



BWYD a MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 5

Annog plant i fwyta'n dda

Adran 5

Annog plant i fwyta'n dda

Cynnwys

Eich dylanwad ar arferion bwyta plant	4
Awgrymiadau defnyddiol – yr hyn y gallwch ei wneud i helpu plant	4
Bwytywyr anodd eu plesio	6
Cwrteisi a llanast	6
Mwy o fwyd	7
Darparu byrbrydau parhaus	7
Plant ag anghenion dysgu ychwanegol	8
Pen-blwyddi a dathliadau	9
Pecyn cinio a bwyd a ddaw o'r cartref	10
Plant hŷn mewn gofal y tu allan i'r ysgol	11
Gofal cofleidiol	11
Senarios enghreifftiol o amseroedd prydau bwyd	12
Plant iau	13
Plant hŷn	13
Atodiad 1	
Templed enghreifftiol – cofnod o'r bwyd y dylid ei roi i blentyn mewn diwrnod yn eich gofal	14
Atodiad 2	
Templed gwag – cofnod o'r bwyd y dylid ei roi i blentyn mewn diwrnod yn eich gofal	15

Eich dylanwad ar arferion bwyta plant



“

Rydym wedi dysgu gyda'n gilydd ac mae'r staff iau a'r myfyrwyr wedi cael eu haddysgu i ddeall gwerthoedd bwyta'n iach a'u hyrwyddo.

Mae rhieni wedi nodi bod eu plant yn llawer mwy parod i flasau bwydydd newydd ac yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau yn hytrach na bwyd sothach.

”

(Lleoliad Camau Cyntaf yng Nghaerdydd)

Gall gofaldyr mewn lleoliadau gofal plant roi cymorth i blant ddatblygu arferion bwyta da a'u helpu i flasau amrywiaeth o fwydydd maethlon. Gall hyn gael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd a'u datblygiad yn ogystal â helpu

i ymgorffori'r arferion hyn wrth fynd yn hŷn. Mae'r lleoliadau gofal plant sydd wedi cael hyfforddiant ar faeth, wedi datblygu bwydlenni newydd a rhoi cynnig ar syniadau newydd gyda phlant, wedi gweld effaith gadarnhaol.

“

Es i adre a dweud wrth dad fy mod i wedi bwyta fy hoff ginio heddiw, sef pasta arbennig.

Plentyn

Rwy'n hoffi'r ffaith bod plant yn cael amrywiaeth o 'brydau oedolion' i'w helpu i dyfu gydag amrywiaeth eang o flasau.

Rhiant

Rwy'n teimlo'n gryf am ddeietau plant, maen nhw'n bwysig ar gyfer eu twf a'u datblygiad. Mae'r fwydlen newydd yn llawn lliwiau a gweadau gwahanol y gall plant fwynhau eu bwyta a'u harchwilio.

Deietegydd

”



Awgrymiadau defnyddiol

Pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu plant i ddatblygu arferion bwyta da



Dyma rai syniadau ar gyfer cael prydau bwyd iach hapus gyda phlant iau yn eich lleoliad chi:

