

Canllawiau Arferion Gorau



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant



Canllawiau arfer gorau

Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Cynnwys

Rhagair

- Adran 1** Pam fod bwyta'n iach yn bwysig i blant
- Adran 2** Bwydo Babanod
- Adran 3** Cyflwyno Bwydydd Solet
- Adran 4** Bwyd a maethiad: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni
- Adran 5** Annog plant i fwyta'n dda
- Adran 6** Hylendid a diogelwch bwyd
- Adran 7** Casglu popeth at ei gilydd

[i'w nodi: Caiff Adran 2 a 3 eu datblygu ar y cyd â mentrau eraill sy'n ymwneud â Bwydo Babanod]

Rhagair

Rydym yn falch iawn o lansio'r fersiwn newydd ddiwygiedig hon o *Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant, Canllawiau Arferion Da*, ynghyd â bwydlenni enghreifftiol a ryseitiau. Mae hwn yn adnodd defnyddiol a hwylus a fydd yn helpu lleoliadau i gefnogi plant i fwyta'n dda. Bydd yn eu galluogi hefyd i ddarparu bwyd o ansawdd ardderchog sy'n bodloni'r rheoliadau gofal plant o ran bwyd a diod, a byddant yn gallu dweud wrth rieni eu bod yn cynnig y dechrau gorau i'w plant.

Mae'r canllawiau hyn yn cael eu darparu fel rhan o'n strategaeth *Pwysau Iach: Cymru Iach* a fydd yn helpu i gefnogi ymddygiad deietegol cadarnhaol yn y blynyddoedd cynnar allweddol. Ein gweledigaeth yw y dylai plant o bob cefndir gael y dechrau gorau mewn bywyd. Mae bwyta deiet maethlon a chytbwys a chael digon i'w yfed yn hanfodol i blant yn ystod y cyfnod hwn. Mae'n helpu i sicrhau eu bod yn cyrraedd ac yn cynnal pwysau corfforol iach, bod eu dannedd yn cael eu hamddiffyn rhag pydredd a'u bod yn cael yr holl faethynnau sydd eu hangen arnynt ar gyfer datblygiad iach.

Mae'r blynyddoedd cynnar yn gallu cael dylanwad cadarnhaol o ran y bwydydd y bydd rhywun yn eu hoffi, wrth i'r plentyn bach ddechrau cael llais pendant wrth ddewis y bwydydd y mae am ei fwyta. Mae'r dystiolaeth yn dangos y bydd arferion bwyta a ddechreuir yn y blynyddoedd cynnar yn parhau yn ystod plentyndod yr unigolyn ac yn ei fywyd fel oedolyn. Mae lleoliadau gofal plant yn chwarae rhan bwysig yn barod wrth greu amgylchedd sy'n annog dewisiadau iach o ran bwyd.

Rydym wedi clywed gan ymarferwyr ledled Cymru a ddywedodd wrthym eu bod yn awyddus i annog plant i fwyta'n dda ac i ddysgu am fwyd. Mae hyn yn cynnwys trafod bwyta brecwast a phrif brydau neu fyrbrydau a diodydd, gan y bydd y rhain i gyd yn cyfrannu at faint o faeth y byddant yn ei gael.

Yn ystod y broses ymgynghori, fe wnaethom wrando hefyd ar amrywiaeth o randdeiliaid ac rydym wedi ystyried eu sylwadau wrth baratoi'r canllawiau terfynol. Mae hyn yn cynnwys gwneud yn siŵr y gallwn wella hygyrchedd y ddogfen hon. Mae nifer o gynlluniau bwydlenni ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru. Rydym hefyd yn rhoi gwybodaeth i rieni i'w helpu i ddysgu mwy am y bwyd y gall eu plentyn ddisgwyl ei gael i'w fwyta mewn lleoliad gofal plant.

Byddwn yn mynd ati nawr i weithio gydag amrywiaeth o bartneriaid, gan gynnwys Arolygiaeth Gofal Cymru, i wneud yn siŵr bod y canllawiau hyn yn cael eu rhoi ar waith a'n bod yn gallu monitro'r gwahaniaethau y byddant yn eu gwneud. Rydym yn gobeithio y bydd y canllawiau'n adnodd ymarferol a defnyddiol. Byddwn yn parhau i weithio gyda lleoliadau gofal plant ac yn dal i'w cefnogi drwy'r strategaeth arfaethedig *Pwysau Iach: Cymru Iach*.



Vaughan Gething AM
Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol



Huw Irranca-Davies
Y Gweinidog Plant, Pobl Hŷn a Gofal Cymdeithasol



BWYD a MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 1

Pam fod bwyta'n iach yn bwysig i blant

Adran 1

Pam fod bwyta'n iach yn bwysig i blant sy'n derbyn gofal plant

Cynnwys

Rôl allweddol lleoliadau gofal plant ar gyfer maeth plant	1
Deiet ac iechyd plant	2
Pwysau iach	3
Iechyd deintyddol a phydredd dannedd	4
Fitaminau a mwynau pwysig	5
Beth mae ein plant yn ei fwyta?	6
Siwgrau	6
Ffrwythau a llysiau	7
Ffeibr	7
Nod y Canllawiau Arfer Gorau Bwyd a Maeth	8
Beth mae Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant yn ei gynnwys	10
Canllawiau arfer gorau	10
Cynlluniau bwydlenni a ryseitiau	10
Cyfeiriadau	11
Atodiad 1: Child care regulations for food and drink	12

Rôl allweddol lleoliadau gofal plant ar gyfer maeth plant

Mae'r blynyddoedd cynnar a phlentyndod yn gyfnodau hollbwysig ar gyfer datblygiad ac maent yn gosod sail bwysig ar gyfer iechyd a llesiant plentyn yn y dyfodol.

Gall y 1000 o ddiwrnodau cyntaf, o feichiogi babi hyd at pan fydd yn ddwy oed, gael effaith gadarnhaol ar y ffordd y mae'n datblygu, tyfu ac yn dysgu – nid ar gyfer y presennol yn unig, ond drwy gydol ei fywyd/bywyd. Mae'r hyn y mae plentyn yn ei fwyta yn hollbwysig. Mae hyn yn golygu y gall lleoliadau gofal plant chwarae rhan allweddol yn y broses o ddarparu bwyd maethlon o ansawdd i blant yn eu gofal.

Mae tystiolaeth yn dangos bod plant mor ifanc â thair oed yn dderbyngar ac yn gallu dysgu am faeth a'i gysylltiad ag iechyd¹ a bod plant rhwng dwy a thair oed yn fwy tebygol o dderbyn bwydydd a gaiff eu blasu am y tro cyntaf, o gymharu â phlant pedair i wyth oed².

Wrth i blant fynd yn hŷn, mae'n bosibl y byddant yn mynychu amrywiaeth o leoliadau gofal plant yn ogystal â'r ysgol, felly mae'r un mor bwysig i barhau i ganolbwyntio ar faeth da.

Roedd 84,000 o leoliadau gofal plant a chwarae yng Nghymru yn 2017³ ac felly bydd lleoliadau'n effeithio ar fywydau nifer o blant ifanc.



Mae darparu deiet cytbwys iach a diodydd iach yn hanfodol ar gyfer y canlynol:

- annog plant i fwyta amrywiaeth eang o fwydydd gan y byddant yn trosglwyddo'r arferion a ddefnyddir fel plant bach i'w plentyndod hwyrach ac fel oedolion
- dylanwadu ar ddewisiadau bwyd, wrth i blentyn bach ddechrau leisio ei farn mewn dewisiadau bwyd
- sicrhau eu bod yn cael digon o egni a maeth ar gyfer yr adeg hon o dyfu a datblygu'n gyflym
- sicrhau eu bod yn datblygu ac yn cynnal pwysau iach
- helpu i atal pydredd dannedd
- helpu i atal diffyg haearn a rhwymedd.

Mae ymarferwyr a lleoliadau gofal plant mewn sefyllfa ddelfrydol i helpu i lunio arferion bwyta am oes ac i gefnogi babanod a phlant i fwyta'n dda.

Gall lleoliadau wneud y canlynol:

- chwarae rhan bwysig ym maeth plant drwy gefnogi mamau sy'n parhau i fwydo ar y fron a rhoi cymorth i gyflwyno bwydydd solid
- darparu bwyd maethlon yn y dognau cywir i gefnogi deiet sy'n annog llysiau a ffrwythau, a phrydau cytbwys sy'n cynnwys yr holl faetholion hanfodol, a llaeth neu ddŵr i yfed
- darparu gweithgareddau i greu amgylchedd sy'n annog plant yn eu gofal i ddatblygu agweddau cadarnhaol tuag at fwyd a'u hiechyd.

Nod yr heriau yw sicrhau bod y prydau, byrbrydau a'r diodydd a ddarperir yn bodloni'r argymhellion deietegol ar gyfer y grŵp oedran hwn, a bod y plant yn eu bwyta a'u mwynhau. Dylid parhau i wneud hyn mewn lleoliadau gofal plant i blant hyd at 12 oed.

Mae'n bosibl na fydd teuluoedd yn gallu cael mynediad i fwyd o ansawdd da neu na fyddant yn gallu eu fforddio a gall hyn effeithio ar iechyd hirdymor plant. Gall lleoliadau gofal plant chwarae rhan hanfodol yn neiet plentyn yn ystod y blynyddoedd hollbwysig hyn.

Deiet ac iechyd plant

Mae'r problemau iechyd allweddol sy'n gysylltiedig â deiet plant yn cynnwys: bod dros bwysau a gordewdra, pydredd dannedd a chael digon o fitaminau a mwynau.



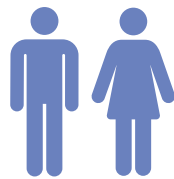
Pwysau iach

Mae Rhaglen Mesur Plant Cymru yn monitro taldra a phwysau plant ym mhob dosbarth derbyn bob blwyddyn. Gwyddom fod pwysau 72% o blant mewn dosbarthiadau derbyn yn iach ond bod 27.1% (dros 1 o bob 4) dros bwysau neu'n ordew. Mae'r cynnydd diweddar

yn y lefelau gordewdra cyffredinol a'r lefelau uwch mewn ardaloedd mwy difreintiedig yn peri pryder. Mae hyn yn golygu ei bod hyd yn oed yn bwysicach sicrhau bod plant ifanc yn cael cyfleoedd i dyfu â deiet cytbwys iach a'u bod yn gorfforol egnïol.

Ffigur 1: Canlyniadau o'r rhaglen mesur plant Cymru 2016/17ⁱ

27.1%
o blant 4-5 oed
dros bwysau neu'n
ordew



12.4%
o blant 4-5 oed
yn ordew

Ystod y lefelau gordewdra yn
ardaloedd awdurdodau lleol
Cymru yw

7.8%–17.5%

Mae'r ardaloedd awdurdodau
lleol sy'n uwch na'r
cyfartaledd o

12.4%

yng Nghymru yn cynnwys:

Ynys Môn, Gwynedd, Conwy, Wrecsam, Sir Benfro,
Sir Gaerfyrddin, Abertawe, Pen-y-bont ar Ogwr,
Rhondda Cynon Taf, Merthyr Tudful a Blaenau Gwent

Mae'r ardaloedd
awdurdodau lleol sy'n is
na'r cyfartaledd o

12.4%

yng Nghymru yn cynnwys:

Sir Ddinbych, Sir y Fflint, Ceredigion,
Castell-nedd Port Talbot, Bro Morgannwg,
Caerdydd, Torfaen, Sir Fynwy, Casnewydd

i. Cyf: Rhaglen Mesur Plant Genedlaethol Cymru 2016/17, Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018.

Gall bod dros bwysau neu'n ordew fel plentyn arwain at fod dros bwysau neu'n ordew fel oedolyn gyda chanlyniadau iechyd difrifol iawn fel risg uwch o ddiabetes, clefyd y galon a rhai canserau. Mae bron i 60% o'r oedolion yng Nghymru dros eu pwysau neu'n ordew⁴.

Helpu plant i gynnal pwysau iach yw un o'r pethau gorau y gallwn ei wneud i'w rhoi ar ben ffordd mewn bywyd.



10 CAM I BWYSAU IACH



www.pobplentyn.co.uk

Os ydych yn bwriadu dechrau teulu, ceisiwch gynnal pwysau iach.

Os byddwch chi fel rhieni yn cynnal pwysau iach bydd eich plentyn yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach hefyd.



Dylech osgoi magu gormod bwysau yn ystod beichiogrwydd.

Nid yw beichiogrwydd yn amser da i geisio 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.

Bwydych eich baban ar y fron.

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



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 ddaioni a maethynnau sydd eu hangen ar eich babi.

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 ordew pan fyddant yn cyrraedd oedran ysgol.



Rhowch gyfle i blant a phlant bach chwarae yn yr awyr agored bob dydd.

Mae plant sy'n chwarae yn yr awyr agored bob dydd yn fwy tebygol o gynnal pwysau iach.



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.

Rhowch ffrwythau a llysiau i'ch plant bob dydd.

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



Helpwch eich plant i gael digon o gwsg.

Bydd cael digon o gwsg yn rheolaidd yn helpu eich plentyn i gynnal pwysau 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.



Mae 10 Cam i Bwysau Iach yn rhaglen genedlaethol i wella nifer y plant sy'n dechrau yn yr ysgol â phwysau iach ac mae'n cyflwyno camau cadarnhaol y gall teuluoedd eu dilyn i helpu eu plant i gyflawni hyn.

Rhestrir y negeseuon 10 cam uchod a gellir eu defnyddio mewn lleoliadau gofal plant ac wrth weithio gyda theuluoedd i'w helpu i ymgorffori arferion ffordd iach o fyw yn eu bywydau bob dydd.

- Mae a wnelo **Cam 8** a **Cham 10** bwyd a diod:
 - Cam 8** – rhowch ffrwythau a llysiau i'ch plant bob dydd
 - Cam 10** – llaeth a dŵr yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar eich plentyn

Mae'r negeseuon hyn yn rhan o'r safonau bwyd hyn a'r canllawiau ar gyfer darpariaeth bwyd a diod mewn lleoliadau gofal plant.

Gall lleoliadau gofal plant hefyd gymryd rhan yn y broses o gefnogi'r camau eraill e.e.

- Cam 2** – Darparu amgylchedd sy'n helpu mamau i barhau i fwydo ar y fron os bydd eu babi mewn gofal plant
- Cam 6** – Rhoi'r cyfle i blant chwarae yn yr awyr agored bob dydd
- Cam 7** – Cyfyngu ar amser sgrin

Mae rhagor o wybodaeth am y Rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach i rieni a gweithwyr proffesiynol ar gael o:
www.everychildwales.co.uk/gweithwyr-proffesiynol/?lang=cy

Mae rhagor o wybodaeth am gefnogi bwydo ar y fron yn adran 2 o'r canllawiau hyn yn ogystal â chwarae a gweithgarwch corfforol yn Atodiad.

Iechyd deintyddol a phydredd dannedd

Mae iechyd deintyddol plant wedi gwella dros y blynyddoedd diwethaf, ond pydredd dannedd yw un o'r problemau iechyd mwyaf ymysg plant o hyd. Gellir atal pydredd dannedd drwy ddeiet iach sy'n isel mewn siwgr a chynnal arferion brwsio dannedd da.

Mae pydredd dannedd yn digwydd pan fydd siwgrau sy'n dod i gysylltiad â'r geg yn cael eu hamsugno gan y plac/bacteria sydd ar arwyneb

y dannedd. Mae'r bacteria yn trawsnewid y siwgrau yn asid sy'n gwanhau arwyneb y dannedd, gan arwain at bydredd dannedd (tyllau yn y dannedd). Os na chaiff hyn ei drin, gall dannoddd waed, sef casgliad o grawn ar waelod y dant, ymddangos ar y deintgig. Gall gormod o blac hefyd arwain at glefyd ar y deintgig. Caiff erydiad yr enamel ei achosi pan fydd arwyneb allanol y dannedd yn cael ei wanhau drwy yfed diodydd asidig, oherwydd asidrwydd y ddiod ei hun. Unwaith y caiff arwyneb y dannedd ei wanhau, ni all drwsio ei hun. Gellir atal erydiad yr enamel drwy leihau nifer y diodydd asidig a pha mor aml y cânt eu hyfed.

Ffigur 2: Lefelau'r pydredd dannedd ymysg plant yng Nghymru

Plant 3 oed yng Nghymruⁱ

Mae gan **14.5%** o blant 3 oed o leiaf un dant y mae pydredd wedi effeithio arno



Fel rheol, bydd gan blentyn 3 oed â phydredd dannedd 3 dant y mae pydredd wedi effeithio arnynt (2.91)

Plant 5 oed yng Nghymruⁱⁱ

Mae gan **34.2%** o blant 5 oed o leiaf un dant y mae pydredd wedi effeithio arno

Nifer cymedrig y dannedd sy'n bydredig, sydd ar goll neu wedi'u llenwi fesul plentyn yw 1.22

Plant 12 oed yng Nghymruⁱⁱⁱ

Roedd gan tua **9** o bob 30 plentyn (30%) rywaint o bydredd dannedd yn eu dannedd parhaol o gymharu â **14** o bob 30 yn 2004

Ar gyfartaledd roedd 2.1 o ddannedd lle'r oedd pydredd wedi effeithio arnynt

Mae pydredd dannedd ymhlith plant ifanc wedi gwella

Mae tueddiadau hirdymor o ddiwedd yr 1980au hyd heddiw yn amlygu lleihad sylweddol o ran cyffredinrwydd a phrofiad cyfartalog pydredd dannedd ymhlith plant 12 oed sy'n byw yng Nghymru

i. Cyf: Morgan, M, Monaghan, N (2015) Dental epidemiological survey of 3 year olds in Wales 2013-14 Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru, Prifysgol Caerdydd a Iechyd Cyhoeddus Cymru
ii. Cyf: Morgan, M, Monaghan, N (2017) Dental epidemiological survey of 5 year olds in Wales 2015-16 Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru, Prifysgol Caerdydd a Iechyd Cyhoeddus Cymru
iii. Cyf: Morgan, M, Monaghan, N (2018) Dental epidemiological survey of 5 year olds in Wales 2017-18 Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru, Prifysgol Caerdydd a Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rhaglen genedlaethol yw Cynllun Gwên i wella iechyd y geg plant yng Nghymru ac mae gan leoliadau gofal plant ran bwysig i'w chwarae.

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 ac i ofalu amdanynt o'r cychwyn cyntaf.

Gall bob lleoliad gofal plant helpu i addysgu plant ynglŷn â sut i ofalu am eu dannedd ac i'w helpu i ddod i'r arfer ag ymweld â'r deintydd drwy chwarae rôl, defnyddio straeon, lluniau a phosau. Mae taflenni gweithgareddau ac adnoddau eraill ar gael i ategu hyn.

Caiff lleoliadau sydd wedi'u targedu eu hannog i gymryd rhan mewn cynllun brwsio dannedd fflworid dyddiol i blant o 2 oed.

Rhoddir hyfforddiant llawn a chymorth i'r staff, a chaiff pecynnau brwsio dannedd gartref eu darparu i'r plant sy'n cymryd rhan.



Am ragor o wybodaeth: www.designedtosmile.org/information-for-professionals/information-for-schools-and-nurseries/?lang=cy

Cysylltwch â'ch Tîm Cynllun Gwên lleol i gael gwybodaeth: www.designedtosmile.org/contact-us/?lang=cy



Fitaminau a mwynau pwysig

Gall dros un o bob pedwar plentyn fod mewn perygl o ddiffyg haearn, a gall hyn gael effaith fawr ar ddatblygiad plentyn⁵. Gall sicrhau bod plentyn yn cael deiet amrywiol sy'n cynnwys bwydydd â llawer o haearn helpu i atal hyn rhag digwydd. Nid yw plant sy'n tyfu, yn enwedig y rheini nad ydynt yn bwyta'n dda, yn cael digon o fitaminau A ac C weithiau. Mae hefyd yn anodd cael digon o fitamin D drwy fwyd yn unig.

Argymhellir bod pob babi a phlentyn rhwng 6 mis oed a 5 oed yn cael diferion o fitaminau A, C a D yn ddyddiol oni bai eu bod yn yfed tua 500ml (1 pint) o laeth fformiwla babanod y dydd pan yn fabi. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed

os ydynt yn bwyta'n dda ac yn treulio amser yn yr haul. Mae fitaminau Cychwyn lach yn ddelfrydol. Fel lleoliad, gallwch roi gwybodaeth am bwy sy'n gymwys i gael fitaminau Cychwyn lach am ddim.

Gellir cael rhagor o wybodaeth yn y ddolen sydd wedi'i hatodi www.healthystart.nhs.uk/

Argymhellir hefyd fod babanod sy'n bwydo ar y fron yn cael ychwanegiadau fitamin D yn ddyddiol o'r adeg y cânt eu geni.

Am ragor o wybodaeth am fwydo babanod ewch i adran 2.

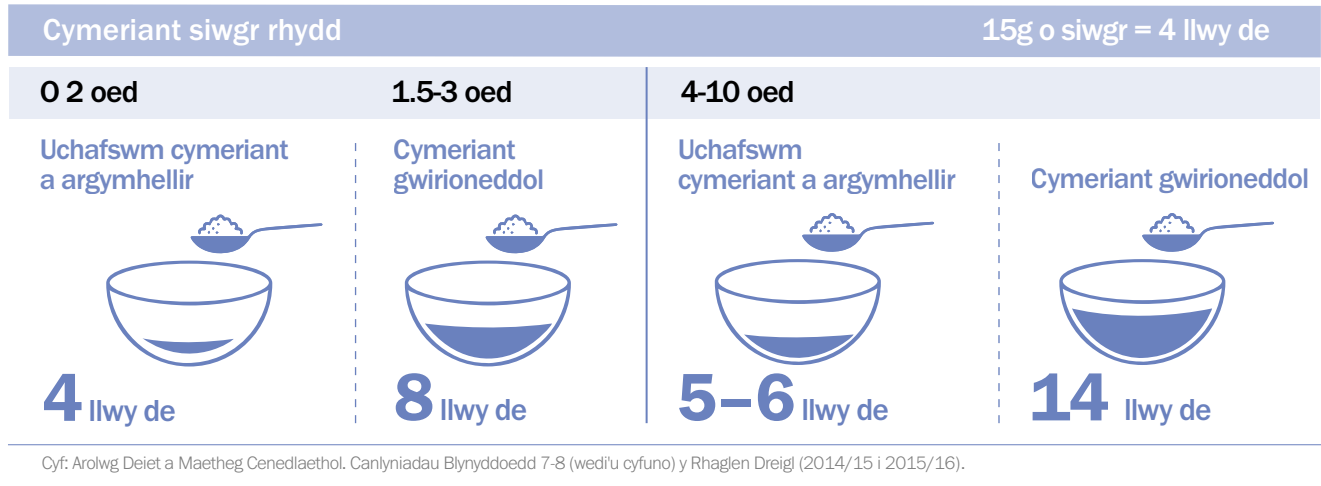


Beth mae ein plant yn ei fwyta?

Cymeriant siwgr

Ffigur 3: Cymeriant siwgr plant yn eu deiet

Mae'r cymeriant deietegol presennol yn dangos bod plant yn bwyta.



Beth yw siwgrau rhydd?



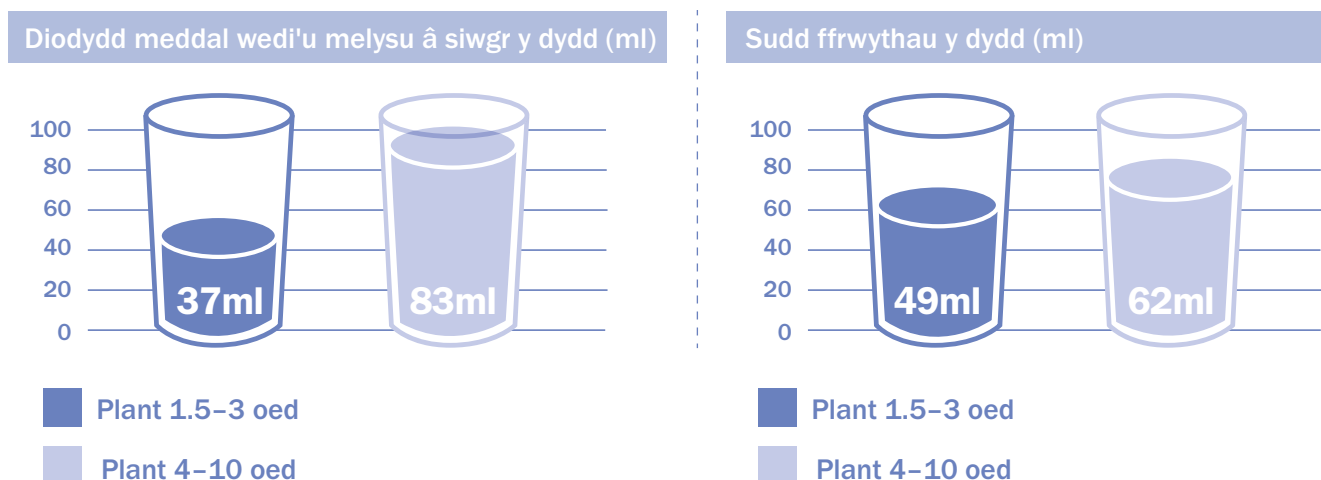
Mae siwgrau rhydd yn cyfateb i'r holl siwgrau ychwanegol mewn unrhyw ffurf yn ogystal â'r siwgrau naturiol megis mewn mêl, suropau a

sudd ffrwythau. Dylid cyfyngu ar y siwgrau hyn ac ni ddylech feddwl y gellir eu bwyta'n rhydd.

