



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant



Canllawiau Arferion Gorau

Cyfrol 1

Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Cynnwys

- Adran 1** Pam mae bwyta'n iach yn bwysig i blant
- 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



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 1

Cyrol 1

Adran 1: Pam mae bwyta'n iach yn bwysig i blant

Nodau

Datblygwyd y Canllawiau Arfer Gorau er mwyn helpu lleoliadau i fodloni'r rheoliadau gofal plant ar gyfer bwyd a diod ac anghenion iechyd plant (Atodiad 1) a gallu dangos eu bod yn gwneud y canlynol:

- darparu amrywiaeth o fwyd a diod er mwyn ymateb i'r argymhellion deietegol ar gyfer plant o dan eu gofal
- anelu at sgôr ansawdd ardderchog a gwella gofal yn y maes hwn
- hyrwyddo amgylchedd cefnogol ac iach er mwyn helpu plant i feithrin agweddau cadarnhaol tuag at ddeiet iach a chytbwys.
- hyrwyddo cysondeb o ran negeseuon am faeth ac annog cyfleoedd i gyfleu'r negeseuon hyn i rieni/gofalwyr.

Lle y bo'n berthnasol, byddant hefyd yn:

- bodloni Fframwaith y Cyfnod Sylfaen ar gyfer Dysgu Plant. Mae datblygiad personol a chymdeithasol a llesiant wrth wraidd y Cyfnod Sylfaen
- cefnogi mentrau polisi a rhaglenni cenedlaethol eraill sy'n effeithio 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, er mwyn sicrhau bod ymarferwyr sydd newydd gymhwyso yn ymwybodol o'r ddarpariaeth bwyd yn eu lleoliadau ac yn meddu ar wybodaeth am y ddarpariaeth honno.

I bwy mae'r canllawiau: Pob darparwr rheoleiddiedig, sy'n darparu bwyd fel byrbrydau a/neu brydau ac i bob aelod o staff, nid dim ond yr aelodau hynny o staff sy'n paratoi'r bwyd:

- Gwarchodwyr plant
- Darpariaeth Gofal Dydd a Chwarae Mynediad Agored:
 - Lleoliadau Gofal Dydd Llawn, megis meithrinfeydd dydd, cylchoedd meithrin, canolfannau plant a rhai canolfannau i deuluoedd
 - Gofal Dydd Sesiynol, megis cylchoedd chwarae, cylchoedd meithrin, gofal cofleidiol, lleoedd addysg a ariennir, lleoedd gofal plant am ddim
 - Gofal Plant y Tu Allan i'r Ysgol
 - Cyfleusterau Creche
 - Darpariaeth chwarae mynediad agored

Er mwyn hwylustod, rhennir yr adran darparu bwyd yn lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig a lleoliadau sy'n darparu gofal dydd llawn ag amrywiaeth o brydau, byrbrydau a diodydd drwy gydol y dydd.

Ymdrinnir â'r trefniadau ar gyfer darparu bwyd mewn ysgolion a gynhelir gan y rheoliadau Bwyta'n Iach, ac mae'n cynnwys dosbarthiadau meithrin. Fodd bynnag, gall hyn ategu eu gwaith mewn perthynas â'r amgylchedd ysgol cyfan, ar gyfer y grŵp oedran hwn.

Fe'i hanogir hefyd fel arfer gorau ar gyfer grwpiau eraill sy'n cynnig bwyd a diod e.e.:

- Darpariaeth heb ei rheoleiddio megis grwpiau i rieni a phlant bach, cylchoedd ti a fi, nanis a rhai cylchoedd chwarae a grwpiau mynediad agored. Hefyd, grwpiau â gwisgoedd fel y sgowntiaid, y brownis a'r cadetiaid.
- Rhieni a gofalwyr eu hunain er mwyn iddynt wybod beth y dylent ddisgwyl y caiff eu plentyn ei gynnig. Mae'n bwysig gweithio ochr yn ochr â rhieni wrth roi'r canllawiau hyn ar waith. Gall rhieni/gofalwyr ddarparu gwybodaeth allweddol am anghenion plentyn unigol ac mae gan y lleoliad gofal plant gyfle unigryw i weithredu fel model rôl, gan ddylanwadu o bosibl ar y bwyd a ddarperir yn y cartref.

- Grŵp ehangach o ymarferwyr sydd â diddordeb mewn iechyd a lles plant ifanc e.e. staff y GIG a staff gwaith cymdeithasol sy'n helpu teuluoedd, sefydliadau trydydd sector sy'n gweithio gyda theuluoedd mewn lleoliadau cymunedol.
- Hyfforddwy'r ymarferwyr gofal plant, e.e. sesiynau datblygiad proffesiynol parhaus (DPP0 i staff a hyfforddiant i fyfyrwyr, cyflwyno Sgiliau Maeth am Oes a modiwlau maeth fel rhan o gymwysterau gofal plant a gwaith chwarae.
- Rhieni sy'n darparu bwyd ar gyfer eu plentyn pan fydd y plentyn hwnnw mewn cyfleuster gofal plant.

Deiet ac iechyd plant

Mae deiet iach a chytbwys ac ymarfer corff rheolaidd yn hanfodol er mwyn sicrhau iechyd a llesiant plant, o annog mamau i fwydo ar y fron i feithrin arferion bwyta'n iach a all ddylanwadu arnynt yn ddiweddarach yn eu bywyd. Mae'r materion deietegol allweddol sy'n effeithio ar iechyd plant yn cynnwys: lefel y fitaminau a'r mwynau a gymerir i'r corff, cyrraedd pwysau iach a phedreidd dannedd.

Fitaminau a mwynau pwysig

Mae'n bosibl bod gan fwy nag un o bob pedwar plentyn ddiffyg haearn a all gael effaith sylweddol ar ddatblygiad plentyn. Gall sicrhau deiet amrywiol sy'n cynnwys bwydydd sy'n cynnwys lefelau uchel o haearn helpu i atal hyn. (gweler Adran 4). Weithiau, nid yw plant sy'n tyfu, yn enwedig y rheini nad ydynt yn bwyta'n dda, yn cael digon o fitaminau A a C. Mae hefyd yn anodd cael digon o fitamin D drwy fwyd yn unig.

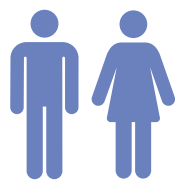
Argymhellir y dylai pob baban a phlentyn rhwng 6 mis oed a 5 oed gael diferion fitamin dyddiol yn cynnwys fitaminau A, C a D, onid ydynt, fel baban, yn yfed tua 500ml (1 pint) o laeth fformiwla i fabanod bob dydd. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydynt yn bwyta'n dda ac yn treulio amser yn yr haul. Mae fitaminau Cychwyn lach yn ddelfrydol. Fel lleoliad, gallwch ddarparu gwybodaeth am bwy sy'n gymwys i gael fitaminau Cychwyn lach am ddim. Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy'r ddolen atodedig www.healthystart.nhs.uk/

Ar gyfer babis a babanod, gweler adran 2

Mae'r diagram canlynol yn dangos statws iechyd presennol plant yng Nghymru, gan gynnwys pwysau iach, iechyd deintyddol a rhywfaint o wybodaeth ddeietegol allweddol.

Figur 1: Pwysau iach

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



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

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

Ffigur 2: Iechd deintyddol

3 oed yng Nghymru¹

Mae gan **14.5%** o blant 3 oed yng Nghymru 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)



5 oed yng Nghymru²

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 yng Nghymru yw 1.22

12 oed yng Nghymru

Yn 2013 roedd gan **11** o bob 30 plentyn (36%) rywfaent o bydredd dannedd yn eu dannedd parhaol o gymharu â **14** o bob 30 yn 2004 – ar gyfartaledd roedd 2.2 o ddannedd lle'r oedd pydredd wedi effeithio arnynt

(cynhaliwyd yr arolwg deintyddol mwyaf diweddar o blant 12 oed yn 2012/13)

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

1 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

2 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

Ffigur 3: Cymeriant deiet

Cymeriant siwgr rhydd

15g siwgr = 4 llwy de

0-2 oed

Uchafswm cymeriant a argymhellir



4 llwy de

1.5-3 oed

Cymeriant gwirioneddol



8 llwy de

4-10 oed

Uchafswm cymeriant a argymhellir



5-6 llwy de

Cymeriant gwirioneddol



14 llwy de

Cymeriant Ffeibr (y dydd) 2-4 oed

Cymeriant a argymhellir

15g

Cymeriant gwirioneddol

10.3g

Cymeriant Ffeibr (y dydd) 5-10 oed

Cymeriant a argymhellir

20g

Cymeriant gwirioneddol

14.0g

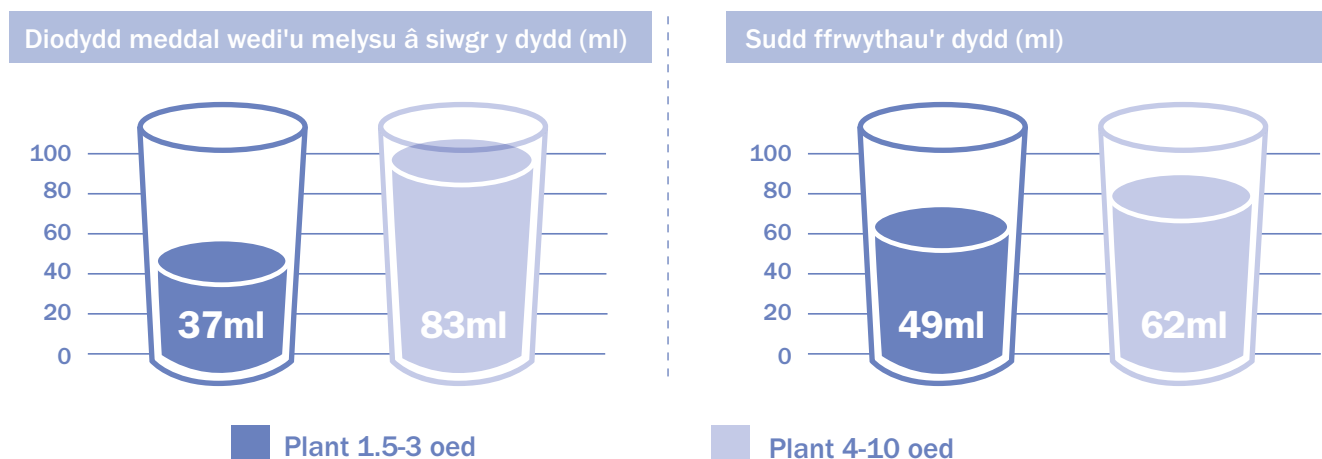
Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol. Canlyniadau Blynyddoedd 7-8 (wedi'u cyfuno) y Rhaglen Dreigl (2014/15 to 2015/16).

Ffigur 4: Pa grwpiau bwyd sy'n cyfrannu at gymeriant siwgr rhydd



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

Ffigur 5: Symiau o ddiodydd sy'n cael eu hyfed



Rôl allweddol lleoliadau gofal plant o ran maeth plant

Mae'r blynyddoedd cynnar a phlentyndod yn gyfnod hanfodol o ran datblygiad ac yn darparu sail bwysig ar gyfer iechyd a llesiant plentyn yn y dyfodol.

Gall y 1000 diwrnod cyntaf (o'r adeg y caiff baban ei genhedlu i ddwy oed) gael dylanwad cadarnhaol ar y ffordd y byddant yn datblygu, yn tyfu ac yn dysgu – nid yn unig nawr, ond drwy gydol ei fywyd. Mae'r hyn y bydd plentyn yn ei fwyta yn hollbwysig. Felly gall lleoliadau gofal plant chwarae rhan allweddol wrth ddarparu bwyd maethlon o ansawdd i'r plant o dan eu gofal.

Ceir tystiolaeth bod plant mor ifanc â 3 oed yn agored i ddysgu am faeth a'i gydberthynas

ag iechyd¹¹ a bod y gallu ganddynt i wneud hynny, a bod bwydydd newydd a gaiff eu blasu yn fwy tebygol o gael eu derbyn rhwng 2 a 3 oed na rhwng 4 ac 8 oed.

Roedd ychydig dros 80,000 o leoedd gofal plant a chwarae ar gael yn 2016 (CIW, 2016) yng Nghymru, gyda chanran uchel o blant yn eu mynychu, ac felly, bydd lleoliadau gofal plant yn effeithio ar fywydau llawer o blant ifanc, yn ogystal â dylanwadu o bosibl ar yr hyn a fwyteir gartref.

Mae darparu deiet iach a chytbwys a diodydd iach yn hanfodol er mwyn:

- annog plant i fwyta amrywiaeth eang o fwydydd oherwydd bydd yr arferion a gaiff eu mabwysiadu fel plentyn bach yn trosglwyddo i blentyndod diweddarach ac i fywyd fel oedolyn.

- dylanwadu ar ddewisiadau bwyd, gan fod plentyn bach yn dechrau lleisio barn bendant wrth ddewis bwyd
- sicrhau eu bod yn cael y swm priodol o egni a maetholion ar gyfer y cyfnod hwn o dwf a datblygiad cyflym
- 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 lywio arferion bwyta plant am oes ac i helpu pobl ifanc i fwyta'n dda. Gall lleoliadau:

- chwarae rhan sylweddol o ran maeth plant drwy helpu mamau sy'n parhau i fwydo ar y fron a'u helpu i gyflwyno bwydydd solet
- darparu bwyd maethlon gan ddefnyddio dognau priodol er mwyn cefnogi deiet sy'n annog llysiau a ffrwythau, a phrydau cytbwys sy'n darparu'r holl faetholion hanfodol, gyda llaeth neu ddŵr i'w yfed

- darparu gweithgareddau er mwyn creu amgylchedd sy'n annog plant o dan eu gofal i feithrin agweddau cadarnhaol at fwyd a'u hiechyd.

Yr heriau yw sicrhau bod y prydau, y byrbrydau a'r diodydd a ddarperir yn bodloni'r argymhellion deietegol ar gyfer y grŵp oedran hwn, ac y cânt eu bwyta a'u mwynhau gan y plant.

Mae'n bwysig cefnogi dull gweithredu sy'n seiliedig ar werthoedd a hawliau mewn perthynas ag amgylchedd bwyd iach o hawl y plentyn i gael dŵr glân, bwyd sy'n dda iddynt ac a all ddiogelu eu hiechyd i hefyd gefnogi a meithrin eu sgiliau, eu hagweddau a'u gwybodaeth drwy addysg i ddefnyddio eu llais a mynegi eu barn wrth ddewis bwyd.

Mae'n bosibl na fydd rhai teuluoedd yn gallu cael gfael ar fwyd o ansawdd da neu'n gallu ei fforddio a gall hyn gael effaith ar iechyd hirdymor plant. Gall lleoliadau gofal plant ddiwallu rhan hanfodol o anghenion deietegol plentyn yn ystod y blynyddoedd hollbwysig hyn.

Mae'r canllawiau arfer gorau yn cynnwys dwy gyfrol:

Cyfrol 1:	Cyfrol 2:
• canllawiau ar gyfer gofalu am fabanod 0-6 mis oed a 6-12 mis oed • cyfres o safonau bwyd a diod ar gyfer 1 oed ymlaen • canllawiau ymarferol ar sut i'w rhoi ar waith a dangos arfer gorau o ran darparu bwyd a diod • gweithgareddau sy'n hyrwyddo arferion bwyta'n iach a llesiant • hylendid a diogelwch bwyd. Er hwylustod, yn Adran 4, caiff safonau, cynllunio prydau a chanllawiau eu rhannu'n ddwy ran: Rhan A – Lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd. Rhan B – Lleoliadau sy'n darparu prydau yn ogystal â byrbrydau a diodydd.	• cyfres o gynlluniau bwydleni enghreifftiol • cyfres o ryseitiau sy'n bodloni gofynion maeth y grwpiau oedran hyn ar gyfer lleoliadau o wahanol faint.



BWYD a MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 4

CYNNWYS YN UNIG

Canllawiau Arferion Gorau

Cyrol 1 Adran 4

Bwyd a maethiad: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni

Cynnwys

Maethynnau a bwyd, cydbwysu gofynion, deiet cytbwys ac iach

Rhan A Lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig

plant bach 1-4 oed

plant hŷn 5 - 12 oed

Rhan B Lleoliadau sy'n cynnig gofal dydd llawn gyda phrydau, byrbrydau a diodydd

Awgrymiadau ar gyfer cynllunio bwydlenni

Grwpiau a safonau Bwyd

Ffrwythau a Llysiau

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

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

Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen

Olewau a sbreds

Cynllunio Prydau a safonau

Brecwast, Cinio, Te

Canllawiau ychwanegol ar siwgrau, pwdinau, cacennau a halen

Labeli bwyd a phrynu cynhyrchion iachach

Arlwyo ar gyfer gofynion deietegol arbennig

Darpariaeth ar gyfer gofynion diwylliannol a deietegol penodol

Darparu deietau arbennig am resymau meddygol

cynllun bwydlen 3 wythnos

Maethynnau a bwyd

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 bwyd maethlon yn y dognau cywir a thrwy greu amgylchedd sy'n annog plant yn eu gofal 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 ddarperir gennych er mwyn sicrhau ei fod yn bodloni'r argymhellion deietegol ar gyfer y plant yn eich gofal.

Beth yw maethynnau? Mae dau fath o faethynnau yn ogystal â dŵr y mae eu hangen ar y corff i ddarparu maeth hanfodol:

Macro faethynnau yw:
Protein, carbohydrad, brasterau

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

*Cig/pysgod
Bara/pasta/reis
Olew olewydd/olew blodyn yr haul
Pysgod olewog*

*Moron/orennau/ysbigoglys
Llaeth
Haul*

- 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 cyfieithu mewn safonau bwyd a diod gyda chanllawiau ar fathau o fwyd a meintiau dognau ar gyfer pob pryd a byrbryd.

Darperir cyfrol 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 2.

Ceir rhagor o wybodaeth am faint o faethynnau a argymhellir ar gyfer plant hŷn 5-12 oed yn Atodiad 3.

Cydbwysu gofynion drwy gydol y dydd

Mae tabl 1 yn amlinellu faint o fwyd y dylid ei ddarparu mewn diwrnod cyfan mewn gofal plant er mwyn bodloni gofynion o ran maethynnau.

Tabl 1: Cydbwyso gofynion

Brecwast	• 20% o gyfanswm y maethynnau bob dydd
Byrbryd a diod canol bore	• 10% o gyfanswm y maethynnau bob dydd
Cinio	• 30% o gyfanswm y maethynnau bob dydd
Byrbryd a diod canol pnawn	• 10% o gyfanswm y maethynnau bob dydd
Te ysgafn	• 20% o gyfanswm y maethynnau bob dydd

Mae hyn yn gadael 10% o'r gofynion i'w cael gartref. 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 a dylid ystyried hyn, (gweler adran 5).

