

Deall y ryseitiaiu

Cynhwysion

Rhoddir meintiau cynhwysion ar gyfer 5 neu 20 o ddogneau (10 neu 20 ar gyfer cacennau a phwdinau), felly gellir eu defnyddio'n hawdd ar gyfer grwpiau mawr o blant, a gellir eu lluosio pan fo angen. Defnyddir cynhwysion yn unol â chynghor deietegol a chanllawiau arfer gorau ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar². Er enghraifft:

- nid yw codlysiau tun yn cynnwys unrhyw halen na siwgr
- mae ffrwythau tun mewn sudd ac nid surop
- defnyddir iogwrt a chaws llaeth cyflawn
- mae'r 'sbred' a ddefnyddir ar dost a chraceri yn sbred olew llysiau (er enghraifft sbred olew blodau'r haul).

Gallwch roi cynnig ar y syniadau hyn yn lle defnyddio sbred olew blodau'r haul arferol:

- **Caws hufen** – ychwanegwch ffrwythau neu lysiau i roi blas ychwanegol!
- **Afocado wedi'i stwnsio** – ychwanegwch bupur du, sudd lemon neu leim
- **Hwmws** – dewiswch opsiwn sy'n cynnwys llai o halen
- **Pâté pysgod cartref (e.e. sardîn, macrell)** – Mae ryseitiaiu ar gael
- **Menyn pysgnau** – Dewiswch un heb siwgr a halen ychwanegol (*anaddas ar gyfer plant ag alergedd i gnau*)
- **Banana wedi'i stwnsio** – ychwanegwch sinamon i roi blas ychwanegol!
- **Caws colfran** – ychwanegwch flasau gwahanol fel cennin syfi neu bîn afal
- **Wy wedi'i ferwi wedi'i stwnsio â chaws hufen**
- **Tzatziki cartref** (rysait ar gael)

viii Dylai plant un i ddwy oed gael llaeth a chynhyrchion llaeth cyflawn er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon o egni a maethynnau eraill. Pan fyddant dros ddwy oed, gall plant symud yn raddol i laeth hanner sgîm fel diod, ar yr amod eu bod yn bwyta deiet amrywiol a chytbwys ac yn tyfu'n dda. Dylid osgoi rhoi llaeth sgîm a llaeth 1% braster i blant dan bump oed, gan nad ydynt yn darparu digon o egni i blant bach. Os mai dim ond un math o laeth sydd ar gael, neu os ydych yn darparu diod i blant dan ddwy oed, dylid defnyddio llaeth a chynhyrchion llaeth cyflawn er mwyn sicrhau nad yw'r plant (yn cynnwys plant iau a'r rheini nad ydynt yn bwyta'n dda) yn colli allan ar ynni a maethynnau pwysig. Ceir rhagor o wybodaeth yn www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/milk-dairy-foods.aspx

- **Sardîns neu fecryll tun wedi'u stwnsio** mewn saws tomato
- **Tiwna tun wedi'i stwnsio** – dewiswch diwna mewn dŵr a'i ychwanegu at gaws hufen neu iogwrt
- **Saws tomato cartref gyda chaws wedi'i grilio.**

Darparu llaeth

Lle y darperir llaeth fel diod neu ar rawnfwyd brecwast, bydd yn llaeth cyflawn ar gyfer plant 1 i 2 oed, ac yn llaeth hanner sgîm ar gyfer plant 2 oed a throsodd.^{viii} Ceir rhagor o wybodaeth am opsiynau amgen i laeth³, buwch ar wefan NHS Choices⁴, neu adnodd y First Steps Nutrition Trust 'Good food choices and portion sizes for children 1-4'⁵. Mae'r byrbrydau ar gyfer y bore a'r prynhawn yn cynnwys dewis o laeth neu ddŵr fel diod i blant. Mae hyn yn galluogi lleoliadau i ddarparu llaeth yfed i blant (er enghraifft, fel rhan o gynllun Nursery Milk⁶), ac yn galluogi plant i ddewis p'un a fyddent yn hoffi llaeth neu ddŵr gyda'u byrbryd.