Mae siwgrau rhydd neu siwgrau ychwanegol mewn deietau plant yn dod o amrywiaeth o fwydydd, gan gynnwys siwgrau, cyffeithiau, melysion, sudd ffrwythau a diodydd meddal, bisgedi, byns, cacennau, crystau a pheis, iogyrtiau a fromage frais.

Ffigur 4: Nifer y diodydd wedi'u melysu â siwgr a'r sudd ffrwythau y mae plant yn eu hyfed

Mae plant hefyd yn yfed niferoedd cynyddol o ddiodydd meddal wedi'u melysu â siwgr a sudd ffrwythau wrth iddynt fynd yn hŷn, fel y mae'r arolygon cymeriant deietegol diweddar yn ei ddangos.



Cyf: Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol. Canlyniadau Blynnyddoedd 7-8 (wedi'u cyfuno) y Rhaglen Dreigl (2014/15 i 2015/16).

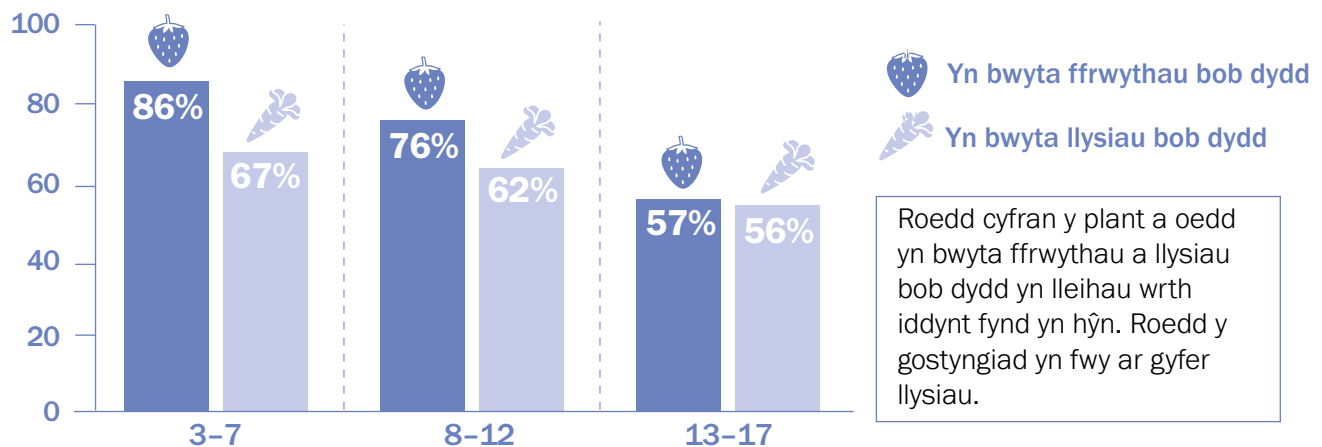
Cymeriant ffrwythau a llysiau

Dylid rhoi ffrwythau a llysiau i blant o oedran ifanc gyda'r nod o feithrin arfer rheolaidd o fwyta 5 y dydd gan sicrhau bod meintiau dognau yn briodol i'w hoedrannau.

Dangosodd arolwg deietegol manwl diwethaf y DU mai plant rhwng 1.5 a 3 oed sy'n bwyta ffrwythau a llysiau fwyaf ond bod hyn yn lleihau

gydag oedran. Dim ond 8% blant rhwng 11 a 18 oed a oedd yn cael '5 y dydd' ac roeddent yn bwyta tua 2.7 o ddogneau y dydd. Mae salad a llysiau amrwd yn llai cyffredin mewn grwpiau oedran iau gyda llai na 50% o blant dan 10 oed yn eu bwyta⁶. Mae'n bwysig nodi bod hyn yn amrywio yn unol â'r lefel o amddifadedd.

Ffigur 5: Data diweddar yng Nghymru ar y ganran o blant a oedd yn bwyta ffrwythau a llysiau bob dydd, yn ôl oedranⁱ



i. Ystadegau Cymru (2017) Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17 Ffordd iach o fyw plant

Gall lleoliadau gofal plant helpu i leihau hyn, yn enwedig o ran cymeriant llysiau ymysg plant ifanc a chymeriant ffrwythau a llysiau ymysg plant hŷn.

Mae arolwg o ddisgyblion ysgol rhwng 11 a 16 oed yng Nghymru hefyd yn dangos bod merched,

disgyblion iau a'r rheini o'r cefndiroedd mwyaf cefnog yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau a bod cyferbyniad amlwg rhwng faint a gaiff ei fwyta yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig a mwyaf difreintiedig⁷.

Cymeriant ffeibr yn eu deiet

Ffigur 6: Cymeriant ffeibr

Mae'r cymeriant deietegol presennol yn dangos nad yw plant yn bwyta digon o ffeibr.

Cymeriant ffeibr (y dydd) 2-4 oed		Cymeriant ffeibr (y dydd) 5-10 oed	
Cymeriant a argymhellir gwirioneddol	Cymeriant	Cymeriant a argymhellir	Cymeriant gwirioneddol
15g	10.3g	20g	14.0g

Cyf: Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol. Canlyniadau Blynyddoedd 7-8 (wedi'u cyfuno) y Rhaglen Dreigl (2014/15 i 2015/16).

Er nad os angen cymaint o ffeibr ar blant iau o gymharu â phobl ifanc yn eu harddegau hwyr ac oedolion, nid ydynt yn bwyta digon ohono ar hyn o bryd. Gellir gwneud hyn drwy ddilyn y canllawiau ar fwyd yn adran 4 a'u hannog

i fwyta ffrwythau a llysiau gyda phrydau ac fel byrbrydau a bwydydd llawn starts, sy'n cynnwys amrywiaeth o rawnfwydydd gwenith cyflawn, bara, pasta a reis.

Nod y canllawiau arfer gorau – Bwyd a Maeth mewn lleoliadau gofal plant

Mae'r Canllawiau Arfer Gorau hyn wedi'i lunio gan ddefnyddio mewnbn gan amrywiaeth o ddarparwyr gofal plant, sefydliadau gofal plant, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac Arolygiaeth Gofal Cymru. Ei nod yw rhoi'r cymorth canlynol i leoliadau gofal plant, plant, rheini a gofalwyr.

Bydd yn helpu lleoliadau plant i wneud y canlynol:

- dangos sut i gyflawni'r rheoliadau gofal plant ac yn bodloni'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir ar gyfer bwyd, diod ac anghenion iechyd plant a gaiff eu hamlinellu yn yr Atodiad
- darparu'r cydbwysedd cywir o fwydydd a diodydd maethlon yn y dognau cywir i fodloni'r argymhellion deietegol ar gyfer plant
- annog plant i fwyta'n dda a dysgu am fwyd
- anelu at sgôr ansawdd ardderchog ac arfer gorau yn y maes hwn
- hyrwyddo eich lleoliad fel amgylchedd iach i rieni er mwyn helpu plant i ddatblygu agweddau cadarnhaol tuag at ddeiet cytbwys ac iach

- hyrwyddo negeseuon cyson ynglŷn â maeth a chreu cyfleoedd i drosglwyddo'r negeseuon hyn i rieni/gofalwyr.

Bydd yn helpu plant i wneud y canlynol:

- meithrin arferion bwyta da
- sicrhau eu bod yn cael y cydbwysedd a'r amrywiaeth cywir o faethynnau
- datblygu a chynnal pwysau iach
- atal pydredd dannedd, diffyg haearn a rhwymedd
- sicrhau eu bod yn derbyn negeseuon cyson ynglŷn â bwyd a diod.

Bydd yn helpu rhieni a gofalwyr i wneud y canlynol:

- teimlo'n hyderus bod eu plentyn yn cael maeth da
- derbyn gwybodaeth am ddull gweithredu'r lleoliad gofal plant o ran bwyd a diod
- sicrhau bod y plant yn parhau i ddefnyddio arferion da gartref.





Lle y bo'n berthnasol, byddant hefyd yn:

- cyd-fynd ag ethos Fframwaith y Cyfnod Sylfaen
- cefnogi mentrau polisi a rhaglenni cenedlaethol eraill sy'n dylanwadu ar y blynyddoedd cynnar a phlant, e.e. strategaeth Pwysau Iach Llywodraeth Cymru, Pob Plentyn Cymru, Dechrau'n Deg, Cynllun Cyn-ysgol Iach, Rheoliadau Bwyta'n Iach ar gyfer ysgolion a gynhelir gan awdurdodau lleol a Sgiliau Maeth am Oes
- llywio'r cymwysterau gofal plant a gwaith chwarae perthnasol, fel bod ymarferwyr newydd gymhwyso yn ymwybodol o'r trefniadau o ran darparu bwyd yn eu lleoliadau ac yn meddu ar wybodaeth amdanynt
- cael eu hymgorffori yn y rhaglen hyfforddi 'Sgiliau Maeth am Oes' gymunedol y gall lleoliadau gofal plant gael mynediad iddi ledled Cymru ar gyfer eu staff
- cael eu defnyddio gan hyfforddwyr ymarferwyr gofal plant, e.e. ar gyfer sesiynau datblygiad proffesiynol parhaus (CPD) i staff a hyfforddiant i fyfyrwyr, cyflwyno modiwlau Sgiliau Maeth am Oes a maeth mewn cymwysterau gofal plant a gwaith chwarae.

I bwy mae'r canllawiau: Pob darparwr a reoleiddir, sy'n darparu bwyd fel byrbrydau a/neu brydau a diodydd ac ar gyfer yr holl staff, ac nid y rheini sy'n paratoi'r bwyd yn unig:

- Gwarchodwyr plant
- Darpariaethau Gofal Dydd a Chwarae Mynediad Agored:
 - **Lleoliadau Gofal Dydd Llawn**, megis meithrinfeydd dydd, cylchoedd meithrin, canolfannau plant a rhai canolfannau teuluoedd
 - **Gofal Dydd Sesiynol**, megis grwpiau chwarae, cylchoedd meithrin, gofal cofleidiol, lleoliadau addysg a ariennir, lleoliadau gofal plant am ddim
 - **Lleoliadau Gofal Plant y tu allan i'r Ysgol**
 - **Creches**
 - **Darpariaethau chwarae mynediad agored**

Er mwyn ei gwneud yn haws i'w defnyddio, mae'r adran ynglŷn â darparu bwyd wedi'i rhannu yn lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig a lleoliadau sy'n darparu gofal dydd llawn gydag amrywiaeth o brydau, byrbrydau a diodydd drwy gydol y dydd.

Mae'r rheoliadau Bwyta'n Iach yn cwmpasu bwyd a ddarperir mewn ysgolion a gynhelir, ac maent yn gymwys i ddosbarthiadau meithrin. Fodd bynnag, gall hyn gefnogi eu gwaith ar yr amgylchedd ysgol gyfan, ar gyfer y grŵp oedran hwn.

Cânt eu hannog fel arfer gorau ar gyfer grwpiau eraill sy'n cynnig bwyd a diod e.e.:

- darpariaethau nas rheoleiddir megis grwpiau rhieni a phlant bach, cylchoedd ti a fi, gwarchodwyr plant, rhai grwpiau chwarae a grwpiau mynediad agored. Grwpiau mewn lifrai hefyd megis sgowtiaid, brownis a chadetaid
- rhieni a gofalmwr er mwyn sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r hyn y dylent ddisgwyl iddo gael ei gynnig i'w plentyn. Mae'n bwysig cydweithio â rhieni wrth roi'r canllawiau hyn ar waith. Gall rhieni/gofalmwr roi gwybodaeth allweddol am anghenion plentyn unigol ac mae gan y lleoliad gofal plant gyfle unigryw i weithredu fel model rôl a gallant ddylanwadu ar y bwyd a ddarperir yn y cartref
- grŵp ehangach o ymarferwyr sydd â diddordeb mewn iechyd a llesiant plant

ifanc e.e. staff y GIG a gwaith cymdeithasol sy'n rhoi cymorth i deuluoedd a sefydliadau trydydd sector sy'n cydweithio â theuluoedd mewn lleoliadau cymunedol

- rhieni sy'n darparu bwyd ar gyfer eu plant mewn lleoliadau gofal plant.

Datblygu'r amgylchedd bwyd cyfan

Mae'n bwysig defnyddio dull gweithredu sy'n seiliedig ar egwyddorion a hawliau wrth fynd i'r afael â'r amgylchedd bwyd iach, o hawl y plentyn i gael dŵr glân i fwyd sy'n dda ar ei gyfer ac a all ddiogelu ei iechyd. Dylid hefyd gefnogi a datblygu sgiliau, agweddau a gwybodaeth plant drwy addysg a sicrhau bod ganddynt lais a'u bod yn lleisio eu barn wrth ddewis eu bwyd. Mae'r canllawiau yn cwmpasu'r holl agweddau hyn.

Beth mae Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant yn ei gynnwys?

Canllawiau arfer gorau	Cynlluniau bwydlenni a ryseitiai
• Adran 1 – Cyflwyniad i'r canllawiau • Adran 2 – Canllawiau ar fwydo babanod rhwng 0 a 6 mis oed • Adran 3 – Cyflwyno bwydydd solet i fabanod rhwng 6 a 12 mis oed • Adran 4 – Bwyd a Maethiad: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni: ◦ cyfres o safonau bwyd a diod ar gyfer plant 1 oed a hŷn a chanllawiau ymarferol ar sut i'w rhoi ar waith • Adran 5 – Annog plant i fwyta'n dda – gweithgareddau sy'n hyrwyddo arferion bwyta'n iach a llesiant • Adran 6 – Hylendid a diogelwch bwyd • Adran 7 – Casglu popeth at ei gilydd – sut i fonitro a dangos arfer gorau wrth ddarparu bwyd a diod. Er mwyn ei gwneud yn haws i ddilyn y safonau yn Adran 4, mae'r canllawiau a'r cynlluniau prydau wedi'u rhannu'n dair rhan: 4 A: Lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig 4 B: Hydradu iach ar gyfer pob lleoliad 4C: Lleoliadau sy'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd i blant iau rhwng 1 a 4 oed	• Cyfres o gynlluniau bwydlenni enghreifftiol am dair wythnos. • Ryseitiai o'r holl eitemau ar y bwydlenni sy'n bodloni'r gofynion o ran maeth ar gyfer y grwpiau oedran hyn mewn lleoliadau o wahanol feintiau.

Cyfeiriadau

1. Cooke, L. (2007) The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. Journal of Human Nutrition and Dietetics 20, 294-301.
2. Skinner J D, Carruth BR, Wendy B, Ziegler PJ (2002) Children's food preferences: a longitudinal analysis J Am Diet Assoc. 2002 Tachwedd: 102 (1): 1638-47.
3. Llywodraeth Cymru (2107) Capasiti Gofal plant yng Nghymru – mapio'r ddarpariaeth gofal plant yn erbyn y galw posibl amdano.
4. Llywodraeth Cymru (2018) Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18, Ystadegau Cymru.
5. Y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg (2010) Iron and health. Ar gael yn www.sacn.gov.uk.
6. Public Health England a'r Asiantaeth Safonau Bwyd (2018) National Diet and Nutrition Survey (NDNS) rhaglen dreigl ar gyfer 2014-2015 a 2015-2016.
7. Ymchwil Gymdeithasol Llywodraeth Cymru, (2015); Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) Cymru 2013/14: canfyddiadau allweddol.

Atodiad 1

Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) 2010

Rhan 5 Rheoliad 21

Y bwyd a ddarperir i'r plant

21. (1) Os darperir bwyd gan y person cofrestredig i blant perthnasol, rhaid i'r person cofrestredig sicrhau—
- (a) y darperir bwyd iddynt—
 - (i) a weinir mewn meintiau digonol ar adegau priodol;
 - (ii) sydd wedi ei baratoi'n briodol ac yn iachus a maethlon;
 - (iii) sy'n addas ar gyfer eu hanghenion ac yn bodloni eu hoffterau rhesymol; a
 - (iv) sy'n cynnwys amrywiaeth ddigonol; a
 - (b) y bodlonir unrhyw angen dietegol arbennig plentyn perthnasol, sy'n deillio o gyflwr iechyd, argyhoeddiad crefyddol, tarddiad hiliol neu gefndir diwylliannol y plentyn.
- (2) Rhaid i'r person cofrestredig sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael i blant perthnasol drwy gydol yr amser a dreuliant dan ofal y person cofrestredig.

Anghenion iechyd plant

24. (1) Rhaid i'r person cofrestredig hyrwyddo a diogelu iechyd plant perthnasol.
- (2) Yn benodol, rhaid i'r person cofrestredig sicrhau hynny—
- (a) od pob plentyn yn cael y cymorth unigol sy'n ofynnol yng ngoleuni unrhyw anghenion iechyd neu anabled penodol sydd gan y plentyn; a
 - (b) ar bob adeg, bod o leiaf un person sy'n gofalu am blant perthnasol yn meddu ar gymhwyster cymorth cyntaf addas.

Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed

Lluniwyd y safonau hyn yn unol ag adran 30(3) y Mesur a'u nod yw helpu darparwyr a lleoliadau i gyflawni'r rheoliadau sy'n berthnasol i'r gwasanaeth y maent yn ei ddarparu. Rhaid i bersonau cofrestredig roi sylw i'r safonau sy'n ymwneud â'r math o ofal a ddarperir.

Ansawdd gofal

Safon 12: Bwyd a diod

Canlyniad:

Bod digon o ddiodydd a bwyd ar gyfer eu hanghenion yn cael eu darparu yn gyson i'r plant.



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 ar gyfer plant yn eich gofal	4
Bwyd a Maeth	4
Cydbwyso gofynion	5
Canllaw Bwyta'n Dda	6
Sut i ddefnyddio'r safonau a chanllawiau bwyd	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 llawn 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
Darparu 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 dognau ar gyfer prynu ffrwythau a llysiau	60
Atodiad 4	
Rhestr Wirio Bwyd Cynaliadwy	
Atodiad 5	
Gweithdrefn enghreifftiol a chynlluniau unigol ar gyfer gofyn am ddeiet arbennig	61

Eich canllaw cyflawn ar gyfer darparu deiet iach a chytbwys ar gyfer 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 dognau 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 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 cwmparu 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 pnawn	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 gwbl gymwys i blant o 5 oed, ond gall plant 2–5 oed 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 ifancach 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 llawn 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 ddod o bob grŵp bwyd.

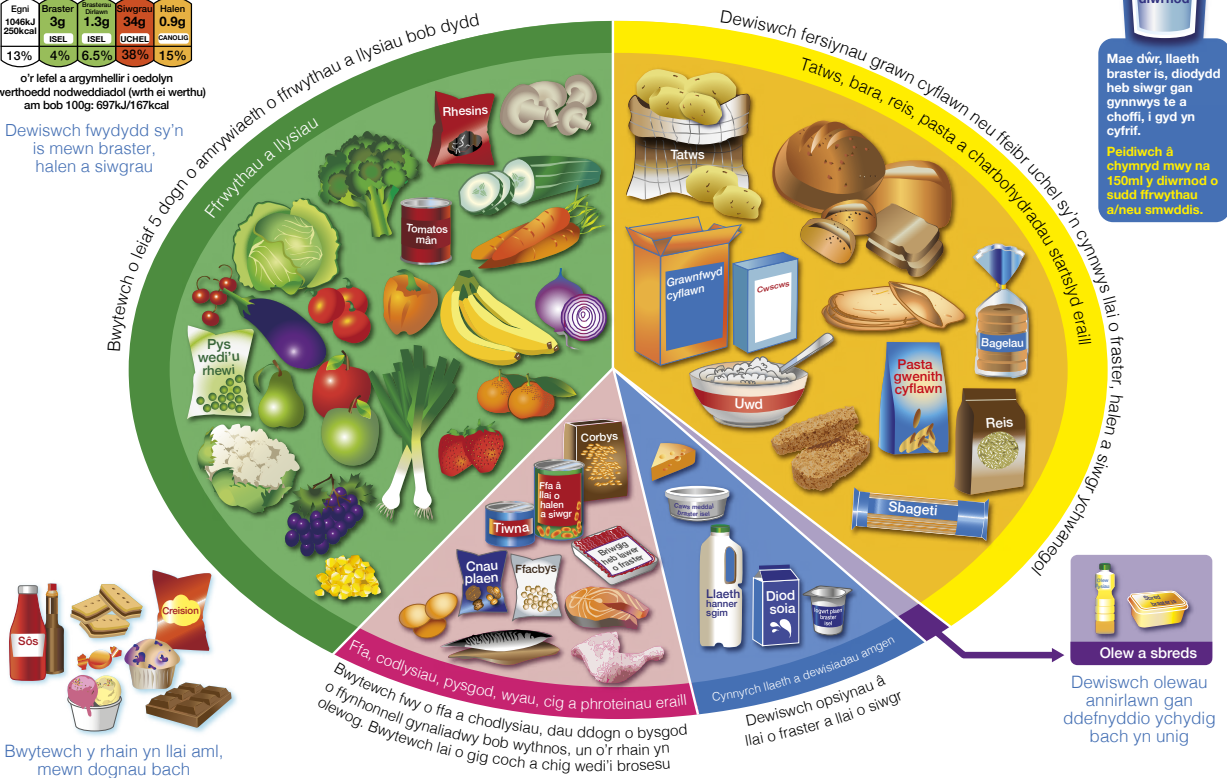
Darllenwch y label ar becynnau bwyd

Mae pob dogn (150g) yn cynnwys

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

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



Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda (2017) yn disodli'r Plât Bwyta'n iach ac mae'n cynnwys newidiadau o ganlyniad i fwy o ymchwil a siarad â'r cyhoedd.

Beth sy'n newydd:

- Gwybodaeth am ddiodydd a hydradu.
- Neges ar labelu er mwyn helpu pobl i ddewis, coginio a bwyta opsiynau iachach.

Beth sy'n wahanol:

- Mae bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen wedi symud i'r tu allan gan nad ystyrir eu bod yn rhan hanfodol o'r deiet.
- Sudd ffrwythau a smwddis – maent bellach yn y neges diodydd ac mae'r uchafswm o 150ml yn cyfrif fel un dogn o ffrwythau.
- Mae'r gyllell a fforc wedi mynd er mwyn adlewyrchu'r bwyd a gaiff ei fwyta dros ddiwrnod neu wythnos yn hytrach nag un pryd.

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

© Hawlfraint 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 ryseitiai 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 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.
- Bwyta rhywfaint o ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys dau ddogn 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 a sut mae'n wahanol i blant bach a phlant dan 5 oed

Nid yw'r Canllaw Bwyta'n Dda yn hollol gymwys i blant dan 2 oed gan fod ganddynt anghenion penodol o ran maeth. 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 ei ddarparu mewn prydau, byrbrydau a diodydd rheolaidd. Rhwng **2 a 5 oed**, 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?

Ynni

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 egnïol, yn hytrach na chanolbwyntio ar galorïau.
- Meintiau dognau 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 llawn starts sy'n uchel 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 ynigir.



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 a ffynonellau cynaliadwy o bysgod a llai o gig coch a chig wedi'i brosesu. Mae cig moch 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.
- Dylid rhoi cynhyrchion llaeth braster llawn i blant dan 2 oed fel iogwrt plaen, caws hufen a llaeth plaen braster llawn.
- Gall plant 2–5 oed newid i gynhyrchion llaeth â llai o fraster a llaeth hanner sgim os ydynt yn bwyta'n dda. Nid yw llaeth sgim a llaeth braster 1% yn addas fel prif ddiod i blant dan 5 oed.

Gall rhai plant yfed dewisiadau llaeth amgen e.e. wedi'i wneud 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. menyn, lard, hufen, ghee, llaeth braster llawn, hufen iâ; cigoedd brasterog 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.

Mae canllawiau a ryseitiai safonau bwyd yn ystyried y 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 laeth 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 o gynhyrchion laeth neu ddewisiadau amgen ar adeg pryd bwyd. Mae hyn yn darparu'r 3 dogn a argymhellir o gynhyrchion laeth 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 hyradu iach ar dudalen 15.



Cynllun laeth meithrin

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

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

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

Pwynt arfer

Mae'n ddefnyddiol dangos gwybodaeth am Cychwyn lach yn eich lleoliad. Ceir rhagor o wybodaeth yn www.healthystart.nhs.uk/healthy-start-vouchers/do-i-qualify/ neu holwch eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol.

Dylai plant hŷn ddarllen y Canllaw Bwyta'n Dda ar gyfer bwyd a diod.