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 canllaw hwn 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, codllysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill**
- **Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen**
- **Olewau a sbreds**

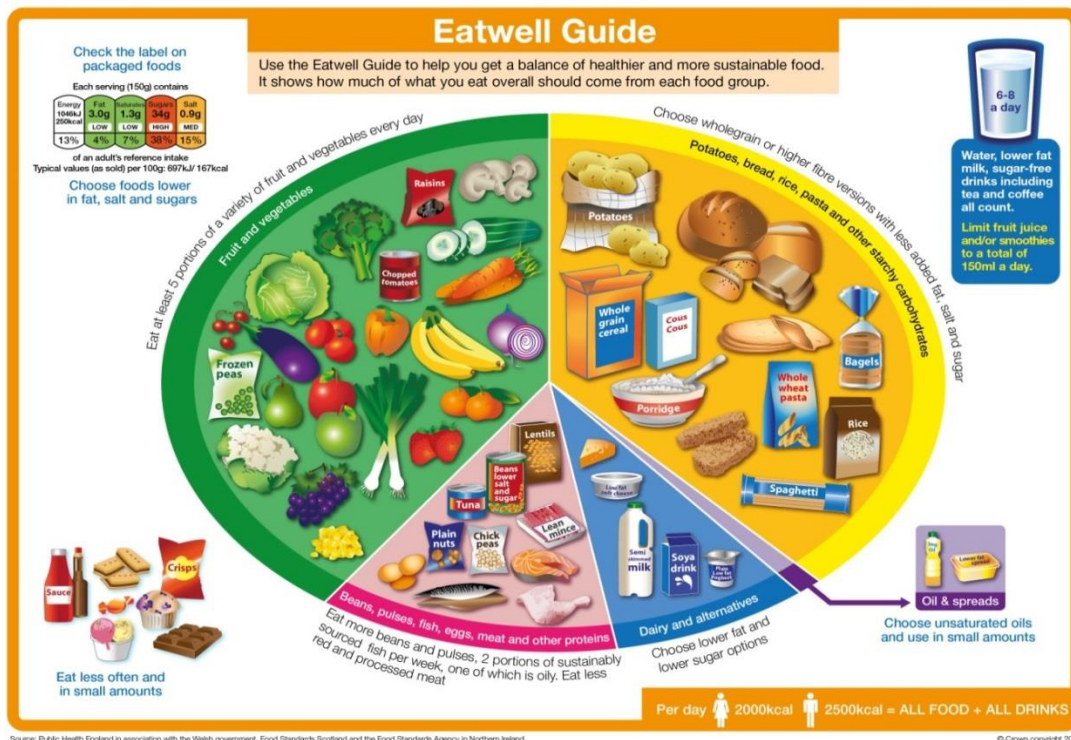
Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda (2017) yn disodli'r Plât Bwyta'n Iach ac mae'n cynnwys newidiadau o ganlyniad i fwy o ymchwil a siarad â'r cyhoedd.

Beth sy'n newydd:

- Gwybodaeth am ddioddydd 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.
- 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.
- Sudd ffrwythau a smwddis – maent bellach yn y neges diodydd ac mae'r uchafswm o 150ml yn cyfrif fel un dogn o ffrwythau.



Nodyn ar egni:

Mae'r gofynion egni yn y Canllaw Bwyta'n Dda yn seiliedig ar oedolion.

Mae'r bwydlenni a'r ryseitiau yn y canllawiau hyn yn seiliedig ar y gofynion ar gyfer plant 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 amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Seiliwch eich prydau bwyd ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startslyd eraill; gan ddewis fersiynau grawn cyflawn pan fo modd.
- Cymerwch rai cynhyrchion llaeth, neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); gan ddewis opsiynau sydd â llai o fraster a siwgr.
- Bwytwch rywfaith o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys dau ddogn o bysgod bob wythnos, un ohonyn nhw'n 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 eu hanghenion 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 blant bach a phlant bach lawer o ofnion 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 a byrbrydau 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 5 grŵp bwyd y Canllaw Bwyta'n Dda yn bwysig yn y blynyddoedd cynnar, yn cynnwys amrywiaeth o ffrwythau a llysiau. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod gwahaniaethau allweddol yn yr argymhellion ar gyfer

oedolion a phlant hŷn o gymharu â'r canllawiau o ran maeth ar gyfer plant cyn oedran ysgol.

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

Egni - mae'r gofynion o ran calorïau a ddangosir yn y Canllaw Bwyta'n Dda yn gymwys i oedolion. Mae'r bwydlenni a'r ryseitiai yng Nghyfrol 2 yn seiliedig ar y gofynion o ran calorïau ar gyfer plant bach 1-4 oed.

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

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

Ceir rhagor o wybodaeth am y gofynion ar gyfer grwpiau oedran gwahanol yn Atodiad 2 a 3

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, ac maent yn darparu Fitaminau A, D ac E.

- Nid yw deiet isel mewn braster 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 e.e. iogwrt, caws hufen a llaeth.
- 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 1% yn addas fel prif ddiod i blant dan 5 oed.

Gall rhai plant yfed dewisiadau amgen i laeth buwch e.e. llaeth gafr, soia neu gnau. Ar gyfer plant dan 2 oed, fel arfer bydd hyn yn dilyn trafodaeth â gweithiwr iechyd proffesiynol.

Mae'r math o fraster hefyd yn bwysig:

- O anifeiliaid y daw **braster dirlawn** yn bennaf: caws, cig, cynhyrchion cig e.e. selsig, menyn, cacennau a bisgedi.
- 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

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 gynigir.

Dewisiadau amgen i gig - mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ein hannog i fwyta llai o gig coch ac i ddisodli hyn â ffynonellau amgen o brotein e.e. ffa, codlysiau eraill a dofednod. Mae cig coch fel cig eidion neu gig oen yn ffynhonnell werthfawr o haearn

ac yn ddefnyddiol i'w ddefnyddio wrth gynllunio prydau wythnosol i blant bach, os nad ydynt yn llysieuwyr. Gall amrywiaeth addas o fwydydd llysieuol hefyd ddarparu digon o haearn.

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. Mae llaeth dal i fod yn ddiod pwysig i blant bach yn ystod pedair blynedd gyntaf eu bywyd. Dylid cynnig tua 300-400 ml o laeth y dydd i blentyn. Gallai hyn gynnwys cwpan o laeth yn ystod un o'u hamseroedd byrbrydau a chwpanaid o laeth gyda'r nos, a dogn o gynnyrch llaeth neu ddewis amgen yn ystod pryd. Mae hyn yn darparu'r ddau dogn o gynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen y dydd a argymhellir.

ceir rhagor o wybodaeth yn www.firststepsnutrition.org

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 i blant dan 5 oed. O tua 5 oed, mae'n iawn i blant gael sudd ffrwythau neu smwddis heb eu gwanhau, ond o bryd i'w gilydd dim mwy nag un gwydraid (tua 150ml) y dydd gyda phryd. Bydd hyn yn cyfrif fel un o'u '5' y dydd'.

Fitaminau ychwanegol - argymhellir bod babanod a phlant rhwng 6 mis a 5 oed yn cael diferion fitamin dyddiol yn cynnwys fitaminau A, C a D; oni fyddant, fel baban, yn yfed tua 500ml (1 pint) neu fwy o laeth fformiwla babanod bob dydd. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydynt yn bwyta'n dda ac yn treulio amser y tu allan yn yr haul.

Argymhellir hefyd bob babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron yn cael atchwanegiad fitamin 2 bob dydd o enedigaeth ac y dylai plant hŷn ystyried cymryd at atchwanegiad fitamin D yn ystod tymor yr hydref a'r gaeaf. Cychwyn lach - efallai bod plant yn eich gofal yn cael Cychwyn lach, sydd â'r nod o ddarparu rhwyd diogelwch maethol i rai teuluoedd drwy fudd-daliadau. 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 chwponau ar gyfer diferion fitamin sy'n cynnwys fitaminau A, C a D.

Mae'n ddefnyddiol dangos gwybodaeth am Cychwyn lach yn eich lleoliad. Ceir rhagor o wybodaeth yn <https://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

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.

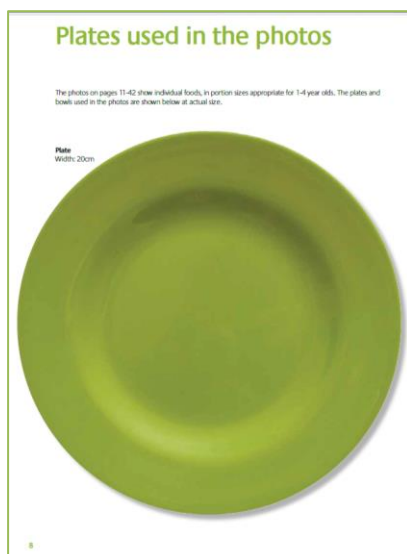
Mae meintiau'r platiau fel a ganlyn:

Powlen fach 8cm

Powlen fawr 12 cm



Plât mawr 20cm



Cynllunio bwyd ar gyfer y diwrnod a'r wythnos

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

Gwanwyn / Haf 

Wythnos 1	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 chwarter o ffrwyth ciwi Tost gwyn a sbred	Wy wedi'i ferwi'n galed a thomatos gyda bara gwenith cyflawn a sbred Banana	Bisgs gwenith gyda llaeth ac aeron cymysg Hanner tafell o fara ffrwythau a sbred	Grawnfwyd reis crisb a llaeth Hanner bagel gyda sbred a melon
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn Llaeth neu ddŵr	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 tofû 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 chwth 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 Llaeth neu ddŵr	Caws (wedi'i sleisio neu ei dorri'n ffyn) a thomatos wedi'u sleisio	Pin afal wedi'i sleisio	Afocado wedi'i stwnsio a bara pitta	Ffrwythau tymhorol cymysg wedi'u torri	Ffyn ciwcymbr a moron gyda chraceri a chaws hufen
Te Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Gnocchi pob gyda ffa a thomatos gyda bara a sbred logwrt mefus wedi'i rewi	Cacennau pysgod tiwna (neu gacennau tatws a chorbys) gyda relish tomato Salad ffrwythau tymhorol	Pasta gyda ffa a phys Pwddin reis gyda stwnsh eirin gwlanog	Pizza myffin Saesneg gwenith cyflawn gyda thopins amrywiol Banana wedi'i sleisio	Quiche di-grwst gyda salad tatws a ffyn puprynnau Afal wedi'i sleisio a rhesins

* 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 niferoedd staff, gan y bydd pob aelod o staff yn gwybod pa fwyd a gaiff ei ddarparu.
- Rhoi gwybod i rieni a gofalmwr beth a ddarperir, yn ogystal â rhannu arfer da.

Dylech anelu at gylch o dair wythnos ar gyfer bwydlen byrbrydau a diodydd a bwydlen ar gyfer gofal dydd llawn.

Defnyddiwch safonau bwyd, canllawiau cynllunio bwydlenni, awgrymiadau pwyntiau arfer, a'r bwydlenni a'r ryseitiai enghreifftiol yng Nghyfrol 2.

Lluniwch fwydlen sy'n diwallu anghenion plentyn bach iach sy'n tyfu, gyda'r cydbwysedd cywir o egni a maethynau.

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
- gwybodaeth am **feintiau 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 y safonau a'r canllawiau bwyd a diod eu rhannu yn:

- Lleoliadau sy'n darparu diodydd a byrbrydau yn unig.
- Lleoliadau sy'n darparu gofal dydd llawn ag amrywiaeth o brydau a all gynnwys brecwast, prif brydau, prydau ysgafn, byrbrydau a diodydd.

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

Ar gyfer plant bach 1-4 oed - Pam 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. 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 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

Cofiwch bod llysiau yn ddewis da iawn fel byrbryd bys a bawd ac ar gyfer dipiau. Gweler yr enghreifftiau ar y fwydlen

Grŵp Bwyd	Safonau bwyd ar gyfer dewisiadau byrbrydau iach
Tatws, bara, reis, pasta a bwydydd eraill llawn starts	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 (ceir gwybodaeth am labeli bwyd ar dudalen 42).
Ffrwythau a llysiau	Rhowch lysiau a ffrwythau fel rhan o bob byrbryd. Ni ddylid rhoi ffrwythau sych 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 rhoi ffynhonnell ddefnyddiol o haearn a sinc a gellir eu defnyddio fel rhan o fyrbrydau unwaith neu ddwywaith yr wythnos.
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	Rhowch un fel rhan o fyrbrydau bob dydd er mwyn cyfrannu at y 3 dogn o gynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen sy'n ofynnol bob dydd.

Ffigur 1: Syniadau ar gyfer byrbrydau i leoliadau'r Blynnyddoedd Cynnar



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. Meddylwch yn ofalus cyn cynnig *bwydydd caled* fel ffrwythau heb aeddfedu, neu giwbiau caled o gaws (gallwch ei gratio neu ei sleisio yn lle hynny) neu *bwydydd llithrig* fel eirin gwlanog tun neu *fwydydd gludiog* i blant bach iawn.

Sicrhewch y caiff plant bach eu goruchwyllo tra'n bwyta

Gall cerdded neu redeg o gwmpas gyda bwydydd hefyd fod yn beryglus.

Addaswyd o'r, Y Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau - ROSPA guidance for parents

Byrbrydau i'w hosgoi

Gall byrbrydau **llawn siwgr** arwain at bydredd dannedd, yn enwedig os cânt eu bwyta rhwng prydau. Gall bwydydd 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, grawnfwydydd wedi'u melysu.

Nid argymhellir creision a byrbrydau sawrus sy'n cynnwys lefelau **uchel o halen**.

Cnau - gall cnau cyfan achosi risg o dagu ymysg plant bach ac ni ddylid eu rhoi.

Cnau - gall cnau, yn enwedig pysgnau achos adweithiau alergaidd difrifol ymysg plant sydd ag alergedd cnau. Dylai pob lleoliad gael cynllun alergedd ar waith ar ddefnyddio cynhyrchion cnau fel cnau mâl a menyn cnau fel menyn pysgnau.

(Ceir rhagor o wybodaeth am alergeddau a deietau arbennig)

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.

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

Fodd bynnag, ni ddylai fod angen i chi osgoi cynhyrchion cnau os nad oes unrhyw blant mewn perygl. Gweler yr adran ar alergedd i gael y newyddion diweddaraf.

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 yn hanfodol a dylid cynnwys rhieni 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 gyda'ch gilydd a datblygu sgiliau cymdeithasol



Diodydd

Mae cael digon i'w yfed yn hanfodol bwysig i blant bach gan eu bod yn fwy tebygol o ddioddef o ddisychiad, yn enwedig pan fyddant yn bod yn egnïol a phan mae hi'n boeth. Gall plant ddysgu o ddatblygu arferion da o ran yfed dŵr tap plaen yn rheolaidd, a chael eu hannog i yfed oherwydd efallai na fyddant yn cofio cael diod eu hunain.

Llaeth a dŵr yw'r unig ddiodydd addas ar gyfer y flwyddyn gyntaf a dylid parhau â hyn yn y blynyddoedd cynnar er mwyn sefydlu arferion da.

Dylech gynnig tua 7-8 cwpanaid neu ficer bob dydd i blant 1-4 oed er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon o ddiod i ddiwallu eu hanghenion, yn seiliedig ar gwpanau 100-150ml.

DS ar gyfer plant o dan 12 mis oed, gweler adran 2.

Pethau i'w hannog	Pethau i'w hosgoi
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.	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 caffeine 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.
Efallai y bydd angen mwy o ddŵr ar blant mewn tywydd poeth ac wrth wneud gweithgarwch corfforol ychwanegol.	Ni ddylid cynnig sgwosh isel mewn calorïau, diodydd heb siwgr ychwanegol, diodydd sy'n cynnwys llai o siwgr na dŵr wedi'i flasgu gan eu bod yn cyfrannu at ddannedd yn erydu, neu'n achosi i ddannedd erydu, a gall plant ddatblygu hoffter at ddiodydd wedi'u melysu.

Yr unig ddiodydd y dylid eu cynnig yw dŵr tap a llaeth plaen. Llaeth braster llawn y dylid ei roi fel y brif ddiod llaeth nes bydd plant yn ddwy oed, ond gellir cyflwyno llaeth hanner sgim o'r oedran hwn, ar yr amod bod y plentyn yn bwyta'n dda ac yn cael amrywiaeth o fwydydd. Nid yw llaeth sgim yn addas fel y brif ddiod ar gyfer plant dan bump oed. Pan mai dim ond un math o laeth a roddir mewn lleoliad blynyddoedd cynnar, llaeth cyflawn ddylai hwnnw fod.

Ni chynghorir rhoi te a choffi i blant dan 5 oed gan eu bod yn cynnwys caffeine a thannin. Mae caffeine yn gweithredu fel symbylydd ac mae tannin yn amharu ar y broses o amsugno haearn.

Gellir gwneud cais am gynhyrchion llaeth amgen fel llaeth ceirch, almon a soia 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.

Ffeithiau am sudd ffrwythau a smwddis ffrwythau

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

Er bod sudd ffrwythau yn cynnwys maethynnau fel Fitamin C, mae'n well ei osgoi ar gyfer plant yr oedran hwn er mwyn amddiffyn eu dannedd.

Gall gwneud smwddis fod yn ffordd dda o gael plant bach i gymryd rhan mewn gweithgarwch bwyd iach (gweler Adran 5) ond dim ond yn achlysurol y dylid gwneud hynny gan eu rhoi fel pwdin gyda phrydau.

Pwynt arfer pwysig ar gyfer byrbrydau a diodydd – 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. Am ragor o wybodaeth: <http://www.designedtosmile.org/welcome-croeso/croeso/?lang=cy>

Pwynt arfer hylendid a diogelwch bwyd

Helpwch blant i ddysgu am hylendid sylfaenol eu hunain – er enghraifft, golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta prydau neu fyrbrydau, ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin anifeiliaid; peidio â bwyta bwyd sydd wedi bod ar y llawr (gweler Adran 6).

Cynllun Ilaeth 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:

<https://www.nurserymilk.co.uk/about-nursery-milk-scheme>

Ni ddylid rhannu cwpanau na biceri ar gyfer dŵr ac mae angen rhoi gweithdrefnau clir ar waith ar gyfer eu golchi e.e. eu rhoi yn y peiriant golchi llestri bob wythnos, yn ogystal a'u golchi yn rheolaidd yn ystod y diwrnod.

Lleoliadau sy'n darparu byrbrydau a diodydd yn unig

Byrbrydau a phrydau ysgafn i blant hŷn 5 - 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 da parhau i'w hannog i yfed dŵr a llaeth fel y prif ddioddydd.

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	Mae angen cyfarpar a chyfleusterau/storfa
Grawnfwyd brecwast gyda llaeth neu iogwrt iogwrt plaen* neu fromage frais Myffins neu fagels Bara cyrens/rhesins Brechdanau gan ddefnyddio mathau gwahanol o fara Pitta, bagels, rholiau, wraps wedi'u llenwi Saladau pasta Llysiau amrwd gyda dips Llenwadau brechdanau/topins: caws, wy wedi'i ferwi'n galed, menyn pysgnau**, hwmws, tafellau o gig, salad ffa, pysgod tun Cyfuniadau o gnau** a hadau heb fraster, siwgr na halen wedi'u hychwanegu. Amrywiaeth o ffrwythau ffres	Tost gyda sbred, menyn pysgnau** Cacennau te wedi'u tostio, crympets neu fagels Brechdanau wedi'u tostio, pitta cynnes, paninis neu wraps Tortillas, fajitas, burritos, quesadillas, enchiladas Tost gyda ffa pob, caws, wyau (wedi'u sgramblo, 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 Llenwadau a/neu dopins caws, caws colfran, colslo, ffa pob, tsili, tsili llysieuol, cyri, tiwna, ratatouille, cyw iâr a mayo, caws sawrus Pasta, reis neu nwdls gyda chig wedi'i baratoi gartref neu saws llysiau 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

*gweler yr adran ar labelu bwyd

**gweler yr adran ar alergeddau

Sut i gynnwys mwy o lysiau a ffrwythau.

1. Dylid sicrhau bod ffrwythau ffres ar gael yn rhwydd yn y lleoliad.
2. Agorwch siop neu gwmni cydweithredol ffrwythau a llysiau gyda'r plant hyn.
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.

Diodydd i blant 5-12 oed - mae'r un cyngor yn gymwys ar gyfer hyrwyddo dŵr fel y brif ddiod, a llaeth hanner sgim, gyda dewisiadau amgen weithiau e.e. gwneud smwddis ffrwythau.