- 1 Mae'n helpu i gael prydau ar adeg debyg bob dydd.** Mae cynllunio amseroedd byrbrydau a phrydau yn helpu gyda strwythur a threfn. Mae'n rhoi amser i godi archwaeth fel na fydd plant yn rhy llwglyd neu'n rhy flinedig.
- 2 Cofiwch gynnig amrywiaeth – ychydig o bethau gwahanol i'w bwyta ar eu plât er mwyn eu hannog i fwyta.** Peidiwch â chyfeirio at fwydydd fel rhai da neu ddrwg.
- 3 Gwnewch brydau yn lliwgar a diddorol i'w gwneud yn apelgar – edrychwch ar y cynlluniau bwydlenni a'r syniadau.**
- 4 Dylai'r man bwyta fod yn lân, yn gynnes ac yn olau, heb unrhyw beth i dynnu sylw.**
- 5 Dylech roi'r dogneau cywir i blant bach.** Edrychwch ar y lluniau o fwyd a defnyddiwch ddogneau bach ar blatiau bach. Nid yw'n syniad da rhoi dogneau mawr i blant.
- 6 Gadewch i blant bach fwydo eu hunain.** Rhowch fwydydd bys a bawd i blant bach (torrwch fwyd yn stribedi neu fysedd) a gadewch iddyn nhw ddefnyddio eu dwylo yn hytrach na llwy neu fforc. Yn ystod dyddiau cynnar y broses o ddysgu plant sut i fwyta, bydd yn haws iddyn nhw ymdopi fel hyn.
- 7 Dylech eu canmol am fwyta – hyd yn oed os mai dim ond ychydig y byddan nhw'n ei fwyta, ond dim ond gwobrau nad ydyn nhw'n seiliedig ar fwyd y dylech eu defnyddio.**
- 8 Efallai na fydd y plant yn bwyta'r un faint bob tro.** Fel chi, bydd ganddyn nhw fwy a llai o archwaeth bwyd ar adegau gwahanol.
- 9 Dylech gynnwys plant o bob oedran er mwyn helpu i baratoi byrbrydau a gosod y bwrdd.** Gall hyn hefyd gael manteision llawer ehangach drwy annog cyfathrebu, llythrennedd a rhifedd.
- 10 Rhowch yr un bwyd iddyn nhw mewn ffordd wahanol.** Efallai y bydd plentyn yn gwrthod moron wedi'u coginio ond yn mwynhau moron amrwd wedi'u torri'n ffyn.
- 11 Anwybyddwch y ffwdan gymaint ag y gallwch.** Os byddwch chi'n rhoi llawer o sylw i blant pan fyddan nhw'n creu ffwdan neu pan na fyddan nhw'n bwyta, gall eu hannog i barhau i ymddwyn fel hynny. Yn hytrach, rhowch lawer o sylw a chanmoliaeth iddyn nhw pan fyddan nhw'n bwyta'n dda neu'n blasu bwydydd newydd.
- 12 Ewch â bwyd heb ei fwyta ymaith heb sylw ar ddiwedd pryd.**
- 13 Holwch faint o ddiodydd fel llaeth a sudd maen nhw'n eu cael gartref, efallai bod y rhain yn eu llenwi.** Byrbrydau hefyd – gall gormod o'r math anghywir o fyrbrydau olygu y byddan nhw'n gwrthod bwyd amser prydau.
- 14 Cadwch olwg rhag ofn i ddiwrnod 'gwael' droi'n wythnos 'wael'.** Nid yw archwaeth plant yn gyson. Os ydych chi'n pryderu, efallai y bydd yn bwysig ysgrifennu beth mae plentyn yn ei fwyta yn ystod yr wythnos ac adrodd yn ôl i'r rhieni / gofalwyr.

Cofiwch y gallwch gael effaith gadarnhaol drwy eistedd a bwyta gyda phlant a thrafod dewisiadau bwyd â nhw. Bydd plant yn arsylwi staff yn bwyta'r un bwyd iach a gallan nhw ddynwared hyn.



“

Dylai bwyta fod yn achlysur cymdeithasol, ac mae prydau bwyd yn gyfle da i gynnwys babanod wrth gyflwyno arferion.

Dylech ganiatáu digon o amser i fwyta, yn enwedig ar y dechrau a gadael i fabanod fwyta ar eu cyflymder eu hunain a rhoi'r gorau i fwyta pan fyddan nhw'n llawn.



Mae bod yn gyfarwydd â phethau yn bwysig – mae plant yn hoffi beth maen nhw'n ei wybod ac yn bwyta beth maen nhw'n ei hoffi. Mae dewisiadau bwyd yn cael eu sefydlu pan fydd plant rhwng 1 a 3 oed a byddan nhw'n dechrau dylanwadu ar y bwyd maen nhw'n ei ddewis.

Dylech wneud prydau bwyd yn adegau pleserus lle gall pawb ymlacio. Dylai'r staff eistedd a siarad gyda'r plant a rhoi esiampol dda.