Fitaminau Ychwanegol

Argymhellir bod babanod a phlant rhwng 6 mis a 5 oed yn cael diferion dyddiol o fitaminau A, C a D; oni fyddant yn yfed tua 500ml (1 pint) 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

Efallai bod plant yn eich gofal yn cael Cychwyn lach sydd â'r nod o gynnig rhwyd diogelwch maeth i ferched sy'n feichiog ac sydd ar incwm isel a theuluoedd sydd â phlant hyd at 4 oed a merched beichiog ifanc (dan 18 oed). Mae ganddynt hawl i gael talebau y gellir eu cyfnewid am laeth buwch, ffrwythau a llysiau ffres ac wedi'u rhewi a fformiwla babanod yn ogystal â chwpnau am ddim ar gyfer diferion fitamin sy'n cynnwys fitaminau A, C a D.

Sut i ddefnyddio'r safonau a chanllawiau bwyd a diod

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

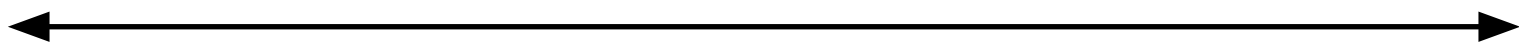
Powlen fach – 8cm (3 cm o ddyfnder)



Powlen fawr 12cm (7 cm o ddyfnder)



Plât mawr 20cm



Cynllunio bwyd ar gyfer y diwrnod a'r wythnos

Esiampl o fwydlen am wythnos

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

Sgwanwyn / Yr 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 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
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 rewio	Cacennau pysgod tiwna (neu cacennau 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 puprynau Afal wedi'i sleisio a rhesins

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

Gall cynllunio bwydlenni 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 gofawyr beth a ddarperir, yn ogystal â rhannu arfer da.

Cynllun bwydlen 3-4 wythnos

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

Ceir bwydlenni 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 – Bwydlenni a ryseitiai.

Defnyddiwch y safonau bwyd, y canllawiau cynllunio bwydlenni, yr awgrymiadau pwyntiau arfer, a'r bwydlenni a ryseitiai enghreifftiol i lunio cylch bwydlenni 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 bwydlenni
- **meintiau dognau** 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 llawn starts	Gofal sesiynol – rhowch fwyd llawn starts fel craceri, ffyn bara, cacennau reis fel rhan o'r rhan fwyaf o fyrbrydau. Gofal dydd llawn sy'n darparu prydau a byrbrydau – rhowch fwyd llawn starts fel craceri, ffyn bara, cacennau reis fel rhan o un byrbryd y dydd o leiaf. Rhowch o leiaf 3 amrywiaeth o fwydydd llawn starts mewn byrbrydau bob wythnos. Dewiswch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen. Dewiswch y rhai gyda label gwyrdd isel mewn halen neu oren â halen canolig (gweler tudalen 44 ar labelu bwyd).
Ffrwythau a llysiau	Rhowch lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o bob byrbryd. Ni ddylid rhoi ffrwythau sych na ffrwythau wedi'u stwnshio fel byrbrydau. Defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau a llysiau a dylech eu hannog i fwyta mwy o lysiau.
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	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.
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	Gall un dogn fel rhan o fyrbryd gyfrannu at y 3 dogn o gynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen sy'n ofynnol bob dydd. Mae cwpanaid o laeth yn cyfrif fel cynnyrch llaeth os ydych yn rhoi llaeth i'w yfed neu ddogn o gaws neu iogwrt plaen.

Cofiwch fod llysiau yn ddewis gwyb fel byrbryd bys a bawd ac ar gyfer diplau. Gweler yr enghreifftiau ar y fwydlen byrbrydau.

Pwynt Arfer

Atal plant rhag tagu

Er mwyn atal plant rhag tagu, dylech dorri bwydydd bach fel tomatos, grawnwin a mwyar duon yn chwarteri a sicrhau y caiff selsig eu torri yn ddarnau bach iawn. Meddyliwch 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 neu fwyd gludiog i blant bach iawn.

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.

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

Bara pitta gyda dip tahini ac afal 	Crympets, caws meddal a phuprynnau 	Rhol gwenith cyflawn gyda menyng pysgnau a moron 
Banana, llus ac iogwrt 	Ffyn puprynnau a moron 	Cacennau ceirch, caws colfran a phuprynnau 
Mozarella a ffa gwyrdd 	Ffyn bara, dip ffa, tomato ac afocado 	Cacennau reis, caws a thomatos 
Wy wedi'i ferwi wedi'i sleisio gyda thost a berwr 	Brechdan cyw iâr wedi'i thorri a phîn afal 	Talpiau o datws melys a dip iogwrt 

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	Ffa pob 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 canol 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.

Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant

6

Bwydleni a ryseitiai

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.

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

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

Cnau coed a physgnau – gall cnau coed a physgnau achosi

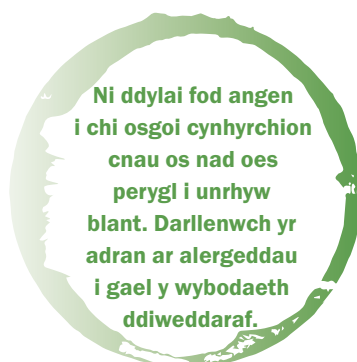
adweithiau alergaidd difrifol ymysg plant sydd ag alergedd cnau a/neu bysgnau. Dylai pob lleoliad gael cynllun alergedd ar waith ar ddefnyddio cynhyrchion cnau fel cnau mâl a menyn cnau fel menyn pysgnau.

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 fwydydd byrbrydau 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.



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** Dylid sicrhau 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. Mae ffrwythau wedi'u sychu yn cynnwys sylffwr deuocsid fel gwrthgeulydd, a allai fod yn alergen.

Dylech osgoi rhoi ffrwythau wedi'u sychu fel byrbryd rhwng prydau i bob plentyn.



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/ prydau ysgafn poeth iachach	Cyfarpar a chyfleusterau/storfa sydd eu hangen
Grawnfwyd brecwast (â lefelau is o siwgr) gyda llaeth neu iogwrt plaen* neu fromage frais Iogwrt plaen* neu fromage frais Myffins neu fagels Brechdanau gan ddefnyddio mathau gwahanol o fara Pitta, bagels, rholiau, wraps wedi'u llenwi Saladau pasta Llysiau amrwd gyda dipiau Llenwadau brechdanau/topins oer: 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 ryseitiai) Pâté pysgod cartref, fel sardîns neu fecryll (gweler y bwydlenni a'r ryseitiai) 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 Salad ffa Tiwna tun wedi'i stwnshio – dewiswch diwna mewn dŵr a'i ychwanegu at gaws hufen neu iogwrt Afocado wedi'i stwnshio gyda phupur du a sudd lemon Banana wedi'i stwnshio gyda sinamon Cyfuniadau o gnau** a hadau heb fraster, siwgr na halen wedi'u hychwanegu Amrywiaeth o ffrwythau ffres a llysiau amrwd	Tost gyda sbred annirlawn* menyn pysgnau** Crympets neu fagels Brechdanau wedi'u tostio, pitta cynnes, paninis neu wraps Tortillas, fajitas, burritos, quesadillas, enchiladas Tost gyda ffa pob, caws, wyau wedi eu berwi neu eu potsio Omlet neu omlet Sbaenaidd Tortilla (omlet trwchus gyda thatws neu lysiau) Quiche Darn o pizza gyda thopins e.e. llysiau neu gaws Taten drwy'i chroen Topins neu lenwadau poeth ar gyfer tatws drwy'u crwyn: Saws tomato cartref gyda chaws wedi'i grilio, ffa pob, chilli con carne, cyri (cig neu lysiau), ratatouille, tiwna (tun mewn dŵr neu olew), cyw iâr gyda mayonnaise braster isel, caws/caws hufen/caws colfran Pasta, reis neu nwdls gyda saws cig neu lysiau wedi'i baratoi gartref Cacennau pysgod Cawl cartref	Aseswch pa gyfleusterau sydd gennych yn eich lleoliad Aseswch beth y gellir ei ddarparu gyda'r cyfleusterau hyn Dylech sicrhau y caiff rheoliadau iechyd a diogelwch eu cwmpasu Cynlluniwch fwydlen byrbrydau/prydau ysgafn o amgylch y ddarpariaeth e.e. • oergell, tostiwr a micro-don • stôf pen bwrdd • cyfleusterau cegin lawn

*Sbred annirlawn – Mae brasterau annirlawn yn frasterau iachach a bydd y sbreds hyn yn cynnwys llysiau, olewau had rêp, 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 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 Smwddi ffrwythau	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 Ffrwythau ffres
Wythnos 3	Pasta pob gyda thomatos a basil	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 ffacbys 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) Stwnsh afal ac aeron
Cawl os yw'n opsiwn	Minestrone hawdd	Cennin, tatws a phys	Moron a chorbyss	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 dognau ar gyfer eich grŵp oedran.

Ceir rhagor o ryseitiai a meintiau dognau enghreifftiol ar gyfer grwpiau oedran gwahanol yn:

www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years

Eating well recipe book – Simple cost effective ideas for the whole family.

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 1–12 oed

Mae'n hollbwysig bod plant ifanc yn cael digon i'w yfed am eu bod yn fwy tebygol o fod wedi dadhydradu, yn enwedig wrth fod yn egnïol a phan fydd yn boeth. Gall plant ddysgu drwy ddatblygu arferion da ar gyfer yfed dŵr tap plaen yn rheolaidd, a chael 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 fformiwlâ 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. Gweler Adran 2 a 3.

O 12 mis oed, gellir cyflwyno llaeth buwch braster llawn fel y brif ddiod llaeth a pharhau nes byddant yn ddwy oed o leiaf, (oni fyddant yn cael diod llaeth amgen). Gellir cyflwyno llaeth hanner sgim o'r adeg y byddant yn 2 oed,

ar yr amod bod y plentyn yn bwyta'n dda ac yn cael amrywiaeth o fwydydd.

Dylid darparu dŵr plaen hefyd fel diod reolaidd.

Dylech gynnig tua 7–8 cwpanaid neu ficer bob dydd i blant 1–5 oed er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon o ddiod 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'r adeg y byddant yn 5 oed, mae'r un cyngor yn gymwys ar gyfer hyrwyddo dŵr fel y brif ddiod, a llaeth hanner sgim, ar gyfer y grŵp oedran hwn.

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 gartref i'r rhieni/gofalwyr 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.
- Llaeth braster llawn y dylid ei roi fel y brif ddiod llaeth nes bydd plant yn 2 oed o leiaf.
- Gellir cyflwyno llaeth hanner sgim o'r adeg y byddant yn 2 oed, ar yr amod bod y plentyn yn bwyta'n dda ac yn cael amrywiaeth o fwydydd.
- Dim ond llaeth braster llawn y dylai lleoliadau gofal plant sy'n darparu ar gyfer plant dan 2 oed yn bennaf ei gael.



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.designedtosmile.org/welcome-croeso/croeso/?lang=cy/

Mae taflenni gweithgareddau i gefnogi dysgu am ddewisiadau iach ar gael yn: www.designedtosmile.org/information-for-professionals/information-for-schools-and-nurseries/?lang=cy

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 ddioddydd 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 flasau

Ni ddylid cynnig sgwosh isel mewn calorïau, diodydd heb siwgr ychwanegol, diodydd sy'n cynnwys llai o siwgr na dŵr wedi'i flasau. 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 ieuchyd 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** – bydd hyn yn eich helpu i sicrhau bod amrywiaeth a chydbywysedd 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.
- 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 ryseitiai arferol ar gyfer rhai deietau, os bydd angen.
- 8 Cyflwynwch gylchoedd bwydlenni newydd o leiaf ddwywaith y flwyddyn**, bydd hyn yn helpu i gyflwyno ryseitiai 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 ryseitiai. 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
- 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 brecwast, prif brydau ac fel byrbrydau. - Dim ond gyda phrydau y dylid cynnig ffrwythau. - Dylech osgoi sudd ffrwythau, a diodydd sudd. - Darparwch feintiau dognau cywir ar gyfer pob grŵp oedran.	Llysiau a salad Pob math o lysiau ffres, tun ac wedi'u rhewi – er enghraifft, brocoli ffres, pys wedi'u rhewi, india-corn tun, courgettes, pak choi, ocrâ. Llysiau salad – er enghraifft, letys, berwr dŵr, ciwcymbr, tomato, moron amrwd, puprynnau amrwd, radis a betys. Cofiwch: mae tatws yn llawn starts ac ni chânt eu cyfrif yn llysiau ac nid ydynt yn cyfrannu at un o'ch 5 y dydd, ond mae tatws melys, pannas, swêds ac erfin yn cyfrif.	Cynigiwch ffrwythau a llysiau gwahanol mewn prydau a byrbrydau. Dewiswch lysiau a chodlysiau tun heb halen a siwgr ychwanegol. Dewiswch ffa pob tun sy'n cynnwys llai o halen a siwgr. Peidiwch â gorgoginio llysiau ffres na'u torri ymhell cyn eu coginio a'u gadael mewn dŵr; Peidiwch â choginio llysiau ymlaen llaw a'u hailgynhesu cyn eu gweini, gan fod yr arferion hyn yn lleihau'r fitaminau a geir ynddynt.
	Ffrwythau Ffrwythau ffres – fel afalau, bananas, gellyg, ffrwyth ciwi, orennau, satsumas, eirin, aeron, melon neu fango. Ffrwythau tun mewn sudd – er enghraifft, eirian gwlanog, gellyg, pîn afal, orennau mandarin neu fricyll. Ffrwythau wedi'u stiwiw fel afalau wedi'u stiwiw, ffrwythau sych wedi'u stiwiw, eirin wedi'u stiwiw neu riwbob wedi'i stiwiw. Ffrwythau wedi'u sychu fel rhesins, bricyll, dêts, ffigs, prŵns – fel rhan o brydau yn unig.	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. Gweinwch ffrwythau wedi'u sychu gyda phrydau neu fel rhan o bwdinau ac nid ar ben eu hunain fel byrbrydau. Peidiwch â dewis ffrwythau tun mewn surop. 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 (Crymbl afal a riwbob, afal pob gyda sinamon).

Pwynt arfer

Caiff hyfforddiant ar gyfer ymarferwyr ar sgiliau Bwyd a Maethiad ei gynnig gan raglen 'Sgiliau Maeth am Oes'TM ledled Cymru. Ceir rhagor o wybodaeth yn adran 7 neu yn www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/



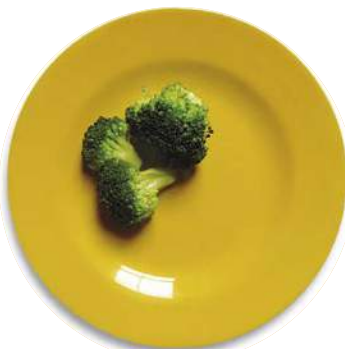
Ffrwythau a Llysiau

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

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



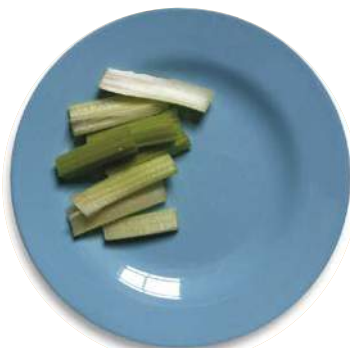
Brocoli (40g)



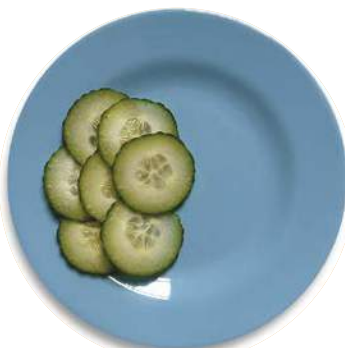
Swêds (40g)



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



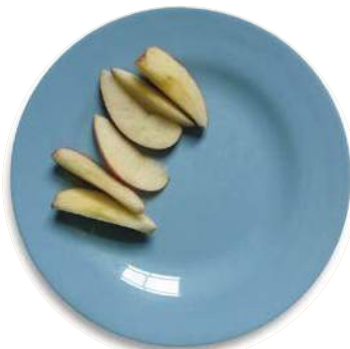
Ciwrcymbr wedi'i sleisio (40g)



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 stiwiio



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 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 bwyso ychydig o weithiau i weld y maint ac arddangos lluniau o feintiau'r dognau.

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

Ar gyfer plant hŷn ac oedolion, un dogn 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 godlysiau
- 3 llwy fwrdd orlawn o lysiau fel moron wedi'u torri, llysiau cymysg neu india-corn
- 4 llwy fwrdd orlawn o lysiau gwyrdd wedi'u coginio fel bresych a llysiau'r gwanwyn
- 2 goesyn brocoli
- 1 tomato canolig ei faint neu 6–7 tomato bach
- Powlen bwdin o lysiau salad gwyrdd.

Pwynt arfer

Prynu ffrwythau a llysiau

Dewiswch ffrwythau a llysiau 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 llysiau cyn eu bwyta.

Rhowch gynnig ar dyfu ffrwythau a llysiau mewn potiau neu fagiau a pherlysiau 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.

Pwynt arfer – hylendid a diogelwch bwyd

Atal plant rhag tagu

Er mwyn atal plant rhag tagu, dylech dorri bwydydd bach fel tomatos, grawnwin a mwyar duon yn chwarteri a sicrhau y caiff selsig eu torri yn ddarnau bach iawn. Meddyliwch 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 neu *bwydydd gludiog* i blant bach iawn.

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

Dylai plant eistedd i fwyta ac yfed. Mae'n beryglus os byddant yn cerdded neu redeg o gwmpas gyda bwyd.

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

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

Pam mae'r grŵp bwyd hwn yn bwysig? Mae bwydydd llawn 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
- Darparwch ddogn o fwydydd o'r grŵp hwn ym mhob pryd. - Darparwch fel rhan o fyrbrydau o leiaf unwaith y dydd.	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.	Dewiswch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen – rhai â labeli gwyrdd (isel) neu oren (canolig) o ran halen.
- Darparwch amrywiaeth bob dydd. - Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen. - Darparwch rawnfwydydd brecwast sy'n cynnwys llai o siwgr. - Darparwch feintiau dognau cywir. - Ni ddylech weini sglodion/talpiau tatws/cynhyrchion tatws, prydau tro-ffrio a reis wy wedi'i ffrio cartref neu wedi'u rhewi fwy na dwywaith yr wythnos (un cinio ac un te).	Tatws neu datws melys – wedi'u berwi, eu stwnshio, drwy'u crwyn neu wedi'u torri'n dalpiau. Yam, a gwreiddlysiau eraill llawn starts. Pasta a nwdls – gwenith cyflawn a gwyn. Reis – brown a gwyn. Grawn eraill fel cwscws neu wenith bulgur, indrawn (polenta) a grawn corn.	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. Defnyddiwch frasterau monoannirlawn neu amlannirlawn wrth goginio, ond cyfyngwch fwydydd llawn starts wedi'u ffrio i ddim mwy nag unwaith yr wythnos. Peidiwch â defnyddio reis wedi'i ffrio na reis wedi'i sychu gyda blas arno mewn pecynnau a phasta a nwdls mewn potiau. Os byddwch yn defnyddio cynhyrchion wedi'u prosesu, dewiswch opsiynau sy'n cynnwys llai o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen, y rhai â labelau gwyrdd neu oren.
Os byddwch yn prynu cynhyrchion parod, defnyddiwch rai â llai o halen a braster.	Grawnfwydydd brecwast 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. Mae grawnfwydydd cyfnerthedig yn ffynhonnell dda o haearn.	Amrywiwch rawnfwydydd brecwast ac ychwanegwch ffrwythau ffres – gweler y ryseitiai brecwast. Darllenwch labeli – 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 brecwast i blant, gorau po isaf, a chwiliwch am lai na 15g o siwgr fesul 100g.

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 llawn starts

Enghreifftiau o feintiau dogneau

Bara

Tost gwenith cyflawn 25g



Bara pitta ½ bara pitta 30g



Cacennau reis 1 gacen reis 10g



Tatws

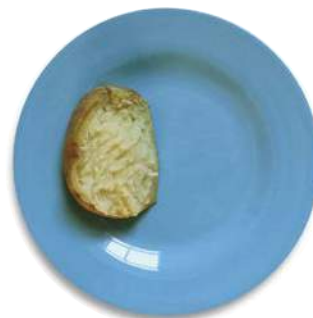
Tatws newydd wedi'u sleisio 80g



Tatws melys wedi'u stwnshio 80g



Taten drwy'i chroen 80g



Pasta a nwdls, reis a graen

Spaghetti gwyn 80g



Cwscws 80g



Reis brown 80g



Grawnfwydydd brecwast

15g o byffion gwenith a 100ml o laeth



12g o geirch uwd gyda 100ml o laeth



20g 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
- Darparwch un dogn 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 dognau cywir. - Ni ddylid gweini cynhyrchion cig a physgod wedi'u prosesu o ansawdd da* fwy na dwywaith yr wythnos. - Gweinwch 2–3 dogn o ffa, codlysiau, wyau, neu gynhyrchion cig amgen i lysieuwyr yn ystod y dydd.	Ffa, codlysiau – yn cynnwys amrywiaeth o ffa, corbys a phys fel ffa gwynion, ffa Ffrengig, ffacbys, corbys, pys wedi'u prosesu neu ffa pob. DS gellir cynnwys y rhain 'unwaith' fel rhan o '5 y dydd'.	Prynwch godlysiau tun heb halen a siwgr ychwanegol. Prynwch ffa pob sy'n cynnwys llai o halen a llai o siwgr. Peidiwch ag ychwanegu halen i brydau a wnaed gyda chodlysiau fel dahl.
	Pysgod – Pysgod gwyn fel penfras, corbenfras, lleden a chelog. Pysgod olewog fel pennog a macrell, eog, brithyll, sardîns neu benwaig Mair. Nid yw tiwna (tun na ffres) yn cyfrif fel pysgodyn olewog ond mae'n ffynhonnell dda o faethynnau.	Dylech sicrhau nad oes esgyrn mewn prydau pysgod.
	Wyau – Wedi'u berwi (yn galed neu'n feddal), eu sgramblo neu eu potsio, neu mewn omlet.	Prynwch wyau gyda'r marc llew.
	Cig – Pob math yn cynnwys cig eidion, cig oen, porc, cyw iâr a thwrci. Proteinau eraill – fel mins soia, protein llysiau ansoddedig, quorn neu tofu wedi'u defnyddio wrth baratoi prydau cartref.	Peidiwch â gweini cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu o ansawdd da fwy na dwywaith yr wythnos. Peidiwch â defnyddio cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu sy'n cynnwys lefelau uchel o fraster a halen (wedi'u labelu'n goch). DS Dylid cyfyngu defnyddio Quorn™ a chynhyrchion cig amgen ar sail soia i ddwywaith yr wythnos**.

* Cynhyrchion sydd wedi'u labelu'n is mewn halen a braster (oren a gwyrd), 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 gael 2–3 dogn 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.

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

Enghreifftiau o feintiau dognau

Cig a dofednod

Cyw iâr wedi'i sleisio 45g



Ciwbiau o borc 40g



Briwigig cig eidion 50g



Pysgod

Tiwna tun 40g



Sardîns 50g

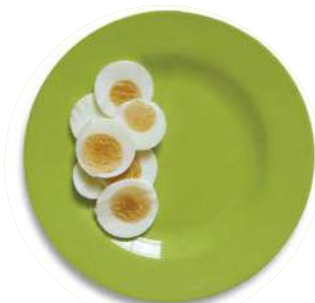


Pysgod gwyn 40g



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 ddewisiadau 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
- 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.	Llaeth Dylid gweini Ilaeth braster llawn ar gyfer babanod a phlant dan 2 oed. Gall plant dros 2 oed gael Ilaeth hanner sgim ar yr amod eu bod yn bwyta deiet cytbwys. Ilaeth buwch, gafr, dafad wedi'i basteureiddio. Ilaeth soia wedi'i gyfnerthu â chalsiwm.	Peidiwch â darparu Ilaeth heb ei basteureiddio a diodydd Ilaeth gyda siwgr wedi'i ychwanegu. Peidiwch â darparu Ilaeth sgim i unrhyw blentyn dan 5 oed.
	Caws	Peidiwch â darparu caws heb ei basteureiddio a chawsiau wedi'u haeddfedu drwy lwydni (gwythien las). Defnyddiwch gaws llysieuol ar gyfer plant sy'n llysieuwyr.
	Iogwrt plaen a fromage frais	Defnyddiwch iogwrt plaen neu naturiol a fromage frais i bwdin. Mae'n well ychwanegu ffrwythau ffres at iogwrt plaen naturiol neu fromage frais. Gellir defnyddio iogwrt plaen fel byrbryd (gweler y fwydlen byrbrydau).
	Pwdinau cartref wedi'u gwneud o laeth a saws Ilaeth	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. Mae menyng a hufen yn fraster – gweler yr adran ar olewau a sbreds a bwydydd wedi'u labelu'n uchel mewn braster.

