**SYNIADAU CYNLLUNIO BWYDLEN BWYD BYS A BAWD AR GYFER POBL SY'N BYW Â DEMENTIA**

Mae ar bobl â dementia angen deiet cytbwys ac amrywiol i'w helpu i gynnal eu llesiant corfforol. Gall cyflawni hyn fod yn heriol ar adegau oherwydd symptomau sy'n gysylltiedig â dementia. Gall y symptomau hyn gynnwys y canlynol:

* Newidiadau o ran blas (yn aml bydd pobl yn datblygu hoffter o fwydydd melys)
* Newidiadau o ran dewis personol (dechrau bwyta prydau/bwydydd nad oeddent yn eu hoffi o'r blaen, neu'n rhoi'r gorau i fwyta prydau bwyd a oedd yn cael eu mwynhau o'r blaen)
* Llai o ddiddordeb mewn bwyd
* Llai o archwaeth a chymeriant
* Llai o amrywiaeth o fwydydd a fwynheir
* Peidio â setlo ar gyfer amserau bwyd
* Anawsterau synhwyraidd (e.e. cael trafferth gweld bwyd neu gyllyll a ffyrc neu blatiau)
* Anhawster o ran defnyddio cyllyll a ffyrc
* Anawsterau o ran llyncu
* Cnoi bwydydd meddal yn barhaus a rhoi bwyd mewn pocedi

Gall darparu bwyd bys a bawd helpu pobl sy'n cael anhawster defnyddio cyllyll a ffyrc, gweld bwyd, neu nad ydynt bellach yn setlo'n dda amser bwyd. Gall bwydydd bys a bawd helpu pobl i barhau i fwyta'n annibynnol, a gellir eu bwyta 'wrth fynd' hefyd. Mae'r daflen hon yn darparu syniadau ar gyfer bwydydd bys a bawd y gellir eu darparu amser bwyd neu ar gyfer byrbrydau. Mae yna syniadau hefyd ar gyfer diodydd maethlon oherwydd gall y rhain fod yn ffordd ddefnyddiol o ddarparu calorïau a phrotein ychwanegol (yn ogystal â bod yn ffynhonnell calsiwm i sicrhau esgyrn a dannedd iach). Rydym hefyd wedi cynnwys gwybodaeth am ddognau delfrydol ar gyfer pob un o'r grwpiau bwyd er mwyn sicrhau deiet cytbwys ac amrywiol.

**DEIET CYTBWYS**

Er mwyn i bobl gael deiet cytbwys a chynnal yr iechyd gorau posibl, mae arnynt angen y dognau a nodir isod o ran pob grŵp bwyd. Fodd bynnag, os nad yw hyn yn bosibl oherwydd symptomau dementia, yna ceisiwch ddarparu deiet sydd mor amrywiol a chytbwys â phosibl.

1. PROTEIN – cig, pysgod, ffa, corbys, wyau. 2-3 dogn y dydd
2. CARBOHYDRAD – tatws, bara, pasta, reis, grawnfwydydd a grawn – eu cynnwys bob amser bwyd
3. FFRWYTHAU A LLYSIAU – 5 dogn y dydd
4. CYNNYRCH LLAETH – 1 peint/0.57 litr o laeth neu gynnyrch cyfatebol, e.e. caws, iogwrt

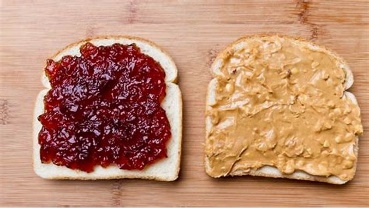
Y cyngor ar gyfer y boblogaeth iach gyffredinol yw dewis fersiynau braster isel o gynhyrchion llaeth yn ogystal ag osgoi neu gyfyngu ar fyrbrydau rhwng prydau bwyd. Fodd bynnag, nid yw'r cyngor hwn yn berthnasol i bobl sy'n byw â dementia sydd â llai o archwaeth a chymeriant deietegol, ac sydd yn aml mewn perygl o golli pwysau a diffyg maeth. Hefyd gall pobl sy'n byw â dementia ymdopi â chymeriant maethol gwell gyda thri phryd bwyd bach y dydd a 2-3 byrbryd neu ddiod faethlon rhwng prydau yn hytrach na dim ond tri phryd bwyd o faint arferol y dydd.