Gadewch i blant helpu i baratoi a gweini eu hunain gan roi dewisiadau cyfyngedig iddyn nhw – hoffet ti gael brocoli neu ffa gwyRDD, a gadewch iddyn nhw benderfynu faint i'w fwyta.

”



Bwytawyr anodd eu plesio

Gall fod yn rhwystredig iawn pan fydd plentyn yn gwrthod bwyta rhai bwydydd neu'n gwrthod bwyta o gwbl. Efallai y bydd plant yn cymryd llond ceg ac yna'n gwthio'r plât i ffwrdd. Mae'n gwbl arferol i blant bach wneud hyn. Os bydd plant yn egnïol, yn tyfu ac yn ffynnu a ddim yn sâl, yna mae'n debygol eu bod yn cael digon i'w fwyta. Yn aml, mae gwrthod bwyd yn ffordd o ddangos annibyniaeth ac mae'n ffordd arferol o dyfu i fyny.

Mae babanod a phlant yn dysgu drwy ddyngwared. Bydd dewisiadau bwyd ac arferion bwyd da a fydd yn cael eu dangos gan rieni a gofalwyr yn annog plant i roi cynnig ar fwydydd newydd a mwynhau bwyta. Cofiwch y bydd angen iddyn nhw flasau bwydydd newydd sawl gwaith cyn iddyn nhw ddechrau eu hoffi o bosibl, felly cofiwch roi cynnig arni unwaith eto ar ôl seibiant.

I gael gwybodaeth am gyflwyno bwydydd newydd i fabanod o 6 mis oed, ewch i Adran 3.



Cwrteisi a llanast

Mae'n arferol i blant bach greu llanast pan fyddan nhw'n dysgu bwydo eu hunain. Wrth iddyn nhw fynd yn hŷn, bydd eu cyhyrau a'u cydsymud yn gwella, a bydd amser prydau yn llai o lanast. Mae plant wrth eu bodd yn chwarae gyda'u bwyd a dyma un o'r ffyrdd maen nhw'n dysgu. Drwy adael i blant bach chwarae gyda'u bwyd, hyd yn oed os byddan nhw'n creu llanast, byddwch chi'n eu helpu i fwyta'n well ac yn iachach pan fyddan nhw'n hŷn.

Dylech ddelio â llanast ac unrhyw beth sy'n cael ei arllwys heb gynhyrfu — mae sgiliau plant bach yn dal i ddatblygu, felly mae'n siŵr y byddan nhw'n gollwng pethau.

Mae gweini meintiau dognau priodol hefyd yn bwysig wrth helpu plant i gyflawni a chynnal pwysau iach ond dylai plant allu helpu eu hunain gyda bwydydd maethlon a chytbwys adeg prydau gan roi cyfyngiadau arnyd nhw eu hunain (gweler Adran 4).

Mae'r grŵp arbenigol Pediatrig, Cymdeithas Ddeieteg Prydain, wedi ysgrifennu amrywiaeth o lyfrynnau sy'n rhoi cyngor i rieni a gofalwyr ar amrywiaeth o faterion sy'n ymwneud â bwyd, gan gynnwys cyngor i blant nad ydyn nhw'n bwyta'n dda a bwytawyr anodd eu plesio. Gweler yr adnoddau yn Adran 7.



Mwy o fwyd

Mae'n bwysig fod gan blant lais a'u bod yn teimlo y gallan nhw ofyn am fwy o fwyd os byddan nhw'n llwglyd yn ogystal â chadw llygad ar y rheini a all fod yn bwyta gormod. Os yw'r bwyd a ddarperir yn faethlon ac yn iach mae llai o risg o gael gormod o galoriau wrth fwyta mwy.

Mae'n bosibl y byddai mwy o fwyd yn briodol i rai plant ond mae'n bwysig meddwl pam. A yw meintiau eich dognau yn gywir ar gyfer eu hoedran? Ydyn nhw'n arbennig o lwglyd neu ai dim ond am gael mwy o fwyd maen nhw? Mae angen ystyried hyn yn ofalus gyda theuluoedd.