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

Pwynt arfer

Gall cymryd amser i annog plant i ddysgu mwy am sut mae diodydd llawn siwgr yn effeithio ar eu hiechyd eu helpu i wneud dewisiadau hyddysg a chefnogi penderfyniadau ar ba diodydd y dylid eu cynnig yn y lleoliad.

Addysgwch y plant ynghylch diodydd 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.

Hylendid bwyd a rheoliadau ar gyfer gofal ar ôl ysgol/yn ystod y gwyliau - gweler Adran 6.

Hylendid a diogelwch wrth yfed dŵr

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.:

- Anfon poteli gartref i'r rhieni/gofalwyr eu golchi.
- Rhoi'r holl boteli drwy'r peiriant golchi llestri bob wythnos.

Bwydlen tair wythnos enghreifftiol ar gyfer byrbrydau a phrydau ysgafn:

Lleoliadau gofal y tu allan i'r ysgol ar gyfer plant 5-12 oed.

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Wythnos 1	Panini caws wedi'i grilio Ffrwythau ffres	Pizza Stwnsh afal ac aeron	Rholiau ham neu frechdanau menyn pysgnau a banana Ffyn ciwcymbyr	Wrap ffa Meicsicanaidd a chaws Puprynnau coch a seleri	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 isel mewn braster a shibwns Dewis o fyrbrydau llysiau a thomatos bach	Nwdls gyda llysiau a ffa Ffrwythau ffres	Brechdan wedi'i thostio Ffrwythau ffres
Wythnos 3	Pasta pob gyda thomatos a basil Lolis melon a mintys	Wrap tortilla Ffrwythau ffres	Cwscws llysiau rhost a ffacbys Neu, cwscws tiwna sawrus	Bara pitta gyda hwmws Salad ciwcymbr a moron	Myffins caws a llysiau Stwnsh afal ac aeron
Cawl os yw'n opsiwn	Minestrone hawdd	Cennin, tatws a phys	Moron a chorbys	Pys ac ysbigoglys	Moron a thatws
Diodydd Dylech eu hamrywio dros yr wythnos a'u hannog i yfed mwy o ddŵr	Llaeth, sudd neu ddŵr	Llaeth, sudd neu ddŵr	Llaeth, sudd neu ddŵr	Llaeth, sudd neu ddŵr	Llaeth, sudd neu ddŵr

Rhan B Lleoliadau sy'n cynnig gofal dydd llawn gyda phrydau a byrbrydau

Cynllunio bwydlenni

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

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

Pwynt arfer – caiff hyfforddiant ar gyfer pob un ymarferwr ar sgiliau Bwyd a Maethiad ei gynnig gan raglen 'Sgiliau Maeth am Oes' ledled Cymru. Ceir rhagor o wybodaeth yn adran 5 neu yn <https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/>

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 a byrbrydau a ddarperir gennych am gylch o dair wythnos - bydd hyn yn eich helpu i sicrhau bod amrywiaeth a chydbwysedd 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 creensiog 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 ryseitiau arferol ar gyfer rhai deietau, os bydd angen.
8. Cyflwynwch gylchoedd bwydlenni newydd o leiaf ddwywaith y flwyddyn. Bydd hyn yn helpu i gyflwyno ryseitiau newydd ac yn sicrhau tymoroldeb.
9. Siaradwch â'r rhieni wrth gynllunio'r bwydlenni. Bydd hyn yn helpu i sicrhau'r cydbwysedd cywir o fwydydd ac yn osgoi dyblygu prydau.
10. Lleihau gwastraff/defnyddio bwyd sydd dros ben – gall cynllunio bwydlenni a rhestrau cynhwysion lleihau gwastraff bwyd a gwneud y defnydd gorau o'r holl fwyd sydd dros ben mewn ryseitiau. Cofiwch ddilyn y rheolau ynghylch storio a chadw bwyd.
<http://www.wrap.org.uk/sites/files/wrap/labelling-guidance.pdf>

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.

Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Pethau i'w gwneud a'u hosgoi wrth baratoi bwyd	Safonau bwyd
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, ocra Llysiau salad – er enghraifft, letys, berwr dŵr, ciwcymbr, tomato, moron amrwd, puprynnau amrwd, radis a betys Codlysiau – yn cynnwys ffa (Ffrengig, haricot, pinto, gwynion), ffacbys, corbys a ffa pob Cofiwch: mae tatws yn fwyd llawn starts ac nid yw'n cael ei gynnwys fel llysieuyn <i>ac nid ydynt yn cyfrannu tuag at eich '5 y dydd', fodd bynnag mae tatws melyn, panas, maip a swêds yn cyfrif.</i>	Cynigiwch ffrwythau a llysiau gwahanol mewn prydau a byrbrydau Dewiswch llysiau a chodlysiau tun heb halen a phupur ychwanegol Dewiswch ffa pob tun sy'n cynnwys llai o halen a siwgr Dim ond unwaith yr wythnos y bydd codlysiau a ffa yn cyfrif fel llysiau Peidiwch â gorgoginio llysiau ffres; eu torri ymhell cyn eu coginio a'u gadael mewn dŵr; eu coginio ymlaen llaw a'u hailgynhesu cyn eu gweini, gan fod yr arferion hyn yn lleihau'r fitaminau a geir ynddynt	Dylech anelu at sicrhau bod pob bwydlen diwrnod llawn ar gyfer lleoliadau gofal plant yn cynnig '5 y dydd' yn cynnwys amrywiaeth o llysiau, saladau a ffrwythau Dylech eu cynnwys gyda brecwast, prif brydau ac fel byrbrydau Dim ond gyda phrydau y dylid cynnig ffrwythau wedi'u sychu Dylech osgoi sudd ffrwythau, a diodydd sudd
Ffrwythau ffres - fel afalau, bananas, gellyg, ffrwyth ciwi, orennau, satswmas, eirin, aeron, melon neu fango Ffrwythau tun mewn sudd – er enghraifft, eirian gwlanog, gellyg, pîn afal, orenau mandarin neu fricyll Ffrwythau wedi'u stiwio fel afalau wedi'u stiwi, ffrwythau sych wedi'u stiwi, eirin wedi'u stiwi neu riwbob wedi'i stiwi Ffrwythau wedi'u sychu fel rhesins, bricyll, dêts, ffigs, prŵns - fel rhan o brydau yn unig	Dylech weini ffrwythau wedi'u sychu gyda phrydau neu fel rhan o bwdinau ac nid ar ben eu hunain fel byrbrydau Gellir ychwanegu ychydig o siwgr i felysu ffrwythau sur iawn mewn ryseitiau pwdinau	Dylech roi'r meintiau dognau cywir ar gyfer pob grŵp oedran

Ffrwythau a llysiau

Enghreifftiau o feintiau dognau

1-2 llwy fwrdd o lysiau wedi'u coginio fel moron a phys (40g) 	4-6 ffon llysiau amrwd (40g) fel seleri neu foron 
Brocoli (40g) 	Ciwcymbr wedi'i dorri (40g) 
Swedsen (40g) 	Betys (40g) 
½ darn mawr o ffrwyth fel hanner afal neu hanner gellygen 	Aeron cymysg (40g) 
1-2 llwy fwrdd o ffrwythau tun yn eu sudd naturiol 	1-2 llwy fwrdd o ffrwythau wedi'u stiwiw 

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 hŷn ac oedolion, un dogn yw 80g o ffrwythau, neu lysiau, sef:

- Sleisen fawr o ffrwyth fel melon neu bŵl 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 neu un tomato canolig 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.

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

Dylid golchi ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta.

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.

Meddylwch yn ofalus cyn cynnig *bwydydd caled* fel ffrwythau heb aeddfedu, neu ciwb caled o gaws (gallwch ei gratio neu roi sleis yn lle hynny) *bwydydd llithrig* fel eirin gwlanog tun neu *bwydydd gludiog* i blant bach iawn.

Sicrhewch y caiff plant bach eu goruchwyllo tra'n bwyta

Gall cerdded neu redeg o gwmpas gyda bwydydd hefyd fod yn beryglus. *Addaswyd o, Y Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau - ROSPA guidance for parents*

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

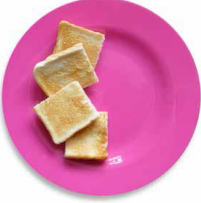
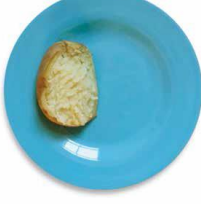
Pam mae'r grŵp bwyd hwn yn bwysig – mae bwydydd llawn starts yn rhoi egni, carbohydradau, ffeibr a fitamin B

Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau hyn	Paratoi Pethau i'w gwneud a'u hosgoi	Safonau bwyd
Pob math o fara – gwenith cyflawn, brown garw, brown, bywyn gwenith, gwyn, amlrawn, soda, tatws, chapattis, naan, rholiau, bagels, pitta, wraps, tortilla 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 cwsaws neu wenith bulgur, indrawn (polenta) a grawn corn Grawnfwydydd brecwast – grawnfwydydd sy'n cynnwys llai o siwgr a llai o halen fel uwd, pyffion gwenith, bisgs gwenith, reis crisb neu greision gwenith. Mae grawnfwydydd cyfnerthedig yn ffynhonnell dda o haearn	Dylech ddewis bara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen – rhai â labeli gwyrdd (isel) neu oren (canolig) o ran halen Peidiwch â defnyddio cynhyrchion tatws wedi'u prosesu, e.e. dylid osgoi waffles neu wynebaw sy'n gwenu, gan eu bod yn cynnwys llawer o fraster, siwgr a/neu halen Dylech ddefnyddio brasterau monoannirlawn neu amlannirlawn wrth goginio, ond cyfyngwch fwydydd llawn starts wedi'u ffrio i ddim mwy nag unwaith yr wythnos Dylech gyfyngu ar y defnydd o basta mewn saws. Mae'n llawer gwell ei baratoi eich hun Peidiwch â defnyddio reis wedi'i ffrio na reis wedi'i sychu gyda blas arno mewn pecynnau a phasta a nwdls mewn potiau Dylech ddewis grawnfwydydd brecwast nad ydynt wedi'u gorchuddio mewn siwgr neu sy'n cynnwys siocled DS Os yw bwyd yn cynnwys mwy na 22.5g o siwgr fesul 100g, caiff ei ystyried yn fwyd sy'n uchel mewn siwgr, ond gyda grawnfwydydd ar gyfer plant, gorau po isaf, edrychwch am lai na 15g o siwgr fesul 100g	Darparwch ddogn o fwydydd o'r grŵp hwn ym mhob pryd Darparwch fel rhan o fyrbrydau o leiaf unwaith y dydd Darparwch amrywiaeth bob dydd Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen Darparwch rawnfwydydd brecwast sy'n cynnwys llai o siwgr Darparwch feintiau dognau cywir Cyfyngwch fwydydd llawn starts wedi'u ffrio i ddim mwy nag unwaith yr wythnos Cyfeiriwch at yr adran ar labelu bwyd

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

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

Enghreifftiau o feintiau dognau

Bara	
Tost gwenith cyflawn 25g 	Bara pitta ½ bara pitta 30g 
Cacennau reis 1 gacen reis 10g 	Tatws newydd wedi'u torri 80g 
Tatws melys stwnsh 80g 	Taten drwy'i chroen 80g 
Spaghetti gwyn 80g 	Cwscws 80g 
Reis brown 80g 	Uwd 100g 
Puffed Wheat 15g 100ml llaeth 	Bisg gwenith 20g 100ml llaeth 

Ffa, codllysiau, 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

Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Paratoi a phethau i'w gwneud a'u hosgoi	Safonau bwyd
Ffa, codllysiau: yn cynnwys amrywiaeth o ffa, corbys a phys fel ffa gwynion, ffa Ffrengig, ffacbys, corbys, pys wedi'u prosesu neu ffa pob Pysgod: Pysgod gwyn fel penfras, corbenfras, lleden a chelog. Pysgod olewog fel pennog a macrell, eog, brithyll, tiwna ffres, sardîns neu benwaig Mair. Nid yw tiwna tun yn cyfrif fel pysgodyn olewog ond mae'n ffynhonnell dda o faethynnau. Wyau: Wedi'u berwi, eu sgramblo neu eu potsio, neu mewn omlet Cig: pob math yn cynnwys cig eidion, cig oen, porc, cyw iâr a thwrci	Chwiliwch am godllysiau tun heb halen a siwgr ychwanegol Dylid gwneud dahl a phrydau eraill sydd wedi'u gwneud o godllysiau heb ychwanegu llawer o olew a halen Dewiswch ffa pob sy'n cynnwys llai o halen a llai o siwgr Dylech sicrhau nad oes esgyrn mewn prydau pysgod Dylai wyau sy'n cynnwys y nod llew fod yn iawn i'w bwyta'n feddal Peidiwch â defnyddio cynhyrchion cig wedi'i brosesu sy'n cynnwys llawer o fraster a halen, fel cynhyrchion cyw iâr wedi'i orchuddio mewn briwsion, byrgyrs, pasteiod a chig tun.	Darparwch un dogn o ffa, codllysiau, 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 Paratowch isafswm o un cinio ac un te i'r holl blant bob wythnos gan ddefnyddio codllysiau neu gynhyrchion cig amgen Dylech geisio gweini pysgod olewog unwaith yr wythnos Gweinwch feintiau dogneau cywir Ni ddylid gweini cynhyrchion wedi'u prosesu fwy nag unwaith yr wythnos, h.y. 1 cynnyrch cig, pysgod wedi'i brosesu neu brotein arall Ar gyfer llysieuwyr gweinwch 2-3 dogn o ffa, codllysiau, wyau neu gynhyrchion cig amgen yn ystod y dydd

Proteinau eraill – fel mins soia, protein llysiau ansoddedig, quorn neu tofu	Ni ddylech weini amrywiaethau o ansawdd da o gynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu fwy nag unwaith yr wythnos. Ymysg yr enghreifftiau mae bysedd pysgod, darnau pysgod, selsig neu fyrgyrs o ansawdd da. Gweler yr adran ar labeli bwyd i weld beth yw ystyr 'o ansawdd da' Gall cynhyrchion wedi'u prosesu sydd wedi'u gwneud o gynhyrchion cig amgen (e.e. selsig, byrgyrs a phasteiod llysieuol) hefyd gynnwys llawer o fraster neu halen ac ni ddylid eu gweini fwy nag unwaith yr wythnos i blant sy'n llysieuwyr	
---	---	--

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

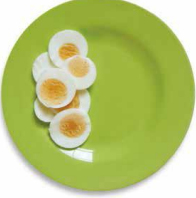
Ar gyfer Feganiaid – gweler yr adran ar ddeietau arbennig.

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

Pwynt arfer - 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

Cyw iâr wedi'i sleisio 45g 	Ciwbiau porc 40g 
Cig oen wedi'i glustio 40g 	Tiwna tun 40g 
Penwaig Mair mewn saws tomato 50g 	Pysgod gwyn 40g 
Wyau wedi'u berwi 50g 	Penwaig Mair mewn saws tomato 50g 
Ffa pob 55g 	

Cynhyrchion llaeth 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

Dewisiadau iach	Pethau i'w gwneud a'u hosgoi wrth baratoi bwyd	Safonau bwyd
Llaeth Dylid gweini llaeth cyflawn i blant dan 2 oed. Gall plant dros 2 oed gael llaeth hanner sgim ar yr amod eu bod yn bwyta deiet cytbwys Llaeth buwch, gafr, dafad wedi'i basteureiddio Llaeth soia wedi'i gyfnerthu â chalsiwm Caws Iogwrt a fromage frais Pwdinau wedi'u gwneud o laeth a saws llaeth	Peidiwch â darparu llaeth heb ei basteureiddio a diodydd llaeth gyda siwgr wedi'i ychwanegu Peidiwch â darparu caws heb ei basteureiddio a chawsiau wedi'u haeddfedu drwy lwydni (gwythïen las) Dylid defnyddio caws llysieuol lle y bo'n briodol Dewiswch iogwrt plaen neu naturiol a fromage frais i bwdin Mae'n well ychwanegu ffrwythau ffres at iogwrt naturiol neu fromage frais. Gellir defnyddio iogwrt plaen fel byrbryd (gweler y fwydlen byrbrydau) Peidiwch â chynnig hufen iâ a iogwrt wedi'i rewi sydd wedi'i felysu rhwng prydau oherwydd gall y rhain niweidio dannedd ac annog hoffter at ddant melys Mae menyn a hufen yn rhan o'r grŵp brasterau – gweler yr adran ar frasterau	Rhowch 3 dogn o gynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen bob dydd, yn cynnwys y rhai a roddir gartref Gallwch gynnig un dogn fel byrbryd

Pwyntiau arfer – diogelwch bwyd a hylendid

Diodydd reis – ni ddylid rhoi diodydd reis i blant dan 5 oed gan eu bod yn cynnwys symiau bach o arsenic.

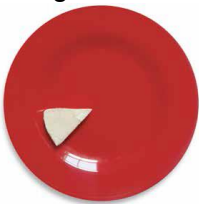
Ni ddylid cynnig llaeth a chawsiau heb eu pasteureiddio a chawsiau wedi'u haeddfedu drwy lwydni fel brie neu camembert, a chaws glas Danaidd, oherwydd y gall y rhain achosi gwenwyn bwyd ymysg plant bach

Pwynt arfer – faint o laeth bob dydd

Mae llaeth dal i fod yn ddiod pwysig i blant bach yn ystod pedair blynedd gyntaf eu bywyd. Dylid cynnig

tua 300-400ml o laeth i blant bob dydd. Gallai hyn gynnwys cwpan o laeth yn ystod un o'u hamseroedd byrbrydau a chwpanaid o laeth gyda'r nos, a dogn o gynnyrch llaeth neu ddewis amgen yn ystod pryd. Mae hyn yn darparu'r ddau ddogn o gynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen y dydd a argymhellir.

Enghreiffiau o feintiau dognau

Llaeth 100 - 150 ml o laeth cyflawn 	Caws Cheddar wedi'i ratio 15g 
Triangl caws 18g 	Caws colfran 30g 
Iogwrt plaen (braster llawn) 60g 	Iogwrt Greek 60g 

Pwyntiau arfer - Paratoi prydau

- Gall coginio cartref fod yn fwy cost-effeithiol na defnyddio cynhyrchion parod wedi'u prynu e.e. gwneud saws tomato o domatos tun, winwns a pherlysiau yn hytrach na defnyddio jar o saws wedi'i wneud yn barod. Bydd hefyd yn iachach ac 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 gosteffeithiol er mwyn lleihau'r amser a gaiff ei dreulio'n coginio, yn enwedig os oes gennych lai o blant neu bod gan rai ohonynt alergedd bwyd penodol fel cynhyrchion llaeth. Dylech ddarllen cyngor ar ddiogelwch bwyd bob amser wrth storio, rhewi ac ailgynhesu bwydydd.

Olewau a sbreds

Mae angen i blant bach gael mwy o'u hegri 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, 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 rôp neu olew olewydd) neu frasterau amlannirlawn (olew blodyn yr haul neu olew safflwr) wrth goginio ond ceisiwch beidio â ffrio bwydydd yn rhy aml.
- Defnyddiwch sbreds braster sy'n cynnwys lefelau uchel o frasterau monoannirlawn neu amlannirlawn.

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

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 gal 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 lysiau 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 neu wydraid o laeth
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 – siaradwch â rhieni/gofalwyr a sicrhau bod gennych gynllun ysgrifenedig yn nodi pwy sydd angen brecwast a chadwch gofnod cyfredol i staff.	

