

Gwybodaeth i rieni

Pa fwyd a diod y byddwn yn eu rhoi i'ch plentyn

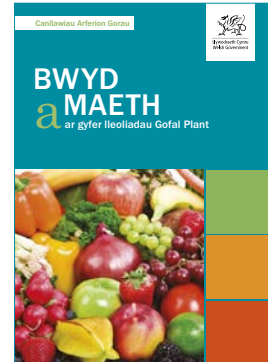


Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Fel lleoliad gofal plant, rydym am ddarparu'r gofal gorau posibl i'ch plant.

Bydd y daflen hon yn dweud wrthyhych am y bwyd maethlon a'r diodydd iachus y byddwn yn eu rhoi i'ch plant. Mae hyn yn seiliedig ar ganllawiau arfer gorau newydd Llywodraeth Cymru a fydd yn ein helpu i wneud hyn ac i fodloni ein rheoliadau ar gyfer darpariaeth gofal plant.

Yr argymhellion allweddol o ran bwyd a diod yn y canllawiau rydym yn eu dilyn:



1. Dim ond llaeth a dŵr a gynigir i'w hyfed gan mai dyma'r diodydd gorau i blant.

Dŵr

- Byddwn yn sicrhau bod dŵr tap ar gael bob amser a chaiff plant eu hannog 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.



Llaeth

- Caiff llaeth plaen ei gynnig yn ogystal â dŵr tap.
- Byddwn yn darparu llaeth braster llawn fel y brif ddiod llaeth nes bydd y plant yn ddwy oed o leiaf.
- Gellir cyflwyno llaeth hanner sgim o ddwy oed ymlaen ar yr amod bod y plentyn yn bwyta'n dda ac yn cael amrywiaeth o fwydydd, ond os ydym yn gofalu am blant o dan ddwy oed yn bennaf, byddwn yn defnyddio llaeth braster llawn.



Cofiwch:

Plant o dan 5 oed

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

Plant dros 5 oed

Gall plant dros 5 oed gael llaeth sgim neu hanner sgim.

Gellir gwneud cais am gynhyrchion llaeth amgen fel llaeth ceirch, 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: Os byddwn yn poeni nad yw eich plentyn yn yfed digon o ddŵr neu laeth, byddwn yn trafod hyn gyda chi.

Pam nad oes gennym sudd ffrwythau na sgwash?

Mae plant bach yn arbennig mewn perygl o gael pydredd dannedd a all gael effaith fawr ar ddatblygiad eu hail ddannedd, a dyna pam ei bod mor bwysig cael diodydd a byrbrydau nad ydynt yn niweidio eu dannedd. Gall sgwash a diodydd eraill llawn siwgr achosi pydredd dannedd yn enwedig os cânt eu hyfed yn aml a thrwy gydol y dydd. Er bod gan sudd ffrwythau rywffaint o faethynnau, pan gaiff ffrwythau eu cymysgu mewn sudd neu smwddi, caiff cynnwys siwgr y ffrwythau ei ryddhau a all hefyd niweidio'r dannedd, fel sgwash.










Mae diodydd llawn siwgr a diodydd sy'n cynnwys llai o siwgr hefyd yn asidig a all erydu dannedd plant. Mae'n arbennig o bwysig i beidio ag yfed y diodydd hyn rhwng prydau.

2. Byddwn yn cynnig byrbrydau iach i'ch plant oherwydd rydym am eu helpu i fod yn iach, bod ag egni i chwarae a dysgu, bod â dannedd da a bod yn bwysau iach.

Rydym yn cynnig y mathau canlynol o fyrbrydau:

- Ffrwythau cyfan wedi'u torri'n fwyd bys a bawd er mwyn sicrhau bod y plant yn cael yr holl faethynnau sydd eu hangen arnynt.
- Llysiau amrwd wedi'u torri'n fwyd bys a bawd neu wedi'u gweini gyda dip, er enghraifft, ffyn moron a houmous.
- Bwydydd yn llawn starts megis cracers, ffyn bara, cacennau reis, bara neu dost gyda sbred, wedi'u gweini gyda ffrwythau, llysiau neu dip.
- Bwydydd llaeth – er enghraifft iogwrt plaen wedi'i weini gyda ffrwythau wedi'u torri; ffyn caws gyda thomato wedi'i sleisio.