Darparu byrbrydau parhaus

Bydd llawer o leoliadau yn cynnig darpariaeth byrbrydau parhaus, gyda grwpiau bach o blant yn cael byrbryd ar unrhyw un adeg. Os oes gennych chi nifer fawr o blant, gall hyn fod yn ffordd hyblyg o ddiwallu pob angen. Os byddwch chi'n sylwi bod rhai plant yn fwy llwglyd, efallai y byddan nhw'n mynd gyntaf ac eraill wedyn. Gall y staff eistedd gyda'r plant pan fyddan nhw'n bwyta gan roi esiampl o fodel da ar gyfer bwyta'n iach.

Cofiwch sicrhau bod arferion paratoi bwyd a hylendid yn cael eu dilyn bob amser.

Pwynt arfer

Cofiwch ddiodydd

Os na fydd plant yn yfed digon, gallan nhw ddatblygu rhwymedd a fydd yn effeithio er eu harchwaeth. Ond gall gormod o ddiodydd, er enghraifft, diodydd wedi'u melysu a gânt gartref eu llenwi a lleihau eu harchwaeth. Dŵr a llaeth yw'r diodydd a gaiff eu hargymell. Gweler Adran 4.

Plant ag anghenion dysgu ychwanegol

Materion seicolegol ac ymddygiadol

Gall gorbryder, tristwch neu orflinder atal plant rhag bwyta. Yn ogystal â hyn, gall gorflinder ymysg rhieni a gofalwyr yn ystod prydau arwain at fwyta mympwyol.

Dylech anelu at y canlynol bob amser:

- Amgylchedd bwyta digynnwrf a phleserus lle y gall pawb ymlacio.
- Gellir annog plant i fwyta drwy eu cynnwys yn y broses o weini'r pryd bwyd e.e. gosod y bwrdd a pharatoi bwyd.
- Drwy sicrhau bod y bwyd yn ymddangos yn lliwgar a deniadol, bydd hyn yn annog plant i'w flasu.
- Dylech gyfyngu ar y pethau a all dynnu eu sylw yn ystod prydau gymaint â phosibl.

Gallai'r plant ag anghenion dysgu ychwanegol fel y rheini ar y sbectwm awtistiaeth, ddangos ymddygiad obsesiynol neu ailadroddus tuag at fwyd a diod. Rhaid rheoli hyn yn ofalus ac yn sensitif ac mae'n bosibl y bydd angen darparu bwyd neu brydau penodol nad ydyn nhw'n ymddangos ar y brif fwydlen. Mewn sefyllfaoedd o'r fath, mae'n bwysig cynnal perthynas dda â'r plentyn a'r rhiant neu ofalwr ac mae'n bosibl y bydd angen mewnbwn gweithiwr iechyd proffesiynol os bydd y maeth a geir yn gyffredinol yn wael. Bydd rhai plant awtistig yn dilyn deiet penodol.

Mae'n bosibl y bydd angen cymorth ychwanegol ar blant ar adegau prydau bwyd er mwyn sicrhau eu bod yn bwyta digon.

Mae rhwymedd ac anemia (lefelau haearn isel) wedi cael eu cysylltu â diffyg archwaeth am fwyd ymysg plant ag anghenion dysgu ychwanegol.

Efallai bod gan blant broblemau iechyd corfforol sy'n achosi anawsterau wrth fwyta, cnoi neu lyncu. Mae'n bosibl y bydd angen addasu ansawdd eu bwyd os byddant yn cael trafferth llyncu. Bydd y ffordd y caiff y bwyd

ei addasu yn dibynnu ar yr anhawster llyncu a gall amrywio o biwri llyfn a thenau i fwyd wedi'i stwnshio. Dylech gael cyngor gan weithwyr iechyd proffesiynol, dietegydd a / neu therapi lleferydd ac iaith er mwyn gallu darparu'r tewdra priodol sy'n ddiogel ar gyfer y plentyn unigol.

