fod yn ffynhonnell ddefnyddiol o'r maethynnau hyn ar yr amod nad yw'r grawnfwydydd yn cynnwys llawer o siwgr neu halen.

Os yw plant yn yfed cynhyrchion llaeth amgen e.e. llaeth soia, cnau, ceirch, ni chaiff hyn ei argymhell nes byddant yn 2 oed. Os byddwch yn prynu cynhyrchion llaeth amgen, dewiswch rai sydd heb eu melysu ac sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm.

Nid yw bwyd swyddogaethol a bwydydd cyfnerthedig ar gyfer oedolion yn addas i blant oherwydd efallai y byddant yn cynnwys gormod o faethyn penodol.

Arlwyo ar gyfer gofynion deietegol arbennig

Mae'n ofynnol i leoliadau gofal plant gael gwybodaeth am ofynion deietegol arbennig plant, yn cynnwys alergeddau bwyd ac anoddefiadau bwyd, cyn iddynt fynychu. Mae hefyd angen iddynt gofnodi a gweithredu ar y wybodaeth a ddarperir am anghenion deietegol plant. Mae'r rheoliadau gofal plant i'w gweld yn Adran 1, Atodiad 1.

Darpariaeth ar gyfer gofynion diwylliannol a deietegol penodol

Mae'n rhaid parchu cefndir diwylliannol plant a dylid ystyried unrhyw ofynion deietegol penodol. Rhaid i leoliadau sicrhau eu bod yn gwneud darpariaeth briodol ar gyfer dewisiadau rhieni yn cynnwys materion sensitif diwylliannol a chrefyddol mewn perthynas â bwyd, er enghraifft darparu bwyd halal a kosher fel y bo'n briodol. Mae'n bwysig i blant ddysgu am ddeietau diwylliannau gwahanol a'u gwerthfawrogi. Efallai y bydd arferion bwyd yn cynnwys pa fwydydd a gaiff eu bwyta, sut y caiff bwydydd eu paratoi, pa gyfuniadau o fwydydd a ddefnyddir neu pryd y caiff bwydydd penodol eu bwyta.

Hefyd, gall cyfnodau o ddathlu a bwydydd dathlu gynnig cyfleoedd i gynnal gweithgareddau yn lleoliad gofal y plentyn. Mae'n bwysig peidio â gwneud rhagdybiaethau ynghylch beth y bydd plentyn yn ei fwyta o'i enw, ei grefydd neu ei ymddangosiad.

Mae rhai diwylliannau'n cael cyfnodau o ymprydio, er nad yw hyn yn gymwys i blant bach. Fodd bynnag, efallai y bydd y prydau a gaiff eu bwyta gartref yn wahanol yn ystod cyfnodau o ymprydio, fel y prif bryd yn hwyr gyda'r nos neu frechwast yn gynnar iawn. Dylech holi rhieni os bydd angen addasu beth mae'r plentyn yn ei fwyta yn y lleoliad gofal plant yn ystod y cyfnod hwn.

Bydd angen i chi gael gwybod am unrhyw ofynion deietegol penodol, wrth gofrestru plant yn eich gofal a chynllunio bwydlenni yn unol â hynny. Mae hyn yn wahanol i bethau mae plant yn eu hoffi a phethau nad ydynt yn eu hoffi, a dylid eu hannog i roi cynnig ar flasau bwydydd gwahanol yn rheolaidd. Fodd bynnag, efallai na fyddant yn derbyn prydau sy'n cynnwys gormod o flasau gwahanol neu newydd felly ceisiwch gyflwyno blasau newydd yn eich bwydlen un ar y tro. Ceir rhagor o fanylion yn Adran 5.



Tabl 6: Ystyriaethau diwylliannol a chrefyddol

Canllaw i ddewisiadau bwyd crefyddau a diwylliannau gwahanol

	Iddewiaeth	Siciaeth	Islam	Hindŵaeth ¹	Bwdhaeth	Rastaffariaeth ²	Feganiaeth
Wyau	Dim smotiau gwaed	le	le	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Na
Llaeth / logwrt	Dim gyda chig	le	le	le	le	Mae'n amrywio	Wedi'i gyfnerthu â chalsiwm o ffynhonnell planhigion yn unig
Caws	Dim gyda chig	le	Mae'n amrywio	le	le	Mae'n amrywio	Caws fegan yn unig
Cyw iâr	Kosher	Mae'n amrywio	Halal	Mae'n amrywio	Na	Mae'n amrywio	Na
Cig oen / Cig dafad	Kosher	Mae'n amrywio	Halal	Mae'n amrywio	Na	Mae'n amrywio	Na
Cig eidion / cynnyrch cig eidion	Kosher	Na	Halal	Na	Na	Mae'n amrywio	Na
Porc / cynhyrchion 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	le	Na
Cregynbysgod	Na	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Na	Na	Na
Menyn / Ghee	Kosher	le	le	le	Na	Mae'n amrywio	Na Sbreds fegan fel sbreds cnau
Lard	Na	Na	Na	Na	Na	Na	Na
Bwydydd grawnfwyd	le	le	le	le	le	le	le
Cnau / Codlysiau	le	le	le	le	le	le	le
Ffrwythau / Llysiau³	le	le	le	le	le	le	le
Ymprydio⁴	le	le	le	le	le	le	Na