Dyma rai enghreifftiau o'r canllawiau:

Syniadau byrbrydau ar gyfer plant rhwng 1 a 4 oed		
Wy wedi'i ferwi a'i sleisio gyda thost a berwr 	Crympets, caws meddal a phuprynnau 	Rhôt gwenith cyflawn gyda menyn pysgnau a moron 
Banana, llus ac iogwrt 	Ffyn puprynnau a moron 	Bara ceirch, caws colfran a phuprynnau 
Mozarella a ffa gwyrdd 	Ffyn bara, dip ffa, tomato ac afocado 	Cacennau reis, caws a thomatos 



3. Rydym yn darparu'r bwyd a'r prydau yn y meintiau dognau cywir ar gyfer oedran eich plentyn.

Mae'n bwysig darparu'r cydbwysedd a'r swm cywir o fwyd i blant. Mae hyn yn golygu rhoi'r meintiau dognau cywir, yn ogystal â gadael i'r plant helpu eu hunain, fel eu bod yn tyfu ac yn datblygu'n iach ac yn cyrraedd pwysau iach.

4. Rydym yn annog plant i fwyta'n dda, datblygu arferion bwyta da a sgiliau cymdeithasol, ac i ddysgu am fwyd iach drwy weithgareddau chwarae.

Er enghraifft, mae aelod o staff yn eistedd gyda'r plant yn siarad â nhw am y bwyd y maent yn ei fwyta, rydym yn gadael i'r plant helpu eu hunain a siarad am y bwyd, rydym yn cynnal gweithgareddau chwarae sy'n cynnwys torri ffrwythau a llysiau i fyny ar gyfer byrbrydau iach.

5. Rydym yn dilyn rheolau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarpariaeth bwyd a diod yn ogystal ag mewn gweithgareddau bwyd.

Mae hyn yn bwysig iawn o ran sicrhau ein bod yn cadw plant yn ddiogel ac yn iach ac rydym yn cael ein harolygu gan swyddog iechyd yr amgylchedd yr awdurdod lleol.

6. Ein nod yw diwallu anghenion deietegol pob plentyn yn ein gofal.

Mae hyn yn golygu sicrhau ein bod yn ymwybodol o unrhyw ofynion diwylliannol neu grefyddol penodol a'n bod yn sicrhau bod plant sydd â gofynion deietegol arbennig ar gyfer cyflwr meddygol yn cael popeth sydd eu hangen arnynt.

Siaradwch â ni am unrhyw anghenion penodol sydd gan eich plentyn.

7. Rydym yn ymrwymedig i ddarparu bwyd a diod iach ac arddangos ein bwydlenni a'n polisi bwyd. Rydym yn fwy na pharod i drafod awgrymiadau eraill gyda chi.

Gofynnwch i weld ein bwydlenni a gofynnwch am ein polisi bwyd.

Dyma enghraifft o fwydlen o'r canllawiau y gallwn ei defnyddio i gynllunio ein bwydlenni:

Enghraifft o fwydlen wythnos

Wythnos 1: Bwydlen y gwanwyn/yr haf enghreifftiol ar gyfer plant 1-4 oed



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 garlleg 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
Byrbryd 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 ciwcymbr 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

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

Prydau enghreifftiol ar gyfer plant rhwng 1 a 4 oed

Brecwast – Uwd gyda llaeth



Cinio – Cawl cyw iâr a chennin hufennog



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



Pwddin – Bananas a chwstard



Rydym am sicrhau ein bod yn eich cefnogi i helpu eich plentyn i fwynhau diodydd iach a bwyd maethlon