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, codllysiau, 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 codllysiau neu gynhyrchion cig amgen fel y ffynhonnell protein Dim ond unwaith yr wythnos y dylech weini pysgod olewog Ni ddylid gweini cynhyrchion wedi'u prosesu* fwy nag unwaith yr wythnos, h.y. 1 cynnyrch cig, pysgod wedi'i brosesu neu brotein arall
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 ei roi iddynt

***mae cynhyrchion cig neu bysgod wedi'u prosesu yn cynnwys cynhyrchion cyw iar wedi'u gorchuddio mewn briwsion, selsig, byrgyrs, pasteiod a chigoedd tun, darnau pysgod**

Mae dewisiadau amgen i gig wedi'i brosesu yn cynnwys selsig, byrgyrs a phasteiod llysieuol

Te

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 te gartref.

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 Rhowch y meintiau 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, codllysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn amser te bob dydd Darparwch amrywiaeth amser te drwy'r wythnos Rhowch un te bob wythnos sy'n defnyddio codllysiau neu gynhyrchion cig amgen fel y ffynhonnell protein Dim ond unwaith yr wythnos y dylech weini pysgod olewog Dim ond unwaith yr wythnos y dylech weini cynhyrchion cig, cynhyrchion pysgod a chynhyrchion cig amgen wedi'u prosesu
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 neu laeth plaen y dylid ei roi iddynt



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.

Mewn bwydydd wedi'u prosesu mae halen i'w gael yn bennaf - a dyma pam y mae'r safonau bwyd yn nodi mai dim ond unwaith yr wythnos, os o gwbl, y dylid defnyddio cig wedi'i brosesu, ac mae'r canllawiau coginio yn nodi na ddylid defnyddio unrhyw halen wrth goginio.

Pwynt arfer Cyfyngwch 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 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. Gwnewch yr un peth gyda chodlysiau tun • 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

Mae argymhellion y Llywodraeth (2017) wedi cyngori y dylem ond cynnwys symiau bach iawn o siwgr yn y deiet ar ffurf siwgr wedi'i ychwanegu, siwgr a geir mewn cacennau, bisgedi a phwdinau llawn siwgr a jamiau. 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, diodydd sudda siwgr a ganfyddir yn naturiol mewn sudd ffrwythau.

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

Melysyddion artiffisial

Aspartame (E951)

Saccharin (E954)

Sorbitol (E420)

Acesulfame K (E950)

Sucralose (E955)

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

Pwynt arfer: dylech osgoi melysyddion artiffisial am eu bod yn annog dant melys ac yn hytrach dylech ddefnyddio melysyddion naturiol fel ffrwythau.

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

Pwynt arfer: 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



Cynllun Gwên

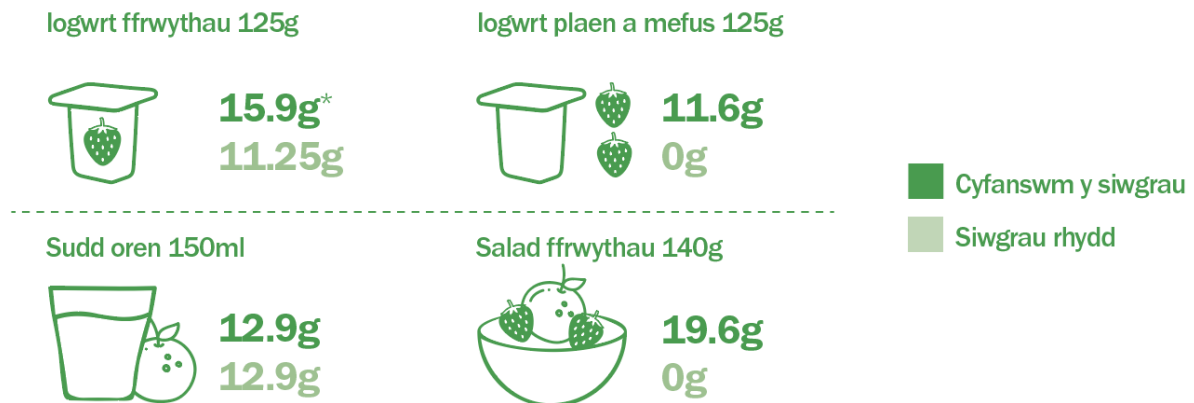
Os yw lleoliad wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn y Cynllun Gwên, gallant gysylltu â'u gwasanaethau lleol <http://www.designedtosmile.org/welcome-croeso/croeso/?lang=cy>

Bydd Cynllun Gwên yn parhau i weithio gyda lleoliadau gofal plant a nodwyd fel safleoedd targed er mwyn cyflwyno rhaglen brwsio dannedd fflworid i blant 0-3 oed. Caiff pecynnau cartref eu rhoi i'r plant hyn.

Gall lleoliadau gofal plant helpu plant i ddod i arfer â mynd at y deintydd drwy chwarae rôl yn y lleoliad gofal plant gan ddefnyddio straeon, lluniau a phosau.

Dylid pwysleisio negeseuon cadarnhaol bod timau deintyddol yn helpu pobl i ofalu am eu dannedd.

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



Pwynt arfer : gall gweithgareddau ar gyfer plant hŷn mewn gofal y tu allan i'r ysgol gynnwys edrych ar faint o siwgr rhydd a geir yn y diodydd sydd ganddynt e.e. Mae siwgrau rhydd yn cynnwys siwgr wedi'i ychwanegu, suropau, mêl a sudd ond nid ffrwythau na melysyddion



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 cynnwys lefelau uchel o fraster a siwgr fel bwydydd wedi'u ffrïo, cacennau, bisgedi, byrbrydau sawrus, efallai y byddant yn cael mwy o egni nag sydd ei angen arnynt ac efallai y byddant yn magu gormod o bwysau. 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

Enghraifft o faint dognau

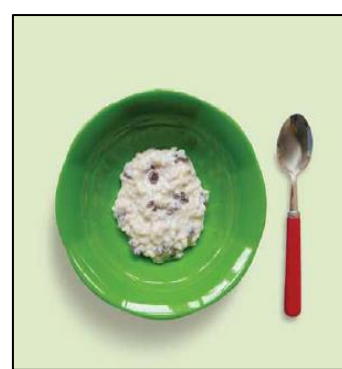
Pwdin reis gyde rhesins



7-12 mis



1 – 4 mlwydd oed



5-11 mlwydd oed

Crwmp Afal



7-12 mis



1 – 4 mlwydd oed



5-11 mlwydd oed

Labeli bwyd a phrynu cynhyrchion iachach

Prynu cynhyrchion bwyd

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

Wrth brynu bwyd, dylech ystyried y canlynol:

- Mae pasta, reis a bara yn gost-effeithiol; ynghyd ag wyau, codlysiau a physgod tun. Yn aml, mae cig heb lawer o fraster yn cynnig gwerth gwell am arian nag amrywiadau rhatach mwy brasterog.
- Darllenwch y rhestr o gynhwysion – po hwyaf yw'r rhestr, y gwaethaf fydd yr ansawdd fel arfer.
- 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 fwydydd a dewiswch rai sy'n cynnwys llai o halen neu siwgr. Os bydd halen, siwgr neu ychwanegion yn uchel yn y rhestr, gallai fod yn well eu hosgoi.
- 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: swcros, maltos, lactos, decstros, ffrwctos, glwcos, surop glwcos, xylitol, sorbitol, mannitol, siwgr crai, siwgr brown, triog a mêl.

Sut bydda i'n gwybod a fydd bwyd yn cynnwys llawer o fraster, braster dirlawn, siwgr neu halen?

	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

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

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 disgowntiau arbennig ar gynhyrchion llai iach – os oes gennych storfa, gall prynu mewn swmp fod yn fwy costeffeithiol fel ar gyfer tuniau a chynhyrchion wedi'u rhewi.

Ychwanegion bwyd

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

Ar gyfer plant, argymhellir y dylid osgoi rhai lliwiau a gaiff eu hychwanegu:

Tartrazine (E102)

Quinoline Yellow (E104)

Sunset Yellow (E110)

Carmoisine (E122)

Ponceau 4R(E124)

Allura Red (E129)

Ble mae'n debygol y dewch o hyd iddynt:

Melysfwyd, cacennau, diodydd meddal, diodydd sudd ffrwythau, hufen iâ, 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.

Bwyta sydd wedi'i anelu at Blant

Byddwch yn wylidwrus o rai bwydydd sydd wedi'u hanelu neu eu marchnata ar gyfer plant gan y gall fod mwy o sigwr ynddynt e.e byrbrydau ffrwythau wedi'u prosesu a diodydd sudd ffrwythau

Prydau parod a phrydau tecawê

Arfer gorau – dylid osgoi y rhain gan fod plant yn gallu cael yr holl faethynnau sydd eu hangen arnynt o fwydydd parod a bwydydd cartref.

Cofiwch:

Yn aml, mae prydau parod, bwydydd byrbrydau a thecawê sydd wedi'u cynllunio ar gyfer plant bach neu oedolion yn cynnwys llawer o frasterau, siwgr a halen.

Cofiwch faethynnau pwysig:

Ffynonellau da o haearn a sinc yn y grwpiau bwyd

Grwpiau bwyd	Haearn	Sinc
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau 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 mâl Hadau sesame
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen		Llaeth llawn a hanner sgim Cynhyrchion llaeth eraill e.e. iogwrt 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



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 ydynt yn cynnwys llawer o siwgr neu halen.

Os bydd plant yn yfed dewis amgen i laeth buwch fel llaeth soia, cywarch, ceirch, cnau coco ni chaiff hyn ei argymhell fel arfer cyn eu bod yn 2 oed. Mae angen cyfnerthu'r rhain â chalsiwm er mwyn bodloni gofynion plant.

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

Bwyta'n dda yn gynaliadwy

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

- bwyta deiet cytbwys ac iach
- bod yn gorfforol egnïol
- cael iechyd meddwl a llesiant cadarnhaol

a thrwy:

- ddarparu mwy o fwyd cynaliadwy fel agwedd bwysig ar annog pawb i fwyta bwyd gwell

Mae a wnelo bwyd cynaliadwy â diwylliant bwyd a sut y bydd penderfyniadau a wneir heddiw ynghylch tyfu, prynu, storio, cogini 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:

http://www.firststepsnutrition.org/pdfs/Eating_well_sustainably_A_guide_for_Early_Years_Settings_2016.pdf

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

<https://futuregenerations.wales/cy/y-dyfodol/>

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, Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) 2010.
- Caiff lleoliadau gofal plant sy'n darparu unrhyw fwyd a diod eu hystyried yn fusnesau bwyd ac mae'n ofynnol iddynt ddarparu gwybodaeth am Reoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Cymru) 2014. Dylai hyn fod ar ffurf polisi alergenau, a dylent gael mesurau ar waith i sicrhau na chaiff eu defnyddwyr (h.y. eu plant) eu rhoi mewn perygl. Dylai hyn gynnwys hyfforddiant alergenau, y mae gwybodaeth ar gael amdano yn <http://www.food.gov.uk>

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.



Ystyriaethau diwylliannol a chrefyddol

Canllaw i ddewisiadau bwyd crefyddau a diwylliannau gwahanol

	Iddewig	Sikh	Mwslim- aidd	Hindŵ- aidd ¹	Bwd- haidd	Rasta- ffaraidd ²	Fegan
Wyau	Dim smotiau gwaed	Ydyn	Ydyn	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Nac ydy
Llaeth/ logwrt	Dim gyda chig	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Mae'n amrywio	Wedi'i gyfnerthu â chalsiwm o ffynhonnell planhigion yn unig
Caws	Dim gyda chig	Ydyn	Mae'n amrywio	Ydyn	Ydyn	Mae'n amrywio	Caws fegan yn unig
Cyw iâr	Kosher	Mae'n amrywio	Halal	Mae'n amrywio	Nac ydyn	Mae'n amrywio	Nac ydyn
Cig oen/ Cig dafad	Kosher	Mae'n amrywio	Halal	Mae'n amrywio	Nac ydyn	Mae'n amrywio	Nac ydyn
Cig eidion	Kosher	Nac ydyn	Halal	Nac ydyn	Nac ydyn	Mae'n amrywio	Nac ydyn
Porc	Nac ydyn	Anaml	Nac ydyn	Anaml	Nac ydyn	Nac ydyn	Nac ydyn
Pysgod	Gyda chennau, esgyll ac asgwrn cefn	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Gydag esgyll a chennau	Mae'n amrywio	Ydyn	Nac ydyn
Cregyn- bysgod	Nac ydyn	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Nac ydyn	Nac ydyn	Nac ydyn
Menyn/ Ghee	Kosher	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Nac ydyn	Mae'n amrywio	Nac ydyn Sbreds fegan fel sbreds cnau
Lard	Nac ydyn	Nac ydyn	Nac ydyn	Nac ydyn	Nac ydyn	Nac ydyn	Nac ydyn
Bwydydd grawnfwyd	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydy
Cnau/ Codlysiau	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydy
Ffrwythau/ Llysiau ³	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydy
Ymprydio ⁴	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Ydyn	Nac ydyn

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

² Mae rhai Rastaffariaid yn fegan

³ Mae gan Jainiaid gyfyngiadau ar rai bwydydd llysieuol. Holwch yr unigolion

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

Deietau Llysieuol

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

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 pysgod fel ffa neu godlysiau, soia, tofu, QuornTM 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 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 amrywiaeth o ddewisiadau llysieuol da wedi'u cynnwys yn y bwydlenni a'r ryseitiau enghreifftiol yng Nghyfrol II.

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.

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

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.

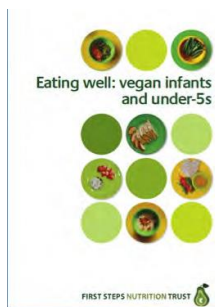
Gweithiwch mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr er mwyn llunio bwydlen addas i'r plentyn yn cynnwys bwydydd y mae'r plentyn yn gyfarwydd â nhw gartref, a pha fwydydd penodol y dylid eu hosgoi e.e. gelatin a cheuled. Efallai y bydd angen i chi ofyn i deuluoedd ddarparu bwydydd priodol a gofyn am gyngor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

Am ragor o wybodaeth:

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vegetarian-vegan-children/>

http://www.firststepsnutrition.org/newpages/Early_Years/eating_well-early_years_vegans.html

canllaw ymarferol a gweledol ar ddarparu prydau i blant sy'n fegan



<https://www.vegansociety.com/>

Darparu deietau arbennig am resymau meddygol

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.

Gall yr amrywiaeth o ddeietau gynnwys addasu ansawdd y bwyd mewn ffordd sy'n ei gwneud hi'n haws i'w fwyta e.e. stwnshio, heb glwten ar gyfer plant sydd wedi cael diagnosis o glefyd seliag, deiet wedi'i addasu ar gyfer diabetes, neu ar gyfer alergeddau: deietau nad ydynt yn cynnwys cnau neu laeth.

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.

Rheoli alergeddau ac anoddefiadau bwyd

Mae alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn wahanol.

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 yn eang a gallant gynnwys dolur rhydd, gwefusau, tafod neu wddw yn chwyddo. Gall yr adwaith mwyaf difrifol arwain at anaffylaxis (adwaith difrifol a all fod yn berygl i fywyd). Mae alergedd bwyd yn fwy cyffredin ymysg babanod a phlant bach nag ymysg oedolion. Mae gan tua 5-8% o fabanod alergedd i fwydydd penodol a bydd llawer o blant yn tyfu allan o'u halergeddau bwyd. Fodd bynnag, mae alergeddau pysgnau yn fwy parhaus fel arfer. Y bwydydd sy'n achosi problemau ymysg plant gan amlaf yw llaeth, wyau, soia, pysgod/cregynbysgod, gwenith, pysgnau a chnau coed (IFG 2015).

Nid yw anoddefiadau bwyd yn cynnwys y system imiwnedd ac maent yn tueddu i ddigwydd yn arafach a gall symptomau ddibynnu ar faint o fwyd sydd wedi'i fwyta.

Ar gyfer alergeddau bwyd wedi'u cadarnhau, dylid cael protocol ar waith sydd ar gael i bob aelod o staff, er mwyn sicrhau bod pawb yn ymwybodol o alergeddau a symptomau plant unigol. Os byddwch yn amau bod gan blentyn alergedd bwyd, dylech annog y rhieni neu'r gofawyr i geisio cyngor a diagnosis gan eu meddyg, er mwyn sicrhau y caiff ei reoli'n briodol, a bod bwydydd ond yn cael eu heithrio o ddeietau plant pan fo angen, gyda dewisiadau amgen priodol yn cael eu nodi er mwyn sicrhau eu bod yn dal i fwyta deiet cytbwys.



Darparu gwybodaeth am alergeddau 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 i bob busnes bwyd, yn cynnwys lleoliadau gofal plant, i roi manylion am yr alergeddau yn y bwyd a ddarperir ganddynt. Caiff 14 o alergeddau eu cwmpasu yn y gofyniad hwn:

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

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 a byrbrydau priodol a diogel ar eu cyfer.

Ceir canllawiau ar gyfer paratoi bwyd ac arlwyio mewn perthynas ag alergeddau bwyd yn Adran 6 a gweler yr adnoddau yn adran 7.

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.

Rhagor o wybodaeth am 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 cnau 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. Dylid osgoi cnau pysgnau a gall llawer o fwydydd wedi'u paratoi gynnwys cnau neu flawd cnau. 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 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 cnau fod wedi gweld deietegydd.



Deietau nad ydynt yn cynnwys cynhyrchion llaeth

Gall y rhain fod yn angenrheidiol ar gyfer plant ag anoddefiad i i brotein llaeth buwch a/neu anoddefiad i lactos. (Lactos yw'r siwgr a geir yn naturiol mewn llaeth a phob bwyd sy'n seiliedig ar laeth). Mae 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 treulio annymunol yn cynnwys dolur rhydd.

Mae llaeth a bwydydd cynhyrchion llaeth eraill yn darparu swm sylweddol o galsiwm a ribofflafin 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.

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.

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

Dylid defnyddio llaeth wedi'i gyfnerthu â chalsiwm lle y bo'n bosibl. Noder: Nid yw cynhyrchion organig bob amser yn cynnwys calsiwm wedi'i ychwanegu. Os na fydd y cynnyrch wedi'i gyfnerthu â chalsiwm, mae'n debygol y bydd angen atchwanegiad calsiwm

Deietau nad ydynt yn cynnwys glwten

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 prif brotein a geir mewn gwenith, rhyg a haidd ac felly dylid osgoi pob bwyd sy'n cynnwys y grawnfwydydd hyn. Mae amrywiaeth dda o fwydydd nad ydynt yn cynnwys glwten ar gael a gall deietegydd roi cyngor ar ba fwydydd i'w dewis a'u hosgoi. Mae Coeliac UK hefyd yn rhoi help a chyngor yn ogystal â llyfrynnau sy'n amlinellu 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'r siapiau pasta a ddefnyddir 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.

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 na 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.

Cynllun bwydlen 3 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.

Ceir amlinelliad o enghreifftiau o gylch tair wythnos ar gyfer y Gwanwyn a'r Haf a'r Hydref a'r Gaeaf yn cynnwys byrbrydau, diodydd a phrydau isod a cheir ryseitiai yng Nghyrol 2.