1 Ni fydd Hindŵiaid a Siciaid llym yn bwyta wyau, cig, pysgod a rhai brasterau

2 Mae rhai pobl Rastaffaraidd yn fegan

3 Mae gan Jainiaid gyfyngiadau ar rai bwydydd llysiau. Dylid holi'r unigolion

4 Mae'n annhebygol y bydd plant bach yn ymprydio

Mathau o ddeietau llysieuol

- Llysieuwyr lacto-oyo – maent yn bwyta cynhyrchion llaeth ac wyau, nid ydynt yn bwyta cig coch, offal, dofednod a physgod.
- Llysieuwyr lacto – maent yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys llaeth ond nid wyau. Nid ydynt yn bwyta cig, offal, dofednod, pysgod ac wyau.
- Feganiaid – maent yn osgoi pob cynnyrch anifeiliaid.

Mae deietau llysieuol wedi'u cwmpasu yn yr adran ar gynllunio prif brydau.

Deietau fegan

Nid yw feganiaid yn bwyta unrhyw fwydydd sy'n deillio o anifeiliaid. Mae hyn yn cynnwys cig, pysgod a bwydydd llaeth, a mêl hefyd. Gall deietau fegan fod yn isel mewn nifer o faethynnau fel egni, protein, fitaminau B2 a B12, calsiwm, sinc a haearn neu gynnwys lefelau isel ohonynt.

Gellir rhoi deiet fegan yn ddiogel i fabanod a phlant cyn belled ag y cymerir gofal i sicrhau bod yr holl anghenion maeth yn cael eu diwallu. Mae'r Gymdeithas Fegan yn argymhell y gallai fod o fudd i feganiaid gael bwydydd cyfnerthedig ac atchwanegiadau sy'n cynnwys fitamin B12, fitamin D, calsiwm, iodid a brasterau omega-3. Gallai rhieni a gofaluwr elwa ar gyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol cofrestredig neu weithiwr iechyd sydd wedi'i hyfforddi'n briodol, os nad yw eu plentyn yn bwyta deiet amrywiol a chytbwys.

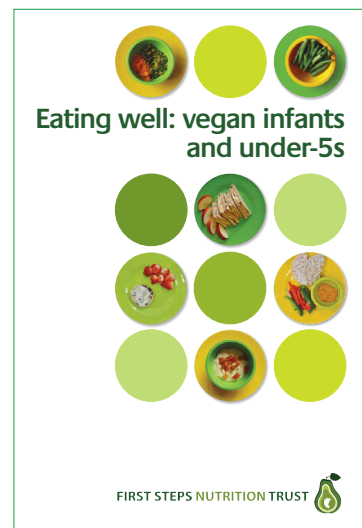
Wrth baratoi prydau llysieuol neu fegan, mae'n bwysig nad amherir ar ansawdd y bwyd a ddarperir mewn unrhyw ffordd. Er enghraifft, nid yw pigo cig allan o bryd sydd eisoes wedi'i goginio yn briodol. Dylid paratoi'r pryd llysieuol / fegan gyntaf ac ychwanegu'r cig yn ddiweddarach ar gyfer plant eraill.

Gweithiwrch mewn partneriaeth â rhieni / gofaluwr er mwyn llunio bwydlen addas i'r plentyn yn cynnwys bwydydd y mae'r plentyn yn gyfarwydd â nhw gartref, a pha fwydydd penodol y dylid eu hosgoi e.e. gelatin a cheuled. Efallai y bydd angen i chi ofyn i deuluoedd ddarparu bwydydd priodol a gofyn am gyngor gan ddeietegydd.

Am ragor o wybodaeth:

www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/the-vegan-diet/

Canllaw ymarferol a gweledol ar ddarparu prydau i blant sy'n fegan
www.vegansociety.com/



Darparu deietau arbennig am resymau meddygol

Deiet arbennig yw deiet lle na ellir dewis yn rhydd o'r prif ddewisiadau sydd ar gael.

Gall yr amrywiaeth o ddeietau arbennig ar gyfer plant am resymau meddygol gynnwys: deiet di-glwten ar gyfer plant sydd wedi cael diagnosis o glefyd seliag; deiet wedi'i addasu ar gyfer plant â diabetes; rhydd o alergenau: deietau nad ydynt yn cynnwys pysgnau neu laeth; addasu ansawdd y bwyd mewn ffordd sy'n ei gwneud hi'n haws i'w fwyta e.e. stwnshio.