Pwynt arfer

Diogelwch a hylendid bwyd

Diodydd reis – ni ddylid rhoi diodydd reis i blant dan 5 oed gan eu bod yn cynnwys 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 gwpnau 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

Llaeth 110–150ml o laeth braster llawn



Caws wedi'i gratio 15g



Triongwl caws 18g



Caws colfran 30g



Iogwrt Groegaidd plaen 60g



Iogwrt plaen (braster llawn) 60g



Pwynt arfer

Paratoi prydau

- Gall coginio cartref fod yn fwy cost-ffeithiol na defnyddio cynhyrchion parod wedi'u prynu e.e. gwneud saws tomato o domatos tun, winwns a pherlysiau 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-ffeithiol 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.

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 ganolig mewn braster dirlawn a lefelau uwch o frasterau annirlawn:

- Defnyddiwch frasterau monoannirlawn (olew had rŵp 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, crystau 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 ryseitiai 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 llawn starts	Darparwch un dogn o'r bwydydd hyn fel rhan o frecwast 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 dogneau cywir.
Ffrwythau a llysiau	Darparwch ddogn o llysiau neu ffrwythau amser brecwast bob dydd.
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	Mae'r bwydydd hyn yn darparu ffynhonnell ddefnyddiol o haearn a sinc a gellir eu darparu fel rhan o frecwast.
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 frecwast e.e. llaeth ar rawnfwyd, 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/gofalwyr 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



Bisgs gwenith gydag eirin gwlanog ac almonau



Bisgs gwenith gydag afal a rhesins



Omlet, tomatos a thost



Wiau 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 llawn starts	Darparwch un dogn o'r bwydydd hyn fel rhan o ginio bob dydd. Darparwch o leiaf 3 bwyd llawn starts gwahanol fel rhan o ginio bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws. Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen. Darparwch feintiau dognau cywir.
Ffrwythau a llysiau	Darparwch ddogn o lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o ginio bob dydd. Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau amser cinio drwy'r wythnos. Darllenwch labeli'r cynhyrchion os byddwch yn defnyddio bwydydd tun, a dewiswch rai sy'n cynnwys llai o halen a siwgr.
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn amser cinio bob dydd. Darparwch amrywiaeth amser cinio drwy'r wythnos. Darparwch un cinio bob wythnos sy'n defnyddio codlysiau neu gynhyrchion cig amgen fel y ffynhonnell protein. Dim ond unwaith yr wythnos y dylech weini pysgod olewog. Ni ddylid gweini cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu o ansawdd da fwy na dwywaith yr wythnos.
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	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.
Diodydd	Rhaid sicrhau bod dŵr yfed ar gael i blant. Dim ond dŵr tap ffres neu laeth plaen y dylid eu darparu.

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



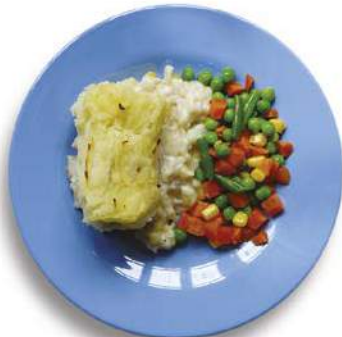
Biriyani llysiau



Pasta tiwna



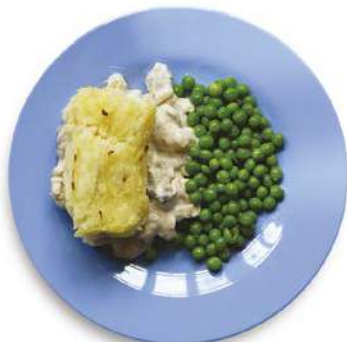
Pei pysgod



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.

Mae cyfathrebu da rhwng y lleoliad a'r rhieni/gofalwyr 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 llawn starts	Darparwch un dogn o'r bwydydd hyn fel rhan o de bob dydd. Darparwch o leiaf 3 bwyd llawn starts gwahanol fel rhan o de bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws. Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen. Cyfyngwch ar faint o basta tun mewn saws y byddwch yn ei ddarparu. 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. Darparwch feintiau dognau cywir.
Ffrwythau a llysiau	Rhowch ddogn o lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o de bob dydd. Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau amser te drwy'r wythnos. Darllenwch labeli'r cynhyrchion os byddwch yn defnyddio bwydydd tun, a dewiswch rai sy'n cynnwys llai o halen a siwgr.
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn amser te bob dydd. Darparwch amrywiaeth amser te drwy'r wythnos. Darparwch un cinio bob wythnos sy'n defnyddio codlysiau neu gynhyrchion cig amgen fel y ffynhonnell protein. Dim ond unwaith yr wythnos y dylech weini pysgod olewog. Ni ddylid gweini cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu o ansawdd da fwy na dwywaith yr wythnos.
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	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.
Diodydd	Rhaid sicrhau bod dŵr yfed ar gael i blant. Dim ond dŵr tap ffres neu laeth plaen y dylid ei roi iddynt.

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/gofalwyr 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 dogneau arferol ar gyfer plant 1–4 oed

Cawl cyw iâr ac india-corn



Taten drwy'i chroen gyda chilli llysiau



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 brecwast 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 am fwydydd hallt i blant a gall hyn arwain at bwysedd gwaed uchel yn ddiweddarach.

Dim ond llai na hanner llwy de o halen (3g) y diwrnod y dylai plant ei gael, 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
- Gwnewch 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 glutamad (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, ysgytlaeth. 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

Aspartame (E951)

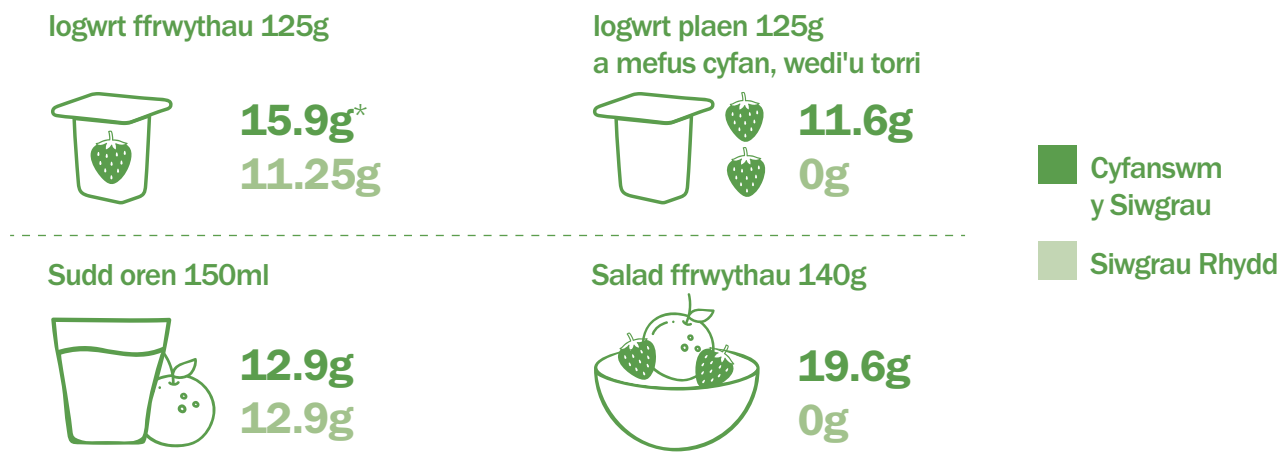
Saccharin (E954)

Sorbitol (E420)

Acesulfame K (E950)

Sucralose (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,

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 faethiad fesul 100 gram (100g) o'r cynnyrch, ac weithiau fesul dogn (fel 'un dafell'), ond cofiwch y gall meintiau'r dognau fod ar gyfer oedolion ac nid plant bach.
- 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 maethiad 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 faethiad ar flaen, ar gefn neu ar ochr y pecyn.

Os yw'r bwyd wedi'i brosesu rydych am ei brynu yn cynnwys label maethiad 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 ryseitiai a syniadau gyda nhw.

Ychwanegion bwyd

Mae rhai ychwanegion yn bwysig o ran cadw bwyd. Rhaid i weithgynhyrchwyr nodi pa ychwanegion neu liwiau sydd yn y bwyd. Caiff ychwanegion 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)

Os caiff y lliwiau hyn eu defnyddio mewn bwydydd neu ddiodydd, 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 ysgytlaeth 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 maethiad 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/

Pwynt arfer

Siopa deallus

Yn aml, nid yw prif fwydydd 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-effeithiol fel ar gyfer tuniau a chynhyrchion wedi'u rhewi.

Tabl 5: Cofiwch faethynnau pwysig

Ffynonellau da o haearn a sinc yn y grwpiau bwyd.

Grwpiau bwyd	Haeearn	Sinc
Tatws, bara, reis, pasta a bwydydd eraill llawn starts	Bara gwenith cyflawn Pasta gwenith cyflawn Reis brown Grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig	Bara grawn cyflawn a bywyn gwenith Grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig Popcorn plaen
Ffrwythau a llysiau	Llysiau deiliog gwyrdd tywyll: brocoli, ysbigoglys, bresych Bricyll wedi'u sychu, rhesins	
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	Cig coch, cig eidion, cig oen Pysgod olewog tun e.e. sardîns, penwaig Mair 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, penwaig Mair Wyau Tofu a quorn™ Pysgnau (cnau daear) Hadau sesame
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen		Llaeth llawn a hanner sgim Cynhyrchion llaeth eraill e.e. iogwrt plaen a chaws

Mae'n bwysig cyflwyno pysgod olewog fel eog, penwaig Mair a sardîns yn y bwydlenni gan eu bod yn cynnwys llawer o faethynnau yn naturiol.



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 egniol
- 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.

Gallwch chwilio am syniadau ar sut i wneud newidiadau bach a gallu cynnig bwyd mwy cynaliadwy yn y llyfryn hwn:

www.firststepsnutrition.org/eating-sustainably

Ceir rhagor o wybodaeth am lesiant cenedlaethau'r dyfodol yng Nghymru yma: www.futuregenerations.wales/cy/y-dyfodol/

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 brecwast 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 cyd-nerthu 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 yn cael cyfnodau o ymptydio, 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 ymptydio, fel y prif bryd yn hwyr gyda'r nos neu frecwast 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

	Iddew	Sicaidd	Moslem	Hindŵaidd ¹	Bwdhaidd	Rastaffaraidd ²	Fegan
Wyau	Dim smotiau gwaed	Ie	Ie	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Na
Llaeth/logwrt	Dim gyda chig	Ie	Ie	Ie	Ie	Mae'n amrywio	Wedi'i gyfnerthu â chalsiwm o ffynhonnell planhigion yn unig
Caws	Dim gyda chig	Ie	Mae'n amrywio	Ie	Ie	Mae'n amrywio	Caws 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/ cynhychion cig	Kosher	Na	Halal	Na	Na	Mae'n amrywio	Na
Porc/ cynhyrchion porc	Na	Anaml	Na	Anaml	Na	Na	Na
Fish	Gyda chennau, esgyll ac asgwrn cefn	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Gydag esgyll a chennau	Mae'n amrywio	Ie	Na
Cregynbysgod	Na	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Na	Na	Na
Menyn/Ghee	Kosher	Ie	Ie	Ie	Na	Mae'n amrywio	Na Sbreds fegan fel sbreds cnau
Lard	Na	Na	Na	Na	Na	Na	Na
Bwydydd grawnfwyd	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Cnau/ Codlysiau	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Ffrwythau/ Llysiau³	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Ymprydio⁴	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Na

1 Ni fydd Hinŵiaid 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 llysieuol. Dylid holi'r unigolion

4 Mae'n annhebygol y bydd plant bach yn gorfod ymprydio

Mathau o ddeietau llysieuol

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

Mae angen cynllunio'n ofalus ar gyfer y deietau hyn a bydd angen cymryd ychwanegion fitaminau er mwyn ategu'r fwydlen. Mae'r Gymdeithas Fegan yn argymhell bod feganiaid yn cymryd ychwanegion Fitamin B12, Fitamin D, calsiwm ac iodid.

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.

Gweithiwch mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr 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.

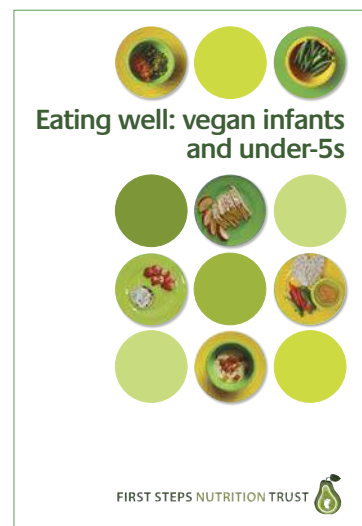
Am ragor o wybodaeth:

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vegetarian-vegan-children/

www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years

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 alergeddau: 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.

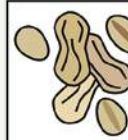
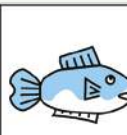
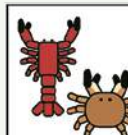
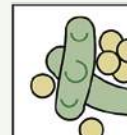
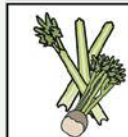
Bydd gan y rhiant/gofalwr yr holl wybodaeth deietegol angenrheidiol a ddarperir gan ddeietegydd y plentyn ac mewn rhai achosion gall y deietegydd gysylltu â'r lleoliad gofal plant yn uniongyrchol.

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 4

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 coed³.

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

Rhoi gwybodaeth am alergenau bwyd

Mae deall pa alergeddau 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.

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, haid a cheirch)	mwstard
cramenogion (crustaceans) (yn cynnwys gorgimwch, cranc a chimwch)	cnau
wyau	pysgnau
pysgod	sesame
bysedd y blaidd (lupin)	ffa soia
llaeth	syllffwr deuocsid/syllffidau (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.

Engbreiffitiau 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 llaeth buwch (CMPA)

Mae alergedd protein llaeth 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 llaeth ac mewn rhai achosion mae'r adwaith yn uniongyrchol.

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

Cynhyrchion llaeth amgen

Gellir defnyddio llaeth soia, cywarch, ceirch, cnau coco neu gynhyrchion llaeth amgen eraill parod fel prif ddiod llaeth pan fydd y plentyn dros ddwy oed, ond gall y dewis ddibynnu ar statws maeth y plentyn unigol.

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

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

Dim ond cynhyrchion llaeth amgen sydd wedi'i gyfnerthu 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 llaeth buwch yn Adran 2.

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

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 symptomau ddibynnu ar faint o fwyd sydd wedi'i fwyta, ac fel arfer nid ydynt mor ddifrifol ag adwaith alergedd bwyd.





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, grawnfwydyd brecwast, bisgedi, pasta a chacennau ond hefyd rhai sawsiau, prydau 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 mae clai wedi'i wneud â blawd ynghyd â deunydd chwarae cartref a ddefnyddir yn aml mewn lleoliadau gofal plant a siapiau pasta ac fe'i defnyddir weithiau ar gyfer gludwaith. 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 llaeth soia 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 byrbrydau a phrydau 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: <https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/150623-guide-to-the-fg-act-cy.pdf>
<http://futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>
3. Llywodraeth Cymru (2015). Infant feeding guidelines from birth to 12 months. Ar gael o: www.howis.wales.nhs.uk/doclib/english-infant-feeding.pdf.

Atodiadau

Atodiad 1

Symiau o faethynnau a argymhellir ar gyfer plant 1–4 oed

Cynnwys maethynnau a argymhellir mewn bwyd a diod ar gyfartaledd dros gyfnod o wythnos neu fwy (plant 1 i 4 oed) gan ddefnyddio'r fframwaith maeth fel y cytunwyd arno gan y Grŵp Cyfeirio Allanol (yn seiliedig ar anghenion y sawl sydd â'r gofynion uchaf o ran egni a maethynnau).

Maethynnau	Isafswm/ Uchafswm	Diwrnod llawn (brecwast, 2 fyrbryd, cinio, te)	Sesiwn fore: Byrbryd a cinio	Sesiwn brynhawn: Byrbryd a the	Byrbryd yn unig	Cinio yn unig	Brecwast/ te yn unig
Egni (kcal)	Tua	1108	492	369	123	369	246
Braster (g)	Uchafswm	43.1	19.2	14.4	4.8	14.4	9.6
Cyfanswm y carbhydradau (g)	Isafswm	147.7	65.6	49.2	16.4	49.2	32.8
Ffeibr deietegol (g)	Isafswm	13.5	6.0	4.5	1.5	4.5	3.0
Siwgrau rhydd (g)	Uchafswm	14.8	6.6	4.9	1.6	4.9	3.3
Protein (g)	Isafswm	15.4	6.8	5.1	1.7	5.1	3.4
Haearn (mg)	Isafswm	6.9	3.0	2.3	0.7	2.3	1.6
Sinc (mg)	Isafswm	5.2	2.3	1.7	0.6	1.7	1.2
Calsiwm (mg)	Isafswm	360	160	120	40	120	80
Fitamin A (µg)	Isafswm	400	176	132	40	136	92
Fitamin C (mg)	Isafswm	27	12	9	3	9	6
Sodiwm (mg)	Uchafswm	900	400	300	100	300	200
Halen (g)	Uchafswm	2.25	1.00	0.75	0.25	0.75	0.50

Cyf: Children's Food Trust (2016)

Fframwaith maeth ar gyfer plant iau, dan 1 oed

Fframwaith maeth ar gyfer babanod 7 i 9 mis oed a 10 i 12 mis oed (ar gyfer pob pryd a llaeth a ddarperir yn ystod y dydd).

Maethynnau	7–9 mis	10–12 mis
Egni (kcal) (MJ)	682 (2851)	682 (2851)
Protein (g)	13.7	14.9
Haeam (mg)	7.8	7.8
Sinc (mg)	5.0	5.0
Calsiwm (mg)	525	525
Fitamin A (ug)	350	350
Fitamin C (mg)	25	25
Sodiwm (mg)	400	400
Sodiwm (mg)	400	400
Halen (g)	1.0	1.0

Cyf: Children's Food Trust (2016)

Atodiad 2

Symiau o faethynnau a argymhellir ar gyfer plant hŷn 5–12 oed

Gofynion bras i blant ar gyfartaledd				
	Dynion		Merched	
Oedran (blynyddoedd)	MJ/d	kcal	MJ/d	kcal
4	5.8	1386	5.4	1291
5	6.2	1482	5.7	1362
6	6.6	1577	6.2	1482
7	6.9	1649	6.4	1530
8	7.3	1745	6.8	1625
9	7.7	1840	7.2	1721
10	8.5	2032	8.1	1936
11	8.9	2127	8.5	2032
12	9.4	2247	8.8	2103

Lefelau a argymhellir yn y deiet ar gyfer carbohydradau a braster fel canran o'r egni i'r corff

% Egni Bwyd Dyddiol	
Cyfanswm y Carbohydradau*	50%
sy'n siwgrau rhydd*	Dim mwy na 5%
Cyfanswm y Braster	Dim mwy na 35%
sy'n Fraster Dirlawn	Dim mwy na 11%

Protein

Lefel y Maethynnau a Argymhellir (RNI) ar gyfer plant Grŵp oedran	RNI bob dydd (g)
4–6 oed	19.7
7–10 oed	28.3

Ffeibr Deietegol – gwnaed argymhellion newydd gan SACN yn 2015 ar gyfer y boblogaeth sy'n 2 oed a hŷn

Grŵp oedran	Lefel a argymhellir bob dydd (g)
2–5 oed	15
5–11 oed	20
11–16 oed	25
17 oed a hŷn	30

Atodiad 3

Meintiau dognau ar gyfer prynu ffrwythau a llysiau

Mathau o ffrwythau/llysiau	Maint pecyn (gramiau)	Nifer y dognau fesul pecyn
Clementines	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

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.wales.lovefoodhatewaste.com/	

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 ✕)
Gofyn am wybodaeth gan riant/gofalwr y plentyn, fel eich bod yn ymwybodol o ofynion deietegol y plentyn cyn iddo ddechrau yn y lleoliad.	Os gofynnir am ddeiet arbennig am resymau meddygol, gofyn am gadarnhâd ysgrifenedig o'r alergedd/angen meddygol gan feddyg teulu, deietegydd neu weithiwr meddygol proffesiynol arall y plentyn. Mae hyn er mwyn sicrhau nad oes bwydydd allweddol yn cael eu tynnu o ddeiet plant heb gael diagnosis o angen meddygol.		
Gweithio gyda riant/gofalwr y plentyn (a gweithwyr ieuchyd proffesiynol os bydd angen) i ysgrifennu cynllun clir ar sut i reoli gofyniad deietegol arbennig y plentyn a chytuno arno. Gwelw y cynlluniau enghreifftiol ar gyfer darparu deiet arbennig a darparu deiet i blentyn ag anghenion ychwanegol.	Dylai'r cynllun ddisgrifio: • 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.		
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.	• 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.		
Ar gyfer alergeddau bwyd penodol neu fwydydd i'w hosgoi: Sicrhau bod y wybodaeth sydd gennych am y bwyd a ddefnyddir mewn ryseitiau yn gywir. Sicrhau bod staff yn gwybod sut i ddelio ag adwaith alergaidd difrifol a dilyn y weithdrefn yn y cynllun alergedd ysgrifenedig.	• Dilyn ryseitiau safonol • Sefydlu proses ar gyfer diweddaru'r wybodaeth am gynhwysion ac alergenau pan gaiff cynhyrchion eu newid neu eu hailffurfio • Sefydlu proess ar gyfer osgoi achosion o groeshalugi (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 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		

		Dyddiad	Newidiadau neu adolygiad gyda dyddiad:
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 gwead. 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 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		
Pryd amser cinio		
Byrbryd canol prynhawn		
Pryd amser te		
Diodydd		

		Dyddiad	Newidiadau neu adolygiad gyda dyddiad:
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 _____



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
Bwytafyr anodd eu plesio	6
Cwrteisi a llanastr	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	
Example template – record of food intakes for a child in your care	14
Atodiad 2	
Blank template – record of food intakes for a child in your care	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 flasw bwydydd newydd ac yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau yn hytrach na bwyd sothach

”

(FS setting Cardiff)

Gall gofalmwyr mewn lleoliadau gofal plant roi cymorth i blant ddatblygu arferion bwyta da a'u helpu i flasw 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 dognau cywir i blant bach.** Edrychwch ar y lluniau o fwyd a defnyddiwch ddogneau bach ar blatiau bach. Nid yw'n syniad da rhoi dognau mawr i blant.
- 6 Gadewch i blant bach fwydo eu hunain.** Rhowch fwydydd bys a bawd i blant bach (torrwch fwyd yn strbedi 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 esiampï 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 fwytat.

”



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 gwrthio'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.

Cwrteisi a llastr

Mae'n arferol i blant bach greu llastr 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 llastr. 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 llastr, byddwch chi'n eu helpu i fwyta'n well ac yn iachach pan fyddan nhw'n hŷn.

Dylech ddelio â llastr 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 babanod a phlant yn dysgu drwy ddynwared. Bydd dewisiadau bwyd ac arferion bwyd da a fydd yn cael eu dangos gan rieni a gofalmwr yn annog plant i roi cynnig ar fwydydd newydd a mwynhau bwyta. Cofiwch y bydd angen iddyn nhw flasw 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.

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 arnyn 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 gofalmwr ar amrywiaeth o faterion sy'n ymwneud â bwyd, gan gynnwys cyngor i blant nad ydyn nhw'n bwyta'n dda a bwytywyr 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 esiamp 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 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 gofawyr 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 flas.
- Dylech gyfyngu ar y pethau a all dynnu eu sylwe.

Gallai'r plant ag anghenion dysgu ychwanegol fel y rheini ar y sbectwm awtistig, 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 bryderon ynghylch diffyg maeth yna dylid ystyried atgyfeirio'r plentyn.

Os oes unrhyw bryder am blentyn sydd dros bwysau neu'n ordew, yna bydd hyn yn fater sensitif i'w drafod â rhieni. Bydd angen i staff deimlo'n hyderus yn gwneud ac yn cydnabod hyn. Cyfeiriwch at y wybodaeth am y '10 cam i bwysau iach' yn Adran 1.