Wythnos 1: Bwydlen y gwanwynlyr haf enghreifftiol ar gyfer plant 1-4 oed



Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast					
Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Grawnfwyd gwenith brag gyda llaeth a banana wedi'i sleisio Crympet a sbred	Creision yd gyda llaeth, rhesins a chwarteri o ffrwyth ciwi Tost gwyn a sbred	Wy wedi'i ferwi'n galed a thomatos gyda bara gwenith cyflawn a sbred Banana	Bisus gwenith gyda llaeth ac aeron cymysg Hanner tafell o fara ffrwythau a sbred	Grawnfwyd reis crisb a llaeth Hanner bagel gyda sbred a melon
Diodydd: Dim ond dŵr					
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	logwrt a grawmwin wedi'u sleisio	Tost gwenith cyflawn gyda sbred a mangetout	Banana wedi'i sleisio
Llaeth neu ddŵr					
Cinio					
Cynlluniwyd i ddarparu 30% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Cyri cwr iâr Thai (neu gyri tofu Thai) gyda reis gwyn Salad ffrwythau tymhorol	Mwsaca cig oen (neu fwsaca corbys) gyda bara garlleg a salad cymysg Stwnsh riwbob	Ragw porc (neu ragw soia ac afal) gyda thattws newydd, ffa a chorbowmpen 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
Diodydd: Dim ond dŵr					
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
Llaeth neu ddŵr					
Te					
Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Gnocchi pob gyda ffa a thomatos gyda bara a sbred logwrt mefus wedi'i rewi	Cacennau pysgod tiwna (neu gacennau tattws a chorbys) gyda relish tomato Salad ffrwythau tymhorol	Pasta gyda ffa a phys Pwddin reis gyda stwnsh eirin gwlanog	Pizza myffin Saesnig gwenith cyflawn gyda thopins amrywiol Banana wedi'i sleisio	Quiche di-grwst gyda salad tattws a ffyn puprynnau Afal wedi'i sleisio a rhesins
Diodydd: Dim ond dŵr					

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



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 5

CYNNWYS YN UNIG

Canllawiau Arferion Gorau

Cyfrol 1

Adran 5: Annog plant i fwyta'n dda

Gall gofalwyr mewn lleoliadau gofal plant helpu plant i ddatblygu arferion bwyta da ac annog amrywiaeth eang o fwydydd maethlon a all effeithio'n gadarnhaol ar eu hiechyd a'u datblygiad a'u helpu i osgoi bwyta mympwyol.

Drwy sicrhau bod y plant yn eich gofal yn bwyta amrywiaeth o fwydydd maethlon, byddwch hefyd yn helpu i leihau'r risg o broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â deiet fel anemia, rhwymedd a dannedd yn pydru. . Mae bwyta'n dda a bod yn egniol hefyd yn allweddol i atal pwysau gormodol a gordewdra a helpu plant i gynnal pwysau iach.

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

(Lleoliad SB yng Nghaerdydd)

Mae rhieni wedi nodi bod eu plant yn llawer mwy parod i roi cynnig ar fwydydd newydd ac yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau yn hytrach na bwyd sothach (Lleoliad SB yng Nahaerdd)



Gall bwyta gyda'ch gilydd a helpu i baratoi byrbrydau a gosod y bwrdd gael budd llawer ehangach a gall helpu plant hefyd trwy annog cyfathrebu, llythrennedd a rhifedd.

"Dylai bwyta fod yn achlysur cymdeithasol, ac mae prydau bwyd yn gyfle da i qvnnwys babanod

"Dylech ganiatáu digon o amser i fwyta, yn enwedig yn y dechrau a gadael i fabanod fwyta ar eu cyflymder eu hunain a rhoi'r gorau i fwyta

"Yn ystod prydau bwyd, dylech sicrhau bod pob plentyn yn cael sylw a'u bod yn rhyngweithio."



"Dylech gynnwys plant hŷn wrth helpu i baratoi'r bwrdd bob dydd."

"Gadewch i'r plant hŷn weini eu hunain gan roi dewisiadau cyfyngedig iddynt - hoffet ti gael brocoli neu ffa gwyrdd, a gadewch iddynt

"Dylech wneud prydau bwyd yn adegau cymdeithasol lle gall pawb ymlacio. Dylai'r staff eistedd

"Mae cynefindra yn bwysig – mae plant yn hoffi beth maent yn ei wybod ac yn bwyta beth maent yn ei hoffi. Mae dewisiadau bwyd yn cael eu sefydlu pan fydd

Bwytafyr anodd eu plesio

Gall fod yn rhwystredig iawn pan fydd plentyn yn gwrthod bwyta rhai bwydydd neu'n gwrthod bwyta o gwbl. Efallai y bydd plant yn cymryd cegaid neu ddau 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.

Mae babanod a phlant yn dysgu drwy ddynwared. Bydd dewisiadau bwyd ac arferion bwyd da a ddangosir gan rieni a gofalfwyr yn annog plant i roi cynnig ar fwydydd newydd a mwynhau bwyta.

Ceir gwybodaeth am gyflwyno bwydydd newydd i fabanod 6 mis a throsodd a rhagor o ganllawiau ar gyfer babanod 6-12 yn Adran 3, (i'w ychwanegu yn ddiweddarach).

Dyma ragor o syniadau ar gyfer cael prydau bwyd iach hapus yn eich lleoliad:

- **Mae'n helpu i gael prydau ar adeg debyg bob dydd.** Mae cynllunio amseroedd byrbrydau a phrydau yn helpu gyda strwythur, ac mae'n rhoi amser i godi archwaeth fel na fyddant yn rhy lwglyd neu'n rhy flinedig.
- **Dylid cynnig amrywiaeth - ychydig o bethau gwahanol i'w fwyta ar eu plât er mwyn eu hannog i fwyta.** Peidiwch â chyfeirio at fwydydd da neu ddrwg.
- **Gwnewch brydau yn lliwgar a diddorol er mwyn eu gwneud yn apelgar...** gweler y cynlluniau bwydlenni a'r syniadau.
- **Dylai'r gofod a ddarperir gennych fod yn lân, yn gynnes ac yn olau, heb unrhyw beth i dynnu sylw.**
- **Dylech roi'r meintiau dogn cywir ar gyfer plant iau.** Gweler y lluniau o fwyd a defnyddiwyd ddognau bach ar blatiau bach. Nid yw'n syniad da rhoi dognau mawr i blant.
- **Gadewch i blant bach fwydo eu hunain.** Rhowch fwydydd bys a bawd i blant bach (torrwch fwyd yn strbedi neu fysedd) a gadewch iddynt ddefnyddio eu dwylo yn hytrach na llwy neu fforc. Yn ystod dyddiau cynnar y broses o ddysgu plant sut i fwyta, bydd yn haws iddynt ymdopi fel hyn.
- **Dylech eu canmol am fwyta,** hyd yn oed os mai dim ond ychydig y byddant yn ei fwyta, ond dim ond gwobrau nad ydynt yn seiliedig ar fwyd y dylech eu defnyddio.
- **Efallai na fydd y plant yn bwyta'r un faint bob tro.** Fel chi, bydd ganddynt fwy a llai o archwaeth bwyd ar adegau gwahanol.
- **Dylech gynnwys y plant wrth baratoi'r pryd.** Bydd y plant wrth eu bodd yn gwneud hyn a gall eu helpu i flasw bwydydd newydd.
- **Rhowch yr un bwyd iddynt mewn ffordd wahanol.** Efallai y bydd plentyn yn gwrthod moron wedi'u coginio ond yn mwynhau moron amrwd wedi'u torri'n ffyn.
- **Anwybyddwch y ffordd gymaint ag y gallwch.** Os byddwch yn rhoi llawer o sylw i blant pan fyddant yn creu ffordd neu pan na fyddant yn bwyta, gall eu hannog i barhau i ymddwyn fel hynny. Yn hytrach, rhowch lawer o sylw a chanmoliaeth iddynt pan fyddant yn bwyta'n dda neu'n blasu bwydydd newydd.
- **Ewch â bwyd heb ei fwyta ymaith heb sylw** ar ddiwedd pryd.
- **Holwch faint o ddiodydd fel llaeth neu sudd maent yn eu cael gartref** – efallai bod y rhain yn eu llenwi. Cael byrbrydau hefyd – gall gormod o'r math anghywir o fyrbrydau olygu y byddant yn gwrthod bwyd amser prydau.
- **Cadwch olwg rhag ofn i ddiwrnod 'gwael' droi'n wythnos 'wael'.** Nid yw archwaeth plant yn gyson. Os ydych yn 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.

Cwrteisi a llastr

Mae'n arferol i blant bach greu llastr pan fyddant yn dysgu bwydo eu hunain. Wrth iddynt fynd yn hŷn, bydd eu cyhyrau a'u cydweithrediad 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 maent yn dysgu. Drwy adael i blant bach chwarae gyda'u bwyd, hyd yn oed os byddant yn creu llastr, byddwch yn eu helpu i fwyta'n well ac yn iachach pan fyddant yn hŷn.

Dylech ddelio â damweiniau heb gynhyrfu – mae sgiliau plant bach yn dal i ddatblygu, felly mae'n siŵr y byddant yn gollwng pethau.

Cofiwch ddiodydd – os na fydd plant yn yfed digon, gallant ddatblygu rhwymedd a fydd yn effeithio er eu harchwaeth. Ond gall gormod o ddiodydd, yn enwedig diodydd wedi'u melysu,

eu llenwi a lleihau eu harchwaeth. Dŵr a llaeth yw'r diodydd mwyaf diogel i'w cael. Gweler Adran 4

Mae [Grŵp Pediatrig Cymdeithas Ddeieteg Prydain](#) wedi ysgrifennu amrywiaeth o lyfrynnau A5 sy'n rhoi cyngor i rieni a gofalwyr ar amrywiaeth o faterion sy'n ymwneud â bwyd, yn cynnwys cyngor ar blant nad ydynt yn bwyta'n dda a bwyta ffwdanus, gweler adran 7

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 nifer fawr o blant, gall hyn fod yn ffordd hyblyg o ddiwallu pob angen. Os byddwch yn 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 fyddant yn bwyta gan roi esiampl o fodel da ar gyfer bwyta'n iach.

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

Pen-blwyddi a dathliadau

Mae pen-blwyddi a dathliadau yn rhan bwysig o leoliadau gofal plant a gallant godi'n aml mewn lleoliadau mwy o faint.

Bydd arfer gorau yn cynnig dewisiadau amgen, dewisiadau iach neu gacennau ffug gyda chanhwyllau go iawn.

Gellir rhoi gwybodaeth ar 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, mae'n bwysig rhoi gwybod iddynt am eich dull gweithredu at fwyd yn y lleoliad a sut mae hyn yn cysylltu â dysgu am fwyd iach. Gall rhoi gwybodaeth yn eich polisi bwyd helpu gyda hyn. Ceir rhagor o wybodaeth am becyn cinio yn Adran 7.

Chwiliwch am arwyddion 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 ydynt o bosibl yn cael digon mewn mannau eraill.

Gall fod yn briodol cynnig mwy o fwyd i rai plant, ond mae'n bwysig ystyried pam - a yw meintiau eich dognau yn gywir ar gyfer eu hoedran, a ydynt yn arbennig o lwglyd neu ai dim ond am gael mwy o fwyd y maent.

Mae angen ystyried hyn yn ofalus gyda theuluoedd.

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 bach a phlant 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. Mae hyn yn golygu peidio â chael digon, peidio â chael yr un math o bryd mewn lleoliadau gwahanol a pheidio â chael gormod chwaith.

Senarios enghreifftiol

Plentyn 3 oed

7.30 am	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 – 11.30 am meithrinfa yn yr ysgol	Byrbryd a diod canol bore am 10 am	Bydd hyn yn cydymffurfio â rheoliadau bwyta'n iach
11.30 – 5 pm lleoliad gofal plant	Cyrraedd yn ôl i'r lleoliad am 12 - cael cinio Byrbryd prynhawn am 3	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
Mynd adref 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

Plentyn 3 oed

8am – 12 pm 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
12.30 pm – 3 pm meithrinfa yn yr ysgol	Byrbryd a diod canol prynhawn yn y feithrinfa	Cydymffurfio â rheoliadau bwyta'n iach
Gwarchodwr plant yn casglu'r plentyn am 3pm – 6pm	Te ysgafn a diod	Cydymffurfio â chanllawiau arfer gorau

Mynd adref 6 - 6.30 pm	Te gyda'r teulu	Dylai'r gwarchodwr plant roi gwybod i'r rhiant faint o fwyd a diod mae'r plentyn wedi'i gael yn ystod y diwrnod
8am – 8.45 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 – 3.30 pm ysgol	Llaeth i'w yfed ganol y bore Byrbryd ffrwythau neu lysiau Pryd ysgol a diod amser cinio Dŵr yn ystod y dydd	
3.30 – 5.30 pm clwb ar ôl ysgol	Byrbryd ysgafn a diod yn y clwb ar ôl ysgol	Cydymffurfio â chanllawiau arfer gorau. Rhoi gwybod i'r rhieni am y bwyd a'r diod a ddarparwyd
Mynd adref am 6pm	Te gyda'r teulu	

Plentyn 5 oed

Ar gyfer plant o dan 2 oed, mae'n debygol y byddwch yn cofnodi pa fwyd a diod maent wedi'i gael yn ystod y dydd, a pha fwydydd newydd maent wedi'u blasu ac wedi'u hoffi er mwyn rhoi'r wybodaeth hon i'r rhieni. Gallai hyn fod yn arfer da ar draws pob grŵp oedran mewn gofal dydd llawn a'r rheini sy'n cael byrbrydau a diodydd.

Gweler Atodiad 4 - dyddiadur enghreiffiol o'r bwyd a diod a gaiff eu bwyta a'u hyfed.

Pwysau iach

Mae mwy na chwarter (27.1%) o'r plant mewn dosbarthiadau derbyn yng Nghymru naill ai dros eu pwysau neu'n ordew ac mae nifer gynyddol, ychydig mwy nag 1 o bob 12 yn ordew (12.4%), (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018). Gall hyn arwain at fod dros eu pwysau 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 ordew (Ystadegau Cymru 2017).

Helpu plant i gynnal pwysau iach yw un o'r pethau gorau y gallwn ei wneud i'w rhoi ar ben ffordd mewn bywyd. Nod y rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach yw bod pob plentyn ar bwysau iach erbyn iddo fynd i'r ysgol. Nod y rhaglen yw rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant drwy helpu teuluoedd i fagu plant hapus ac iach a rhoi cyngor i weithwyr proffesiynol.

Rhestrir y negeseuon 10 cam isod 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 **Cam 10** â bwyd a diod:

Cam 8 - rhowch ffrwythau a llysiau i blant bob dydd

Cam 10 - Ilaeth a dŵr yw'r unig ddioddydd sydd eu hangen ar eich plentyn

Mae'r rhain yn rhan o'r safonau bwyd hyn a'r canllawiau ar gyfer darpariaeth bwyd a diod mewn lleoliadau gofal plant ac yn cyd-fynd â nhw.

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

Mae rhagor o wybodaeth am y Rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach i rieni a gweithwyr proffesiynol ar gael o:

<http://everychildwales.co.uk/gweithwyr-proffesiynol/?lang=cy>

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 datblygiad a symudiad corfforol yn agwedd allweddol ar ddatblygiad plentyn ac mae'n helpu i reoleiddio cydbwysedd egni. Dylai pob plentyn, yn cynnwys plant ag anableddau, gael y cyfle i wneud gweithgarwch corfforol a gall lleoliadau gofal plant chwarae rôl allweddol yn cyfrannu at y canllawiau a argymhellir ar gyfer gweithgarwch corfforol.

Gall ddechrau yn gynnar gydag 'Amser bola' - mae hyn yn cynnwys unrhyw amser a gaiff ei dreulio ar y stumog yn cynnwys rholio a chwarae ar y llawr yn ogystal ag estyn am wrthrychau a gafael ynddynt, tynnu, gwrthio a chwarae gyda phobl eraill.

Gweler y canllaw ar weithgarwch corfforol yn y blynyddoedd cynnar ar gyfer babanod nad ydynt yn cerdded eto:

<https://gov.wales/docs/phhs/publications/110718factsheet1cy.pdf>

Os cânt gyfle, bydd plant bach yn gorfforol egnïol fel rhan o chwarae digymell – mae'r math hwn o chwarae yn caniatáu iddynt gael hwyl yn ogystal â datblygu a gwella iechyd corfforol a chymdeithasol.

Dylid annog plant i fod yn gorfforol egnïol a dylai gofalwyr gynllunio cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch strwythuredig a chwarae egnïol nad yw'n strwythuredig. Mae cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau corfforol yn annog plant bach i ddatblygu agweddau cadarnhaol.

Gweler y canllaw ar weithgarwch corfforol yn y blynyddoedd cynnar ar gyfer plant sy'n gallu cerdded:

<https://gov.wales/docs/phhs/publications/213738factsheet128143cy.pdf>

Manteision gweithgarwch corfforol:

- Mae gan blant egnïol archwaeth bwyd gwell. Mae gan blentyn nad yw'n egnïol archwaeth gwael ac efallai na fydd yn cael yr holl faethynnau sydd ei angen arno mewn ychydig bach o fwyd.
- Mae chwarae yn yr awyr agored yn yr haul yn helpu plant i gael fitamin D ar gyfer esgyrn a dannedd iach. Dylech gyfyngu amlygiad i olau haul cryf a defnyddio hetiau ac eli haul pan fydd angen. Cyfeiriwch at y cyngor ar ddefnyddio eli haul yn gywir
- Mae gweithgarwch corfforol yn magu cryfder a ffitrwydd yn y cyhyrau ac yn datblygu sgiliau cydbwysu, cydweithrediad a dringo.

- Mae plant egnïol yn fwy tebygol o fod yn oedolion egnïol. Mae ffordd o fyw egnïol yn lleihau'r risg o salwch fel oedolyn.
- Gall bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol rheolaidd helpu i gael corff iach.

Pwynt arfer Ceisiwch amserlennu cyfnodau o weithgarwch corfforol bob dydd drwy gydol y flwyddyn. Anelwch at o leiaf 1 awr o weithgarwch corfforol y rhan fwyaf o ddiwrnodau'r wythnos. Dylai rhywfaint o'r gweithgarwch hwn, neu'r cyfan ohono, ddigwydd yn y lleoliad gofal plant.

Awgrymiadau Anhygoel Chwarae Cymru ar gyfer Chwarae:

<http://www.chwaraecymru.org.uk/login/uploaded/documents/INFORMATION%20SHEETS/Cynghorion%20anhygoel%20gwneud%20amser%20i%20chwarae.pdf>

http://everychildwales.co.uk/wp-content/uploads/2017/07/PHW166384_EC_PP_Play_and_Screen_Tracker_A4_Eng_Welsh_AW_DO.pdf

Plant hŷn mewn gofal y tu allan i'r ysgol

Gall cynnwys plant hŷn mewn trafodaethau ynghylch y bwyd a ddarperir a beth maent yn 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 y gwaith o annog a chydlynu gweithgarwch corfforol yn dibynnu ar yr amgylchedd gofal ac egwyddorion iechyd a diogelwch.

Gweler y canllaw ar weithgarwch corfforol ar gyfer plant a phobl ifanc 5-18 oed:

<https://gov.wales/docs/phhs/publications/213739factsheet128144cy.pdf>



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 6

CYNNWYS YN UNIG

Canllawiau Arferion Gorau

Cyrol 1

Adran 6: Hylendid a diogelwch bwyd

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 thyfu 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 leol.

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

Cofiwch na ddylid rhoi llaeth reis i blant rhwng 1 - 4 ½ yn lle llaeth y fron, fformiwla babanod, neu laeth buwch.

I blant sydd ag anioddefiad i laeth buwch neu soia dylent gael cyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol ar ddewis amgen addas.

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

Mae pecynnau **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.