Chwiliwch am arwyddion hefyd a allai ddangos bod problem

Mae'n arbennig o bwysig arsylwi arwyddion o newidiadau mewn ymddygiad bwyta, a nodi unrhyw bryderon. Cadwch lygad hefyd am blant a all fod yn llwglyd iawn am nad ydyn nhw o bosibl yn cael digon mewn mannau eraill.

Os oes unrhyw bryder am blentyn sydd dros bwysau neu'n ordew, yna bydd hyn yn fater sensitif i'w drafod â rhieni. Cyfeiriwch at yr wybodaeth ar wefan Every Child. Os yw'r teulu yn dal i bryderu, dylech argymhell eu bod yn siarad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol e.e. ymwelydd iechyd.

<https://everychildwales.co.uk/>



Pen-blwyddi a dathliadau

Mae pen-blwyddi a dathliadau, sy'n cynnwys 'diwrnodau' cenedlaethol ac elusennol, yn rhan bwysig o leoliadau gofal plant a gallant godi'n aml mewn lleoliadau mwy o faint.

Bydd arfer gorau yn cynnig ffyrdd amgen o ddathlu digwyddiadau o'r fath heb ddibynnu ar e.e. cacennau traddodiadol, teisennau crwst ac eitemau melys. Gall hyn gynnwys yr enghreifftiau canlynol:

- dewisiadau iach ar gyfer bwyd a byrbrydau parti gan ddefnyddio cacennau ffug â chanhwyllau go iawn

- brenin a brenhines am y dydd
- picnic iach misol ar gyfer pob pen-blwydd
- cadair pen-blwydd ar gyfer y plentyn sy'n cael ei ben-blwydd ar y diwrnod hwnnw
- mae bwydydd traddodiadol o wahanol wledydd yn aml yn cynnig dewisiadau iachach.

Gellir rhoi gwybodaeth am ben-blwyddi a bwyd a ddaw o'r tu allan i rieni yn eich polisi bwyd a diod – gweler Adran 7.



Pecyn cinio a bwyd a ddaw o'r cartref

Os ydych yn lleoliad sy'n derbyn bwyd a ddaw o'r cartref ar gyfer cinio neu fyrbrydau, yna mae'n bwysig rhoi gwybod iddyn nhw beth yw'r drefn yn eich lleoliad a'r ffordd mae'n cysylltu â dysgu am fwyd iach. Gall rhoi gwybodaeth yn eich polisi bwyd helpu gyda hyn.

Dylai pecyn cinio roi'r un faint o egni a maethynnau â phrif bryd i blant yr oeddrannau hyn, a dylai ddilyn prif egwyddorion bwyta'n iach ar gyfer y grŵp oedran hwn.

Gweler y canllawiau i rieni am ragor o wybodaeth am becyn cinio. Cyfeiriwch hefyd at:

Eating well: Packed lunches for 1-4 year olds
www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years



Plant hŷn mewn gofal y tu allan i'r ysgol

Gall cynnwys plant hŷn mewn trafodaethau am fwyd a ddarperir a beth maen nhw'n ei gael i'w fwyta a'i yfed yn yr ysgol a gartref helpu i gynnal ymddygiad bwyta cadarnhaol a helpu'r broses o ddarparu bwyd iach a maethlon.

Gall gweithwyr gofal a chwarae mewn lleoliadau y tu allan i oriau ysgol gael

hyfforddiant Sgiliau Maeth am Oes[®] gan eu byrddau iechyd lleol – gweler Adran 7. Bydd hyn yn rhoi syniadau i chi ar gyfer gweithgareddau a thestunau i'w cyflwyno yn eich lleoliad.



Gofal cofleidiol

Gyda'r amrywiaeth o leoliadau gofal plant sydd ar gael a'r amrywiaeth o batrymau gwaith, efallai y bydd llawer o blant bach a'r rhai sy'n cael gofal ar ôl ysgol yn mynd i leoliadau gofal gwahanol yn ystod un diwrnod.