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 ar gyfer y plentyn sy'n cael ei ben-blwydd yn unig 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 oedran yma,

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/s/Packed_lunches_Dec17.pdf



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'r 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 blyneddoddd 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'r 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 am 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

Lle bynnag y bydd cyfle i wneud hyn mewn gwahanol leoliadau, byddai'n ddefnyddiol codi ymwybyddiaeth o'r hyn y mae'r plentyn yn ei fwyta yn ogystal â'i arferion a'i ymddygiadau, er mwyn lleihau'r risg o beidio â chael yr hyn sydd ei angen arno 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 pryda'u 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 Brecwast/ byrbryd/cinio/ byrbryd/te	Bwyd a diod a gynigir	Faint gafodd ei fwyta	Diod y gofynnwyd amdano/ cynigiwyd (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	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	Y rhan fwyaf ohono	1 cwpanaid o ddŵr	Y gwpan i gyd
Canol y prynhawn	Byrbryd 3pm	Ffrwythau tymhorol cymysg	Pob claf	Cwpanaid o laeth	Y gwpan i gyd
Te	DIM	Gwybodaeth a roddwyd: bydd y wybodaeth 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/ cynigiwyd (cwpanau 150ml)	Faint gafodd ei yfed
Amser cyrraedd					
Canol y bore					
Canol dydd					
Canol y prynhawn					
Te					



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 6

Hylendid a diogelwch bwyd

Adran 6

Hylendid a diogelwch bwyd

Cynnwys

Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd	3
Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer y lleoliad gofal plant fel busnes arlwyo	3
Pecynnau cymorth Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell	4
Croeshalogi	5
Oeri	5
Glanhau	5
Coginio	5
Alergenau	6
Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer y lleoliad gofal plant fel darparwr addysg	8
Cynnwys plant wrth baratoi bwyd ac mewn gweithgareddau bwyd	8
Bwyd wrth chwarae	8
Tyfu bwyd a'i fwyta	8
Coginio gyda phlant	9
Teithiau ac ymweliadau	9
Cwestiynau Cyffredin	11
Cyfeiriadau	12
Atodiad 1	
Cyngor diwygiedig i gwsmeriaid	13
Atodiad 2	
Gwybodaeth ychwanegol am hylendid a diogelwch bwyd ar gyfer paratoi bwyd a gweithgareddau coginio gyda phlant	14
Storio, golchi a pharatoi ffrwythau a llysiau	14
Hylendid a diogelwch yn yr ardal goginio	15
Asesiad risg diogelwch bwyd	16



Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r arferion hylendid a diogelwch bwyd a gwmpesir gan reoliadau ac yn eich cyfeirio at y canllawiau

priodol. Mae hefyd yn edrych ar y defnydd o fwyd mewn gweithgareddau chwarae a choginio gyda phlant.

Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd

Gall gwenwyn bwyd fod yn salwch difrifol i fabanod a phlant bach. Mae'n hanfodol y caiff bwyd ei storio, ei drin, ei baratoi a'i gyflwyno mewn amgylchedd diogel a hylan er mwyn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu a thylfu ac er mwyn osgoi gwenwyn bwyd.

Mae gwenwyn bwyd yn digwydd pan fydd y bwyd a gaiff ei fwyta yn cynnwys bacteria niweidiol, firysau neu ficrobau eraill, a elwir gyda'i gilydd yn germau.

Mae germau yn anodd iawn i'w canfod gan nad ydynt yn effeithio ar flas, golwg nac arogl bwyd fel arfer. Mae'r mathau mwyaf difrifol o wenwyn

bwyd yn digwydd oherwydd bacteria. Po fwyaf o facteria sy'n bresennol,

y mwyaf tebygol y byddwch o fod yn sâl. Mae bacteria yn lluosogi yn gyflym iawn ac er mwyn gwneud hynny, mae angen gwlybanaeth, bwyd, cynhesrwydd ac amser arnynt. Gellir atal y rhan fwyaf o achosion o wenwyn bwyd.

Mae gofyniad cyfreithiol ar bob lleoliad sy'n paratoi a/neu'n gweini unrhyw fwyd a diod ar y safle i gael ei gofrestru fel busnes bwyd gyda'i Adran Iechyd yr Amgylchedd Ieol.

Paratoi a storio llaeth – caiff fformiwla babanod a llaeth y fron eu cwmparu yn Adran 2.

Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer y lleoliad gofal plant fel busnes arlwyo

Mae pecynnau gwybodaeth Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn helpu busnesau bach gyda gweithdrefnau

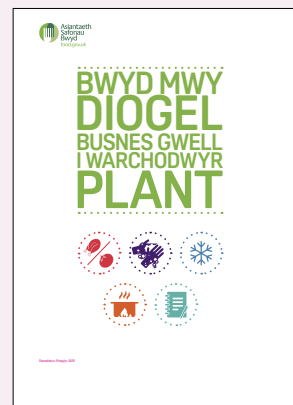
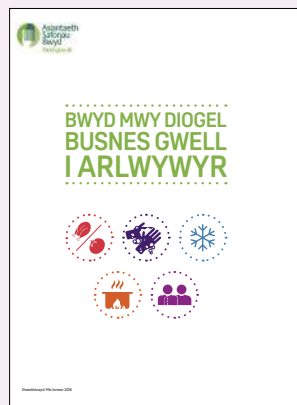
rheoli diogelwch bwyd a rheoliadau hylendid bwyd ac yn eich galluogi i ddangos tystiolaeth o'ch arferion diogelwch a hylendid bwyd.

Pecynnau gwybodaeth Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell

www.food.gov.uk/cy/business-guidance/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell-ar-gyfer-arlwywyr

www.food.gov.uk/cy/business-guidance/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell-ar-gyfer-gwarchodwyr-plant

Gellir cyfnewid y pecynnau hyn a bydd angen i chi edrych ar y ddau er mwyn defnyddio'r adrannau mwyaf perthnasol ar gyfer eich math o fusnes a'r bwyd a ddarperir gennych.



Senarios enghreifftiol

1

Gwarchodwr plant

Bwyd a ddaw o'r cartref gan y rhieni a gaiff ei baratoi ymhellach neu ei ailgynhesu.

Bwyd a ddaw o'r cartref gan y rhieni, pecyn cinio hunangynhwysol neu de a/neu byrbrydau.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer gwarchodwyr plant.

Dilynwch egwyddorion storio bwyd da ar gyfer pecynnau cinio a chadwch nhw yn yr oergell.

2

Gwarchodwr plant

Paratoi a choginio prydau ar gyfer grwpiau bach.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer gwarchodwyr plant ar gyfer pob agwedd.

3

Arlwyo mewn meithrinfa gofal dydd llawn ar gyfer tua 30 o fabanod, plant 0-4 oed

Paratoi a choginio prydau a byrbrydau ar gyfer tua 25 o blant a pharatoi fformiwla babanod ar gyfer poteli.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr ar gyfer pob agwedd ar ddarpariaeth bwyd ac arferion arlwygo.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer gwarchodwyr plant i gael cyngor penodol ar gyfer babanod a phlant ar baratoi a storio fformiwla babanod a llaeth y fron a pha fwydydd penodol y dylid eu hosgoi.

4

Gofal sesiynol y tu allan i'r ysgol sy'n darparu byrbrydau a diodydd

Paratoi rhai byrbrydau ar y safle ac eraill yn fyrbrydau a ddaw i mewn.

Paratoi ffrwythau (e.e. golchi, torri) a diodydd.

Plant yn dod â phecyn cinio/te neu eu byrbryd eu hunain.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr ar gyfer pob agwedd ar ddarpariaeth bwyd ac arferion arlwygo.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell mewn perthynas â pharatoi ffrwythau yn ddiogel.

Dilynwch egwyddorion storio bwyd da ar gyfer pecynnau cinio a chadwch nhw yn yr oergell.

Mae'r wybodaeth yn y pecynnau Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell (SFBB) yn seiliedig ar 4 nod rheoli hylendid a diogelwch bwyd:

- Croeshalogi
- Glanhau
- Oeri
- Coginio

Mae rheoliadau diogelwch a hylendid bwyd yn nodi y dylech allu dangos beth rydych yn ei wneud er mwyn sicrhau bod y bwyd a ddarperir gennych i blant a babanod yn ddiogel i'w fwyta. Rhaid i hyn fod wedi'i ysgrifennu i lawr hefyd. Mae'r pecynnau yn cynnwys yr holl wybodaeth y mae angen i chi ei chasglu at ddibenion adrodd a gwybodaeth am hyfforddiant ar gyfer eich staff.

4 nod rheoli hylendid a diogelwch bwyd

Croeshalogi

Dyma un o'r achosion mwyaf cyffredin o wenwyn bwyd. Mae'n digwydd pan gaiff bacteria niweidiol eu lledaenu ar fwyd o fwydydd eraill, arwynebau, dwylo neu offer. Mae arferion glanhau a thrin da yn helpu i atal bacteria rhag lledaenu mewn perthynas â storio a pharatoi bwyd a gall hefyd helpu i reoli'r risg o groeshalogi o alergenau. Mae hylendid personol da yn rhan o hyn ac mae'n hanfodol ar gyfer trin staff a gweini bwyd a helpu plant i fwyta.

Mae hefyd yn bwysig bod plant yn dysgu arferion hylendid sylfaenol eu hunain – er enghraifft, golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta pryddau neu fyrbryddau, ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin anifeiliaid, a pheidio â bwyta bwyd sydd wedi syrthio ar y llawr.

Cyfeiriwch at y pecyn SFBB ar gyfer y dull a argymhellir o olchi dwylo:

www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/sfbb-retailers-hand-washing%20%281%29.pdf

Oeri

Gall oeri bwyd helpu i leihau'r risg o wenwyn bwyd. Ar dymereddau islaw 5°C, mae'r rhan fwyaf o facteria yn aros yn segur ond gallant ddechrau lluosogi eto os bydd amodau cynnes yn dychwelyd. Mae angen cymryd gofal gyda bwydydd wedi'u rhewi, yn enwedig wrth eu dadrewi.

Glanhau

Mae arferion glanhau a gwaredu gwastraff effeithiol yn hanfodol er mwyn cael gwared ar facteria ac alergenau niweidiol, er mwyn eu hatal rhag lledaenu i fwyd.

Coginio

Mae'n hanfodol coginio bwyd yn gywir er mwyn lladd unrhyw facteria niweidiol. Os na chaiff ei goginio neu ei ailgynhesu'n briodol, efallai na fydd yn ddiogel i blant neu fabanod ei fwyta. Mae angen cymryd gofal ychwanegol gyda rhai bwydydd, fel llaeth y fron a fformiwla babanod. Rhwng 5 a 63°C mae bacteria yn lluosogi orau ond cânt eu lladd ar dymereddau o 75°C.

Os bydd bwyd yn dod i mewn o'r cartref, mae gennych gyfrifoldeb i sicrhau y caiff ei storio'n ddiogel. Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer storio bwyd yn ddiogel.

Yn eich lleoliad, efallai y bydd yn ofynnol i blant ddod â'u pryddau neu fyrbryddau eu hunain i'w bwyta, neu efallai y bydd teuluoedd am ddod â'u pryddau a byrbryddau eu hunain.

Dylech bob amser sicrhau bod y bwyd wedi'i labelu gyda manylion y plentyn a'i fod yn cael ei storio'n ddiogel nes y bydd ei angen a/neu ai ailgynhesu'n ddiogel. Cyfeiriwch at becyn ar-lein yr Asiantaeth Safonau Bwyd, Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell am ragor o gyngor.

Dylech gynnwys canllawiau ar fwyd sy'n dod i mewn o'r cartref yn eich polisi bwyd, er mwyn annog plant a'u helpu i ddilyn yr un canllawiau bwyd ac iechyd a bod y bwyd sy'n dod i mewn yn ddiogel i bob plentyn sy'n dod i gyswllt ag ef e.e. plant ag alergeddau

bwyd Gweler yr adnoddau yn Adran 7 am ragor o wybodaeth am becyn cinio.

Gellir rhoi'r polisi bwyd a diod i rieni er mwyn eu helpu i ddewis a pharatoi bwyd sy'n dod i mewn o'r cartref.

Hyfforddiant ar Hylendid Bwyd – Rhaid i bawb sy'n trin bwyd gael hyfforddiant ar hylendid bwyd yn unol â'u gweithgarwch yn y gegin. Mae'r mwyafrif o fusnesau yn hyfforddi'r rheini sy'n trin bwyd yn eu lleoliad hyd at safon Lefel 2 Diogelwch Bwyd mewn arlwy. Os na fyddwch yn gwneud hyn, gall swyddogion yr awdurdod lleol ofyn cwestiynau i chi ynglŷn â hylendid, diogelwch bwyd ac alergenau yn ystod arolwg i sicrhau bod eich gwybodaeth yn gyfredol.

Am hyfforddiant penodol ar alergenau ewch i: www.allergytraining.food.gov.uk/cymraeg/default.aspx

Alergenau

Mae'n ofynnol i bob busnes roi gwybodaeth am y cynhwysion a ddefnyddir yn eu bwyd, lle y mae'n bosibl bod unrhyw un o'r alergenau a nodwyd wedi cael eu cynnwys mewn pryd, neu fel cynhwysyn, neu yn y sefydliad.

Mae'r enghraifft isod yn dangos dull diogel o reoli alergeddau bwyd o'r pecyn SFBB.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/gwarchodwyrplant.pdf

Cyfeiriwch hefyd at Adran 4 – deietau arbennig.

DULL DIOGEL:

ALERGEDDAU BWYD

Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych chi'n gofalu am blentyn ag alergedd bwyd – gall yr alergeddau hyn beryglu bywydau.



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	
Cofiwch holi rhiant/gwarcheidwad pob plentyn i weld a oes gan y plentyn alergeddau bwyd a chadw cofnod ysgrifenedig ohonynt.	Mae'n syniad da gallu cyfeirio at y cofnod hwn wrth baratoi a gweini bwyd.	
Sicrhewch eich bod yn darllen rhestr gynhwysion unrhyw brydau neu fyrbrydau yr ydych yn eu rhoi i blentyn ag alergedd bwyd. Er enghraifft, os ydych chi'n paratoi brechdan gaws, darllenwch pa gynhwysion sydd yn y bara, y caws, y sbred ac unrhyw beth arall yr ydych chi'n ei roi yn y frechdan. Peidiwch byth â dyfalu.	Os oes gan rywun alergedd difrifol, gall adweithio i'r mymryn lleiaf o'r bwyd y mae'n sensitif iddo. I gael mwy o wybodaeth am alergeddau, ewch i food.gov.uk/business-industry/allergy-guide a chlicio ar 'Cymraeg'	
Cadwch gofnod o'r wybodaeth am gynhwysion unrhyw fwyd sy'n barod i'w fwyta a diod sy'n barod i'w hyfed yr ydych yn eu defnyddio ym mwyd y plant. Mae'n bwysig iawn gwahanu a labelu cynhwysion i'ch helpu i wybod yn rhwydd beth sydd yn y pryd bwyd.	Dylech wneud hyn i sicrhau bod modd i chi wirio beth sydd yn y bwyd.	
Os ydych chi'n coginio, cofiwch edrych pa gynhwysion sydd mewn olew, saws, dresin neu unrhyw fwydydd eraill wedi'u pecynnu, gan gynnwys tuniau a jariau. Os nad ydych chi'n siŵr, peidiwch â rhoi'r bwyd i'r plentyn.	Gall unrhyw un o'r rhain gynnwys cynhwysyn y mae gan blentyn alergedd iddo.	
Pan fyddwch yn paratoi bwyd ar gyfer plentyn ag alergedd, cofiwch lanhau arwynebau gwaith ac offer yn drylwyr cyn dechrau arni. Sicrhewch hefyd eich bod yn golchi eich dwylo'n drylwyr gyntaf.	Bydd hyn yn sicrhau nad yw olion o'r bwyd y mae gan y plentyn alergedd iddo yn mynd i'r bwyd ar ddamwain.	
Os yw rhiant/gwarcheidwad plentyn ag alergedd yn darparu bwyd, sicrhewch fod enw'r plentyn wedi'i labelu'n glir arno.	Byddwch yn sicrhau bod y plentyn yn cael y bwyd cywir ac na fydd yn cael ei roi i blentyn arall a allai fod ag alergedd gwahanol.	
		

SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Sut ydych chi'n sicrhau nad yw bwyd yn cynnwys arlergen / cynhwysyn penodol?

Sut ydych chi'n paratoi bwyd i blentyn ag alergedd bwyd?



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Pa gynhwysion all achosi problemau?

Os gofynnir i chi wneud hynny, rhaid i chi ddarparu gwybodaeth am alergenau i rieni / gofawyr y plant yn eich gofal (os ydynt yn cael eu defnyddio fel cynhwysion yn y bwydydd a'r diodydd yr ydych yn eu darparu). I gael mwy o wybodaeth, ewch i: <http://www.food.gov.uk/business-industry/caterers/startingup/childminders>.

Dyma rai o'r bwydydd y gall plant fod ag alergedd iddynt a rhai mannau lle y gellir eu canfod:

Cnau (sef cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau pecan, cnau Brasil, cnau pistasio, cnau cashew, cnau Macadamia neu gnau Queensland)	Mewn sawsiau, pwdinau, cracers, bara, hufen iâ, marsipân, cnau almon wedi'u malu'n fân, olewau cnau.
Pysgnau	Mewn sawsiau, cacennau, pwdinau. Peidiwch ag anghofio olew cnau daear a blawd pysgnau.
Wyau	Mewn cacennau, mousse, sawsiau, pasta, quiche, rhai cynhyrchion cig. Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys mayonnaise neu fwydydd wedi'u sgleinio ag wy.
Llaeth	Mewn iogwrt, hufen, caws, menyn, powdwr llaeth. Cadwch lygad hefyd am fwydydd sydd wedi'u sgleinio â llaeth.
Pysgod	Mewn rhai dresins salad, pizza, relish, saws pysgod. Gall ambell i saws soi a saws Caerwrangon gynnwys pysgod hefyd.
Cramenogion (crustaceans)	Fel corgimwch, cimwch, sgampi, cranc, past berdys (shrimp).
Molysgiaid (molluscs)	Mae'r rhain yn cynnwys cregyn gleision, cregyn moch, sgwid, malwod tir, saws wystrys.
Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (sef gwenith (fel gwenith yr Almaen a Khorasan), haidd, rhyg a cheirch)	Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys blawd hefyd, fel bara, pasta, cacennau, toes, cynhyrchion cig, sawsiau, cawl, cyteu, ciwbiau stoc, briwsion bara a bwydydd wedi'u hysgeintio â blawd.
Seleri	Mae hyn yn cynnwys coesynau, dail a hadau seleri a seleriac. Cofiwch gadw llygad am seleri mewn salad, cawl, halen seleri a rhai cynhyrchion cig.
Bys y blaidd (lupin)	Hadau a blawd bys y blaidd mewn mathau penodol o fara a chynhyrchion toes.
Mwstard	Gan gynnwys mwstard hylif, mwstard powdwr a hadau mwstard, mewn dresins salad, marinadau, cawl, sawsiau, cyris, cynhyrchion cig.
Hadau sesame	Mewn bara, ffyn bara, tahini, houmous, olew sesame.
Soia	Fel tofu neu geuled ffa (beancurd), blawd soia a phrotein soia, rhai mathau o hufen iâ, sawsiau, pwdinau, cynhyrchion cig, cynhyrchion llysieuol.
Sylffwr deuocsid (pan gaiff ei ychwanegu a phan fo'r cynnyrch bwyd/diod terfynol yn cynnwys mwy na 10mg/kg)	Mewn cynhyrchion cig, sudd ffrwythau, ffrwythau a llysiau wedi'u sychu, gwin, cwrw.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os ydych yn credu bod plentyn yn cael adwaith alergaidd difrifol:

- Peidiwch â symud y plentyn
- Os oes gan y plentyn bigiad adrenalin e.e. 'Epi pen' a'ch bod wedi cael eich hyfforddi i'w ddefnyddio, rhwch bigiad i'r plentyn yn unol â'i gynllun gofal
- Ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans gyda pharafeddyg ar unwaith
- Eglurwch ei bod yn bosibl bod y plentyn yn cael sioc anaffylactig
- Anfonwch rywun cyfrifol allan i aros am yr ambiwlans
- Cysylltwch â rhiant / gwarcheidwad y plentyn ar ôl i chi ffonio'r ambiwlans.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi ac unrhyw un arall sy'n helpu i baratoi bwyd yn deall pa mor bwysig yw edrych ar yr holl gynhwysion sydd mewn bwyd. Mae'n bwysig hefyd eich bod yn gwybod beth yw symptomau adwaith alergaidd a sut i'w drin. I gael mwy o wybodaeth, ewch i <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/food-allergies-in-children.aspx>
- Adolygwch y ffordd y mae bwyd yn cael ei baratoi ar gyfer plentyn ag alergedd bwyd – ydych chi'n glanhau'n effeithiol yn gyntaf ac yn defnyddio offer glân?

Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer y lleoliad gofal plant fel darparwr addysg

Nid yw rheoliadau hylendid bwyd yn cwmpasu bwyd a ddefnyddir mewn gweithgareddau addysgol nac wrth chwarae, ond mae'n hanfodol dilyn yr un arfer diogelwch er mwyn atal niwed, cadw plant yn ddiogel a chydymffurfio â Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith e.e. Deddf 1974. Bydd hyn yn rhan o archwiliad iechyd a diogelwch gan yr Awdurdod Lleol.

Mae'n bwysig bod plant yn dysgu arferion hylendid sylfaenol eu hunain:

- golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta pryddau neu fyrbryddau
- golchi eu dwylo ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin anifeiliaid
- peidio â bwyta bwyd sydd wedi bod ar y llawr
- sychu unrhyw beth sy'n cael ei arllwys ar unwaith.

Cynnwys plant wrth baratoi bwyd ac mewn gweithgareddau bwyd

Pan fydd y plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gyda bwyd, gadewch iddynt weld fod rheolau hylendid sylfaenol – ffedogau glân, llewys wedi'u torchi, golchi dwylo'n drylwyr a glanhau wedyn, i gyd yn rhan o'r drefn. Gadewch iddyn nhw weld eich bod chi'n dilyn y rheolau hefyd.



Bwyd wrth chwarae

Gellir defnyddio bwyd fel ffordd o ddysgu i blant drwy brofiadau uniongyrchol.

Mae'n bwysig gwahanu gweithgareddau sy'n cynnwys coginio neu baratoi bwyd gyda phlant er mwyn sicrhau eu bod yn gallu gwahaniaethu'n glir rhwng bwyd i chwarae ag ef a bwyd i'w fwyta, fel nad yw plant yn cael eu hamlygu i risgiau bwyd.

Ceisiwch gael ardaloedd ar wahân e.e. cornel cartref ar gyfer chwarae ac ardal cegin ar gyfer coginio, paratoi byrbryddau a bwyta.

Tyfu bwyd a'i fwyta

Mae plant bach a phlant ag anghenion dysgu ychwanegol yn arbennig o agored i haint a all ledaenu'n hawdd drwy groeshalogi. Bydd angen cynnal asesiad risg unigol ar y safle ar gyfer unrhyw weithgarwch tyfu bwyd a pharatoi bwyd pellach.

Dylid cydymffurfio â chanllawiau 'E coli 0157 – Guidance on Cross contamination' hefyd. Mae angen cymryd gofal arbennig gyda gwreiddlysiau a'r arfer gorau fyddai i blant dyfu a phigo'r llysiau, ac i'r staff eu glanhau (gan ddilyn canllawiau priodol), eu plicio a thorri eu pennau a'u cwtiau, a rhoi'r cynnyrch 'glân' yn ôl i'r plant ei fwyta neu ei baratoi ymhellach e.e. torri.

www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/ecoli-cross-contamination-guidance.pdf





Coginio gyda phlant

Mae coginio gyda phlant yn weithgarwch plerusus ac mae'n ffordd effeithiol o annog pob plentyn i geisio bwyta amrywiaeth eang o fwydydd yn cynnwys y rhai rydych yn darparu ar eu cyfer amser prydau a byrbrydau

Gellir paratoi llawer o brydau hawdd a blasus heb lawer o gyfarpar a chynhwysion a does dim angen i chi fod yn gogydd. Os mai profiad cyfyngedig sydd gennych chi neu eich staff o goginio gyda phlant, argymhellir eich bod yn gweithio gyda grŵp bach o ddau neu dri yn dibynnu ar oedran a gallu i ddechrau a dewis gweithgarwch syml fel torri ffrwythau meddal.

Hyfforddi ar gyfer defnyddio bwyd wrth

chwarae a choginio: Mae'n arfer gorau i chi a'ch staff gael tystysgrif diogelwch a hylendid bwyd Lefel 2 o leiaf. Mae angen i bob darparwr addysg bennu lefel yr hyfforddiant sy'n ofynnol ar gyfer eu staff a'u gofalmwr.

- Cynlluniwch yn ofalus gan sicrhau bod gennych bopeth sydd ei angen arnoch cyn dechrau.
- Dangoswch iddynt beth i'w wneud, byddwch yn amyneddgar a mwynhewch wyllo eu sgiliau a'u hyder yn gwella bob tro y byddwch yn coginio.
- Mae'n arfer da coginio amrywiaeth o fwydydd gwahanol a defnyddio bwydydd iach sy'n dilyn y safonau a'r canllawiau bwyd a maeth.
- Mae ryseitiai sy'n cynnwys gweithgareddau cymysgu, cyfuno a chasglu fel dips, sgoniau, myffins, potiau haenau o ffrwythau a iogwrt yn gweithio'n dda gyda phlant bach.

- Dewiswch ffrwythau a llysiau meddal (fel bananas, mefus, melon, ciwcymbr, madarch) a chynhwysion eraill. Torrwch nhw yn feintiau sy'n hawdd i ddwylo bach afael ynddynt.
- Dylid asesu bod bwyd yn risg uchel neu risg isel a dim ond bwydydd risg isel y dylid eu defnyddio wrth goginio, e.e. gall rhai dips fod yn risg uchel.
- Dylech sicrhau bod gan bob plentyn rywbeth i'w wneud ond eu bod yn ei wneud ar wahân e.e. nad ydynt yn rhannu'r broses o baratoi'r un eitem o fwyd.
- Defnyddiwch ddulliau cywir a diogel wrth blicio a thorri a goruchwylwch eu defnydd.