<https://www.food.gov.uk/cy/business-guidance/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell>



Pecynnau Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell

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

<https://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

Gwarchodwr plant	Bwyd a ddaw o'r cartref gan y rhieni a gaiff ei baratoi ymhellach neu ei ailgynhesu	Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer gwarchodwyr plant
	Bwyd a ddaw o'r cartref gan y rhieni, pecyn cinio hunangynhwysol neu de a/neu byrbrydau	Dilynwch egwyddorion storio bwyd da ar gyfer pecynnau cinio a chadwch nhw yn yr oergell
Gwarchodwr plant	Paratoi a choginio prydau ar gyfer grwpiau bach	Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer pob agwedd
Arlwyo mewn meithrinfa	Paratoi a choginio prydau	Cyfeiriwch at Bwyd mwy

gofal dydd llawn ar gyfer tua 30 o fabanod, plant 0-4 oed	a byrbrydau ar gyfer tua 25 o blant a pharatoi fformiwla babanod ar gyfer poteli	Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr ar gyfer pob agwedd ar ddarpariaeth bwyd ac arferion arlwygo. Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell 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
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 hyn yn seiliedig ar 4 nod rheoli hylendid a diogelwch bwyd:

- **Atal halogiad**
- **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.

Trawshalogi

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 drawshalogi 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 angen i staff arlwygo ddilyn y canllaw EColi 0157 ar groeshalogi trin gwreiddlysiau amrwd wrth greu pryau ar gyfer meithrinfyd:

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

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

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 fformiwlâ babanod a llaeth y fron. 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 prydau neu fyrbrydau eu hunain i'w bwyta, neu efallai y bydd teuluoedd am ddod â'u prydau a byrbrydau 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 bydd ei angen a/neu ei 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 8 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 Hylendid Bwyd - Rhaid i bob sefydliad sy'n trin a thrafod bwyd fod wedi cwblhau cwrs a gydnabyddir ar Hylendid Bwyd, i Lefel 2 Tystysgrif Hylendid Bwyd a Hyfforddiant ar Alergenau o leiaf, cyn darparu bwyd. Argymhellir ailadrodd yr hyfforddiant o leiaf unwaith bob tair blynedd.

Mae'r pecyn Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn cynnwys yr holl wybodaeth sy'n ofynnol am hyfforddi staff.

Alergenau

Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os byddwch yn gofalu am blentyn sydd ag alergedd bwyd, oherwydd gall yr alergeddau hyn fod yn berygl i fywyd.

Gweler Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer gwarchodwyr plant a hefyd, mae Adran 4 ar gynllunio bwydlenni yn cwmpasu alergenau.

<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/gwarchodwyrplant.pdf>

Gallwch hefyd gyfeirio at y poster a gynhyrchwyd gan bartneriaeth CWLWM <https://www.pacey.org.uk/getattachment/Partnerships/Cwlwm-Wales/CWLWM-Allergen-leaflet-10-04-16.pdf>

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 ac er mwyn cadw plant yn ddiogel. Bydd hyn yn rhan o archwiliad iechyd a diogelwch.

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

- peidio â bwyta bwyd sydd wedi bod ar y llawr
- sychu unrhyw beth sy'n cael ei arllwys ar unwaith

- golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta prydau neu fyrbrydau
- golchi eu dwylo ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin anifeiliaid

Cynnwys plant wrth baratoi bwyd fel gweithgaredd dysgu

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.

Gellir defnyddio bwyd fel ffordd o ddysgu i blant drwy brofiadau uniongyrchol, gweithgareddau bwyd addysgol nad yw Adran Iechyd yr Amgylchedd yn eu deddfu.

Mae'n bwysig gwahanu gweithgareddau sy'n cynnwys coginio neu baratoi bwyd gyda phlant er mwyn sicrhau nad yw'r plant yn agored i risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd. Dylech fod ag ardaloedd ar wahân e.e. cornel cartref ar gyfer chwarae ac ardal goginio ar gyfer coginio, paratoi byrbrydau a bwyta. Cofiwch fod yn ymwybodol a pharchu plant a'u teuluoedd a allai deimlo bod rhai gweithgareddau 'chwarae' gyda bwyd yn wastraffus. **Tyfu bwyd, ei olchi a'i fwyta**

Mae plant bach a phlant ag anghenion dysgu ychwanegol yn arbennig o agored i haint a all ledaenu'n hawdd drwy drawshalogi.

Dylai staff sydd ynghlwm wrth y "gweithgaredd chwarae" tyfu llysiau a'u codi ar gyfer eu glanhau a'u bwyta gynnwys y gweithgaredd hwn yn eu hasesiad risg gan sicrhau bod rheoliadau addas ar waith.

Yr arfer gorau fyddai i blant dyfu a phigo'r llysiau, ac i'r staff eu glanhau, gan ddilyn y canllaw EColi 0157, 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.

Mae colchion bywleiddiad ar gael ar gyfer gwreiddlysiau amrwd.

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

Coginio gyda phlant

Mae coginio gyda phlant yn weithgarwch pleserus 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 gofalwyr.

- 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 wylio 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 goruchwyliwch eu defnydd.

Cyfeiriwch at: ***hylendid a diogelwch yn yr ardal goginio ac asesiad risg diogelwch bwyd.***

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 phecynnau oeri, ar gyfer cludo bwyd wrth fynd â'r plant ar deithiau neu ymweliadau. Cofiwch ddilyn canllawiau arferion gorau bwyd ar gyfer dewisiadau bwyd iach a diogelwch bwyd

Canllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru ar reoli heintiau

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Infection%20Prevention%20and%20Control%20for%20Childcare%20Settings%20Final%202014%20%282%29%20-%20Welsh.pdf>

Cwestiynau Cyffredin

C: Rydym yn feithrinfa fawr ac mae gennym 2 eisteddiad ar gyfer prydau 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 prydau. 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 waethygu 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?

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 cynllun British Lion. Mae hyn yn sicrhau y caiff pob iâr ei brechu rhag salmonela ac y gellir olrhain pob iâr, wy a phorthiant yn llawn.

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 chyngor 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: Bydd yn dibynnu ar natur y bwyd a gynigir a'r math o gyfleuster gofal plant. Os bydd y lleoliad yn darparu bwyd lle mae'r canllawiau ar E-coli yn gymwys, mae'n rhaid iddynt ddefnyddio chwistrell sy'n cydymffurfio â **BS EN 1276** neu **BS EN 13697**.*

Gall gwarchodwyr plant, er enghraifft, gan eu bod mewn lleoliad domestig, ddefnyddio chwistrelli eriall 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 ac mae angen i'r staff sy'n trin y bwyd gael tystysgrif hylendid bwyd Lefel 2 o leiaf.

Mae angen i gyfleusterau gofal plant megis gofalwr plant sy'n gofalu am nifer fach o blant, gofrestru fel busnes bwyd gydag Awdurdod Lleol. Mae pob safle yn destun i archwiliad gan Swyddog Iechyd Amgylcheddol yr ALI, ond ni chaiff rhai busnesau gofal plant bach eu cynnwys o dan y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ar hyn o bryd. Dylai ymholiadau safleoedd unigol ar geisiadau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd gysylltu â'r Adran Iechyd yr Amgylchedd leol.

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.

Hylendid a diogelwch yn yr ardal goginio

Rhestr wirio

Sicrhewch fod yr ardal goginio yn lân, taclus a diogel i blant a staff ei defnyddio cyn ac yn ystod y sesiwn goginio.

	✓ x Dd/b
Does dim cadeiriau, bagiau, dillad awyr agored na pheryglon posibl eraill ar y llawr. Mae'r llawr yn sych a does dim bwyd neu rywbeth y gallai rhywun lithro arno ar y llawr.	
Caiff sinciau eu glanhau gyda dŵr poeth sebonllyd ac yna gyda chwistrell wrthfactoria (glanhau 2 gam) sy'n cael ei defnyddio yn unol â'r cyfarwyddiadau ac sy'n cael ei glanhau â chadach tafladwy. (Mae'n rhaid i'r glanedydd gwrthfactoria gydymffurfio â BS EN 1276 / BS EN 13697 neu safon gyfatebol).	
Does dim eitemau nad ydynt yn ymwneud â choginio ar arwynebau fel potiau glud, paent a deunyddiau eraill. Ni all plant gael gafael arnynt wrth goginio.	
Caiff byrddau eu glanhau gyda dŵr poeth sebonllyd ac yna gyda chwistrell wrthfactoria sy'n cael ei defnyddio yn unol â'r cyfarwyddiadau. Dylid defnyddio cadach tafladwy wrth eu glanhau a gadael iddynt sychu'n naturiol.	
Caiff lliain bwrdd plastig ei osod ar fyrddau ac ond ei ddefnyddio wrth goginio. Caiff ei lanhau gyda chwistrell wrthfactoria a chadach tafladwy a dylai gael ei adael i sychu'n naturiol (fel uchod).	
Edrychir ar yr holl offer glanhau i wneud yn siŵr ei fod yn lân ac yn gweithio cyn eu defnyddio.	
Ar ôl i'r ardal a'r offer gael eu glanhau, caiff yr holl gemegau ac offer eu cadw i ffwrdd rhag bwyd a phlant.	
Mae'r brif ardal paratoi bwyd i ffwrdd o boptai poeth a phlatiau hob. Yr oedolion sy'n defnyddio'r popty a'r hob; caiff plant eu goruchwyllo'n agos os ydynt yn agos at y popty.	
Dim ond oedolion sy'n cario, yn troi ac yn gweini bwyd/hylif poeth. Defnyddir menig popty i gario pedyll a thuniau poeth.	
Nid yw handlenni pedyll yn y ffordd (ond nid dros hobiau poeth ychwaith)	
Cedwir cyllyll ac offer miniog allan o afael plant nes bod eu hangen. Defnyddir cyllyll sy'n addas i blant a chânt eu cyfrif cyn ac ar ôl y sesiwn.	
Caiff plant eu goruchwyllo gan oedolion yn ystod yr holl weithgareddau coginio yn arbennig wrth ddefnyddio cyllyll neu offer miniog.	
Mae'r offer trydanol wedi'i ardystio i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel i'w ddefnyddio, a chaiff ei ddefnyddio gan oedolion yn unig.	
Caiff unrhyw beth sy'n cael ei ollwng ei lanhau ar unwaith ac nid oes gwastraff bwyd ar arwynebau (gan ddefnyddio powlenni gwastraff bwyd).	
Mae biniau â bag ynddynt ar gael i waredu gwastraff a phecynnau bwyd.	
Bydd oedolyn yn profi'r bwyd yn gyntaf, gyda llwy lân ei hun, cyn i'r plant ei flasau i wneud yn siŵr ei fod yn gynnes ond nid yn boeth. <i>DS rhaid sicrhau bod y bwyd wedi ei goginio nes cyrraedd y tymheredd gofynnol o 75°C am gyfnod o 30 eiliad, neu amgylchiadau cyfatebol, cyn gadael iddo oeri.</i>	
Dylid bod yn hamddenol wrth flasau bwyd a hynny dan oruchwyliaeth oedolyn. Unwaith y caiff unrhyw lwy/fforc ei defnyddio i brawf-flasu, ni chaiff ei hailddefnyddio.	
Os yw plant yn helpu i olchi, ni ddylent ond golchi eitemau diogel (dim gwydr neu offer miniog). Y staff sy'n gorffen y golchi i sicrhau bod popeth yn lân.	
Caiff tyweli te/lleiniau/ffedogau budr eu golchi mewn golch boeth (82°C neu uwch) ac nid eu golchi gyda golch ddomestig arall a allai fod wedi'i halogi.	
Mae diffoddwr tân addas a blanced dân ar gael bob amser.	

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

Storio, golchi a pharatoi ffrwythau a llysiau

Mae'n bwysig golchi pob ffrwyth a llysieuyn cyn ei fwyta er mwyn sicrhau ei fod yn lân ac yn ddiogel ei fwyta.

"Gall pridd gynnwys bacteria perygl ac, er bod gan gynhyrchwyr bwyd systemau da ar waith i lanhau llysiau, does dim modd gwaredu'r risg yn gyfan gwbl." Dr Andrew Wadge, prif wyddonydd yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB).

Golchi ffrwythau a llysiau

Bydd golchi'n cael gwared â'r bacteria, gan gynnwys E.coli, o arwyneb ffrwythau a llysiau. Bydd y rhan fwyaf o'r bacteria yn y pridd ei hun sydd ar y cynnyrch, felly mae'n bwysig iawn eu golchi. Mae'n arbennig o bwysig golchi cynnyrch rhydd gan ei fod yn tueddu i fod â mwy o bridd arno na ffrwythau a llysiau sydd wedi eu pecynnu. Gallai hyn gynnwys cynnyrch wedi ei dyfu 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 ond â'u dal dan y tap oherwydd gallai dŵr yn tasgu halogi'r ardal gyfagos. Yn gyntaf, rhwbiwch nhw o dan y dŵr er enghraifft mewn powlen o ddŵr ffres. Dechreuwch â'r cynnyrch glanaf a newidiwch y dŵr os yw'n rhy fudr. Rinsiwch bob un dan y tap un tro olaf.

Cyngor allweddol ar storio, cyffwrdd a choginio llysiau amrwd yn ddiogel

- Dylech bob amser olchi'ch dwylo'n drylwyr cyn ac ar ôl cyffwrdd â bwyd heb ei goginio, gan gynnwys llysiau.
- Cadwch fwyd heb ei goginio, gan gynnwys llysiau, ar wahân i fwyd parod.
- Defnyddiwch fyrddau, cyllyll ac offer gwahanol ar gyfer llysiau amrwd a bwyd parod. Os nad yw hynny'n bosib, golchwch yr eitemau'n drylwyr rhwng bob tro rydych yn eu defnyddio gan eu rhoi mewn peiriant golchi neu gan ddefnyddio'r dull golchi 2 gam. Mae'n well defnyddio offer gwahanol.
- Darllenwch y label – os nad yw'n dweud bod y llysiau'n "barod eu bwyta" rhaid i chi eu golchi, eu plicio neu eu goginio cyn eu bwyta.
- Mae'n rhaid torri pen a chynffon gwreiddlysiau (e.e. moron, pannas) cyn eu rhoi i'r plant eu paratoi ymhellach.
- Mae'n well i staff olchi'r llysiau amrwd cyn eu rhoi i'r plant eu defnyddio/paratoi.

Osgoi croes-halogi

Mae'n well rhwbio ffrwythau a llysiau mewn powlen o ddŵr yn hytrach nag o dan ddŵr sy'n llifo o dap. Ni fyddwch yn tasgu cymaint o ddŵr sy'n golygu y bydd llai o facteria yn yr awyr. Ceisiwch olchi'r eitemau glanaf yn gyntaf a rinsiwch bob un unwaith yn rhagor.

Gall brwsio pridd sych oddi ar llysiau cyn eu golchi osgoi'r gwaith golchi er mwyn eu glanhau cystal â phosib.

Mae hefyd yn bwysig glanhau byrddau torri, cyllyll ac offer arall ar ôl paratoi llysiau, er mwyn osgoi croes-halogi. Os nad oes peiriant golchi llestri, sicrhewch fod yr offer sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer llysiau sy'n tyfu yn y pridd yn cael ei lanhau â chwistrell wrthfacteria ar ôl ei olchi.

Addaswyd yr wybodaeth o wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd). Fersiwn wedi ei diweddarau ym mis Mehefin 201

Asesiad Risg Diogelwch Bwyd'

Cyflwyniad – Dengys yr asesiad risg diogelwch bwyd hwn y peryglon posibl sy'n gysylltiedig â choginio a sut y gellir eu rheoli neu eu lleihau. Mae hefyd yn manylu'r hyn y dylech ei wneud os ydych yn canfod bwyd wedi ei heintio, neu os nad yw'r dulliau rheoli wedi eu dilyn. Dylai pob aelod o staff sy'n coginio â phlant feddu ar dystysgrif Diogelwch Bwyd Lefel 2 gyfoes.

Sut i ddefnyddio'r asesiad risg – Dylai pob aelod o staff sy'n coginio gyda phlant ddarllen y ffurflen asesiad risg hon, a chyfeirio ati pan fydd angen. Gallwch ei defnyddio fel rhestr wirio wrth goginio pob rysâit ac mae colofn ticio lle gall staff nodi eu bod wedi cyflawni'r pwynt hwnnw.

Rhennir yr asesiad risg yn adrannau – mae'r adran gyntaf yn berthnasol i bob rysâit. Mae hefyd adrannau ychwanegol i ryseitiau sy'n cynnwys ffrwythau a llysiau rhydd, wyau a chig/pysgod amrwd. *Nid yw ryseitiau Y Cogydd Bach yn cynnwys cig/pysgod amrwd, ond mae'n rhaid ystyried hyn wrth brynu neu gadw cig amrwd gyda chynhwysion rysâit.*

Diffiniadau:

<u>Gair/Ymadrodd</u>	<u>Diffiniad</u>	<u>Enghreifftiau</u>
Perygl	Rhywbeth mewn bwyd a allai achosi iddo niweidio rhywun sy'n ei fwyta.	• (B) Biolegol – Halogi gan facteria / firysau. Hefyd goroesiad a thwf bacteria / firysau. • (HC) Halogi Cemegol • (HFf) Halogi Ffisegol
Halogi	Presenoldeb neu gyflwyno unrhyw sylwedd niweidiol neu annymunol yn y bwyd	• Bacteria / firysau / microbau eraill • Cemegau fel cynnyrch glanhau • Pethau ffisegol – gwydr, gwallt, plastig ac ati.
Bwydydd risg uchel	Bwyd sy'n debygol o achosi gwenwyn bwyd os na chaiff ei drin yn gywir. I fod yn 'Risg Uchel' rhaid i bob un o'r meini prawf canlynol fod yn berthnasol: (1) Bwyd parod – wedi'i goginio neu ddim angen ei goginio (2) Llaith (3) Yn llawn protin (4) Bwyd nad yw'n parhau'n hir ac y mae angen rheoli ei dymheredd	• Cig/pysgod/pysgod cregyn wedi eu coginio* • Wyau a bwyd sydd ag wyau ynddo (gan gynnwys cynhyrchion wy amrwd fel saws hollandaise) • Cynnyrch llaeth • Mae llysiau a ffrwythau rhydd â phridd arnynt hefyd yn fwyd risg uchel oherwydd bacteria posibl yn y pridd. • Mae reis a grawn arall sydd wedi eu coginio e.e. cwscws, hefyd yn fwyd risg uchel Noder: * Mae cig/pysgod amrwd yn 'fwyd amrwd wedi ei halogi' a dylid eu trin yn ofalus i atal bacteria rhag halogi bwyd parod.