Dylai lleoliadau gofal plant a'u harlwywyr weithio'n agos gyda theuluoedd er mwyn cefnogi plant â gofynion deietegol am resymau meddygol. Mae'n bwysig y caiff ceisiadau am ddeietau arbennig yn cynnwys deietau ar gyfer alergeddau bwyd eu trin yn sensitif ac yn briodol, a gellir cynnwys hyn fel rhan o'r polisi bwyd a diod sy'n disgrifio sut y caiff y rhain eu rheoli, a'r weithdrefn a ddilynir.



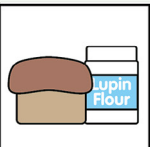

Bydd gan y rhiant / gofalwr yr holl wybodaeth deietegol angenrheidiol a ddarperir gan ddeietegydd y plentyn ac mewn rhai achosion gall y deietegydd gysylltu â'r lleoliad gofal plant yn uniongyrchol.

Os bydd rhieni yn gofyn am osgoi maethyn allweddol yn y deiet, fel cynhyrchion llaeth ond nad yw wedi cael cymorth meddygol, yna mae'n well gofyn iddynt gael cymorth gan weithiwr iechyd proffesiynol er mwyn eich helpu i ddarparu'r deiet priodol.

Ceir enghraifft o weithdrefn ar gyfer rheoli cais am ddeiet arbennig yn atodiad 5.

Alergedd bwyd

Mae alergedd bwyd yn effeithio ar y system imiwnedd ac mae'n ymateb i broteinau penodol a geir mewn bwydydd, a gall ddigwydd ar ôl bwyta arlliw o'r bwyd dan sylw. Fel arfer, bydd yr adwaith yn uniongyrchol ac mae'r symptomau'n amrywiol a gallant gynnwys dolur rhydd, gwefusau, tafod neu wddw yn chwyddo. Gall yr adwaith mwyaf difrifol arwain at anaffylaxis (adwaith difrifol a all fod yn berygl i fywyd). Mae alergedd bwyd yn fwy cyffredin ymysg babanod a phlant bach nag ymysg oedolion. Mae gan tua 5–8% o fabanod alergedd i fwydydd penodol a bydd llawer o blant yn tyfu allan o'u halergeddau bwyd. Fodd bynnag, mae alergeddau pysgnau yn fwy parhaus fel arfer. Y bwydydd sy'n achosi problemau ymysg plant gan amlaf yw llaeth, wyau, soia, pysgod / cregynbysgod, gwenith, pysgnau a chnau coed.

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

Rhoi gwybodaeth am alergenau bwyd

Mae deall pa alergenau sy'n bresennol ym mhob pryd a byrbryd a ddarperir gennych yn gam pwysig o ran darparu bwyd sy'n ddiogel i blant ag alergeddau ac anoddefiadau bwyd. Ers 2014, mae wedi bod yn ofynnol yn ôl y gyfraith, Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd

(Cymru) 2014, i bob busnes bwyd, yn cynnwys lleoliadau gofal plant roi manylion am yr alergenau yn y bwydydd maent yn eu darparu. Dylai hyn fod ar ffurf hyfforddiant alergenau, a dylent gael gweithdrefnau ar waith i sicrhau na chaiff eu defnyddwyr (h.y. eu plant) eu rhoi mewn perygl. Ceir rhagor o wybodaeth yn www.food.gov.uk/cy.

Caiff 14 o alergeddau eu cwmpasu yn y gofyniad hwn:

seleri	molysgiaid (molluscs) (yn cynnwys sgwid, cregyn gleision, cocos, gwichiaid môr a malwod)
grawnfwydydd yn cynnwys glwten (yn cynnwys gwenith, rhyg, haidd a cheirch)	mwstard
cramenogion (crustaceans) (yn cynnwys corgimwch, cranc a chimwch)	cnau
wyau	pysgnau
pysgod	sesame
bysedd y blaidd (lupin)	ffa soia
llaeth	sylffwr deuocsid / sylffidau (ar lefelau uwchlaw 10mg/kg)

Noder: mathau o gnau yn cynnwys: cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau cashew, cnau pecan, cnau Brasil, cnau pistasio, cnau Macadamia

Mae'n bwysig cofio y gall fod gan blant alergeddau i fwydydd a chynhwysion na chânt eu cwmpasu yn y rhestr hon. Ni chaiff y rhain eu **hamlygu** mewn print trwm ar restrau cynhwysion cynhyrchion. Dylid dilyn yr un polisi a gweithdrefn pan fydd gan blentyn alergedd at fwyd nad yw wedi'i gynnwys ar y rhestr hon, er mwyn sicrhau y darperir prydau, byrbrydau a diodydd priodol a diogel ar eu cyfer:

- Ceir canllawiau ar gyfer paratoi bwyd ac arlwyio mewn perthynas ag alergeddau bwyd yn Adran 6 a chânt eu cwmpasu gan wybodaeth ar y Rheoliadau Diogelwch Bwyd gan yr ASB.