**SYNIADAU AR GYFER PRYDAU BWYD BYS A BAWD**

Mae'r tudalennau canlynol yn dangos lluniau enghreifftiol o fwydydd y gellir eu cynnwys yn ystod amserau bwyd gwahanol neu enghreifftiau o brydau bwyd bys a bawd cyflawn. Mae gan y lluniau o fwydydd god lliw i helpu i nodi pa un o'r pedwar grŵp bwyd uchod y maent yn perthyn iddo.

Protein Carbohydrad Llysiau a Ffrwythau Cynnyrch Llaeth

**BRECWAST**

**Tafell o dost gyda menyn pysgnau neu jam**

(Ffynhonnell protein dim ond os ydych yn defnyddio menyn pysgnau)

****

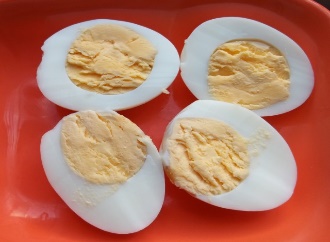
**Tost Ffrengig/bara mewn wy**

**Crympets gyda menyn**

(Gweinwch gyda bysedd caws i ddarparu ffynhonnell cynnyrch llaeth)

****

**Fflapjac (ffrwythau/banana)**

**Wyau wedi'u berwi'n galed a'u torri'n chwarteri**

(Hefyd yn ffynhonnell carbohydrad os ydynt yn cael eu gweini gyda bysedd tost)

**Crempog Americanaidd**

(Gweinwch gyda ffrwythau megis banana neu fefus wedi'u torri’n ddarnau i ddarparu ffynhonnell ffrwythau)

****

**Myffin wedi'i dostio gyda menyn**

(Gweinwch gyda bysedd caws i ddarparu ffynhonnell cynnyrch llaeth)

**Rhôl facwn neu selsig**

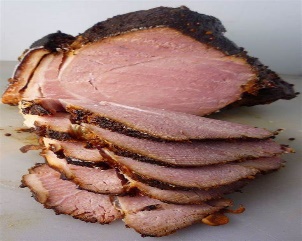
**PRIF BRYD**

**Byrgyr bach mewn bynsen**



***Goujons* pysgod**

**Darnau cig cyw iâr**



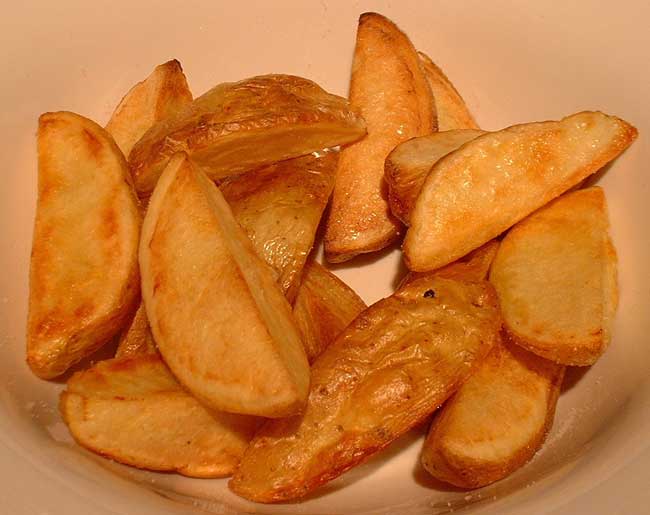
**Sleisys cig**



**Sglodion**



**Tatws rhost**



**Talpiau tatws**



**Rholiau Selsig**

**Pastenni bach**

(Os byddwch yn cynnwys pys neu lysiau eraill yn y llenwad, byddai'n ffynhonnell llysiau)

**Cacennau Pysgod**

(Os byddwch yn cynnwys pys yn y cacennau pysgod, byddent yn ffynhonnell llysiau)



***Quiche***

(Os byddwch yn cynnwys brocoli neu sbigoglys, byddai'n ffynhonnell llysiau)



**Pasteiod bach sawrus**



**Panas**



**Blodigion blodfresych**

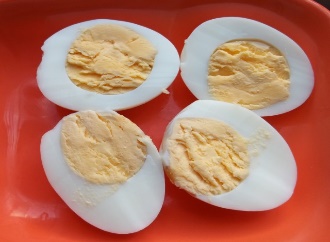


**Blodigion brocoli**



**Moron wedi'u sleisio**

**Selsigen wedi'i sleisio**

****

**Wyau wedi'u berwi (a'u torri yn eu hanner)**



**Cawl mewn cwpan**

**neu** yn dibynnu a yw'n cynnwys cig/ffa/caws neu lysiau

****

**Crwyn tatws pob**

**a a** yn dibynnu ar y llenwadau a ddefnyddir



**Pwdin Efrog**



**Myffin sawrus**



**Puprynnau wedi'u sleisio**



**Tomatos bach (wedi'u torri yn eu hanner)**

**Ciwcymbr**



**Brechdanau**

(Gallant fod yn ffynhonnell cynnyrch llaeth os ydynt yn cynnwys caws)