I bob rysâit:

Perygl beth allai achosi niwed?	Sut mae rheoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff pethau o chwith	Wedi'i wneud (Llythrennau cyntaf enw)
Bwyd sy'n pasio'r dyddiad defnyddio ac o bosibl yn anniogel i'w fwyta (B)	Edrychwch ar y dyddiadau defnyddio erbyn wrth brynu a storio bwyd oer. Peidiwch â defnyddio bwyd sydd wedi pasio'r dyddiad hwn. Ar ôl agor bwyd, dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ar ba mor hir y bydd y bwyd yn cadw ar ôl ei agor.	Taflwch fwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad defnyddio erbyn a'r cyfnod cadw wedi agor.	
Bwyd sy'n cael ei halogi, neu ei ddifrodi wrth bacio bagiau siopa (B, HC, Hff) <i>(hefyd ystyriwch bwyntiau eraill o ran siopa isod)</i>	Ceisiwch bacio bwyd o un fath gyda'i gilydd (e.e. bwyd oer parod, llysiau). Ceisiwch osgoi rhoi jariau a photeli gwydr gyda'i gilydd – mae llai o gyfle iddynt dorri wedyn. Peidiwch â gorlenwi bagiau siopa a'u gwneud yn rhy drwm.	Taflwch unrhyw fwyd halogedig	
Bwyd oer yn cael ei gadw ar y tymheredd anghywir – mwy o gyfle i facteria dyfu (B)	Wrth siopa, rhowch fwyd oer mewn bocs/bag oer arbennig. Rhowch fwydydd oer yn yr oergell wrth gyrraedd yn ôl (yn ddelfrydol o fewn 30 munud ar ôl eu prynu) a pheidiwch â'u tynnu oddi yno tan y sesiwn goginio. Sicrhewch fod tymheredd yr oergell yn gywir (1-5 gradd Celsius) (Ni chaiff tymheredd oergell fod yn uwch nag 8°C). Darllenwch gyfarwyddiadau storio'r gweithgynhyrchwr oherwydd bod angen cadw rhai eitemau oer mewn tymheredd penodol e.e. mae angen cadw rhai cigoedd mewn tymheredd o 4°C neu is.	Taflwch fwyd sy'n cael ei adael ar y tymheredd anghywir (mwy na 8°C) am dros ddwyawr.	
Cemegau/nwyddau glanhau yn halogi bwyd (HC) Paent, glud, offer swyddfa, tywod	Wrth siopa, cadwch gynnyrch ac offer glanhau mewn bagiau ar wahân i fwyd. Storiwch fwyd ar wahân i gemegau a halogyddion posibl eraill.	Taflwch unrhyw fwyd halogedig	

Perygl beth allai achosi niwed?	Sut mae rheoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff pethau o chwith	Wedi'i wneud (Llythrennau cyntaf enw)
ac eitemau chwarae eraill sy'n halogi bwyd (HC, HFF)	Cadwch fwyd sych mewn cynwysyddion wedi eu selio mewn ardal lân, sych. Sicrhewch eich bod wedi dilyn rhestr wirio 'Hylendid a Diogelwch yn yr Ardal Goginio'. Gorchuddiwch fwyd neu symudwch e o'r ardal wrth lanhau arwynebau.		
Pecynnau agored neu wedi eu difrodi - risg o halogi (B, HFF)	Wrth siopa, peidiwch â phrynu tuniau neu becynnau wedi eu difrodi; agored; budr neu wedi eu plygu. Osgowch seliau sydd wedi eu torri a/neu gaeadau jariau sydd wedi eu hagar.	Taflwch os oes perygl o halogi	
Pobl sy'n cyffwrdd y bwyd yn ei halogi – plant / staff (B, HFF)	Dilynwch reolau hylendid personol - 'Amser Coginio' – gan atgoffa'r plant ohonynt. Golchwch eich dwylo os ydynt yn cael eu halogi yn ystod y sesiwn (peswch neu disian i'r llaw, pigo trwyn ac ati) Ni ddylai unrhyw un sy'n teimlo'n sâl gael coginio. Mae'n rhaid i unrhyw un sydd newydd wella o salwch neu ddolur rhydd aros o leiaf 48 awr tan y caiff goginio (ac ni ddylai fod yn y lleoliad/ysgol). Os oes nifer o achosion o haint, yn benodol gastro-enteritis (salwch/dolur rhydd) ni ddylech gynnal unrhyw weithgareddau coginio. Dylech geisio cyngor gan Dîm Gwella Iechyd y cyngor ynghylch pryd y gellir ailddechrau coginio.	Taflwch unrhyw fwyd parod os oes perygl o halogi	
Halogi gan arwynebau gwaith ac offer (B)	Sicrhewch eich bod wedi dilyn rhestr wirio 'Hylendid a Diogelwch yn yr Ardal Goginio'.	Taflwch unrhyw fwyd parod os oes perygl o halogi	

Perygl beth allai achosi niwed?	Sut mae rheoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff pethau o chwith	Wedi'i wneud (Llythrennau cyntaf enw)
	Defnyddiwch fwrdd torri ac offer ar wahân ar gyfer cig / pysgod / llysiau amrwd. Golchwch nhw ar ôl eu defnyddio – os nad oes peiriant golchi llestri, defnyddiwch chwistrell wrthfacteria ar ôl golchi gyda dŵr poeth sebonllyd (glanhau 2 gam). Defnyddiwch y dull golchi 2 gam ar gyfer sinciau a thapiau ar ôl glanhau offer sydd wedi eu defnyddio â bwyd amrwd hefyd.		
Halogi o wastraff ar fyrddau (B, HFf)	Defnyddiwch bowlenni gwastraff ar y bwrdd paratoi (ar gyfer plicion, plisg wy ac ati) a'u gwagio pan fônt yn llawn	Taflwch unrhyw fwyd parod os oes perygl o halogi	
Bwyd heb ei goginio ddigon – risg o facteria'n goroesi/tyfu (B)	Sicrhewch fod bwyd wedi'i goginio'n drylwyr (poeth, stemio) Mae'n arbennig o bwysig wrth goginio cig / pysgod / wyau (gwelwch y tablau isod). Rhaid bod gan y cig sudd clir, dim cig pinc.	Dal i'w goginio nes ei fod wedi ei goginio drwyddo	
Bwyd risg uchel yn cael ei gadw ar dymheredd yr ystafell ar ôl ei baratoi – risg o halogi a bacteria'n tyfu (B)	Bwyteu fwyd risg uchel o fewn 2 awr o'i baratoi, neu gadewch iddo oeri cyn ei roi yn yr oergell o fewn 90 munud. Os ydych yn anfon bwyd adref – Rhaid cadw bwyd risg uchel yn yr oergell ar y tymheredd cywir ychydig cyn amser mynd adref. Rhaid i fwydydd gael eu pecynnu mewn deunydd glân, tafladwy (e.e. bagiau bwyd) Cadwch fwyd wedi ei orchuddio fel nad oes halogi.	Taflwch fwyd sydd wedi ei adael ar dymheredd anaddas am hirach na 90 munud	
Halogi bwyd wrth weini (B, HFf)	Dilynwch reolau hylendid personol (dim pesychu dros fwyd ac ati) Cadwch fwyd wedi ei orchuddio nes y byddwch yn ei weini. Dylai aelod o staff weini'r bwyd (neu dan oruchwyliaeth lwyr – bwyd oer yn unig)	Taflwch unrhyw fwyd halogedig	

Ryseitiai sy'n cynnwys ffrwythau a llysiau rhydd:

Perygl beth allai achosi niwed?	Sut mae rheoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff pethau o chwith	Wedi'i wneud (Llythrennau cyntaf enw)
Llysiau rhydd a phridd yn halogi bwyd parod (B) Halogi gan bryfleiddiad a ffrwythau/llysiau heb eu golchi na'u coginio (HC) Halogi o gerrig, dail a gwastraff gardd wrth ddefnyddio ffrwythau / llysiau o ardd y lleoliad (HFF)	Wrth siopa, cadwch llysiau rhydd heb eu coginio mewn bag ar wahân. Edrychwch er mwyn gweld a yw ffrwythau a llysiau'n difetha (cleisiau, llwydni). Os ydych yn defnyddio cynnyrch o'r ardd, peidiwch â gwisgo ffedog wrth gasglu/medi bwyd o'r ardd. Gorchuddiwch unrhyw friwiau ar eich dwylo a golchwch y dwylo'n drylwyr ar ôl hynny. Golchwch yr holl ffrwythau/llysiau yn dda cyn eu defnyddio, gan ddilyn canllawiau 'Storio, golchi a pharatoi ffrwythau a llysiau'. Pan ydych yn paratoi'r bwyd, defnyddiwch fyrddau, cyllyll ac offer gwahanol ar gyfer llysiau amrwd a bwyd parod. Dylech bob amser olchi a sychu'ch dwylo'n drylwyr cyn ac ar ôl cyffwrdd â bwyd heb ei goginio, gan gynnwys llysiau. Storiwch llysiau heb eu coginio ar wahân o fwyd parod.	Taflwch fwyd parod os yw wedi ei halogi Ail-olchwch ffrwythau / llysiau nes y maent yn lân	

Ryseitiai sy'n cynnwys wyau:

Perygl beth allai achosi niwed?	Sut mae rheoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff pethau o chwith	Wedi'i wneud (Llythrennau cyntaf enw)
Halogi o wyau (B)	Prynwch wyau o le ag enw da (e.e. archfarchnad). Sicrhewch fod nod y 'Llew'	Taflu wyau wedi'u difrodi	

	neu 'Laid in Britain' wedi ei nodi a bod stamp dyddiad arno. Peidiwch â defnyddio wyau ar ôl y dyddiad 'gorau cyn'. Peidiwch â phrynu wyau sydd wedi eu difrodi, wedi cracio neu sy'n fudr. Cadwch wyau ar silff waelod yr oergell. Peidiwch â gadael plisgyn wy ar arwyneb gwaith wrth baratoi bwyd (defnyddiwch bowlen wastraff ar y bwrdd neu ei roi'n syth yn y bin bwyd). Peidiwch â thasgu wy amrwd ar fwydydd eraill, arwynebau neu lestri. 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 cynllun British Lion. Mae hyn yn sicrhau y caiff pob iâr ei brechu rhag salmonela ac y gellir olrhain pob iâr, wy a phorthiant yn llawn. <u>Os ydych yn caniatáu i blant gyffwrdd ag wyau amrwd, rhaid dilyn y mesurau canlynol:</u> - Rhaid i wyau fod yn lân a heb faw arnynt - Rhaid bod stamp sicrhau ansawdd ar wyau e.e. gan yr archfarchnad, neu o haid sydd wedi'i frechu rhag salmonela (gyda dogfennau i brofi hyn) - Ar ôl delio ag wy amrwd, rhaid i blant (ac oedolion) olchi eu dwylo gyda sebon hylif/ewyn a dŵr ac yna eu sychu'n drylwyr - Ni ddylai plant gael blasu cynhwysion sydd ag wyau amrwd ynddynt (e.e.	Gwaredu unrhyw fwydydd parod os oes risg o halogi Glanhau unrhyw arwynebau ac offer wedi'u halogi	
--	---	---	--

	cymysgedd cacen) - Peidiwch â gadael i blant ddefnyddio plisg wy / gweithgareddau eraill. <u>Os ydych yn coginio gydag wyau gan ieir yn y lleoliad/ysgol (h.y. drwy broiectau deori):</u> - Rhaid bod yr wyau o haid sydd wedi ei brechu yn erbyn salmonela (gyda dogfennau ar gael i gadarnhau hyn) - Ni chaiff yr wyau eu bwyta onid ydynt wedi eu coginio drwyddynt i 75°C am 30 eiliad (neu amser cyfatebol) - Os caiff yr wyau eu coginio'n gyfan (h.y. eu berwi, ffrio neu botsian) a'r melynwy'n galed		
--	---	--	--

Ryseitiaau sy'n cynnwys cig / pysgod amrwd – D.S. Nid yw ryseitiaau Y Cogydd Bach yn cynnwys cig/pysgod amrwd, ond dylid ystyried y peryglon hyn wrth brynu neu gadw cig amrwd gyda chynhwysion rysâit. Ni ddylai plant dan 5 oed gyffwrdd â chig/pysgod amrwd.

Perygl beth allai achosi niwed?	Sut mae rheoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff pethau o chwith	Wedi ei wneud (Llythrennau cyntaf enw)
Cig / pysgod amrwd gyda bwyd parod (B)	Wrth siopa, cadwch gig / pysgod amrwd mewn bag ar wahân. Peidiwch â phrynu cig amrwd os oes hylif yn gollwng o'r pecyn. Cadwch gig / pysgod ar silff waelod yr oergell. Cadwch gig / pysgod mewn cynhwysydd wedi ei selio.	Taflwch fwyd parod os yw wedi ei halogi	
Cig / pysgod amrwd yn cael ei gadw ar y tymheredd anghywir – mwy o gyfle i facteria dyfu (B)	Wrth siopa, rhowch fwyd oer mewn bocs/bag oer arbennig. Rhowch fwyddydd oer yn yr oergell wrth gyrraedd yn ôl (yn ddelfrydol o fewn 30 munud o'u prynu) a pheidiwch â'u tynnu nes bod angen.	Taflwch fwyd sy'n cael ei adael ar y tymheredd anghywir (mwy na 8°C) am dros ddwyawr.	

Perygl beth allai achosi niwed?	Sut mae rheoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff pethau o chwith	Wedi ei wneud (Llythrennau cyntaf enw)
	Sicrhewch fod tymheredd yr oergell yn gywir (1-5 gradd Celsius) (Ni chaiff tymheredd oergell fod yn uwch nag 8°C).		
Bwyd heb ei goginio ddigon – risg o facteria'n goroesi/tyfu (B)	Sicrhewch fod y bwyd yn cael ei goginio drwyddo Sicrhewch fod y sudd yn glir, nad yw'r cig yn binc a'i fod yn boeth/stemio. Mae'n rhaid i dymheredd ei ganol fod yn 75°C am 30 eiliad.	Daliwch i goginio nes ei fod yn cyrraedd y tymheredd cywir a'i goginio drwyddo.	



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 7

CYNNWYS YN UNIG

Canllawiau Arferion Gorau

Cyfrwl 1

Adran 7: Casglu popeth at ei gilydd

Gall yr adran hon eich helpu i werthuso eich arfer eich hun a gallu dangos i eraill beth yw eich dull gweithredu a'ch arfer gorau ar gyfer darparu bwyd a diod yn eich lleoliad. Mae'n cynnwys:

- Cod ymarfer
- Datblygu polisi bwyd a diod
- Hunanfonitro
- Gwybodaeth am adnoddau a chymorth

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

Cod ymarfer ar gyfer bwyd a diod mewn lleoliadau gofal plant

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 rheolau 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.

Y polisi bwyd a diod ar gyfer lleoliadau gofal plant:

- 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 sy'n dod i mewn i'r lleoliad gyda phlant gan eu rhieni felly gallwch ddylanwadu ar yr arfer hwn er mwyn sicrhau eu bod yn dilyn yr un safonau â chi
- gellir ei ddefnyddio fel tystiolaeth i ddangos eich ymrwymiad i iechyd a lles plant i ddarparu rieni, yr awdurdod lleol 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 a bydd angen eu haddasu i'ch lleoliad eich hun os ydych yn warchodwr plant gyda nifer fach o blant neu os oes gennych ystod fwy o grwpiau oedran.

Polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer lleoliad gofal dydd llawn i blant 0-4 oed

Datganiad cenhadaeth

..... mae'r lleoliad yn ymrwymedig i ddarparu prydau, byrbrydau a diodydd maethlon a chytbwys i'r plant yn ei ofal, sy'n diwallu anghenion deietegol y plant unigol.

Rydym yn cydymffurfio â safonau gofynnol cenedlaethol Llywodraeth Cymru ar gyfer darpariaeth 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.

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 maethiad

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.
- Bydd dŵr ar gael bob amser.

Mae gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol

- Bydd y gofalmwr yn eistedd gyda'r plant pan fyddant yn 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.
- Rydym yn cynnal digwyddiadau sy'n cynnwys bwyd ar gyfer achlysuron diwylliannol yn rheolaidd.

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.

Cyfathrebu â'r 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.
- Gofynnir i rieni plant sydd ar ddeietau arbennig ddarparu cymaint o wybodaeth â phosibl am fwydydd addas. Mewn rhai achosion, gellir gofyn i'r rheini ddarparu bwyd eu hunain.
- Byddwn yn arddangos y polisi i bob rhiant ac ymwelydd a chaiff ei adolygu'n flynyddol.
- 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 cyrff i greu fitamin D, yn ogystal â darparu gweithgarwch corfforol rheolaidd.
- Bydd cynllun alergeddau penodol ar waith er mwyn delio ag unrhyw blentyn sy'n cael adwaith alergaidd.
- Byddwn yn monitro'r polisi yn rheolaidd ac yn mynd i'r afael ag unrhyw agweddau na chânt eu dilyn.

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 maethiad mewn lleoliadau gofal plant, ac sy'n faethlon, heb lawer o siwgr a halen ynddynt.
- 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.

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.
- Mae'n rhaid sicrhau bod 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 ofnion 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.
- Cynigir pryd amser cinio i blant sy'n mynychu drwy'r dydd, neu becyn cinio, y gall y rhieni ei ddarparu.

Hunanfonitro

Mae'r rhestrau gwirio canlynol yno i'ch helpu i sicrhau'r canlynol:

- Eich bod yn gweithredu'r canllawiau ar gyfer 5 maes y cod ymarfer.
- Y gallwch ddangos arfer gorau a gweithio tuag at sgôr ansawdd ardderchog ar gyfer:
 - eich darpariaeth o fwyd a diod iach
 - gweithgareddau cyfathrebu, chwarae a dysgu a all fod yn gysylltiedig â bwyd
 - diogelwch bwyd, ac addasrwydd yr amgylchedd

Bydd y rhain yn cyfrannu at y 4 thema yn fframwaith arolygu Arolygiaeth Gofal Cymru: llesiant; gofal a datblygiad; yr amgylchedd; arweinyddiaeth a rheolaeth, gan ganolbwyntio'n benodol ar ofal a datblygu, mewn perthynas â chadw plant yn ddiogel ac yn iach.