Mae rhai lleoliadau yn amlygu plentyn ag alergedd drwy ddefnyddio plât lliw gwahanol neu nod wedi'i farcio'n arbennig. Er y gallai hyn wneud i'r plentyn deimlo'n wahanol, nid yw'r lleoliadau wedi sylwi ar hyn, ac mae'n golygu bod pob aelod o staff yn ymwybodol o'r alergedd ni waeth pa ystafell y mae'n gweithio ynddi.

Enghreifftiau o alergeddau penodol

Alergedd Pysgnau

Mae alergedd pysgnau yn achosi adwaith mwy difrifol fel arfer. Dylid cymryd gofal i atal plant rhag bwyta bwyd sy'n cynnwys cynhyrchion pysgnau neu fwyd sydd wedi dod i gysylltiad â nhw yn ddamweiniol. Gall paratoi bwyd ar gyfer y sawl sydd ag alergedd pysgnau mewn ardal ddynodedig helpu. Rhaid osgoi menyn pysgnau a gall llawer o fwydydd wedi'u paratoi gynnwys pysgnau, olew pysgnau neu flawd pysgnau. Mae angen darllen labeli bwyd yn ofalus. Dylai pobl ag alergedd pysgnau osgoi pysgnau a bwyd sy'n cynnwys pysgnau.

Mae llawer o restrau o gynhyrchion sy'n cynnwys pysgnau ond fel arfer dylech ddarllen y rhestr cynhwysion:

- Cynhyrchion wedi'u pobi, fel cnau a bisgedi
- Grawnfwydydd
- Prydau dwyreiniol
- Craceri

- Hufen iâ
- Bariau iach
- Crwst

Cynghorir plant ag alergeddau bwyd difrifol i gario cerdyn adnabod. Dylai plant ag alergedd pysgnau fod wedi gweld deietegydd.

Alergedd protein Ilaeth buwch (CMPA)

Mae alergedd protein Ilaeth buwch yn brin ond dyma'r math mwyaf cyffredin o alergedd bwyd yn ystod plentyndod, yn enwedig babanod dan 1 oed ac mae fel arfer yn datrys ei hun yn ystod 3 blynedd gyntaf bywyd. Gall system imiwnedd babi adweithio i broteinau mewn Ilaeth ac mewn rhai achosion mae'r adwaith yn uniongyrchol.

Mae Ilaeth a bwydydd cynhyrchion Ilaeth eraill yn darparu swm sylweddol o galsiwm a ribofflavin yn neietau plant. Dylai babanod a phlant hyd at 2 oed nad ydynt yn cael Ilaeth na chynhyrchion Ilaeth barhau i gymryd y fformiwla babanod a argymhellwyd iddynt gan feddyg neu ddeietegydd.

Cynhyrchion Ilaeth amgen

Gellir dewis mathau eraill o gynnyrch Ilaeth amgen – wedi'u paratoi'n barod, cyfnerthedig a heb eu melysu – yn brif ddiod i blant dros ddwy oed fel rhan o ddeiet iach a chytbwys.

Gellir defnyddio cynhyrchion Ilaeth amgen, neu eu fformiwla babanod, wrth goginio o'r adeg y bydd babanod yn 6 mis oed ar gyfer plant nad yw eu deiet yn cynnwys unrhyw gynhyrchion Ilaeth.

Nid yw'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn argymhell rhoi Ilaeth reis i blant dan 5 oed.

Dim ond cynhyrchion Ilaeth amgen sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm ac sydd heb eu melysu y dylid eu defnyddio. **Noder:** Nid yw cynhyrchion organig bob amser yn cynnwys calsiwm wedi'i ychwanegu.

Ceir gwybodaeth fanylach am fabanod sydd ag alergedd i brotein Ilaeth buwch yn Adran 2.

Gall fod angen i blant sydd ag anoddefiad i lactos gael deiet nad yw'n cynnwys Ilaeth hefyd; pan fydd babi neu blentyn yn cael anhawster treulio lactos, y siwgr a geir yn naturiol mewn Ilaeth a phob bwyd sy'n seiliedig ar Ilaeth.

Mae anoddefiad i lactos yn brin ymysg babanod a phlant, ond mae rhyw lefel o anoddefiad i lactos yn gyffredin ymysg rhai poblogaethau Asiaidd ac Affricanaidd, a chaiff ei achosi gan ddiffyg lactas, yr ensym sy'n ofynnol i dreulio lactos. Mae anoddefiad i lactos yn arwain at symptomau treuliol annymunol yn cynnwys dolur rhydd.

Nid yw anoddefiadau bwyd yn cynnwys y system imiwnedd ac maent yn tueddu i ddigwydd yn arafach. Gall y symptomau ddibynnu ar faint o fwyd sydd wedi'i fwyta, ac yn gyffredinol nid ydynt mor ddifrifol ag adwaith alergaidd i fwyd.