Efallai eich bod yn lleoliad gofal plant sy'n cynnig gofal cofleidiol cyn neu ar ôl y sesiynau addysg blynnydoedd cynnar a ariennir ac sy'n galluogi rhieni a gofalwyr i ymestyn oriau eu plant, neu efallai eich bod yn cynnig gofal y tu allan i oriau ysgol ar ddechrau neu ar ddiwedd diwrnod ysgol i blant iau a hŷn.

Mae hyn yn golygu:

- bod angen cyfathrebu gofalus rhwng un lleoliad a'r llall ynghylch y plentyn – mae hyn yn arbennig o bwysig pan ddaw i

ddarparu bwyd a diod er mwyn sicrhau bod plant yn cael y cydbwysedd cywir o fwydydd a diodydd drwy'r dydd

- dylid cymryd gofal er mwyn gwneud yn siŵr nad yw plant yn llwglyd, neu'n cael gormod o fwyd neu'n cael yr un math o bryd mewn gwahanol leoliadau
- dylid cynnig cyfleoedd i leoliadau, rhieni neu ofalwyr rannu gwybodaeth am y bwyd a'r diodydd y mae'r plant yn eu cael.

Mae'r senarios enghreifftiol yn y tudalennau nesaf yn rhoi syniad o'r patrymau gofal plant dyddiol gwahanol y gallai plant ifanc fod yn eu hwynebu. Mae hyn yn dangos pa mor bwysig yw nodi'r hyn y gall plentyn fod yn ei fwyta drwy gydol y dydd yn ogystal â'r lleoliad.

Senarios enghreifftiol

Patrwm dyddiol plentyn 3 oed

7.30am	Brecwast gartref cyn mynd i'r feithrinfa yn yr ysgol.	Dylai'r rhiant roi gwybod os na fydd wedi bwyta'n dda am unrhyw reswm.
9am – 11.30am meithrinfa yn yr ysgol	Byrbryd a diod canol bore am 10am.	Bydd hyn yn cydymffurfio â rheoliadau bwyta'n iach.
11.30am – 5pm lleoliad gofal plant e.e. meithrinfa ddydd	Cyrraedd yn ôl i'r lleoliad gofal plant am 12pm –cael cinio. Byrbryd prynhawn am 3pm.	Dylai'r feithrinfa yn yr ysgol roi gwybod i'r lleoliad gofal plant bod y plentyn wedi cael byrbryd a diod. Darperir cinio o fwydlen y lleoliad gofal plant. Byrbryd a diod o'r fwydlen byrbrydau.
Gartref am 5pm	Rhiant yn casglu'r plentyn am 5pm i fynd i gael te gartref.	Dylai'r lleoliad gofal plant roi gwybod faint o fwyd a diod mae'r plentyn wedi'i gael yn ystod y diwrnod a nodi unrhyw faterion.

Patrwm dyddiol plentyn 3 oed

8am – 12pm gwarchodwr plant	Brecwast gyda'r gwarchodwr plant. Byrbryd a diod canol bore. Cinio.	Dylai'r gwarchodwr plant roi gwybod i'r feithrinfa os oes unrhyw faterion o ran bwyd i'w nodi.
12.30pm – 3pm meithrinfa yn yr ysgol	Byrbryd a diod canol prynhawn ym meithrinfa'r ysgol.	Cydymffurfio â rheoliadau bwyta'n iach.
Gwarchodwr plant yn casglu'r plentyn am 3pm – 6pm	Te neu fyrbryd bach sawrus.	Cydymffurfio â chanllawiau arfer gorau.
Gartref 6pm – 6.30pm	Te bach gyda'r teulu.	Dylai'r gwarchodwr plant roi gwybod i'r rhiant faint o fwyd a diod mae'r plentyn wedi'i gael.