- Gallwch ddangos y cyfraniad y mae eich dull gweithredu at fwyd a diod a'i ddarpariaeth hefyd yn ei wneud i gyflawni'r dangosyddion ansawdd ar gyfer fframwaith arolygu Estyn, lle y bo'n berthnasol:
 - Canlyniad llesiant
 - Cymorth gofal a darpariaeth canllawiau ar gyfer iechyd a llesiant
 - Arweinyddiaeth yn cynnwys gwella ansawdd a gweithio mewn partneriaeth

Bydd angen i chi addasu a phersonoli'r rhain i'ch lleoliad eich hun a'r amrywiaeth o fwyd rydych yn ei ddarparu

RHESTR WIRIO 1 POLISI Mae gennym bolisi 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	Sut y gallaf/gallwn ddangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Ffeithiau am y polisi/datganiad bwyd a diod: • caiff ei adolygu'n flynyddol • caiff ei ddefnyddio a'i rannu'n weithredol ymysg pob aelod o staff os yw'n berthnasol • caiff ei rannu a'i drafod â'r rhieni • poster/taflenni ategol ar gael yn hwylus neu wedi'u harddangos i staff a/neu rhieni	
Ar gyfer lleoliadau grŵp Rydym yn sicrhau bod gan staff y wybodaeth a'r sgiliau priodol i gefnogi ein polisi bwyd ac iechyd *	
Mae person(au) a enwir yn gyfrifol am fwyd ac iechyd ym mhob rhan o'r lleoliad (polisi, darpariaeth, dysgu a chwarae)	
Mewn lleoliadau gofal dydd llawn - mae o leiaf 1 aelod presennol o staff wedi mynychu cwrs Lefel 2 mewn Sgiliau bwyd a maethiad cymunedol ar gyfer y blynyddoedd cynnar Agored Cymru	
Mae pawb sy'n trin bwyd wedi cael hyfforddiant mewn diogelwch a hylendid bwyd	
Mae'r staff arlwygo wedi cael cyngor ar gynllunio prydau a bwydlenni gan ffynhonnell allanol	
Mae staff arlwygo cymwys yn paratoi prydau	
Mae'r gofalmwyr yn eistedd gyda'r plant ac/neu yn bwyta'r un bwyd iach â'r plant	

Ar gyfer gwarchodwyr plant unigol Rwyf wedi cael hyfforddiant mewn diogelwch a hylendid bwyd Rwyf wedi cael cyngor a hyfforddiant gan ffynhonnell gydnabyddedig er mwyn gallu darparu bwyd o ansawdd, iach i'r plant rwy'n gofalu amdanynt Rwy'n eistedd gyda'r plant yn ystod amser bwyd ac yn bwyta'r un bwyd	
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 sy'n 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 1 oed	
Anghenion deietegol arbennig a deietau amrywiol Gall plant o bob diwylliant a chrefydd yn ein lleoliad gael prydau a byrbrydau sy'n diwallu eu hanghenion deietegol	
Pan fo'n bosibl, bydd y plant i gyd yn cael yr un prydau a byrbrydau	
Ein nod yw diwallu anghenion plant sydd ag anghenion deietegol arbennig am resymau meddygol, alergeddau bwyd, angen addysgol arbennig neu anabledd	
Cyfathrebu â phlant a theuluoedd	
Caiff bwydlenni ar gyfer prydau a byrbrydau eu harddangos a'u darparu i rieni	
Caiff rhieni'r cyfle i roi sylwadau ac adborth ar y fwydlen	
Rydym yn siarad â theuluoedd ynghylch amseru prydau a sut mae hyn yn cyd-fynd â phrydau arferol yn y cartref	
Rydym yn dweud wrth deuluoedd beth mae eu plant wedi'i fwyta a ph'un a ydynt wedi derbyn neu wrthod bwydydd newydd	
Rydym yn defnyddio amseroedd prydau i siarad â phlant am fwydydd iach ac yn gweithredu fel model rôl cadarnhaol er mwyn helpu plant i ddatblygu arferion bwyta a sgiliau cymdeithasol da	

RHESTR WIRIO 2 CYNLLUNIO BWYDLENNI A DARPARU BWYD Rwyf/Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw sy'n bodloni canllawiau arfer gorau ar fwyd a maethiad i leoliadau gofal plant *Diwrnod llawn = darparu brecwast, cinio, te a byrbrydau canol bore a chanol prynhawn	Sut y gallaf/gallwn ddangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Caiff byrbrydau ar gyfer prydau a byrbrydau eu cynllunio ymlaen llaw	
Mae'r bwydlenni'n cwmpasu cylch o 3 wythnos	
Caiff y bwydlenni eu newid o leiaf ddwywaith y flwyddyn a chaiff tymoroldeb ei ystyried	
Mae'r bwydlenni'n cynnwys pob 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 bwyd o flas, ansawdd a lliw amrywiol 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 godlysiau neu gynhyrchion cig amgen o leiaf unwaith yr wythnos	

RHESTR WIRIO 3 SAFONAU BWYD A PHRYDAU Rwyf/Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n bodloni canllawiau arfer gorau lleoliadau gofal plant ar gyfer bwyd a maethiad	Sut y gallaf/gallwn ddangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Ffrwythau a llysiau	Sut rydym yn dangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn, a ydych yn cynnig '5 y dydd' yn cynnwys amrywiaeth o lysiau, saladau a ffrwythau mewn prydau a byrbrydau Neu Os na chaiff pryd amser te ei ddarparu, a ydych yn cynnig '4 y dydd' mewn prydau a byrbrydau	
Caiff ffrwythau wedi'u sychu eu darparu fel rhan o brydau yn unig	
Ni chaiff unrhyw sudd ffrwythau na diodydd sudd ffrwythau eu darparu	
Cynigir meintiau dognau cywir	
Cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen	Sut rydym yn dangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn: Darparu 2 dogn 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	Sut rydym yn dangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Darparu dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill ym mhob pryd (2 y dydd, 1 dogn amser cinio ac 1 amser te)	
Darparwch amrywiaeth drwy'r wythnos	

Darparwch un pryd i'r holl blant bob wythnos gan ddefnyddio codlysiau neu gynhyrchion cig amgen	
A yw pysgod olewog ar y fwydlen unwaith yr wythnos	
Cynigir meintiau dognau cywir	
Ni ddylid gweini cynhyrchion wedi'u prosesu fwy nag unwaith mewn wythnos h.y. 1 dogn o gig, pysgod neu brotein arall ac mae'r selsig (os byddwch yn eu gweini) o ansawdd da (o leiaf 70-75% o gynnwys cig)	
Ar gyfer llysiuwyd gweinwch 2-3 dogn o ffa, codlysiau, wyau neu gynhyrchion cig amgen yn ystod y dydd	
Darparwch fel rhan o fyrbrydau unwaith neu ddwywaith yr wythnos	
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill llawn starts	Sut rydym yn dangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Darparwch ddogn o fwydydd o'r grŵp hwn ym mhob pryd	
Darparwch fel rhan o fyrbrydau o leiaf unwaith y dydd	
Darparwch amrywiaeth bob dydd	
Os darperir grawnfwydydd, maent yn rawnfwydydd brecwast sy'n isel mewn siwgr	
Cyfyngwch fwydydd llawn starts wedi'u ffrïo i ddim mwy nag unwaith yr wythnos i ginio/te	
Cynigir meintiau dognau cywir	
HALEN	Sut rydym yn dangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Ni chaiff halen ei ychwanegu wrth goginio nac wrth y bwrdd	
Ni chaiff cynhyrchion bwyd sy'n cynnwys llawer o halen eu defnyddio – fel cawl pecyn, ciwbiau stoc	
Darparwch fara a chynhyrchion bara sy'n cynnwys llai o halen - Dewiswch rai sydd sy'n cynnwys label gwyrdd isel mewn halen neu label oren canolog	
Dylid gwneud sawsiau cartref pryd bynnag y bo'n bosibl e.e. saws pasta, saws gwyn, saws caws	

RHESTR WIRIO 4 YR AMGYLCHEDD 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	Sut y gallaf/gallwn ddangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Rwyf/Rydym yn creu amgylchedd addas sy'n hyrwyddo bwyta ac yfed iach fel profiad pleserus	
Rwyf/Rydym yn annog annibyniaeth amser prydau gan adael i'r plant fwydo eu hunain pan fyddant wedi cyrraedd oedran priodol a rhoi amser iddynt fwyta	
Rhoddir gweithgareddau a phrofiadau sy'n cynnwys plant yn y broses o wneud penderfyniadau ynghylch dewisiadau bwyd a'u hannog i flasw bwydydd newydd	
Mae gennyf/gennym ddull gweithredu y cytunwyd arno ar gyfer rheoli bwyta ffwdanus yn cynnwys peidio â defnyddio gwobrau sy'n cynnwys bwyd	
Dim ond mwy o ffrwythau, llysiau a salad a gynigir *os yw'r plentyn yn llwglyd	
Mae'r plant yn bwyta mewn grwpiau bach gyda gofalwr sy'n gyfarwydd iddynt	
Caiff gweithgareddau/chwarae sy'n seiliedig ar fwyd a choginio gan ddefnyddio dewisiadau bwyd iach eu cynnwys mewn ffordd gadarnhaol	
Anogir dewisiadau bwyd iach ar gyfer pen-blwyddi a dathliadau	

RHESTR WIRIO 5 DIOGELWCH A HYLENDID BWYD	Sut y gallaf/gallwn ddangos hyn Camau pellach i'w cymryd
Mae pob aelod o staff sydd ei angen wedi cael hyfforddiant hylendid bwyd lefel 2	
Rwyf/Rydym yn dilyn rheolau hylendid llym sy'n cwmpasu'r 4 nod: • Atal halogiad • Glanhau • Oeri • Coginio	
Rwyf/Rydym wedi cofrestru ag Adran Iechyd yr Amgylchedd (os yw'n ofynnol)	
Rwyf/Rydym yn dilyn yr un arferion diogel er mwyn atal niwed a chadw plant yn ddiogel wrth ddefnyddio bwyd mewn gweithgareddau addysgol	

ADNODDAU A CHYMORTH AR GYFER LLEOLIADAU

Hyfforddiant	Cyswllt
Cyrsiau Hylendid Bwyd	Gweler 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 gyrsiau 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  Sgiliau Maeth am Oes	Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd mewn byrddau iechyd Mae'r ddolen ganlynol yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer eich bwrdd iechyd https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/

DOLENNI I DDYFARNIADAU A CHYNLLUNIAU

Dyfarniad	Pwy all wneud cais a sut
Cynllun 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 maethiad, 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
Cynllun Dyfarniad Safon Aur Byrbrydau Iach a Dyfarniad Aur Uwch	Grwpiau chwarae,

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	meithrinfeydd, cylchoedd meithrin, gwarchodwyr plant, grwpiau rhieni a phlant bach, clybiau gofal plant y tu allan i'r ysgol, clybiau ieuenctid 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 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 a Chynaliadwy fel arwydd o ansawdd uchel	Lleoliadau gofal plant y blyneddodd 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 Blyneddodd 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 dyfarniad 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	
Chwarae, Dysgu, tyfu'n iach http://www.clybiauplantcymru.org/cymraeg/prosiectau.asp	Clybiau ar ôl ysgol

ADNODDAU A CHYMORTH

Darparu bwyd a deiet

First Steps Nutrition Trust:

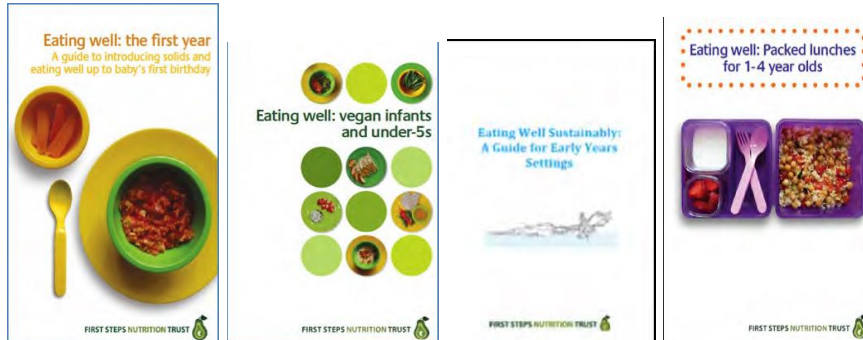
'Eating Well: the first year. A guide to introducing solids and eating well up to baby's first birthday'

'Eating Well: packed lunches for 1-4 year olds'

'Eating Well: vegan infants and under 5s'

'Eating Well Sustainably: A guide for Early Years Settings'

www.firststepsnutrition.org

**Tafleuni Ffeithiau am Fwyd Cymdeithas Ddeieteg Prydain****Bwyta'n iach i Blant**

<https://www.bda.uk.com/foodfacts/healthyeatingchildren.pdf>

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

Ymddygiad a Dysgu o ran Deiet i Blant

<https://www.bda.uk.com/foodfacts/DietBehaviourLearningChildren.pdf>

Deietau yn seiliedig ar Blanhigion

<https://www.bda.uk.com/foodfacts/plantbaseddiets.pdf>

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

Deietegydd Iechyd y Cyhoedd

Bwyta'n iach a hyfforddiant ar gyfer eich lleoliad

Evch ar wefan eich bwrdd iechyd - Gwasanaethau Deieteg a gofynnwch am y tîm Sgiliau Maeth am Oes

<http://www.wales.nhs.uk/ewingasanaethau/cysylltuni/gwasanaethauiechydllleol>



Deietegydd Pediatrig yn y bwrdd iechyd

Rhagor o wybodaeth mewn perthynas â deietau arbennig i blant

Gwasanaethau gwybodaeth/llyfrgell iechyd Cyhoeddus Cymru

Ar gyfer taflenni:

Canllaw Bwyta'n Dda

Hefyd 10 Cam i Bwysau Iach

<http://everychildwales.co.uk/?lang=cy>

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

<https://www.publichealthnetwork.cymru/en/>

<https://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.

Cymdeithas Llysieuwyr y DU:

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

Ymgyrch Anaffylaxis

Mae Ymgyrch Anaffylaxis yn cyhoeddi rhestrau bwyd ac yn ymgyrchu 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.

Sefydliad Maetheg Prydain

www.nutrition.org.uk

Allergy Uk <https://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 <https://www.nhs.uk/conditions/food-allergy/>

Gwefan **Yr Asiantaeth Safonau Bwyd** am ganllawiau Alergeddau ac Anoddefiadau bwyd, Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell, cofrestru safleoedd Bwyd a rhybuddion diogelwch Alergeddau

<http://www.food.gov.uk>

Bwydo babanod

UNICEF/Menter Cyfeillgar i Fabaond

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/>

Naw Mis a Mwy

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

<http://www.wales.nhs.uk/documents/BB%26B%20Welsh%20WEB%20compressed.pdf>

Gwasanaethau a rhaglenni

Cynllun Gwên – rhaglen iechyd y geg

<http://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



Deintyddion: I gael help a chynghor ar ddod o hyd i ddeintydd yn eich ardal

Atodiadau

Atodiad 1 Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru) 2010

Atodiad 2 recommended amount of nutrients for an average day for 1-4 year olds,
and under 1 year old

Atodiad 3 recommended amount of nutrients for older children, 5-12 year olds

Atodiad 4 Example template of food intakes for a child in your care

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—

(a) bod pob plentyn yn cael y cymorth unigol sy'n ofynnol yng ngoleuni unrhyw anghenion iechyd neu anabledd 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

Outcome:

Children are provided with regular drinks and food in adequate quantities for their needs.

Canlyniad:

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

Atodiad 2

Tabl 1

Table 1: The recommended nutrient content of an average day's food and drink over a period of one week or more (1 to 4 year old children) using the nutrient framework as agreed by the External Reference Group (based on needs of those with highest energy and nutrient requirements)							
Nutrient	Min/Max	Full day (breakfast, 2 snacks, lunch, tea)	Morning session: Snack and lunch	Afternoon session: Snack and tea	Snack only	Lunch only	Breakfast/tea only
Energy (kcal)	Approx.	1108	492	369	123	369	246
Fat (g)	Max	43.1	19.2	14.4	4.8	14.4	9.6
Total carbohydrate (g)	Min	147.7	65.6	49.2	16.4	49.2	32.8
Dietary fibre (g)	Min	13.5	6.0	4.5	1.5	4.5	3.0
Free sugars (g)	Max	14.8	6.6	4.9	1.6	4.9	3.3
Protein (g)	Min	15.4	6.8	5.1	1.7	5.1	3.4
Iron (mg)	Min	6.9	3.0	2.3	0.7	2.3	1.6
Zinc (mg)	Min	5.2	2.3	1.7	0.6	1.7	1.2
Calcium (mg)	Min	360	160	120	40	120	80
Vitamin A (µg)	Min	400	176	132	40	136	92
Vitamin C (mg)	Min	27	12	9	3	9	6
Sodium (mg)	Max	900	400	300	100	300	200
Salt (g)	Max	2.25	1.00	0.75	0.25	0.75	0.50

Children's Food Trust (2016)

Tabl 2

Fframwaith maethynnau ar gyfer babanod, o dan flwydd oed

Table 2: Nutrient framework for infants 7 to 9 months and 10 to 12 months (for all meals and milk provided across the day)		
Nutrient	7-9 months	10-12 months
Energy (kcal) (MJ)	682 (2851)	682 (2851)
Protein (g)	13.7	14.9
Iron (mg)	7.8	7.8
Zinc (mg)	5.0	5.0
Calcium (mg)	525	525
Vitamin A (ug)	350	350
Vitamin C (mg)	25	25
Sodium (mg)	400	400
Salt (g)	1.0	1.0

Children's Food Trust (2016)

Atodiad 3

Swm a argymhellir o faetholion ar gyfer plant 5-12 oed ac yn hŷn

<i>Estimated Average Requirements for children</i>				
<i>Males</i>			<i>Females</i>	
Age (years)	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

Gwerthoedd cyfeirio dietegol ar gyfer carbohydrad a braster fel canran o'r cymeriant ynni

% Daily Food Energy	
Total Carbohydrate*	50%
of which free sugars*	Not more than 5%
Total Fat	Not more than 35%
of which Saturated Fat†	Not more than 11%

Ffibr dietegol - argymhellion newydd (SACN 2015) ar gyfer y boblogaeth 2 flwydd oed ac yn hŷn

Age group	Recommended intake per day (g)
2-5 years	15
5-11 years	20
11-16 years	25
17 years and over	30

Protein

Reference Nutrient Intake for children Age group	RNI per day (g)
4-6 years	19.7
7-10 years	28.3

Atodiad 4

Templed enghreifftiol o'r bwyd y dylid ei roi i blentyn yn eich gofal

Enw'r plentyn:

Crynodeb o ofynion prydau a diod

Cyrraedd yn gynnar, cael brecwast yn y lleoliad

Gadael tua 5pm, cael te gartref

Gofynion deietegol penodol - nid yw'n bwyta porc

	Amser a math o bryd Brecwast/byrbryd/cinio/ byrbryd/te	Bwyd a diod a gynigir	Faint gafodd ei fwyta	Faint gafodd ei yfed (cwpan 150ml)
Amser cyrraedd	Brecwast am 8am	1 bisg gwenith gyda llaeth, hanner banana a chwpanaid o laeth	Y grawnfwyd i gyd Gadael y fanana	Cwpanaid o laeth
Canol bore	Byrbryd 10am	Ffyn bara a ffyn llysiau cymysg	Ffyn bara a hanner y ffyn llysiau	Cwpanaid o laeth
Canol dydd	12.30pm cinio	Penfras mewn saws tomato a phuprynnau gyda chwscws a ffa gwyrdd Pwddin reis a mafon	Y rhan fwyaf ohono	Cwpanaid o laeth
Canol prynhaw n	Byrbryd 3pm	Ffrwythau tymhorol cymysg	Popeth	Cwpanaid o laeth
Te	DIM	Wedi cael cyfarwyddiadau y bydd yn bwyta gartref		

Amser o'r dydd	Math o bryd Brecwast/byrbryd/cinio/ byrbryd/te	Bwyd a diod a gynnigir	Faint gafodd ei fwyta	Faint i'w yfed (cwpan 150ml)
Amser cyrraedd	9am	Diod gyda darn o ffrwyth yn unig – wedi cael cyfarwyddiadau ei fod wedi cael brecwast gartref cyn cyrraedd		Cwpanaid o laeth
Canol bore	Byrbryd 10am	Cacen reis a hwmws	Tua 2/3 o'r gacen reis a'r hwmws i gyd	Cwpanaid o laeth
Canol dydd	12.30pm cinio	Korma cyw iâr gyda reis brown Semolina gyda chompot mwyar duon	Y cyw iâr i gyd, 2/3 o'r reis, y semolina i gyd	Cwpanaid o laeth
Canol prynhawn	Byrbryd 3pm	Ffyn ciwcymbr a moron	Bron popeth	Cwpanaid o laeth
Te	DIM	Wedi cael cyfarwyddiadau y bydd yn bwyta gartref		Cwpanaid o ddŵr cyn mynd gartref

Templed gwag o'r bwyd y dylid ei roi i blentyn yn eich gofal

Enw'r plentyn:

Crynodeb o ofynion prydau a diod

Gofynion deietegol penodol

	Amser a math o bryd Brecwast/byrbryd/cinio/byrbryd/te	Bwyd a diod a gynigir	Faint gafodd ei fwyta	Faint gafodd ei yfed (cwpan 150ml)
Amser cyrraedd				
Canol bore				
Canol dydd				
Canol prynhawn				
Te				

Cyfeiriadau

Adran 1

Scientific Advisory Committee on Nutrition (2010) Iron and health. Available at www.sacn.gov.uk

Cooke, L. (2007) The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. Journal of Human Nutrition and Dietetics 20, 294-301

Skinner J D, Carruth BR, Wendy B, Ziegler PJ (2002) Children's food preferences: a longitudinal analysis J Am Diet Assoc. 2002 Nov; 102 (1): 1638-47

Adran 4

Llywodraeth Cymru (2010) Rheoliadau Gwarchod Plant a Gofal Dydd (Cymru)

Scientific Advisory Committee on Nutrition (2015). Carbohydrates and health. Available at www.sacn.gov.uk

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

<https://futuregenerations.wales/cy/deddf-llesiant-cenedlaethaur-dyfodol/>

Children's Food Trust (2016) ¹Developing new example menus for early years settings in England, to reflect current government dietary recommendations: Technical report

Adran 5

Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018) Rhaglen Mesur Plant Cymru 2016-17

Stats Cymru (2017) Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016-17, Llywodraeth Cymru

Adran 6

Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Cymru) 2014