

Cyngor i Rieni



Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Amser bwyd

Mae'n gallu bod yn anodd cael y teulu i gyd i eistedd i lawr i fwynhau pryd o fwyd gyda'i gilydd, ond mae'n werth yr ymdrech. Mae rhannu prydau bwyd teuluol yn rhoi cyfle i bawb ddal i fyny a mwynhau cwmni ei gilydd. Mae eich gwylio chi ac aelodau eraill o'r teulu yn bwyta gwahanol fwydydd yn gallu annog eich plentyn i roi cynnig ar fwydydd newydd.

Mae'n gallu bod yn rhwystredig pan fydd eich plentyn yn gwrthod bwyta bwydydd penodol neu'n gwrthod bwyta yn gyfan gwbl. Mae hyn yn gwbl naturiol.

Mae'n normal i blant fod yn anniben a gwneud llanast pan maen nhw'n dysgu i fwydo eu hunain. Wrth iddyn nhw dyfu'n hŷn, bydd eu cyhyrau a'u cydsymud yn gwella, a bydd amser bwyd yn llai anniben.

Mae plant wrth eu bodd yn chwarae gyda'u bwyd, a dyma un o'r ffyrdd y maen nhw'n dysgu. Bydd gadael i blant ifanc chwarae gyda'u bwyd – hyd yn oed os byddan nhw'n gwneud llanast – yn eu helpu nhw i fwyta'n well ac yn iachach pan fyddan nhw'n hŷn.



Gallwch gynllunio ymlaen llaw drwy:

- **Fwyta gyda'ch plentyn a rhannu'r amser gyda'ch gilydd.**
- **Gadael i'ch plentyn benderfynu faint i'w fwyta.** Mae gan blant bach stumogau bach ac allan nhw ddim bwyta llawer o fwyd ar unwaith. Rhoi ychydig ar y tro a'i ganmol am roi cynnig arni, hyd yn oed os mai dim ond ychydig mae'n ei fwyta. Cynnig byrbrydau iach rhwng prydau bwyd.
- **Cynnig ychydig o bethau gwahanol i'ch plentyn eu bwyta ar ei blât i'w annog i fwyta.** Cynnigiwch amrywiaeth o fwydydd sy'n cynnwys dognau iach.
- **Ceisiwch osgoi defnyddio bwyd fel gwobr.**
- **Cael amser bwyd yr un pryd bob dydd.** Ceisiwch gael prydau bwyd cyn i'ch plentyn fynd yn rhy llwglyd neu flinedig i fwyta.

- **Cofio, efallai na fydd eich plentyn yn bwyta'r un faint bob tro.** Yr un fath â chi, bydd eich plentyn eisiau bwyd weithiau ond, ar dro arall, fydd e ddim eisiau cymaint o fwyd.
- **Cynnwys eich plentyn wrth baratoi'r pryd.** Mae'n hwyl i blentyn wneud hyn gyda ni chi, ac efallai y bydd yn ei helpu i roi cynnig ar fwydydd newydd.
- **Gadael i'ch blant fwydo eu hunain.** Cynnig bwydydd bysedd (wedi'u torri'n stribedi) i blentyn bach a gadewch i'ch plentyn ddefnyddio ei ddwylo yn hytrach na llwy neu fforc. Pan fydd yn dechrau dysgu i fwyta, bydd eich plentyn yn ei chael hi'n haws ymdopi â hyn.
- **Gadael i blant hŷn weini eu hunain a gwneud dewisiadau** – “wyt ti eisiau brocoli neu ffa?”
- **Rhoi yr un bwyd iddyn nhw, ond mewn ffordd wahanol.** Efallai y bydd eich plentyn yn gwrthod moron wedi'u coginio, ond yn mwynhau moron amrwd wedi'u torri'n stribedi.
- **Bydd yn gadarnhaol ac yn ddigynnwrf a rhoi canmoliaeth am roi cynnig ar fwyd newydd.** Anwybyddwch ymddygiad ffyslyd cymaint â phosib. Os byddwch chi'n rhoi llawer o sylw i'ch plentyn pan fydd yn ffyslyd neu'n gwrthod bwyta, efallai y bydd yn ei annog i barhau i ymddwyn felly.
- **Osgoi pethau a fydd yn tynnu sylw a gwnewch amser bwyd yn amser gyda'ch gilydd.** Diffoddwch y teledu a cheisiwch fwyta wrth y bwrdd, i ffwrdd o'i deganau a phethau eraill a all dynnu ei sylw.
- **Rhoi fat plastig o dan y gadair uchel neu byddwch yn barod gyda chlwytyn.** Mae pethau'n colli ac mae'n naturiol i blant fod yn flêr pan fyddan nhw'n dysgu bwydo eu hunain.

Mae mwy o wybodaeth am ba fwyd i'w roi i'ch plant a syniadau ar gyfer prydau bwyd ar wefan Healthier Families website (Saesneg) (<https://www.nhs.uk/healthier-families>).

Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg (os wyt yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg) a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (www.ggd.cymru)** lleol yn gallu dweud wrthynt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