Cyflyrau meddygol eraill

Clefyd seliag

Clefyd gwrthimiwnedd yw clefyd seliag sy'n effeithio ar nifer fach o blant. Os bydd plentyn yn cael diagnosis o glefyd seliag, gall hyn olygu bod yn rhaid iddo ddilyn deiet nad yw'n cynnwys glwten. Glwten yw'r protein a geir mewn gwenith, rhyg a haid. Rhaid osgoi pob bwyd sy'n cynnwys y grawnfwydydd hyn. Gall y rhan fwyaf o blant â chlefyd seliag oddef ceirch heb glwten, ond gall problemau godi os caiff y ceirch eu prosesu yn yr un lle a gallant gael eu halogi â glwten. Caiff glwten ei ganfod fel arfer mewn bwydydd fel bara, grawnfwydydd brechwast, bisgedi, pasta a chacennau ond hefyd rhai sawsiau, pryduau parod a selsig.

Cynhyrchion amgen

Mae amrywiaeth dda o fwydydd a chynhwysion di-glwten ar gael.

Caiff y rhain eu labelu'n 'gluten free'. Mae llawer o gynhyrchion bellach yn cynnwys y symbol grawn wedi'i groesi ar gyfer ardystiad cynnyrch di-glwten, sy'n nod masnach cofrestredig.

Bydd angen i'r rhiant / gofalwr a deietegydd pan fydd angen, roi cyngor ar fwydydd i'w dewis, bwydydd i'w hosgoi ac addasiadau i fwydlenni. Mae Coeliac UK hefyd yn rhoi help a chyngor yn ogystal â gwybodaeth am siopa ar gyfer bwydydd nad ydynt yn cynnwys glwten.

DS Gwneir toes chwarae o flawd, a hefyd y deunydd chwarae cartref a ddefnyddir yn aml mewn lleoliadau gofal plant, a siapiau pasta, ac mae'r rhain yn cael eu defnyddio weithiau i wneud collage. Mae'n bwysig y caiff plant â Chlefyd Seliag eu goruchwyllo wrth ddefnyddio'r deunyddiau hyn er mwyn atal plant bach rhag eu rhoi yn eu ceg.

Diabetes

Mae diabetes math 1 yn gyflwr difrifol y mae angen ei reoli'n gyson drwy ddeiet a gweinyddu inswlin. Bydd angen i blant â diabetes math 1 ddeall sut mae bwydydd gwahanol yn effeithio ar lefelau'r glwcos yn y gwaed. Os ydych yn gyfrifol am ofalu am blentyn â diabetes math 1, dylech gysylltu â'r tîm diabetes lleol a all roi hyfforddiant ar reoli deiet. Bydd rhieni'n cael yr holl wybodaeth am yr hyn y gall eu plentyn ei fwyta a phryd.

Integreiddio

Mae plant o oedran cynnar am deimlo'n rhan o'r grŵp a pheidio cael eu hallgáu, felly dylech gynnwys plant wrth gynllunio bwydlenni. Os gall plant wneud awgrymiadau ar gyfer y fwydlen, bydd yn rhoi ymdeimlad o falchder iddynt a gall eu hannog i fwyta hefyd. Hefyd, ceisiwch sicrhau bod y bwyd a ddarperir ar gyfer deietau arbennig yn debyg i'r prif fwydlenni e.e. gall cynnyrch llaeth amgen ar gyfer cwstard neu saws gwyn alluogi plentyn sy'n dilyn deiet nad yw'n cynnwys llaeth i fwynhau cwstard neu bastai pysgod gyda'r plant eraill. Gall fod yn bosibl gwneud swp o'r bwyd amgen a rhewi dognau unigol er mwyn arbed amser yn ddiweddarach.

Mae hefyd yn bwysig, pa bynnag fwydydd y bydd angen eu heithrio, y caiff bwyd o'r un grŵp bwyd eu cynnwys yn eu lle pan fo'n bosibl fel nad effeithir ar gynnwys maethlon y pryd.

Dylid sicrhau bod plant ag anghenion arbennig, yn cynnwys anghenion dysgu ychwanegol ac anabledau, yn rhannu amseroedd byrbrydu a phrydu gyda phlant eraill yn eich lleoliad. Efallai y bydd angen addasu ansawdd penodol bwyd i blant sydd ag anghenion mwy cymhleth neu eu helpu i fwyta.

Ceir rhagor o wybodaeth a chanllawiau ar helpu plant ag anghenion ychwanegol yn adran 5.