Gweler Atodiad 2 – gwybodaeth am hylendid a diogelwch ar gyfer paratoi bwyd a gweithgareddau coginio â phlant.

Ceir rhagor o wybodaeth am ddysgu ynghylch dulliau diogel gyda phlant bach yn adran 7 hyfforddiant a chymorth.

Teithiau ac ymweliadau

Dylid defnyddio blychau oeri wedi'u hinswleiddio, neu flwch oeri gyda pheccynnau oeri, ar gyfer cludo bwyd wrth fynd â'r plant ar deithiau neu ymweliadau.

Canllawiau lechyd Cyhoeddus Cymru ar reoli heintiau:

www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Infection%20Prevention%2014and%20Control%20for%20Childcare%20Settings%20Final%202014%20282%29%20-%20Welsh.pdf



Yn Rhagfyr 2014 daeth yn ofynnol i ddarparwyr gofal plant gydymffurfio â Gwybodaeth yr UE ar Fwyd ar gyfer Rheoleiddiad Defnyddwyr, sy'n cael ei rymuso yn y DU gan y Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd 2014. Mae cyfraith yr UE yn rhestru 14 alergen yr oedd yn rhaid eu nodi os oeddent yn bresennol mewn bwyd neu'n gynhwysion pryd. Mae'r rheoliad newydd hwn yn ei gwneud yn ofynnol, am y tro cyntaf, i bob busnes, gan gynnwys darparwyr gofal plant, i roi gwybodaeth ar y cynhwysion alergenaudd bwriadol sy'n cael eu defnyddio mewn unrhyw fwyd y maent yn ei ddarparu.

Mae alergenau bwyd yn risg enfawr i bobl sydd ag alergeddau; gallent beryglu eu bywyd. Mae plant yn arbennig o agored i'r perygl gan mai eraill, yn aml iawn, sy'n dewis eu bwyd drostynt. Dylai gwybodaeth ar alergenau fod yn gwbl hygyrch ac wrth law i rieni sy'n gadael, neu a allent adael, plant yn eich gofal, ac i unrhyw blant yn eich gofal sydd â'r wybodaeth i ddewis eu bwyd drostynt eu hunain.

Fel darparydd gofal plant, eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau eich bod:

- yn darparu gwybodaeth parthed alergenau ar y bwyd yr ydych yn ei weini i rieni/gofalwyr, a sicrhau bod y wybodaeth yn gywir, yn gyson ac yn agored i'w ddilysu. Nid oes yn rhaid ichi restru'r holl fwyd yr ydych yn eu gweini, dim ond yr alergenau sydd ynddynt.*
- Cadw'r wybodaeth wedi'i diweddarau, a sicrhau ei bod ar gael i rieni/gofalwyr a swyddogion yr awdurdod lleol ar gais.
- Yn hyderus yn eich gallu i adnabod alergenau mewn unrhyw un o'r prydau y byddwch yn eu gweini.
- Yn gwirio labell bwyd yn rheolaidd gan y gall cynhwysion y cynhyrchwyr newid.

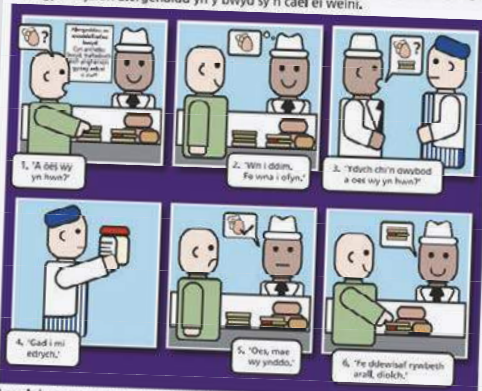
Mae modd i chi ddod o hyd i gymorth ac adnoddau o sawl math ar wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd - www.food.gov.uk/allergen-resources. Gall y rhain eich helpu i wneud y newidiadau angenrheidiol a'u rhoi ar waith yn eich lleoliad. Mae'r adnoddau'n cynnwys cwrs hyfforddi AM DDIM ar-lein, poster yn dangos y 14 alergen, matrices i adnabod alergenau yn eich prydau, cardiau rysât a chardiau alergedd y gall plant eu llenwi.

Os oes amnoch angen arweiniad pellach ar sut y mae hyn yn effeithio amoch chi, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol www.food.gov.uk/enforcement/find-food-safety-team.

Dolenni cyswllt ar alergenau:
www.allergytraining.food.gov.uk/english
www.food.gov.uk/science/allergy-intolerance

Meddyliwch am Alergedd

Pan fydd rhywun yn gofyn i chi a yw bwyd yn cynnwys cynhwysyn penodol – gwnewch yn siŵr. O 13 Rhagfyr 2014 ymlen, bydd angen i fusnesau bwyd ddarparu gwybodaeth am gynhwysion alergenaudd yn y bwyd sy'n cael ei weini.



I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar alergedd, ewch i: food.gov.uk/allergy – cliciwch ar 'Cymraeg' Gallwch helpu lloerbytho Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwydydd rhydd.



Yn gweithio mewn partneriaeth â



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cwestiynau Cyffredin

C: Rydym yn feithrinfa fawr ac mae gennym 2 eisteddiad ar gyfer prydaau ac rydym yn nerfus ynghylch gweini reis i'n plant am ei fod yn fwyd risg uchel. Faint o amser mae'n dderbyniol i'w adael rhwng coginio a gweini reis?

A: Mae'n berffaith iawn gweini reis i blant ac mae'n ffynhonnell dda o garbohydrad llawn starts er mwyn rhoi amrywiaeth ar amser prydaau. Bydd y cyfnod cadw yn dibynnu ar eich math o wasanaeth bwyd, eich cyfleusterau a nifer y plant. Cyfeiriwch at y canllawiau ar gyfnodau cadw yn Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell.

e.e Gellir gweini reis o fewn hanner awr i'w goginio.

Neu Gellir ei gadw'n boeth am 2 awr.

Neu Gellir ei oeri, ei storio yn yr oergell a'i ailgynhesu i'r tymheredd cywir.

C: Mae gennym ddau blentyn ag alergedd i gynhyrchion llaeth ac rydym am goginio rhai eitemau mewn swmp a'u rhewi mewn dognau bach A yw'n iawn rhewi pwddin reis cartref a wnaed gyda llaeth soia?

A: Ydy, mae'n iawn rhewi pwddin reis. Cofiwch nodi'r dyddiad rhewi a pheidiwch â'i gadw am fwy na 3 mis oherwydd y gall ansawdd y cynnyrch waethgu pan gaiff ei ddadrewi a'i gynhesu.

C: A yw'n iawn i leoliadau gofal plant weini wyau wedi'u dodwy gan eu hieir eu hunain?

A: Nac ydy – ni fydd brand y Llew arnynt.

C: A yw'r cyngor wedi newid ar roi wyau wedi'u berwi'n feddal i blant bach?

A: Ydy, diwygiodd yr Asiantaeth Safonau Bwyd y canllawiau yn 2017.

Gall defnyddwyr a all fod yn fwy agored i haint, sy'n cynnwys plant bach, fwyta wyau ieir heb eu coginio neu wedi'u berwi'n feddal neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir sydd wedi'u coginio'n ysgafn ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu o dan God Ymarfer y Llew Prydeinig. Mae hyn yn sicrhau y caiff pob iâr ei brechu rhag salmonela ac y gellir olrhain pob iâr, wy a phorthiant yn llawn (gweler Atodiad A).

C: Beth ddylwn i ei wneud os bydd rhiant yn dod â chacen pen-blwydd cartref i'w rhannu â'r plant?

A: Os bydd cacen pen-blwydd yn un cartref, dylid ei rhoi i'r plant fynd â hi adref gan roi gwybod i'r rheini beth yw'r ffynhonnell fel y gall y rhieni ddefnyddio eu disgresiwn. Nid yw'n arfer diogel ei rhoi i bob plentyn heb wybod beth yw'r cynhwysion a chynghor ar alergenau.

C: A yw'r canllawiau ar y defnydd o chwistrelli sy'n cydymffurfio â chanllawiau ar e-coli 0157 yn wahanol ar gyfer mathau gwahanol o leoliadau gofal plant?

A: Os yw'r lleoliad yn delio â bwydydd amrwd a bwydydd sy'n barod i'w bwyta, yna bydd hylif diheintio sy'n cydymffurfio â BS 1276/ EN 13697, neu hylif tebyg yn ofynnol i'w defnyddio i lanhau arwynebau gwaith a chyfarpar megis byrddau torri.

Gall gwarchodwyr plant, er enghraifft, gan eu bod mewn lleoliad domestig, ddefnyddio chwistrelli erial y maent yn eu defnyddio'n gyffredinol, ond byddai'r rhain yn cael eu hargymell o hyd.

C: A oes angen i bob lleoliad chwarae a lleoliad sesiynol gael ei gofrestru ag adran iechyd yr amgylchedd ac a oes raid i'r staff gael tystysgrif hylendid bwyd Lefel 2?

A: Oes, mae angen i bob lleoliad sy'n gweini bwyd a/neu ddiod fod wedi'i gofrestru ag adran iechyd yr amgylchedd. Mae angen i'r staff sy'n trin bwyd gael hyfforddiant ar hylendid bwyd hyd at safon Lefel 2 diogelwch bwyd mewn arlwygo.

Oes, mae angen i bob lleoliad sy'n caniatáu i fwyd o'r cartref ddod i mewn i'r lleoliad gael ei gofrestru, ond ni fydd yn cael archwiliad.

C: Pwy y dylwn ei holi ynghylch cyngor ar hylendid a diogelwch bwyd?

A: Bydd y pecynnau Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell yn cynnwys gwybodaeth am bwy sy'n rheoleiddio beth. Pan fyddwch yn cofrestru ag Adran Iechyd yr Amgylchedd, mae'n arfer da gofyn pwy y dylech gysylltu ag ef a chadw hyn fel cofnod yn eich pecyn.

C: A oes angen i mi olchi'r holl ffrwythau a llysiau hyd yn oed os byddant wedi'u prynu mewn pecyn wedi'i selio?

A: Oes, mae'n bwysig golchi'r holl ffrwythau a llysiau a gaiff eu bwyta ac os yw'r plant yn helpu i'w paratoi mewn gweithgarwch bwyd.

Cyfeiriadau

1 Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Cymru) 2014.

Ar gael o: www.legislation.gov.uk/cy/wsi/2014/2303/contents/made/welsh

Atodiad 1

Cyngor diwygiedig i ddefnyddwyr (gan gynnwys grwpiau sy'n agored i niwed) ar fwyta wyau ieir amrwd y DU neu wyau sydd wedi'u coginio'n ysgafn a'u cynhyrchion yn y cartref

Mae presenoldeb salmonela mewn wyau ieir y DU wedi lleihau'n sylweddol yn y blynyddoedd diwethaf, ac mae tystiolaeth yn dangos bod y peryglon yn arbennig o isel ar gyfer wyau sydd wedi'u creu yn unol â rheolaethau diogelwch bwyd a gymhwysir gan God Ymarfer y Llew Prydeinig. Mae hyn wedi caniatáu i'r Asiantaeth Safonau Bwyd a Food Standards Scotland i ddiwygio'r cyngor i ddefnyddwyr ar wyau amrwd ac wyau sydd wedi'u coginio'n ysgafn.

Pobl ag iechyd da

Mae pobl ag iechyd da (h.y. nad ydynt yn agored i heintiau) yn annhebygol o gael profiad o wenwyn bwyd drwy fwyta wyau ieir amrwd y DU neu wyau sydd wedi'u coginio'n ysgafn o heidiau sydd wedi'u brechu â salmonela. Felly dylai unigolion iach barhau i fwynhau prydau megis wyau wedi'u berwi'n feddal, mousse, soufflé a mayonnaise ffres sydd wedi'u paratoi gan ddefnyddio wyau ieir a gynhyrchwyd yn y DU o heidiau wedi'u brechu gan gyflenwyr ag enw da.

Grwpiau sy'n Agored i Niwed¹

Gall pobl sy'n fwy agored i heintiau ac sy'n debygol o gael symptomau mwy difrifol o wenwyn bwyd megis plant bach, merched beichiog a phobl hŷn fwyta wyau ieir amrwd neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir wedi'u coginio'n ysgafn (megis wyau wedi'u berwi'n ysgafn, mousse, soufflé a mayonnaise ffres), ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu o dan God Ymarfer y Llew Prydeinig². Os nad yw'r wyau yn cydymffurfio â'r Cod Ymarfer yma (gweler y logo isod) neu os nad ydynt wedi'u cynhyrchu yn unol â chynllun rheoli ansawdd cynhwysfawr cyfatebol, neu os bydd gennych unrhyw.

Cyngor Cyffredinol

Pan fyddwch yn bwyta wyau amrwd neu sydd wedi'u coginio'n ysgafn, cofiwch bwysigrwydd y canlynol:

- storio wyau mewn lle oer a sych megis oergell;
- dilyn arferion hylendid da yn y gegin; osgoi croeshalogi, glanhau pob arwyneb gwaith, llestri ac offer a sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo'n drylwyr cyn ac ar ôl delio ag wyau;
- nodi dyddiadau 'ar ei orau cyn;
- osgoi wyau â phlwg wedi'u difrodi, gan y gall baw neu facteria fynd i mewn iddynt.

Wyau nad ydynt yn wyau ieir

Dylai wyau nad ydynt yn wyau ieir megis hwyaid, gwyddau a sofliar gael eu coginio'n drylwyr bob amser.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am risg microbiolegol wyau a'u cynhyrchion yn:

www.food.gov.uk/sites/default/files/acmsf-egg-reportv1.pdf



¹ Nid yw'r argymhelliad hwn yn gymwys i unigolion ag imiwnedd gwan ac sydd angen deietau a gaiff eu goruchwyllo'n feddygol ac a ragnodir gan weithwyr iechyd proffesiynol.

² Gall y cyngor hwn hefyd fod yn gymwys i gynlluniau sy'n cyfateb i God Ymarfer y Llew Prydeinig, ond mae'r rhain yn parhau i gael eu hasesu. Caiff y cyngor hwn ei ddiweddarau os bydd cynlluniau eraill yn cyfateb iddo.

Atodiad 2

Gwybodaeth ychwanegol am hylendid a diogelwch bwyd ar gyfer paratoi bwyd a gweithgareddau coginio â phlant

Storio, golchi a pharatoi ffrwythau a llysiau

Mae'n bwysig golchi'r holl ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta er mwyn sicrhau eu bod yn lân ac yn ddiogel i'w bwyta.

"Gall pridd gynnwys bacteria niweidiol ar adegau, er bod gan gynhyrchwyr bwyd systemau da ar waith i lanhau llysiau, ni ellir byth dileu'r risg yn gyfan gwbl." Dr Andrew Wadge, cyn brif wyddonydd yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

Golchi ffrwythau a llysiau

Bydd glanhau yn helpu i gael gwared ar facteria, gan gynnwys E coli, o arwyneb ffrwythau a llysiau. Bydd y rhan fwyaf o facteria yn y pridd ar y cynhyrchion felly mae golchi i gael gwared ar unrhyw bridd yn arbennig o bwysig.

Mae golchi cynhyrchion rhydd yn arbennig o bwysig gan fod mwy o bridd yn dueddol o fod arnynt o gymharu â ffrwythau a llysiau sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw. Gallai hyn gynnwys cynhyrchion sy'n tyfu yng ngardd y lleoliad. Gall plicio neu goginio ffrwythau a llysiau hefyd gael gwared ar facteria.

Sut y dylid golchi ffrwythau a llysiau?

Pan fyddwch yn golchi llysiau, peidiwch â'u gosod o dan ddŵr y tap gan y gall y dŵr sy'n sblasio halogi'r ardal o'u hamgylch. Yn gyntaf, rhwbiwch y llysiau o dan y dŵr, er enghraifft mewn powlen o ddŵr ffres. Dechreuwch gyda'r eitemau sydd â'r lleiaf o bridd arnynt a newidiwch y dŵr os bydd gormod o bridd ynddo. Rinsiwch bob un ohonynt eto o dan y tap.

Cyngor allweddol i storio, trin a choginio llysiau amrwd yn ddiogel

- Golchwch eich dwylo'n drylwyr bob amser cyn ac ar ôl trin bwydydd amrwd, gan gynnwys llysiau.

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw bwydydd amrwd, gan gynnwys llysiau, ar wahân i fwydydd parod.
- Defnyddiwch fyrddau torri, cyllyll ac offer gwahanol ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod. Os nad yw'n bosibl, golchwch yr eitemau hyn yn drylwyr rhwng pob defnydd â pheiriant golchi llestri neu drwy broses lanhau dau gam. **Caiff offer ar wahân ei ffafrio.**
- Gwiriwch y label – oni bai fod pecynnau'r llysiau yn nodi "ready to eat", rhaid i chi eu golchi, plicio neu eu coginio cyn eu bwyta.
- Rhaid torri pen a gwaelod gwreiddlysiau (e.e. moron, pannas) cyn eu rhoi i'r plant i'w paratoi ymhellach.
- Byddai'n well pe bai staff yn golchi'r llysiau amrwd cyn eu rhoi i'r plant i'w trin/paratoi.



Osgoi croeshalogi

Mae'n well rhwbio ffrwythau a llysiau mewn powlen o ddŵr, yn hytrach nag o dan y tap. Bydd hyn yn helpu i leihau'r achosion o sblasio a rhyddhau bacteria i'r aer o ganlyniad i'w golchi'n uniongyrchol o dan y tap o bosibl. Ceisiwch olchi'r eitemau sydd â'r lleiaf o bridd i ddechrau a rinsiwch bob un ohonynt unwaith eto. Mae'n bosibl y gellid lleihau'r gwaith golchi sydd ei angen i olchi'r llysiau'n drylwyr drwy frwsio pridd sych oddi arnynt cyn eu golchi.

Mae hefyd yn bwysig golchi byrddau torri, cyllyll ac offer eraill ar ôl paratoi llysiau i osgoi achosion o groeshalogi. Os nad oes peiriant golchi ar gael, golchwch y byrddau torri mewn dŵr sebonllyd cynnes cyn defnyddio hylif diheintio sy'n cydymffurfio â BS 1276/ EN 13697, neu hylif tebyg.

Hylendid a diogelwch yn yr ardal goginio

Rhestr wirio

Gwnewch yn siŵr fod yr ardal goginio yn lân, yn daclus ac yn ddiogel i blant a staff i'w defnyddio cyn ac yn ystod y sesiwn goginio:



	Dd/G (*neu ✓)
Mae'r llawr yn glir o gadeiriau, bagiau, dillad awyr agored ac unrhyw beryglon posibl eraill. Mae'r llawr yn sych ac wedi'i lanhau heb unrhyw fwyd neu unrhyw beth a all achosi llithriadau.	
Mae'r sinciau wedi'u glanhau â dŵr sebonllyd poeth yn ogystal â hylif diheintio sy'n cydymffurfio â BS EN 1276 / BS EN 13697 neu hylif tebyg (proses lanhau dau gam). Caiff hyn ei adael arno am yr amser cyswllt a argymhellir a chaiff y sinciau eu golchi â lliain untro.	
Mae'r arwynebau yn glir o unrhyw eitemau nad ydynt yn ymwneud â choginio megis potiau glud, paentiau a deunyddiau eraill. Ni all plant gael mynediad iddynt wrth goginio*.	
Mae'r byrddau wedi'u glanhau â dŵr sebonllyd cynnes ac yna chwistrell diheintio gwrthfacterol, a gaiff ei adael yno am yr amser cyswllt a argymhellir. Yna cânt eu golchi â lliain untro a'u sychu'n naturiol.	
Mae'r byrddau wedi'u gorchuddio â lliain bwrdd y gellir ei lanhau, at ddibenion coginio yn unig. Cânt eu glanhau â chwistrell diheintio gwrthfacterol a lliain untro a'u sychu'n naturiol (fel uchod).	
Caiff yr holl gyfarpar coginio eu harchwilio er mwyn sicrhau eu bod yn lân ac yn gweithio cyn eu defnyddio.	
Caiff yr holl gemegion glanhau a'r cyfarpar eu storio i ffwrdd o'r bwyd a'r plant, unwaith y caiff yr ardal a'r cyfarpar eu glanhau.	
Mae'r brif ardal ar gyfer paratoi bwyd ymhell o ffyrnau poeth a phlatiau hobiau. Dim ond oedolion sy'n gweithredu'r ffyrnau a'r hobiau; mae'r plant yn cael eu goruchwyllo'n agos os byddant yn agos i ardal y ffyrnau.	
Dim ond oedolion sy'n cario, troi ac yn gweini bwydydd/hylifau poeth. Mae menyfwrn eu defnyddio i gario paniau a thuniau poeth.	
Caiff carnau paniau eu troi am i mewn (ond nid uwchben hobiau poeth).	
Caiff cyllyll a chyfarpar miniog eu cadw oddi wrth y plant nes y bydd eu hangen. Caiff cyllyll sy'n addas i blant eu defnyddio a'u cyfrif 'allan' ac 'i mewn' ar y diwedd.	
Caiff plant eu goruchwyllo gan oedolyn yn ystod pob gweithgaredd coginio, yn enwedig wrth ddefnyddio cyllyll neu gyfarpar miniog.	
Caiff cyfarpar trydan ei ardystio'n ddiogel i'w ddefnyddio a dim ond oedolion sy'n ei weithredu.	
Caiff unrhyw ollyngiadau eu clirio ar unwaith a chaiff arwynebau eu cadw'n glir o wastraff bwyd (gan ddefnyddio pwlenni gwastraff bwyd).	
Mae biniau wedi'u leinio ar gyfer gwastraff a pheynnau bwyd.	
Mae tymheredd y bwyd sy'n cael ei flasu'n ei brofi gan oedolyn, â llwy lân ar wahân, cyn y plant er mwyn sicrhau ei fod yn gynnes ac nid yn boeth.	
Mae'r broses o brofi bwydydd ei chyflawni mewn modd digynnwrf heb frysio ac o dan oruchwyliaeth oedolyn. Mae bwydydd eu profi â llwy/cyllyll a ffyrnau unigol na chânt eu hail-ddefnyddio.	
Os bydd plant yn helpu i lanhau, dim ond yr eitemau diogel y byddant yn eu golchi (dim gwydr na chyfarpar miniog). Mae'r staff sy'n gorffen y gwaith o olchi llestri er mwyn sicrhau bod popeth yn lân.	
Caiff tywelion sychu llestri/llieiniau/ffedogau eu golchi ar dymheredd poeth (82 °C neu'n uwch) heb unrhyw eitemau domestig eraill a all fod wedi'u halogi.	
Mae diffoddwr tân addas a gorchudd tân ar gael bob amser.	

***Noder:** Lle y bo'n bosibl, defnyddiwr ardal chwarae ar wahân ar gyfer gweithgareddau chwarae yn ogystal â sinc i olchi deunyddiau chwarae ar wahân i'r sinc a ddefnyddir i goginio

Dylid dilyn yr 'Asesiad Risg Diogelwch Bwyd' hefyd er mwyn sicrhau bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Diolchiadau: Dechrau'n Deg Caerdydd a Chynllun Cyn-ysgol Iach Caerdydd am ddefnyddio'r wybodaeth hon o'u cynllun 'Y Cogydd Bach'.

Asesiad risg diogelwch bwyd

Mae'r asesiad risg hwn ar ddiogelwch bwyd yn dangos y peryglon posibl sy'n gysylltiedig â choginio a'r ffordd y gellir rheoli a lleihau'r peryglon hyn. Mae hefyd yn nodi'r hyn y dylid ei wneud os byddwch yn dod o hyd i fwyd halogedig, neu os na fyddwch wedi dilyn y rheolaethau. Caiff staff sy'n coginio gyda phlant eu cynghori'n gryf i gael tystysgrif Diogelwch Bwyd cyfredol hyd at Lefel 2.

Sut i ddefnyddio'r asesiad risg hwn

Dylai pob aelod o'r staff sy'n coginio gyda phlant ddarllen y ffurflen asesiad risg hon a chyfeirio ati pan fydd angen. Mae'n bosibl y byddwch yn dewis ei defnyddio fel rhestr wirio wrth goginio pob rysâit ac mae colofn 'Gwiriwyd gan' ddewisol lle y gall staff roi eu blaenlythrennau.