Rydym am sicrhau bod eich plentyn yn cael y cydbwysedd cywir o fwydydd a phrydau yn ystod y dydd. Mae rhai plant gyda ni drwy'r dydd ac yn cael y rhan fwyaf o'u prydau gyda ni, gall rhai plant gael brechwast gartref a chinio gyda ni, ac efallai y bydd ond angen byrbryd yn y prynhawn ar blant eraill gan eu bod yn cael pryd gartref gyda'u teulu. Byddwn yn trafod pa brydau y mae eich plentyn yn eu cael gartref a beth sydd ei angen arnynt yn ein lleoliad gyda chi, felly dywedwch wrthym os bydd rhywbeth yn newid.

Rhagor o wybodaeth



Dyma rai dolenni at ragor o wybodaeth

Gallwch weld y canllawiau arfer gorau, bwydlenni a ryseitiau yma:

www.gov.wales/childcarefood a rhoi cynnig ar yr awgrymiadau arfer gorau a syniadau ar gyfer prydau a byrbrydau gartref.



I gael cyngor defnyddiol ar reoli amser bwyd gyda'ch rhai bach, ewch i:

www.llyw.cymru/amserbwyd

POB PLENTYN

10 CAM I BWYSAU IACH

1 Cynllunio teulu
Os ydych yn bwriadu dechrau teulu, ceisiwch gynnal pwysau iach. Os byddwch chi fel rhieni yn gynnal pwysau iach bydd eich plentyn yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach hefyd.

2 Pwysau yn ystod achlysuwr
Dylech osgoi magu gormod bwysau yn ystod beichiogrwydd. Nid yw beichiogrwydd yn amser da i gaelio colli pwysau ond mae sicrhau eich bod yn magu pwysau o fewn lefelau a argymhellir yn syniad da ar gyfer eich iechyd chi ac iechyd eich babi.

3 Bwyd ar y fron
Mae babanod sydd wedi'u bwyd ar y fron yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach erbyn iddynt gyrraedd oedran ysgol.

4 Bwydydd solet
Arhoswch hyd nes y bydd eich babi tua chwe mis oed cyn rhoi bwydydd solet. Cyn bod babanod yn chwe mis oed mae llaeth y fron neu fformiwla babanod yn cynnwys yr holl diddori a maethynau sydd eu hangen ar eich babi.

5 Tyfu'n raddol
Helpwch eich babi i dyfu'n raddol. Mae babanod sy'n tyfu'n gyflym ym mlwyddyn gyntaf eu bywyd yn fwy tebygol o fod yn ordeu pan fyddant yn cyrraedd oedran ysgol.

6 Cynwrae yn yr awyrgoed
Rhowch gyfle i blant a phlant bach chwarae yn yr awyrgoed bob dydd. Mae plant sy'n chwarae yn yr awyrgoed bob dydd yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach.

7 Amser sgrin
Cyfyngu ar amser o flaen sgrin. Mae plant sy'n treulio llai na 2 awr y dydd yn defnyddio sgrin, gan gynnwys ffôn, llechen, cyfrifiadur neu set deledu, yn fwy tebygol o fod â phwysau iach.

8 Ffrwythau a llysiau
Mae ffrwythau a llysiau yn llawn ffeibr, fitaminau a mwynau sydd i gyd yn helpu i gadw eich plentyn yn iach.

9 Gwsg
Helpwch eich plant i gael digon o gwsg. Bydd cael digon o gwsg yn rheolaidd yn helpu eich plentyn i gynnal pwysau iach.

10 Diodydd iach
Dwr a llaeth yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar eich plentyn. Nid yw'r rhain yn cynnwys unrhyw siwgr: ychwanegol, felly bydd eich plentyn yn llai tebygol o gynnal pwysau afiach neu ddiodydd pydredd dannedd.

www.pobplentyn.co.uk

I gael rhagor o wybodaeth am helpu plant i gynnal pwysau iach – ewch i dudalennau 10 cam i bwysau iach: <http://everychildwales.co.uk/dyma-ein-10-cam-i-bwysau-iach/>