***Tortillas* wedi'u llenwi**

(Gallant fod yn ffynhonnell cynnyrch llaeth os ydynt yn cynnwys caws)



**Brechdan wedi'i thostio**

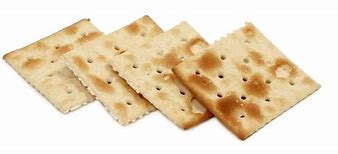
(Gall fod yn ffynhonnell cynnyrch llaeth os yw'n cynnwys caws)



**Sleisen o *Pizza***

**SYNIADAU AM FYRBRYDAU**

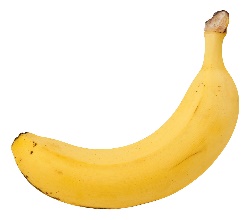
**Ffyn bara**



**Cracers**



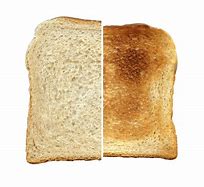
**Mefus**



**Banana**

**Ffrwythau cymysg**

**Cacennau reis**



**Tost**



**Ciwbiau o gaws**



**Afal wedi'i sleisio**



**Grawnwin** (wedi'u torri yn eu hanner)



**Segmentau oren**



**Sgon**

(Ffynhonnell ffrwythau os yw'n cynnwys ffrwythau sych neu geirios/Ffynhonnell cynnyrch llaeth os yw'n cynnwys caws)

**Picau ar y maen**



**Bara Brith**



**Bisgedi**



**Creision**



**Torth frag**



**Darn o gacen gaws**



**Darn o gacen**

**Pasteiod ffrwythau bach**

**Darn o *Swiss Roll***

**Bariau grawnfwyd**

**Mefus wedi'u trochi mewn siocled**

**Lolipop iâ – mae'n ffynhonnell hydradu da i bobl sydd â chymeriant hylif gwael**



**Hufen iâ**

**Siocled**

**Diod laethog (e.e. coffi llaethog, siocled poeth, Ovaltine, Horlicks)**

**Diod iogwrt/pecyn iogwrt**

**BYRBRYD CYN MYND I'R GWELY**

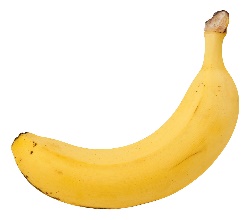
**Diod laethog (e.e. coffi llaethog, siocled poeth, Ovaltine, Horlicks)**

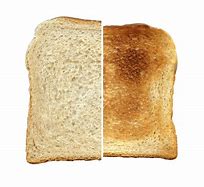
**Diod iogwrt/pecyn iogwrt**

**Gwydraid o laeth**



**Bariau grawnfwyd**

 **Banana**



**Tost**



**Brechdanau**

**Bisgedi**

**BWYD BYS A BAWD LLYSIEUOL**

**Ffriterau ffacbys**

**Crwyn tatws pob**

(Gallant hefyd fod yn ffynhonnell llysiau os ydynt wedi'u cynnwys yn y llenwad)

***Tortillas* wedi'u llenwi a'u torri'n gylchoedd**

(Gallant hefyd fod yn ffynhonnell protein a chynnyrch llaeth os ydynt yn cynnwys caws)

**Puprynnau bach wedi’u stwffio**

(Gallant fod yn ffynhonnell protein os ychwanegir ffa neu gaws at y llenwad)

**Madarch wedi’u stwffio**

(Gallant fod yn ffynhonnell protein a chynnyrch llaeth os oes caws drostynt)

**Byrgyr llysieuol**

(Rhaid iddo gynnwys ffa neu gaws i fod yn ffynhonnell protein)

***Quiche* llysieuol**

**Bara Tomato a Chaws Thomato**

**Brechdan lysieuol**

(Gall fod yn ffynhonnell protein os yw'n cynnwys caws/ffa/wy)

***Pizza* llysieuol bach**

**DIODYDD MAETHLON**

**Siocled poeth/Horlicks/Ovaltine**

**Coffi llaethog/te llaethog**

**Ysgytlaeth**

(Gellid ychwanegu ffrwythau)

**Smwddi cartref**

**Gwydraid o laeth**