Mae'r asesiad risg wedi'i rannu'n adrannau – mae'r adran gyntaf yn berthnasol ar gyfer pob rysâit. Mae adrannau ychwanegol ar gyfer ryseitiai sy'n cynnwys ffrwythau a llysiau rhydd, wyau a chig/pysgod/dofednod amrwd. *Mae'n well defnyddio ryseitiai nad ydynt yn cynnwys cig/pysgod amrwd, ond rhaid ystyried y peryglon hyn wrth brynu a storio cig amrwd â chynhwysion y rysâit.*



Diffiniadau:

Perygl	Rhywbeth mewn bwyd a all niweidio'r person sy'n ei fwyta.	• (B) Biolegol – Halogiad o facteria / firysau. Bacteria / firysau sy'n goresio ac yn tyfu. • (C) Halogiad cemegol • (Ff) Halogiad ffisegol
Halogiad	Presenoldeb unrhyw sylwedd niweidiol neu annymunol yn y bwyd neu a gaiff ei gyflwyno.	• Bacteria / firysau / microbau eraill • Cemegion megis cynhyrchion glanhau • Eitemau dieithr ffisegol – gwydr, gwallt, plastig, ac ati.
Bwydydd â Risg Uchel	Bwydydd sy'n debygol o achosi gwenwyn bwyd os na chânt eu trin yn briodol. I'w diffinio fel bwydydd â 'Risg Uchel', maent yn cynnwys yr holl rinweddau canlynol: 1. Bwydydd parod – naill ai wedi'u coginio, neu nid oes angen eu coginio 2. Gwlyb 3. Yn cynnwys llawer o brotein 4. Cyfnod silff byr ac sydd angen rheoli eu tymheredd yn llym	• *Cig / dofednod / pysgod / cregynbysgod wedi'u coginio • Wyau a bwyd sy'n cynnwys wyau (gan gynnwys cynhyrchion ag wyau amrwd megis saws hollandaise) • Cynhyrchion llaeth • Dylid hefyd ystyried llysiau a ffrwythau rhydd â phridd arnynt fel bwydydd â risg uchel oherwydd y bacteria y gall pridd ei gynnwys • Reis wedi'i goginio a grawn eraill a gaiff eu hydradu e.e. mae cwscws hefyd yn cynnwys risg uchel Noder: *Caiff cig/dofednod/pysgod amrwd eu diffinio fel 'bwydydd amrwd halogedig', a dylid eu trin yn ofalus er mwyn atal bacteria rhag cael ei drosglwyddo i fwydydd parod.

Ar gyfer pob rysâit:

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Bwydydd sydd wedi pasio eu dyddiadau 'defnyddio erbyn' a all fod yn annïogel i'w bwyta (B).	Gwiriwch y dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth brynu a storio bwydydd oer. Peidiwch â defnyddio bwydydd sydd wedi pasio eu dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Unwaith y byddwch wedi agor y bwyd, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ynglŷn â pha mor hir y gallwch ei gadw.	Taflwch unrhyw fwydydd sydd wedi pasio eu dyddiadau 'defnyddio erbyn' a dyddiad diwedd eu cyfnod silff.	
Bwydydd yn cael eu halogi neu eu niweidio wrth lwytho bagiau siopa (Ff, B, C). <i>(Ystyriwch y pwyntiau eraill isod sy'n ymwneud â siopa).</i>	Cyn i chi fynd i siopa, gwiriwch fod digon o fagiau am oes gennych. Yn ddelfrydol, dylech gael digon o fagiau i gario bwydydd amrwd, bwydydd parod ac eitemau eraill megis powdwr golchi dillad ar wahân. Dylech anelu at bacio pob math gwahanol o fwydydd gyda'i gilydd (e.e. bwydydd parod oer, llysiau). Dylech osgoi rhoi jarïau a photeli gwydr gyda'i gilydd er mwyn lleihau'r risg o'r gwydr yn torri ac yn halogi. Storio – Cadwch ddigon o fagiau am oes ar gyfer bwydydd amrwd a pheidiwch â defnyddio'r un bagiau eto ar gyfer bwydydd parod neu i gario eitemau cartref. Os gallwch aildddefnyddio'r bag siopa, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei olchi rhwng pob taith siopa.	Dylech gael gwared ar unrhyw fwyd halogedig.	
Bwydydd oer yn cael cadw ar dymheredd anghywir – risg o facteria yn tyfu (B).	Wrth siopa, rhowch y bwydydd oer mewn blwch/bag oeri wedi'i insiwleiddio. Rhowch y bwydydd oer mewn oergell cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd y lleoliad (30 munud ar ôl eu prynu yn ddelfrydol) a pheidiwch â'u tynnu allan oni bai ei fod ar gyfer coginio. Sicrhewch fod yr oergell yn cael ei chadw ar y tymheredd cywir (y tymheredd optimaidd yw rhwng 1 a 5°C). (Y tymheredd uchaf i gadw bwyd yn oer yn gyfreithlon yw 8°C). Edrychwch ar gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ynglŷn â storio bwyd gan y bydd angen cadw rhai eitemau oer ar dymheredd penodol o bosibl e.e. mae rhai cigoedd wedi'u coginio yn nodi y dylid eu cadw ar dymheredd o 4°C neu is.	Dylech gael gwared arnynt os byddant wedi cael eu gadael ar dymheredd anghywir (uwch na 8°C) am dros ddwy awr.	
Cemegion glanhau/eitemau ymolchi yn halogi bwyd (C). Paentïau, glud, deunydd ysgrifennu, tywod ac eitemau chwarae eraill yn halogi bwyd (C, FF).	Wrth siopa, dylech bacio cynhyrchion glanhau ac eitemau ymolchi mewn bagiau ar wahân i fwyd. Dylech storio bwydydd ar wahân i gemegion a halogion posibl eraill. Dylech gadw bwydydd sych mewn cynwysyddion wedi'u selio mewn ardal lân a sych. Sicrhewch eich bod wedi dilyn y rhestr wirio 'Hylendid a Diogelwch yn yr Ardal Goginio'. Gwnewch yn siŵr fod y bwydydd wedi'u gorchuddio/tynnwch y bwydydd oddi yno wrth lanhau arwynebau gwaith.	Dylech gael gwared ar unrhyw fwyd halogedig.	
Pecynnau sydd wedi'u hagor neu eu difrodi – risg o halogi (B, Ff).	Wrth siopa, peidiwch â phrynu tunïau neu becynnau sydd wedi chwyddo, eu difrodi, eu hagor neu sydd â phridd neu dolciau arnynt. Dylech osgoi selïau sydd wedi torri a/neu gaeadau jarïau wedi popïan.	Dylech gael gwared arnynt os bydd perygl o halogi.	

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Pobl sy'n trin bwyd yn halogi bwyd – plant / staff (B, Ff).	Dilynwch reolau hylendid personol – a dylech barhau i atgoffa plant. Golchwch eich dwylo os byddant yn cael eu halogi yn ystod sesiwn (peswch neu disian i mewn i'r dwylo, pigo trwyn ac ati). Ni ddylai unrhyw un sy'n teimlo'n sâl neu'n anhwylyd allu coginio. Mae canllawiau iechyd y Llywodraeth yn nodi na ddylai unrhyw un sy'n trin bwyd ddod i'r gwaith nes bod 48 awr wedi pasio heb unrhyw symptomau o salwch neu ddolur rhydd. Os bydd achosion cynyddol o heintiau (heintiau yn lledaenu), yn enwedig gastro enteritis (salwch/dolur rhydd), ni ddylid cynnal unrhyw weithgareddau coginio. Dylid gofyn am gyngor gan Dîm Gwella Iechyd yr awdurdod lleol ynglŷn â phryd y gellir ailgychwyn y gweithgareddau coginio.	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os bydd risg o halogi.	
Halogiad o arwynebau gwaith, offer a chyfarpar (B).	Sicrhewch eich bod wedi dilyn y rhestr wirio 'Hylendid a Diogelwch yn yr Ardal Goginio'. Defnyddiwch fwrdd torri a chyfarpar ar wahân ar gyfer cig / pysgod / dofednod / llysiau amrwd. Os nad oes peiriant golchi ar gael, golchwch y byrddau torri a'r cyfarpar mewn dŵr sebonllyd cynnes cyn defnyddio hylif diheintio sy'n cydymffurfio â BS 1276/ EN 13697, neu hylif tebyg. (proses lanhau â dau gam). Hefyd, dylech lanhau sinciau a thapiau â phroses dau gam.	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os bydd risg o halogi.	
Halogiad o wastraff ar fyrddau (B, Ff).	Defnyddiwch y powleni gwastraff bwyd ar y bwrdd paratoi (ar gyfer plicio, plisg wyau ac ati) a'i wacáu pan fydd yn llawn.	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os bydd risg o halogi.	
Bwydydd heb eu coginio ddigon – risg o facteria yn goroesi/ tyfu (B).	Gwnewch yn siŵr fod y bwyd wedi'i goginio'n drylwyr (chwilboeth, berwedig). Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth goginio cig / pysgod / dofednod / wyau (gweler y tablau isod). Rhaid i suddion y cig redeg yn glir, heb unrhyw gig pinc. Defnyddiwch fesurydd tymheredd neu thermomedr i wneud yn siŵr bod yr amser a'r tymheredd coginio cywir wedi cael eu cyflawni. Rhaid i dymheredd y canol gyrraedd 75 °C am 30 eiliad.	Dylech barhau i'w coginio nes eu bod wedi'u coginio'n drylwyr.	
Bwydydd â risg uchel yn cael eu gadael ar dymheredd yr ystafell – risg o halogi neu facteria yn tyfu (B).	Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta bwydydd â risg uchel o fewn dwy awr o'u coginio, neu gallwch eu gadael i oeri a'u rhoi yn y rhewgell o fewn 90 munud. Os byddwch yn anfon bwydydd gartref gyda'r plant – dylech gadw'r bwydydd â risg uchel yn yr oergell ar y tymheredd cywir nes iddynt fynd â nhw gartref. Dylech bacio'r bwydydd mewn pecynnau glân untro priodol i fynd â nhw gartref (e.e. bagiau bwyd). Sicrhewch eich bod yn gorchuddio bwydydd i osgoi halogiad.	Dylech gael gwared arnynt os byddant wedi cael eu gadael ar dymheredd anghywir am dros awr a hanner.	
Bwydydd yn cael eu halogi wrth weini (B, Ff).	Dilynwch y rheolau hylendid personol (dim pesychu dros y bwyd ac ati) Sicrhewch eich bod yn gorchuddio bwydydd nes y byddwch yn eu gweini. Dylai aelod o'r staff weini'r bwyd (neu o dan oruchwyliaeth lem – bwydydd oer yn unig).	Dylech gael gwared ar unrhyw fwyd halogedig.	

Ryseitiai sy'n cynnwys wyau:

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Halogiad o wyau (B).	Prynwch wyau o gyflenwr ag enw da (h.y. archfarchnad). Sicrhewch fod 'Lion Brand' neu 'Laid in Britain' yn ymddangos ar y pecyn yn ogystal â stamp o'r dyddiad. Peidiwch â defnyddio wyau ar ôl eu dyddiad 'ar ei orau cyn'. Peidiwch â phrynu wyau sydd wedi'u difrodi, cracio neu sy'n frwnt. Dylech storio wyau ar silff waelod yr oergell. Peidiwch â gadael plisg wyau ar arwynebau gwaith wrth baratoi bwyd (defnyddiwch y bowlen gwastraff bwyd ar y bwrdd, neu rhwch y plisg yn y bin bwyd yn syth). Gofalwch nad ydych yn sblasio wy amrwd ar fwydydd, arwynebau neu lestri eraill. Canllawiau newydd: Gall defnyddwyr a all fod yn fwy agored i haint, sy'n cynnwys plant bach, fwyta wyau ieir heb eu coginio neu wedi'u berwi'n feddal neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir sydd wedi'u coginio'n ysgafn ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu o dan God Ymarfer y Llew Prydeinig. Mae hyn yn sicrhau y caiff pob iâr ei brechu rhag salmonela ac y gellir olrhain pob iâr, wy a phorthiant yn llawn. Os byddwch yn caniatáu i blant drin wyau amrwd, rhaid dilyn y rhagofalon canlynol: • Rhaid i wyau ymddangos yn lân heb unrhyw ysgarthion. • Rhaid bod ansawdd yr wyau wedi'i sicrhau ('wedi'i stampio') e.e. o archfarchnad, neu o haid sydd wedi'u brechu rhag salmonela (â dogfennaeth i ategu hyn). • Ar ôl trin wyau amrwd, rhaid i blant (ac oedolion) olchi eu dwylo â hylif / sebon ewynnog a dŵr a'u sychu'n drylwyr yn dilyn hynny. • Ni ddylech ganiatáu i blant flasu cynhwysion sy'n cynnwys wy amrwd (h.y. cymysgedd cacennau). • Peidiwch â gadael i blant ddefnyddio plisg wyau ar gyfer gwaith celf / gweithgareddau eraill.	Dylech gael gwared ar wyau sydd wedi'u difrodi. Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os bydd risg o halogi. Dylech lanhau a diheintio unrhyw arwynebau neu gyfarpar halogedig.	

Ryseitiau sy'n cynnwys cig / pysgod / dofednod amrwd:

Argymhellir nad yw plant o dan 5 oed yn trin unrhyw gig / pysgod / dofednod amrwd. Mae'n bosibl y bydd angen ystyried y peryglon hyn wrth brynu a storio cig amrwd â chynhwysion y rysâit.

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Cig / pysgod / dofednod amrwd yn halogi bwydydd parod (B).	Wrth siopa, dylech bacio cig / pysgod / dofednod amrwd mewn bag ar wahân i'r bwydydd parod. Peidiwch â phrynu cigoedd amrwd â pheynnau'n gollwng. Dylech storio cig / pysgod / dofednod ar silff waelod yr oergell. Dylech gadw cig / pysgod / dofednod wedi'u lapio'n briodol / mewn cynhwysydd wedi'i selio.	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os byddant wedi'u halogi.	
Cig / pysgod / dofednod amrwd yn cael cadw ar dymheredd anghywir – risg o facteria yn tyfu (B).	Wrth siopa, rhowch y bwydydd oer mewn blwch/bag oeri wedi'i insiwleiddio. Rhowch y bwydydd oer mewn oergell cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd y lleoliad (30 munud ar ôl eu prynu yn ddelfrydol) a pheidiwch â'u tynnu allan oni bai eich bod am eu defnyddio. Sicrhewch fod yr oergell yn cael ei chadw ar y tymheredd cywir (y tymheredd optimaidd yw rhwng 1 a 5°C). (Tymheredd uchaf oergell yn gyfreithlon yw 8°C).	Dylech gael gwared arnynt os byddant wedi cael eu gadael ar dymheredd anghywir (uwch na 8°C) am dros ddwy awr.	
Bwydydd heb eu coginio ddigon – risg o facteria yn goroesi/tyfu (B).	Gwnewch yn siŵr fod y bwyd wedi'i goginio'n drylwyr. Gwiriwch fod y suddion yn rhedeg yn glir, nad oes cig pinc a'i fod yn chwilboeth / ferwedig. Defnyddiwch fesurydd tymheredd neu thermomedr i wneud yn siŵr bod yr amser a'r tymheredd coginio cywir wedi cael eu cyflawni. Rhaid i dymheredd y canol gyrraedd 75°C am 30 eiliad.	Dylech barhau i'w goginio nes y bydd yn cyrraedd y tymheredd cywir a'i fod wedi'i goginio'n drylwyr.	



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 7

Ei roi ar waith

Rhifyn 1

Ei roi ar waith

Cynnwys

Cod ymarfer ar gyfer darparu bwyd a diod mewn lleoliadau gofal plant	3
Datblygu polisi bwyd ac iechyd ar gyfer lleoliadau gofal plant	3
Lleoliad gofal dydd llawn	4
Lleoliadau grwpiau chwarae a gofal sesiynol	6
Lleoliad gofal y tu allan i'r ysgol	6
Hunanfonitro a Chynlluniau Gweithredu	7
Adnoddau a chymorth ar gyfer lleoliadau	16
Hyfforddiant	16
Dolenni i ddyfarniadau a chynlluniau	16
Adnoddau ar gyfer bwyd a maeth	18
Gwasanaethau a rhaglenni	20

Cod ymarfer ar gyfer darparu bwyd a diod mewn lleoliadau gofal plant

Mae'r cod ymarfer canlynol yn dwyn yr holl ganllawiau arfer gorau ynghyd. Gallwch ddefnyddio'r cod ymarfer er mwyn dweud wrth rieni, gofawyr, ymwelwyr ac arolygwyr am eich dull gweithredu cyffredinol o ran darparu bwyd a diod.

Enghraifft

1

Rwyf/rydym wedi datblygu polisi bwyd a diod

i gefnogi iechyd a llesiant plant yn ein gofal. Mae'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull gweithredu at fwyd a bwyta'n iach a sut rydym yn siarad â rhieni a phlant.

2

Rwyf/rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

i sicrhau amrywiaeth mewn blas, ansawdd a lliw ac er mwyn ystyried cynaliadwyedd bwyd.

3

Rwyf/rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni'r safonau a'r canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a diod

i sicrhau bod y plant yn ein gofal yn cael y cydbwysedd cywir o egni a maethynnau ar gyfer twf a datblygiad iach.

4

Mae gennyf/gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol

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

5

Rwyf/rydym yn dilyn rheoliadau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarpariaeth bwyd a diod

i sicrhau bod y plant yn ein gofal yn ddiogel rhag unrhyw risgiau mewn perthynas â bwyd.

Datblygu polisi bwyd ac iechyd

Datblygu polisi bwyd a diod:

- cynllun gweithredu i sicrhau bod pawb yn dilyn arfer gorau ac yn mabwysiadu dull gweithredu cyson at fwyd a diod gyda'r plant yn eu gofal
- yn galluogi pawb i gymryd rhan yn y broses o gytuno ar y dulliau gweithredu – staff a rhieni a phlant
- gall roi gwybodaeth i rieni newydd
- gall gynnwys bwyd y mae rhieni yn ei anfon gyda'r plant, lle y bo'n berthnasol. Cefnogi teuluoedd i wneud dewisiadau bwyd iachach.
- gellir ei ddefnyddio fel tystiolaeth i ddangos eich ymrwymiad i iechyd a lles plant i ddarpar rieni, yr awdurdod lleol, partneriaid eraill ac Arolygiaeth Gofal Cymru

Bydd y wybodaeth yn y polisi yn amrywio yn ôl nifer y plant yn eich gofal, eu hoedran a'u hanghenion a'ch math o leoliad a'r bwyd a ddarperir. Gellir defnyddio'r cod ymarfer i lunio'r polisi.

Mae'r enghreifftiau canlynol ar gyfer lleoliadau penodol. Cofiwch gynnwys staff, rhieni a phlant wrth ddatblygu polisi ar gyfer eich lleoliad er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu anghenion pawb.

Lleoliad gofal dydd llawn

Polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer lleoliad gofal dydd llawn sy'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd

Babanod a phlant bach

- Byddwn yn darparu amgylchedd cefnogol i famau sydd am fwydo ar y fron yn ein lleoliad a pharhau i ddarparu llaeth y fron i'w babi.
- Byddwn yn gweithio gyda'r rheini er mwyn darparu bwydydd priodol a argymhellir i fabanod yn ein gofal.
- Byddwn yn dilyn arferion bwydo diogel ar gyfer babanod sy'n cael fformiwla babanod e.e. caiff y babanod eu dal ar i fyny wrth iddynt gael potel, ac ni chaiff poteli eu cynnal.

Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

- Bydd ein bwydlenni yn cael eu harddangos ymlaen llaw.
- Bydd ryseitiau ar gael i rieni ar gais.
- Caiff rhieni eu hannog i gynnig awgrymiadau ar gyfer bwydlenni neu i roi sylwadau ar y polisi.

Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni canllawiau arfer gorau lleoliadau gofal plant ar gyfer bwyd a maeth

- Bydd bwyd addas ar gael i bob plentyn yn dibynnu ar ei oedran, datblygiad ac anghenion, gan ddefnyddio'r meintiau dognau a argymhellir ar gyfer ei grŵp oedran. Bydd hyn yn cynnwys plant â gofynion deietegol arbennig.
- Cydymffurfir â'r holl safonau a chanllawiau bwyd.
- Bydd brecwast ar gael i blant nad ydynt yn ei gael gartref. Mae'r rhieni yn gyfrifol am roi gwybod i'r lleoliad os bydd angen i'w plentyn gael brecwast ar ôl cyrraedd.
- Caiff dŵr a llaeth plaen eu cynnig a bydd dŵr ar gael bob amser.



Mae gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol

- Bydd y gofaliwyr yn eistedd gyda'r plant pan fyddan nhw'n bwyta ac yn annog arferion bwyta da ac ymddygiad da wrth y bwrdd.
- Caiff y plant ddigon o amser i fwyta.
- Bydd y plant yn eistedd wrth fwyta neu gael diod.
- Ni chaiff yr arfer o ddal bwyd yn ôl ei ddefnyddio fel math o gosb.
- Gofynnir i rieni beidio ag anfon melysion, creision a bwydydd byrbrydau eraill i'r lleoliad.
- Dylid trafod bwyd parti pen-blwydd ymlaen llaw gyda'r staff a dilyn canllawiau arfer gorau.
- Caiff digwyddiadau eu cynnal yn rheolaidd sy'n dathlu bwydydd o wahanol ddiwylliannau.

Rydym yn dilyn rheolau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarpariaeth bwyd a diod

- Caiff yr holl fwydydd yn y lleoliad eu storio, eu paratoi a'u gweini gan ddilyn yr arferion diogelwch a hylendid bwyd rheoledig canlynol.
- Bydd gan y staff gymwysterau priodol mewn hylendid a diogelwch bwyd.
- Bydd cynllun alergeddau penodol ar waith i blant unigol er mwyn atal a rheoli adweithiau alergaidd.

Cyfathrebu â rhieni

- Byddwn yn arddangos y polisi i bob rhiant ac ymwelydd a chaiff ei adolygu'n flynyddol.
- Caiff rhieni wybod pa mor dda mae eu plentyn yn bwyta a beth mae'n ei fwyta.
- Byddwn yn gofyn i rieni plant sydd ar ddeietau arbennig roi cymaint o wybodaeth â phosibl am fwydydd addas. Mewn rhai achosion, byddwn yn gofyn i'r rheini ddarparu bwyd eu hunain.
- Caiff y rhieni wybodaeth am ein dull gweithredu mewn perthynas â bwyd a ddaw i mewn o'r cartref.

Yr amgylchedd cyffredinol

- Caiff plant eu hannog i chwarae yn yr awyr agored bob dydd, os bydd y tywydd yn caniatáu, er mwyn sicrhau eu bod yn cael golau'r haul sy'n helpu eu cyrrff i greu fitamin D, yn ogystal â darparu gweithgarwch corfforol rheolaidd.

Gallwch hefyd arddangos datganiad cenhadaeth yn eich lleoliad a'ch pecynnau gwybodaeth i rieni.

Sampl

Mae'r lleoliad yn ymrwymedig i ddarparu prydau, byrbrydau a diodydd maethlon a chytbwys i'r plant yn ein gofal, sy'n diwallu anghenion deietegol y plant unigol.

Rydym yn cydymffurfio â safonau gofynnol cenedlaethol Llywodraeth Cymru ar gyfer darparu bwyd a diod ac rydym yn bwriadu dangos arfer gorau ym mhob un o'n dulliau gweithredu mewn perthynas â bwyd ac iechyd.

Rydym yn darparu amgylchedd cymdeithasol sy'n cefnogi ac yn annog plant i fwyta'n dda a dysgu am fwyta'n iach drwy agweddau ar eu chwarae a'u dysgu.



Lleoliadau grwpiau chwarae a gofal sesiynol

Polisi byrbrydau a diodydd syml ar gyfer grwpiau chwarae a gofal sesiynol

- Byddwn ond yn gweini byrbrydau sy'n bodloni'r canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar gyfer bwyd a maeth mewn lleoliadau gofal plant, ac sy'n faethlon ac yn diogelu'r dannedd.
- Yr unig ddiodydd a gynigir amser byrbrydau yw dŵr neu laeth (braster llawn i'r plant lleiaf).
- Nid ydym yn defnyddio sgwosh, na diodydd ffrwyth na sudd ffrwythau.
- Rydym wedi cofrestru â'r awdurdod lleol fel darparwr bwyd.
- Mae gan ein staff sy'n trin bwyd Dystysgrif Diogelwch Bwyd mewn Arlwyio cyfredol.
- Caiff yr holl fwyd a diod ei storio'n ddiogel.



Lleoliad gofal y tu allan i'r ysgol

Polisi enghreifftiol ar gyfer lleoliadau gofal y tu allan i'r ysgol sy'n gweini prydau ysgafn, byrbrydau a diodydd i blant hŷn

- Rydym yn darparu prydau ysgafn, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni'r safonau a'r canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a diod.
- Dŵr yfed ffres ar gael i'r plant bob amser.
- Rydym wedi cofrestru â'r awdurdod lleol fel darparwr bwyd.
- Mae gan ein staff sy'n trin bwyd Dystysgrif Diogelwch Bwyd mewn Arlwyio cyfredol.
- Caiff yr holl fwyd a diod ei storio'n ddiogel.
- Rydym yn holi'r rhieni am unrhyw ofynion deietegol arbennig, hoffterau neu alergeddau y gall fod gan y plentyn ac yn eu cofnodi ac yn dweud wrth yr holl staff bod angen dilyn cyfarwyddiadau.
- Caiff pryd amser cinio ei gynnig i blant sy'n mynychu drwy'r dydd, neu becyn cinio, y gall y rhieni ei ddarparu.