Patrwm dyddiol plentyn 5 oed sy'n mynd i'r ysgol

8am – 8.45am Clwb brecwast yn yr ysgol	Mae'r brecwast yn yr ysgol yn bodloni canllawiau bwyta'n iach.	Clwb brecwast i hysbysu'r ysgol os bydd unrhyw faterion penodol.
9am – 3.30pm ysgol	Llaeth i'w yfed ganol y bore. Byrbryd ffrwythau neu lysiau. Pryd ysgol a diod amser cinio. Dŵr yn ystod y dydd.	
3.30pm – 5.30pm clwb ar ôl ysgol	Pryd ysgafn neu fyrbryd.	Cydymffurfio â chanllawiau arfer gorau. Rhoi gwybod i'r rhieni am y bwyd a'r diod a ddarparwyd.
Gartref 6pm – 6.30pm	Te gyda'r teulu.	Trafod y mathau a'r amrywiaeth o fwyd a fwytawyd â'r teuluoedd yn anffurfiol.

Plant iau

Ar gyfer plant o dan 2 oed, mae'n debygol y byddwch yn cofnodi pa fwyd a diod maen nhw wedi'i gael yn ystod y dydd, a pha fwydydd newydd maen nhw wedi'u blasu ac wedi'u hoffi er mwyn rhoi'r wybodaeth hon i'r rhieni neu ofalwyr.

Plant hŷn

Os yw plentyn yn mynd i wahanol leoliadau mewn un diwrnod, bydd yn ddefnyddiol i'r lleoliadau gyfathrebu â'i gilydd, a chyda'r rhieni a gofalwyr ynglŷn ag anghenion penodol y plentyn a'r bwyd y mae'n ei fwyta yn ystod y dydd.

Gweler Atodiad 1 – dyddiadur enghreifftiol o'r bwyd a diod a gaiff eu bwyta a'u hyfed.

Atodiad 1

Templed enghreifftiol – cofnod o'r bwyd y dylid ei roi i blentyn mewn diwrnod yn eich gofal

Enw'r plentyn: Jane Smith

Crynodeb o ofynion prydau a diod:

Cyrraedd yn gynnar ac yn cael

brecwast yn y lleoliad. Gadael tua 5pm ac yn cael te gartref

Gofynion deietegol penodol:

Ddim yn bwyta porc

Gofynion bras i blant ar gyfartaledd					
	Amser a math o bryd	Bwyd a diod a gynigir	Faint gafodd ei fwyta	Diod y gofynnwyd amdano / a gynigiwyd (cwpanau 150ml)	Faint gafodd ei yfed
Amser cyrraedd	Brecwast am 8am	1 bisg gwenith gyda llaeth, hanner banana a chwpanaid o laeth	Y grawnfwyd i gyd Ni wnaeth fwyta'r fanana	1 cwpanaid o laeth	Y gwpan i gyd
Canol y bore	Byrbryd 10am	Ffyn bara a ffyn llysiau cymysg	Ffyn bara a hanner y ffyn llysiau	1 cwpanaid o ddŵr	Y gwpan i gyd
Canol dydd	12.30pm cinio	Penfras mewn saws tomato a phuprynnau gyda chwscws a ffa gwyrdd Pwddin reis a mafon	Y rhan fwyaf ohono	1 cwpanaid o ddŵr	Y gwpan i gyd
Canol y prynhawn	Byrbryd 3pm	Ffrwythau tymhorol cymysg	Y ffrwythau i gyd	1 cwpanaid o laeth	Y gwpan i gyd
Te	DIM	Gwybodaeth a roddwyd: bydd yn cael te gartref.			

*Gwnaeth yfed mwy o ddŵr yn ystod y dydd.

Atodiad 2

Templed gwag – cofnod o'r bwyd y dylid ei roi i blentyn mewn diwrnod yn eich gofal

Enw'r plentyn

Crynodeb o ofynion prydau a diod:

Gofynion deietegol penodol:

Gofynion bras i blant ar gyfartaledd					
	Amser a math o bryd Brecwast / byrbryd / cinio / byrbryd / te	Bwyd a diod a gynigir	Faint gafodd ei fwyta	Diod y gofynnwyd amdano / a gynigiwyd (cwpanau 150ml)	Faint gafodd ei yfed
Amser cyrraedd					
Canol y bore					
Canol dydd					
Canol y prynhawn					
Te					