Pysgod Olewog – maent yn ffynonellau da o asidau brasterog omega 3, ac argymhellir y dylid eu cynnwys o leiaf unwaith yr wythnos yn eich bwydlenni. Ymysg y ryseitiaiu sy'n cynnwys pysgod olewog mae: pâté macrell cartref, salad reis eog a llysiau, pasta eog a brocoli, risotto eog a phys.

Maint dognau arferol

Mae pob rysâit yn cynnwys gwybodaeth am faint dognau arferol ar gyfer plant un i bedair oed. Mae'r meintiau dognau hyn yn seiliedig ar ofynion egni a gofynion maethol plant un i bedair oed. Er mwyn sicrhau bod anghenion egni ac anghenion maethol y

rheini yn y grŵp sydd â'r gofynion uchaf yn cael eu diwallu, mae'r rhain yn seiliedig ar ofynion egni cyfartalog amcangyfrifedig ar gyfer plant tair i bedair oed, ac ar gyfer maethynnau eraill, ar y gofynion uchaf o fewn yr ystod oedran un i bedair oed. Mae hyn yn golygu y bydd y meintiau dognau arferol ar y ryseitiau yn briodol ar gyfer plant sydd â'r gofynion uchaf (plant tair i bedair oed fel arfer), a gall meintiau dognau llai fod yn briodol ar gyfer plant iau (plant un i ddwy oed). Oherwydd y bydd gofynion plant ar gyfer twf a gweithgarwch, ynghyd â'u harchwaeth byw yn amrywio, dylid annog plant bach i fwyta bwyd iach yn unol â'u harchwaeth. Ni ddylid disgwyl i blant orffen popeth ar eu plât, a dylid gadael iddynt fwyta eu pwdin hyd yn oed os na fyddant wedi gorffen eu prif gwrs. Os yw'r plant yn dal i fod yn llwglyd ar ôl eu prif gwrs, dylid rhoi cyfle iddynt gael mwy.

Os byddwch yn gweini prydau i blant hŷn hyd at 12 oed, gellir defnyddio'r un ryseitiau, gyda meintiau dognau mwy. Cyfeiriwch at First Steps Nutrition Trust, Eating well recipe book: Simple cost-effective ideas for the whole family i gael arweiniad ar feintiau dognau. www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years

Gwybodaeth am alergenau

Mae pob rysâit/rhestr cynhwysion yn nodi pa rai o'r 14 o alergenau a gwmpesir gan ddeddfwriaeth labelu bwyd yr UE a'r DU sy'n bresennol (yn seiliedig ar alergenau a geir fel arfer mewn brandiau o bob cynhwysyn sydd ar gael yn gyffredin). Mae'n bwysig cofio y gellir ail-fformiwleiddio cynhyrchion, y gall brandiau gwahanol gynnwys alergenau gwahanol, ac y gall fod gan blant alergedd i gynhwysion a bwydydd nad yw'r gofynion labelu yn eu cwmpasu. Os byddwch yn paratoi bwyd ar gyfer plentyn ag alergedd bwyd, dylech sicrhau eich bod yn darllen y deunydd pecynnu i weld yr holl gynhwysion a chynhyrchion rydych yn eu defnyddio. Dylai alergenau a gwmpesir gan y ddeddfwriaeth fod wedi'u hamlygu (er enghraifft mewn print trwm) ar label cynhwysion cynhyrchion neu gallwch ofyn am y wybodaeth hon gan gyflenwyr.

Addasiadau i'r ryseitiau ar gyfer babanod 7-12 mis oed

Mae pob rysâit yn y ddogfen hon yn cynnwys blwch gyda maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed, ac unrhyw wybodaeth ychwanegol am baratoi a gweini'r rysâit ar gyfer y grwpiau oedran hyn (er enghraifft lle dylid hepgor cynhwysion penodol). Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio mai canllaw yn unig yw'r rhain, a bydd y patrymau prydau, faint o laeth a gaiff ei yfed a faint o fwyd a gaiff ei fwyta yn amrywio ymysg plant unigol, a dylai'r lleoliadau drafod hyn gyda thelueodd.

Wrth baratoi bwyd ar gyfer babanod, cofiwch y canlynol hefyd:

- ni ddylid ychwanegu halen at fwyd a weinir i fabanod, ac ni ddylid defnyddio ciwbiau stoc a greffi chwaith
- nid oes angen ychwanegu siwgr at fwyd i fabanod.