Hunanfonitro a Chynlluniau Gweithredu

Mae'r cynlluniau gweithredu canlynol i'ch helpu chi wneud y canlynol:

- gwneud yn siŵr eich bod wedi gweithredu'r canllawiau ac wedi rhoi popeth ar waith
- dangos sut rydych yn cyflawni'r rheoliadau gofal plant ac yn bodloni'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol – ar gyfer bwyd, diod ac anghenion iechyd plant
- anelu at sgoriau 'gwyd' yn eich arolwg Arolygiaeth Gofal Cymru
- dangos y newidiadau cadarnhaol a gyflawnwyd o roi'r canllawiau ar waith
- dangos sut rydych yn cyflawni arfer gorau, yn unol â fframweithiau arolygu.

Cofiwch addasu a phersonoli'r rhain i'ch lleoliad eich hun a'r amrywiaeth o fwyd rydych yn ei ddarparu.

Cynlluniau gweithredu

CYNLLUN GWEITHREDU 1 – POLISI

Enw'r lleoliad:		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Mae gennym bolisi/datganiad bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a llesiant y plant yn ein gofal ac sy'n cwmparu pob agwedd ar ein dull gweithredu o ran bwyd a bwyta'n iach.	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Y polisi/datganiad bwyd a diod: Ar waith a chaiff ei arolygu'n flynyddol o leiaf. Caiff ei rannu â'r holl staff lle y bo'n briodol. Caiff ei rannu a'i drafod â rhieni. Caiff gwybodaeth ategol ei harddangos a/neu mae'r wybodaeth ar gael i staff a rhieni.			
AR GYFER LLEOLIADAU GOFAL DYDD I GRWP IAU Rydym yn sicrhau bod gan staff y wybodaeth a'r sgiliau priodol i gefnogi ein polisi bwyd a diod.			
Mae person(au) a enwir yn gyfrifol am fwyd ac iechyd ym mhob rhan o'r lleoliad (polisi bwyd, darparu bwyd, bwyd mewn dysgu a chwarae).			
Mae o leiaf 1 aelod presennol o staff wedi mynychu cwrs Lefel 2 mewn Sgiliau bwyd a maeth cymunedol ar gyfer y blynyddoedd cynnar Agored Cymru.			
Mae pawb sy'n trin bwyd wedi cael hyfforddiant ar hylendid bwyd hyd at safon Lefel 2 diogelwch bwyd mewn arlwy.			
Mae'r staff wedi cael cyngor ar gynllunio prydau a bwydlenni gan ffynhonnell gydnabyddedig.			

CYNLLUN GWEITHREDU 1 – POLISI

Enw'r lleoliad:		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Mae gennym bolisi/datganiad bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a llesiant y plant yn ein gofal ac sy'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull gweithredu o ran bwyd a bwyta'n iach.	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
AR GYFER GWARCHODWYR PLANT UNIGOL Rwy'n sicrhau bod gan staff y wybodaeth a'r sgiliau priodol i gefnogi fy mholisi/datganiad bwyd ac iechyd.			
Rwyf wedi cael hyfforddiant mewn diogelwch a hylendid bwyd hyd at y lefel briodol ar gyfer fy anghenion. Rwyf wedi cael cyngor a hyfforddiant gan ffynhonnell gydnabyddedig er mwyn gallu darparu bwyd o ansawdd, iach i'r plant rwy'n gofalu amdanynt.			
Rwyf/Rydym yn defnyddio dewisiadau bwyd iach i helpu agweddau eraill ar ddysgu'r plant ac yn defnyddio canllawiau arfer gorau ar gyfer defnyddio bwyd mewn gweithgareddau gyda'r plant.			
Rwyf/Rydym yn cynnwys helpu plant i ddysgu am frwsio eu dannedd a bwydydd a diodydd a all helpu i amddiffyn y dannedd.			
Rwyf/Rydym yn sicrhau bod dŵr ffres ar gael i bawb.			
Cwpanau heb glawr yw'r brif ddarpariaeth ar gyfer plant o flwydd oed.			
Rwyf/Rydym yn darparu ar gyfer anghenion deietegol arbennig a deietau amrywiol.			
Gall plant o bob diwylliant a chrefydd yn fy/ein lleoliad gael prydau a byrbrydau sy'n diwallu eu hanghenion deietegol.			
Pan fo'n bosibl, bydd y plant i gyd yn cael prydau a byrbrydau tebyg.			

CYNLLUN GWEITHREDU 1 – POLISI

Enw'r lleoliad:		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Mae gennym bolisi/datganiad bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a llesiant y plant yn ein gofal ac sy'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull gweithredu o ran bwyd a bwyta'n iach.	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Fy/Ein nod yw diwallu anghenion plant sydd ag anghenion deietegol arbennig am resymau meddygol, alergeddau bwyd, angen addysgol arbennig neu anabledd.			
Rwyf/Rydym yn cyfathrebu â phlant a rhieni/gofalwyr i sicrhau'r canlynol:			
Bod gwybodaeth am fwydlenni, prydau, byrbrydau a diodydd ar gael i'r holl rieni.			
Bod cyfleoedd ar gael i rieni roi awgrymiadau ac adborth ar y dewisiadau o brydau.			
Bod cyfleoedd i siarad â theuluoedd ynghylch amseru prydau a sut mae hyn yn cyd-fynd â phrydau arferol yn y cartref.			
Bod teuluoedd yn derbyn gwybodaeth am yr hyn mae eu plant wedi'i fwyta a ph'un a ydynt wedi derbyn neu wrthod bwydydd newydd.			
Bod cyfleoedd yn ystod amseroedd prydau i siarad â phlant am fwydydd iach ac i weithredu fel model rôl cadarnhaol er mwyn helpu plant i ddatblygu arferion bwyta a sgiliau cymdeithasol da.			

CYNLLUN GWEITHREDU 2 – CYNLLUNIO BWYDLENNI A DARPARU BWYD

Enw'r lleoliad:		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Rwyf/Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw sy'n bodloni canllawiau arfer gorau ar fwyd a maeth i leoliadau gofal plant *Diwrnod llawn = darparu prydau, byrbrydau a diodydd drwy gydol y dydd, a allai gynnwys brecwast, cinio a the.	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Caiff byrbrydau ar gyfer prydau a byrbrydau eu cynllunio ymlaen llaw.			
Mae'r bwydlenni'n cwmpasu cylch o 3 wythnos (o leiaf).			
Caiff y bwydlenni eu newid o leiaf ddwywaith y flwyddyn a chaiff tymoroldeb ei ystyried.			
Mae'r bwydlenni'n cynnwys manylion am bob pryd, byrbryd a diod a gynigir.			
Caiff prydau a byrbrydau rheolaidd eu cynnig bob 2-3 awr.			
Mae prydau a byrbrydau yn amrywiol er mwyn cynnig amrywiaeth o liwiau, ansawdd a blasau drwy'r wythnos.			
Rydym yn sicrhau bod ceisiadau mewn perthynas â deiet crefyddol, diwylliannol ac arbennig yn cael eu hymgorffori wrth gynllunio bwydlenni.			
Mae'r fwydlen yn cynnwys pryd yn seiliedig ar ffa, godlysiau neu gynhyrchion cig amgen i bob plentyn o leiaf unwaith yr wythnos.			

CYNLLUN GWEITHREDU 3 – SAFONAU BWYD, DIODYDD A PHRYDAU

Enw'r lleoliad:		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Rwyf/Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni canllawiau arfer gorau lleoliadau gofal plant ar gyfer bwyd a maeth			
DIODYDD Dim ond llaeth neu ddŵr rwyf/rydym yn eu darparu i'r plant yn ein lleoliad*. Mae dŵr ar gael yn hwylus drwy gydol y dydd. *heblaw am amgylchiadau unigol eithriadol.			

Ffrwythau a llysiau	Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rwyf/rydym yn darparu'r canlynol:	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
'5 y dydd' yn cynnwys amrywiaeth o lysiau, saladau a ffrwythau mewn prydau a byrbrydau Neu Os na chaiff pryd amser te ei ddarparu rwyf/rydym yn cynnig '4 y dydd' mewn prydau a byrbrydau.				
Gyda phrif brydau yn unig, ac nid fel byrbryd, y caiff ffrwythau sychu eu darparu.				
Cynigir meintiau dognau cywir.				

Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rwyf/rydym yn:	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
2 ddogyn o laeth a bwydydd llaeth bob dydd, a all gynnwys 1 fel byrbryd.			
Os caiff cynhyrchion llaeth amgen eu darparu i blant sydd wedi cael diagnosis o alergedd, nid ydynt wedi'u melysu ac maent wedi'u cyfnerthu â chalsiwm.			

Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill. Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rwyf/rydym yn:	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill ym mhob prif bryd. (2 y dydd, 1 dogn amser cinio ac 1 amser te, prif brydau). (Mae'n bosibl y caiff dogn ei weini yn ystod brecwast weithiau hefyd).			
Amrywiaeth o opsiynau o'r grŵp bwyd hwn, drwy'r wythnos.			
Pysgod olewog ar y fwydlen o leiaf unwaith yr wythnos.			
Maint pryddau bwyd sy'n gywir ar gyfer gofynion y plentyn.			
Cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu o ansawdd da ddwywaith yr wythnos ar y mwyaf.			
Ar gyfer Llysieuwyr: 2-3 dogn o ffa, codlysiau, wyau neu gynhyrchion cig amgen yn ystod y dydd.			
Dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill fel rhan o fyrbrydau unwaith neu ddwywaith yr wythnos.			

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill llawn starts Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rwyf/rydym yn:	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Dogn o fwydydd o'r grŵp hwn ym mhob pryd.			
Dogn o fwydydd o'r grŵp hwn fel rhan o fyrbrydau o leiaf unwaith y dydd.			
Amrywiaeth o fathau o'r bwydydd hyn bob wythnos.			
Grawnfwydydd brecwast â llai o siwgr os yw'n berthnasol.			
Cyfyngu bwydydd llawn starts wedi'u ffrïo i ddim mwy nag unwaith yr wythnos i ginio/te.			
Maint prydau bwyd sy'n gywir ar gyfer gofynion y plentyn.			

HALEN Rwyf/Rydym yn sicrhau bod lefelau halen yn isel:	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Ni chaiff halen ei ychwanegu wrth goginio nac wrth y bwrdd.			
Ni chaiff cynhyrchion bwyd sydd wedi'u labelu â llawer o halen eu defnyddio – fel cawl pecyn, ciwbiau stoc.			
Rydym yn darparu bara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen – gan ddewis y rhai sy'n cynnwys label gwyrdd isel mewn halen neu label oren canolig.			
Caiff sawsiau eu gwneud gartref pryd bynnag y bo'n bosibl e.e. saws pasta, saws gwyn, saws caws.			

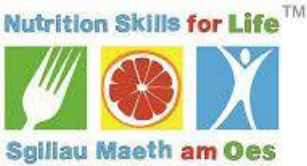
CYNLLUN GWEITHREDU 4 – AMGYLCHEDD

Enw'r lleoliad:		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Mae gennyf/gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol ac rwyf/rydym yn annog y plant i fwyta'n dda, datblygu arferion bwyta da a sgiliau cymdeithasol, ac i ddysgu am fwyd iach drwy chwarae a gweithgareddau. Rwyf/Rydym yn darparu neu'n annog y canlynol:	Ar waith a gellir ei ddangos drwy'r canlynol:	Camau gweithredu gofynnol:	Erbyn y dyddiad:
Amgylchedd addas sy'n hyrwyddo bwyta ac yfed iach fel profiad pleserus.			
Plant i gymryd rhan yn y broses o baratoi, coginio neu weini bwyd lle y bo'n briodol yn ogystal â helpu i osod y bwrdd a thacluso.			
Plant i fod yn annibynnol yn ystod amseroedd prydau a byrbrydau a gwneud dewisiadau bwyd eu hunain yn ogystal â rhoi cynnig ar fwydydd newydd.			
Dull gweithredu y cytunwyd arno ar gyfer rheoli bwyta ffwdanus yn cynnwys peidio â defnyddio gwobrau sy'n cynnwys bwyd.			
Plant i fwyta mewn grwpiau bach gyda gofalwr sy'n gyfarwydd iddynt.			
Gweithgareddau a phrofiadau sy'n cynnwys plant yn y broses o wneud penderfyniadau ynghylch dewisiadau bwyd iach. Mae hyn yn cynnwys cael llyfrau stori sy'n cyfeirio at ddewisiadau bwyd iach.			
Dewisiadau iach ar gyfer pen-blwyddi a dathliadau.			
Ni chaiff bwyd ei ddefnyddio fel gwobr am wneud yn dda neu i gysuro e.e. os bydd plentyn yn cwmpo neu'n cael ei frifo.			

Food Hygiene and safety is covered by regulation and inspection by environmental health officers – information and checklists are provided in Safer Food Better Business.

Adnoddau a chymorth ar gyfer lleoliadau

Hyfforddiant

Hyfforddiant	Cysylltu
Cyrsiau Hylendid Bwyd.	Gweler Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell am wybodaeth ynglŷn â hyfforddiant www.food.gov.uk/cy/business-guidance/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell Cysylltu â'r Adran Iechyd yr Amgylchedd Lleol a/neu'r tîm datblygu'r gweithlu lleol.
Mae hyfforddiant lefel NVQ ar gael o golegau lleol ar gyfer sgiliau arlwyio a pharatoi bwyd.	Gweler prospectysau colegau lleol am gyrsgiau e.e. Lefel 1 NVQ mewn paratoi a choginio bwyd. Diploma NVQ Lefel 2 City & Guilds mewn Cynhyrchu a Choginio Bwyd.
Cwrs Sgiliau Maeth am Oes™ – y Blynnyddoedd Cynnar. Yn benodol ar gyfer y blynnyddoedd cynnar a phlant. 	Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd mewn byrddau iechyd Mae'r ddolen ganlynol yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer eich bwrdd iechyd: www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/

Dolenni i ddyfarniadau a chynlluniau

Dyfarniad	Pwy all wneud cais a sut
Cynllun Lleoliadau Cyn-ysgol Iach – Cymru Gyfan	
Cynllun dyfarniad cenedlaethol ar gyfer lleoliadau cyn-ysgol yw hwn ar gyfer gweithio i hyrwyddo a diogelu pob agwedd ar iechyd yn cynnwys iechyd corfforol, emosiynol, meddyliol a chymdeithasol yn ogystal â lles y gymuned gyfan. Mae'r lleoliadau'n gweithio tuag at ddangos cyflawniadau ym meysydd y cwricwlwm, ethos, yr amgylchedd ffisegol a chysylltiadau cymunedol. Mae maeth, hylendid bwyd a chwarae egnïol yn rhan allweddol o'r dyfarniad.	Gall sefydliadau/leoliadau sy'n cyflwyno darpariaeth cyn-ysgol fynegi diddordeb yn y cynllun yn cynnwys: • Meithrinfeydd gofal dydd llawn • Cylchoedd meithrin • Gofal plant sesiynol • Gwarchodwyr plant • Grwpiau chwarae • Lleoliadau gofal plant Dechrau'n Deg Cysylltwch â Sarah Andrews, Rheolwr y Rhaglen ar gyfer Lleoliadau Iach, Iechyd Cyhoeddus Cymru. Sarah.andrews2@wales.nhs.uk

Dyfarniad	Pwy all wneud cais a sut
Cynllun Dyfarniad Safon Aur Byrbrydau Iach a Dyfarniad Aur Uwch	
Ardaloedd Lleol a gwmpesir: • Ardal Bwrdd Iechyd Abertawe Bro Morgannwg • Ardal Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro Cydnabod a dathlu'r ffaith bod byrbrydau o ansawdd yn cael eu darparu mewn amgylchedd iach a diogel. Meini prawf dyfarnu ar gyfer: • darparu byrbrydau a diodydd iach • safonau hylendid priodol • darparu amgylchedd bwyta addas • safonau iechyd deintyddol Cydnabyddir y dyfarniad gan Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru a'r cynllun cyn-ysgol iach.	Grwpiau chwarae, meithrinfeydd, cylchoedd meithrin, gwarchodwyr plant, grwpiau rhieni a phlant bach, clybiau gofal plant y tu allan i'r ysgol, clybiau ieuencid. Gellir cymryd rhan drwy holi Deietegydd Iechyd y Cyhoedd Lleol yn eich bwrdd Iechyd i weld pwy all wneud cais a sut.
Tiny Tums / Boliau Bach	
Ardaloedd Lleol a gwmpesir: • Ardal Bwrdd Iechyd Gogledd Cymru Betsi Cadwaladr Caiff ei ddyfarnu i feithrinfeydd a lleoliadau gofal plant eraill sy'n cyflawni arfer gorau mewn darpariaeth bwyd a diod. Darperir cymorth ac arweiniad. Mae'r dyfarniad yn para am 3 blynedd a chaiff ei gydnabod gan Arolygiaeth Gofal Cymru a'r Cynllun Cyn-ysgol iach fel arwydd o ansawdd uchel.	Lleoliadau gofal plant y blynyddoedd cynnar yn cynnwys: gwarchodwyr plant, meithrinfeydd, cylchoedd meithrin, grwpiau chwarae, canolfannau teuluol. Er mwyn bod yn gymwys ar gyfer y dyfarniad, bydd angen i aelod o staff o'r lleoliad gwblhau'r Cwrs Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar. Mae cwrs byrrach ar gael ar gyfer grwpiau chwarae. Caiff bwydlenni a pholisïau bwyd eu cyflwyno i Dîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd i'w hasesu yn erbyn safonau Boliau Bach.
Bach a Iach	
Ardal leol: • Powys Cynllun dyfarnu Cyn-ysgol "Bach a Iach" Powys sy'n hyrwyddo gweithgarwch corfforol a bwyta'n iach mewn lleoliadau cyn-ysgol. Cynllun ehangach sy'n cynnwys bwyd a diod.	Pob lleoliad cyn ysgol ym Mhowys. Cysylltwch â'r cynllun ysgolion iach.

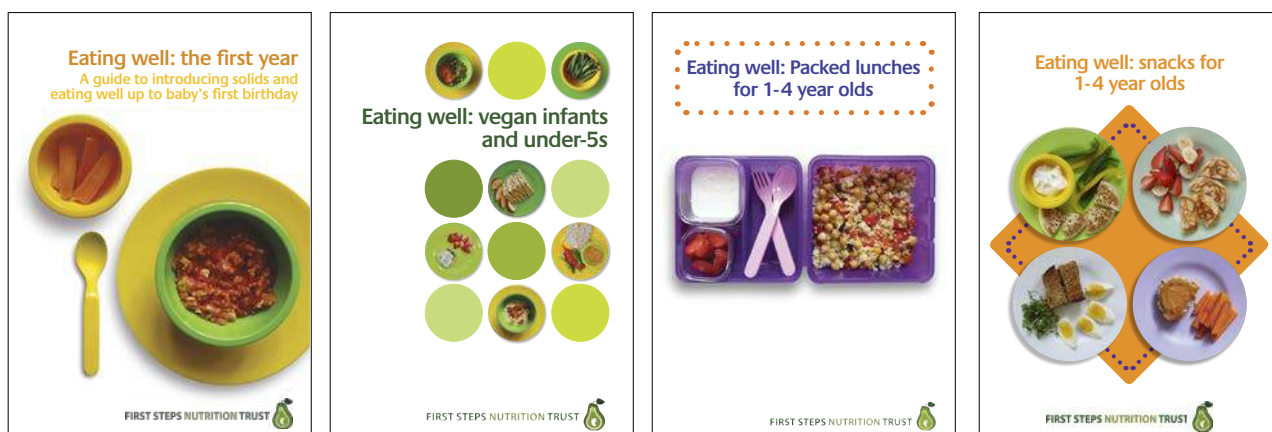
Dyfarniad	Pwy all wneud cais a sut
Play, Learn and Grow Healthy / Chwarae Dysgu a Thyfu'n Iach	
Mae'r gweithdy Ffrindiau Iach yn rhoi gwybodaeth a chanllawiau ar greu system cyfeillio mewn lleoliadau annibynnol. Gall y gweithdy hwn, sy'n galluogi plant i arwain gweithgareddau â phlant iau, helpu pob plentyn i wella lefelau eu gweithgarwch corfforol a'u gwybodaeth am faethiad drwy amrywiaeth o weithgareddau iach, llawn hwyl, ac a arweinir gan gymheiriaid. www.plgh.org/	Clybiau ar ôl ysgol drwy Clybiau Plant Cymru.

Adnoddau ar gyfer bwyd a maeth

First Steps Nutrition Trust – Cyhoeddiadau

- 'Eating Well: the first year. A guide to introducing solids and eating well up to baby's first birthday'
- 'Eating Well: vegan infants and under 5's'
- 'Eating Well: packed lunches for 1-4 year olds'
- 'Eating Well: snacks for 1-4 year olds'

www.firststepsnutrition.org



Hoffem gydnabod y lluniau o grwpiau bwyd a meintiau dognau prydau a ddefnyddiwyd yn y canllawiau o'r First Steps Nutrition Trust.

Taflenni Ffeithiau am Fwyd Cymdeithas Ddeieteg Prydain

Bwyta'n Iach i Blant

www.bda.uk.com/foodfacts/healthyeatingchildren.pdf

www.bda.uk.com/improvinghealth/yourhealth/welsh_healthy_eating_for_children_2017_ffs

Deiet, Ymddygiad a Dysgu Plant

www.bda.uk.com/foodfacts/DietBehaviourLearningChildren.pdf

Deietau yn seiliedig ar Blanhigion

www.bda.uk.com/foodfacts/plantbaseddiets.pdf

www.bda.uk.com/improvinghealth/yourhealth/welsh_plant_based_2017_ffs

Gwasanaethau gwybodaeth/llyfrgell iechyd Cyhoeddus Cymru

Taflenni:

- Canllaw Bwyta'n Dda
- Hefyd 10 Cam i Bwysau Iach www.everychildwales.co.uk/?lang=cy

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

www.publichealthnetwork.cymru/cy/

Rhwydwaith proffesiynol yw Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer y sawl sy'n gweithio ym maes iechyd y cyhoedd ac sydd â diddordeb yn y maes hwnnw. Mae'n darparu gwybodaeth a chymorth. Ymunwch â'r rhwydwaith am ddim.

Peas Please

Ymgrych wybodaeth am hyrwyddo mwy o lysiau yn y deiet.

www.foodfoundation.org.uk/peasplease/

The Vegetarian Society of the UK

Elusen addysgol gofrestredig yw'r Gymdeithas Llysieuwyr sy'n cynnig cymorth, cyngor ac adnoddau am ddim i deuluoedd, unigolion, gweithwyr iechyd proffesiynol, arlwywyr a llawer o bobl eraill.

www.vegsoc.org

Sefydliad Maetheg Prydain

www.nutrition.org.uk

Resources for special diet provision

Allergy UK

www.allergyuk.org/information-and-advice am wybodaeth am reoli alergeddau bwyd mewn ysgolion a lleoliadau gofal plant, gan gynnwys canllawiau ar fod yn ymwybodol o alergeddau a phrotocolau alergedd enghreifftiol.

NHS Choices

www.nhs.uk/conditions/food-allergy/

Ymgrych Anaffylaxis

Mae Ymgrych Anaffylaxis yn cyhoeddi rhestrau bwyd ac yn ymgrychu dros sicrhau labeli gwell ar fwyd.

www.anaphylaxis.org.uk

Ceir rhagor o wybodaeth mewn perthynas â deietau arbennig ar gyfer plant gan Ddeietegwyr Pediatrig yn eich bwrdd iechyd.

Gwefan Yr Asiantaeth Safonau Bwyd

Am ganllawiau Alergeddau ac Anoddefiadau bwyd, Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell, cofrestru safleoedd Bwyd a rhybuddion diogelwch Alergeddau.

www.food.gov.uk

Coeliac UK

Gwefan: www.coeliac.org.uk – Llinell gymorth: 0333 332 2033

Rhoi cymorth ac adnoddau am ddarparu ar gyfer clefyd seliag.
www.coeliac.org.uk/gluten-free-diet-and-lifestyle/gf-diet/

www.coeliac.org.uk/food-industry-professionals/caterers-and-restaurateurs/providing-gluten-free-meals/ yn ogystal â rhestr wirio bwyd heb glwten .

Bwydo babanod

UNICEF/Menter Cyfeillgar i Fabanod

www.unicef.org.uk/babyfriendly/

Naw Mis a Mwy

Llawlyfr a roddir i famau am y tro cyntaf ar feichiogrwydd, a'r blynyddoedd cyntaf.

www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/861/Naw%20Mis%20a%20Mwy%20Fersiwn%202%20April%202015.pdf

Gwasanaethau a rhaglenni

Cwrs Sgiliau Maeth am Oes™

Cymorth a hyfforddiant ar faethiad da ar gyfer eich lleoliad.

Ewch ar wefan eich bwrdd iechyd – Gwasanaethau Deieteg a gofynnwch am y tîm Sgiliau Maeth am Oes.

www.wales.nhs.uk/eingwasanaethau/cysylltuni/gwasanaethauiechyd lleol



Cynllun Gwên – rhaglen iechyd y geg

www.designedtosmile.org/welcome-croeso/croeso/?lang=cy



Cynllun Cychwyn Iach

Ceir manylion hawliad a sut i gofrestru ar gyfer y cynllun ar wefan Cychwyn Iach.

www.healthystart.nhs.uk