Cyfeiriadau

1. Y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg (2015). Carbohydrates and Health Report
Ar gael yn: www.gov.uk/government/publications/sacn-carbohydrates-and-health-report
2. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Rhagor o wybodaeth ar gael yn:
www.gov.wales/docs/dsjlg/publications/150623-guide-to-the-fg-act-cy.pdf
www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/

Atodiadau

Atodiad 1

Mae'r tablau maethynnau sy'n dangos y symiau o faethynnau a argymhellir ar gyfer plant 1-4 oed ac o dan 1 oed yn cael eu diweddarau. Byddant yn cael eu hailgynnwys yn y canllawiau maes o law.

Atodiad 2

Mae'r tablau maethynnau sy'n dangos y symiau o faethynnau a argymhellir ar gyfer plant 5-12 oed a'r gwerthoedd cyfeirio dietegol ar gyfer carbohydradau, protein a ffeibr yn cael eu diweddarau. Byddant yn cael eu hailgynnwys yn y canllawiau maes o law.

Atodiad 3

Meintiau dognau ar gyfer prynu ffrwythau a llysiau

Mathau o ffrwythau / llysiau	Maint pecyn (gramiau)	Nifer y dognau fesul pecyn
Clementinau	600g	15
Afalau bach	520g	13
Grawnwin	500g	13
Eirin	400g	10
Mafon	150g	4
Mefus	300g	8
Llus	150g	4
Mafon wedi'u rhewi	350g	9
Llus wedi'u rhewi	400g	10
Mango wedi'i rewi	500g	13
Gellyg	610g	15
Ciwis	360g	9
Mango	150g	4
Pîn afal tun	432g	11
Eirin gwlanog tun wedi'u sleisio	410g	10
Mandarins tun	298g	8
Tomatos bach	250g	7
Puprynnau coch	160g	4
Moron	1000g	25
Madarch	380g	10
Cennin	500g	13
Winwns	1000g	25
Pys wedi'u rhewi	1000g	25
Pys 'sugar snap'	150g	4
Brocoli	350g	9
India-corn tun	200g	5
India-corn wedi'i rewi	1100g	28
Ffa gwyrdd wedi'u rhewi	900g	23

Atodiad 4

Rhestr Wirio Bwyd Cynaliadwy

	Egwyddor	Cam Gweithredu	Sut y gallwn wneud hyn?
Cynllunio bwydlenni addas	Cael llai o brydau cig	Dilyn dogfen Llywodraeth Cymru, Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant – Canllawiau Arfer Gorau er mwyn darparu o leiaf un pryd heb gig bob wythnos.	
	Codlysiau, ffa a phys	Defnyddio mwy mewn ryseitiau.	
	Defnyddio pysgod cynaliadwy	Defnyddio pysgod olewog unwaith yr wythnos a phrynu o ffynonellau cynaliadwy.	
	Cyfyngu ar fwydydd wedi'u prosesu mewn bwydlenni	Dilyn dogfen Llywodraeth Cymru, Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant – Dilyn y Canllawiau Arfer Gorau ar gyfer defnyddio bwydydd wedi'u prosesu o'r grwpiau bwyd gwahanol.	
	Cynllunio amrywiaeth o brydau a byrbrydau gan ddefnyddio cynnyrch tymhorol	Cynllunio bwydlenni o amgylch y cynnyrch sydd yn ei dymor.	
Siopa Bwyd	Meddwl yn lleol	Prynu bwyd sydd wedi'i becynnu a'i brosesu mor lleol â phosibl.	
	Prynu mewn swmp	Gall hyn gynnig gwell gwerth a gallwch rewi cynnyrch tymhorol i'w ddefnyddio'n ddiweddarach.	
	Edrych am achrediad bwyd cynaliadwy	Prynu cynhyrchion gyda symbolau sy'n dangos bod bwyd o ffynhonnell gynaliadwy e.e. tiwna tun.	
Storio Bwyd	Lleihau gwastraff bwyd	Sicrhau y defnyddir meintiau dognau priodol ar gyfer plant.	
	Ailgylchu gwastraff bwyd	Defnyddio cynlluniau compostio a / neu gynlluniau gwastraff bwyd cyngor lleol.	
	Pecynnu ac ailgylchu	Prynu bwyd sydd â chyn lleied â phosibl o ddeunydd pecynnu, neu ddeunydd pecynnu y gellir ei ailgylchu.	
Adnoddau defnyddiol	Caru Bwyd Casáu Gwastraff	www.lovefoodhatewaste.com/cy	

Atodiad 5

Cyflwyniad

Mae'r templedi canlynol i'ch helpu i gynllunio a darparu deiet arbennig ar gyfer plentyn unigol.

Mae Templed 1 yn amlinellu'r broses ar gyfer cael yr holl wybodaeth angenrheidiol i ddarparu deiet arbennig.

Mae Templed 2 yn gynllun i'ch helpu i gofnodi'r holl wybodaeth angenrheidiol i ddarparu deiet arbennig i ddiwallu anghenion plentyn unigol.

Mae Templed 3 yn gynllun i'ch helpu i gofnodi'r holl wybodaeth angenrheidiol i ddarparu deiet wedi'i addasu i ddiwallu anghenion plentyn unigol sydd ag anghenion ychwanegol.

Efallai y byddwch am addasu'r cynlluniau hyn ar gyfer eich gofynion eich hun a phrosesau cadw cofnodion ac atodi gwybodaeth ychwanegol fel bwydlen enghreifftiol neu ryseitiau neu ganllawiau penodol a ddarperir gan y rhiant a / neu weithiwr iechyd proffesiynol.

Cofiwch, pan ofynnir i chi ddarparu deiet arbennig am resymau meddygol y dylech ystyried pob polisi a gweithdrefn berthnasol arall, fel:

- Polisi a gweithdrefnau meddyginiaeth a gofynion hyfforddiant penodol.
- Polisi diogelu data a chyfrinachedd. Caiff gwybodaeth o'r fath ei hystyried yn wybodaeth categori arbennig at ddibenion diogelu data ac mae angen ei chadw'n ddiogel. Dylai lleoliadau gynnal asesiad risg a sicrhau y caiff gwybodaeth ei thrin mewn ffordd briodol ac effeithiol er mwyn osgoi risg o niwed e.e. cael cydsyniad rhieni er mwyn arddangos gwybodaeth benodol am fwyd a diod i'w defnyddio gan staff.
- Polisiâu yswiriant.

Templed 1: Gweithdrefn enghreifftiol ar gyfer gofyn am ddeiet arbennig

		Dyddiad	Yn weithredol (✓ neu ✕)
<p>Gofyn am wybodaeth gan riant / gofalwr y plentyn, fel eich bod yn ymwybodol o ofynion deietegol y plentyn cyn iddo ddechrau yn y lleoliad.</p>	<p>Os gofynnir am ddeiet arbennig am resymau meddygol, gofyn am gadarnhad ysgrifenedig o'r alergedd / angen meddygol gan feddyg teulu, deietegydd neu weithiwr meddygol proffesiynol arall y plentyn.</p> <p>Mae hyn er mwyn sicrhau nad oes bwydydd allweddol yn cael eu tynnu o ddeiet plant heb gael diagnosis o angen meddygol.</p>		
<p>Gweithio gyda riant / gofalwr y plentyn (a gweithwyr iechyd proffesiynol os bydd angen) i ysgrifennu cynllun clir ar sut i reoli gofyniad deietegol arbennig y plentyn a chytuno arno.</p> <p>Gweler y cynlluniau enghreifftiol ar gyfer darparu deiet arbennig a darparu deiet i blentyn ag anghenion ychwanegol.</p>	<p>Dylai'r cynllun ddisgrifio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manylion ei ofynion deietegol arbennig • sut y caiff pryddau a byrbryddau eu darparu • rhagofalon i'w cymryd yn ystod gweithgareddau sy'n cynnwys bwyd e.e. amser creffttau / chwarae blêr • y camau i'w cymryd mewn argyfwng (e.e. adwaith alergaidd), yn cynnwys enwau, dos a sut i weinyddu meddyginiaeth wedi'i rhagnodi, a'r aelod o staff sydd wedi'i hyfforddi i'w gweinyddu. 		
<p>Sicrhau bod pob aelod o staff yn gwybod am ofynion deietegol arbennig plentyn unigol ac yn eu deall yn llawn, a sut y caiff y rhain eu bodloni, er mwyn sicrhau y caiff bwyd priodol ei ddarparu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sicrhau y gall pob aelod o staff weld y wybodaeth, er enghraifft drwy ddangos manylion a lluniau o'r plant â gofynion deietegol arbennig yn y gegin, a hefyd lle y caiff y bwyd ei weini i'r plant, gan ystyried gofynion diogelu data. • Nodi a oes angen hyfforddiant ar staff i ddeall deietau arbennig gwahanol a sut i sicrhau y caiff y plant fwyd sy'n briodol ar gyfer eu hanghenion. 		
<p>Ar gyfer alergeddau bwyd penodol neu fwydydd i'w hosgoi:</p> <p>Sicrhau bod y wybodaeth sydd gennych am y bwyd a ddefnyddir mewn ryseitiau yn gywir.</p> <p>Sicrhau bod staff yn gwybod sut i ddelio ag adwaith alergaidd difrifol a dilyn y weithdrefn yn y cynllun alergedd ysgrifenedig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dilyn ryseitiau safonol. • Sefydlu proses ar gyfer diweddarau'r wybodaeth am gynhwysion ac alergenau pan gaiff cynhyrchion eu newid neu eu hailffurfio. • Sefydlu proses ar gyfer osgoi achosion o groeshalogi (gweler SFBB) er mwyn cynnwys arferion hylendid da (arferion glanhau effeithiol); a gwahanu a labelu cynhwysion. 		

Templed 2: Cynllun unigol ar gyfer darparu deiet arbennig

	Dyddiad	Newidiadau neu adolygiad gyda dyddiad:
Aelod penodol o staff sydd â chyfrifoldeb cyffredinol dros reoli deietau arbennig. (Y rheolwr fel arfer)		
Enw'r plentyn:		
Gofalwr / Gofalwyr allweddol y plentyn:		
Manylion y gofyniad deietegol: Cyflwr e.e. diabetes, cyflwr seliag, alergedd bwyd.		
Deiet Arbennig sy'n ofynnol: (Gellir darparu hyn drwy gynllun deiet wedi'i baratoi'n unigol).		
Rhestr o fwydydd a diod y gellir eu bwyta. ✓		
Rhestr o fwydydd a diod na ellir eu bwyta. ✗		
Y math o symptomau posibl a pha mor ddifrifol y maent.		
Camau i'w cymryd mewn argyfwng.		
Cynllun gweithredu polisi alergen yn ofynnol ac wedi'i weithredu.		
Prydau, byrbrydau a diodydd wedi'u darparu o'r fwydlen. Disgrifio beth y gellir ei ddarparu o'r bwydlenni safonol. Neu addasiad neu ddewis amgen i fwyd neu gynhwysyn mewn ryseitiau. Neu gynnyrch a brynwyd yn arbennig. Gall hyn gynnwys bwydlen wedi'i hatodi sydd wedi'i haddasu i ddiwallu anghenion y plentyn unigol â ryseitiau fel sy'n briodol.		
Brecwast		
Byrbryd canol bore		

	Dyddiad	Newidiadau neu adolygiad gyda dyddiad:
Pryd amser cinio		
Byrbryd canol prynhawn		
Pryd amser te		
Diodydd		
Rhagofalon i'w cymryd: Bwyd mewn gweithgareddau chwarae a dysgu. Paratoi a Choginio Bwyd.		

Caniatâd Rhiant:

Rwy'n rhoi caniatâd i'r wybodaeth a geir yn y ffurflen hon a'r dogfennau atodedig gael ei storio yn ffolder gofal unigol fy mhlentyn a'i rhannu â'r bobl y cyfeirir atynt yn y ffurflen hon, fel sy'n ofynnol.

Rwy'n rhoi caniatâd i enw, llun a math o ofyniad deietegol arbennig fy mhlentyn gael eu dangos yn gynnil os bydd yn briodol, er mwyn helpu'r staff i baratoi, trin a gweini bwyd i ddarparu'r deiet arbennig y cytunwyd arno.

Enw'r plentyn _____

Enw'r rhiant / gofalwr _____

Llofnod y rhiant _____

Dyddiad _____

Templed 3: Cynllun unigol ar gyfer darparu deiet arbennig i blentyn ag anghenion ychwanegol

	Dyddiad	Newidiadau neu adolygiad gyda dyddiad:
Aelod penodol o staff sydd â chyfrifoldeb cyffredinol dros reoli deietau arbennig. (Y rheolwr fel arfer)		
Enw'r plentyn:		
Gofalwr / Gofalwyr allweddol y plentyn:		
Anghenion cymorth ychwanegol sy'n effeithio ar fwyta.		
Deiet sy'n ofynnol: e.e. Addasu gwread. Amrywiaeth. Help i fwyta ac yfed. Help i ddewis bwyd.		
Prydau, byrbrydau a diodydd wedi'u darparu o'r fwydlen: Disgrifio beth y gellir ei ddarparu o'r bwydleni safonol. Neu addasiad neu ddewis amgen i fwyd neu gynhwysyn mewn ryseitiau. Neu gynnrych a brynwyd yn arbennig. Gall hyn gynnwys bwydlen wedi'i hatodi sydd wedi'i haddasu i ddiwallu anghenion y plentyn unigol â ryseitiau fel sy'n briodol.		
Brecwast		
Byrbryd canol bore		
Pryd amser cinio		
Byrbryd canol prynhawn		

	Dyddiad	Newidiadau neu adolygiad gyda dyddiad:
Pryd amser te		
Diodydd		
Rhagofalon i'w cymryd: Bwyd mewn gweithgareddau chwarae a dysgu. Paratoi a Choginio Bwyd.		

Caniatâd Rhiant:

Rwy'n rhoi caniatâd i'r wybodaeth a geir yn y ffurflen hon a'r dogfennau atodedig gael ei storio yn ffolder gofal unigol fy mhlentyn a'i rhannu â'r bobl y cyfeirir atynt yn y ffurflen hon, fel sy'n ofynnol.

Rwy'n rhoi caniatâd i enw, llun a math o ofyniad deietegol arbennig fy mhlentyn gael eu dangos yn gynnil os bydd yn briodol, er mwyn helpu'r staff i baratoi, trin a gweini bwyd i ddarparu'r deiet arbennig y cytunwyd arno.

Enw'r plentyn _____

Enw'r rhiant / gofalwr _____

Llofnod y rhiant _____

Dyddiad _____