

## Bwydydd iach i blant

Mae angen prydau bwyd a byrbrydau rheolaidd ar blant er mwyn cael yr egni (y calorïau) a'r maeth neu'r 'maethynnau' y mae arnynt eu hangen i dyfu a brwydro yn erbyn afiechyd. Mae anghenion maethgol plant yn newid wrth iddynt dyfu ac mae'n bwysig gwybod beth yw'r newidiadau hyn. Bydd y Daflen Ffeithiau hon yn eich helpu i sicrhau bod eich plant yn bwyta'r bwyd iawn, beth bynnag yw eu hoed.

### Bwyta fel teulu

Mae bwyta prydau gyda'ch gilydd fel teulu'n help i annog plant i fwynhau bwydydd amrywiol a threulio amser gyda'r teulu. Mae'n syniad da bwyta gyda'ch gilydd wrth y bwrdd a pheidio â gwneud pethau eraill, fel gwyllo'r teledu, ar yr un pryd.

Brecwast yw pryd pwysicaf y dydd. Gwelwyd bod plant sy'n bwyta brecwast yn canolbwyntio'n well trwy'r bore. Cynigiwch gwrs sawrus a chwrs melys amser cinio ac amser swper fel bod y plant yn cael gwahanol fwydydd a gwahanol faethynnau.

Ceisiwch roi jwg o ddŵr ar y bwrdd – mae'n bwysig yfed digon o ddŵr. Mae peth tystiolaeth bod plant sy'n yfed mwy o ddŵr yn gwneud yn well mewn profion talu sylw a phroffion cofio!

### Bwydydd iachus

Mae plant angen maethynnau o bedwar prif grŵp o fwydydd. Dylid cynnig bwyd o bob un o'r grwpiau hyn bob dydd:

#### 1. Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd startsh eraill

Dylid seilio pob pryd ar fwyd o'r grŵp hwn. Mae'n cynnwys bara, tatws, pasta, reis a grawnfwydydd, fel cwscws neu rawnfwyd brecwast, yn brif brydau, a sgons, byns, myffins, crympedi neu fariau grawnfwyd yn fyrbrydau. Mae bwydydd grawn cyflawn yn well i



blant sydd dros bump oed, gan eu bod yn iachach ac yn eich llenwi'n well.

#### 2. Ffrwythau a llysiau

Ceisiwch sicrhau bod plant yn cael 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Gall y rhain fod yn ffres, wedi'u rhewi, mewn tun (yn eu sudd eu hunain), wedi'u sychu neu'n sudd. Gallwch roi sudd ffrwythau i'w yfed gyda phryd bwyd [gweler yr adran ddiodydd]. Ceisiwch gynnwys ffrwythau a llysiau mewn prif brydau a gallwch ddefnyddio ffrwythau fel byrbryd neu i wneud smwddis hefyd.

#### 3. Llaeth a chynnyrch llaeth

Mae'r grŵp hwn yn rhoi protein a chalsiwm i blant ac mae hynny'n bwysig er mwyn i'w hesgyrn ddatblygu'n iach. Mae llaeth, caws, iogwrt a fromage frais yn ffordd dda o'u cael. Gallwch roi mathau gwahanol o 'llaeth' yn lle llaeth buwch i blant o un oed ymlaen. Gofalwch eu bod wedi'u cyfnerthu â chalsiwm a'u bod heb eu melysu. Os oes arnoch angen rhagor o gyngor, holwch weithiwr iechedy proffesiynol.

Dylech geisio rhoi tair dogn o fwyd sy'n cynnwys llawer o galsiwm i'ch plentyn bob dydd – er enghraifft, gwydraid 150ml o laeth, potyn bychan o iogwrt a darn o gaws maint bocs matshis bach. Mae plant o dan bump oed yn tyfu'n sydyn ac felly mae arnynt angen mwy o ynni. Am y rheswm hwnnw, dylai plant o dan ddwy oed gael llaeth a bwydydd llaeth braster llawn. Gallwch ddechrau rhoi llaeth hanner sgim o ddwy oed ymlaen os ydynt yn tyfu'n dda. Dylai plant dros bump oed ddilyn deiet iachus sy'n addas ar gyfer y teulu cyfan.

#### 4. Cig, pysgod, wyau, ffa a bwydydd protein eraill heb eu gwneud o laeth

Mae cig, pysgod, wyau, cnau, corbys [pulses] (fel ffa, ffacys [lentils] a phys) a bwydydd wedi'u gwneud o gorbys (fel tofu, hwmws a mins soia) yn ffordd ardderchog o gael protein a haearn. Mae angen amrywiaeth o'r bwydydd hyn ddwywaith neu dair bob dydd.

#### Bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster a/neu siwgr

Mae bwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr a braster yn rhoi mwy o ynni, ond ychydig o faeth. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bisgedi, cacennau, hufen iâ, melysion, siocledi, snaciau sawrus fel creision a sglodion, a diodydd siwgrllyd.

Yn aml, mae bwyta/yfed llawer o siwgr yn pydru'r dannedd. Mae'n bwysig peidio â rhoi diodydd, byrbrydau a melysion llawn siwgr i'ch plant yn aml er lles eu dannedd a'u hiechyd cyffredinol. Os ydych am roi rhywbeth llawn siwgr iddynt, mae'n well gwneud hynny gyda phryd bwyd.

Dim ond yn achlysurol y dylent gael bwydydd o'r grŵp hwn. Beth am grilio, stemio neu bobi bwydydd yn lle'u ffrïo, a defnyddio llai o fenyn, margarîn neu olew wrth goginio neu ar fara?

#### Diodydd

Dŵr a llaeth yw'r diodydd gorau i blant gan na fyddant yn niweidio'u dannedd. Gall diodydd swigod a sgwash roi gormod o ynni ac arwain at roi pwysau diangen. Byddai'n well cymryd rhywbeth mwy maethlon.

Mae tipyn o siwgr mewn smwddis a sudd ffrwythau pur. Rhowch ddŵr ar ddiodydd melys – un rhan o sgwash i ddeg rhan o ddŵr, neu hanner sudd pur/hanner dŵr i blant o dan bump oed – os oes modd, a chynigiwch nhw gyda bwyd yn unig.

Cynigiwch ddiod i blant gyda phob pryd a diod neu ddwy rhwng prydau. Mae'n syniad da cynnig diodydd ychwanegol pan fydd yn boeth ac wrth wneud chwaraeon. Mae te'n gwneud i'r corff amsugno llai o haearn ac felly nid yw'n ddiod ddelfrydol. Beth am gynnig llaeth cynnes yn lle hynny?

#### Bwydydd hallt

Does dim angen ychwanegu halen at fwyd plant – ceisiwch ddefnyddio perlysiâu a sbeisys yn lle hynny. Mae'n syniad da cyfyngu ar snaciau hallt fel creision a chymryd llai o brydau parod gan eu bod yn cynnwys llawer o halen.

#### Oes angen atchwanegiadau ar fy mhlentyn?

Dylai plant rhwng chwe mis a phedair oed gael atchwanegiad yn cynnwys fitaminau A ac C a D, fel diferion fitaminau Healthy Start. Dylai plant dros flwydd oed gael 10 microgram o fitamin D, yn enwedig yn yr hydref a'r gaeaf, ac felly gallai fod angen atchwanegiadau fitamin D ychwanegol bob dydd. Cewch ragor o wybodaeth am fitamin D ar Daflen Ffeithiau'r BDA ar y pwnc.

#### Crynodeb

Gall bwyd a bwyta fod yn hwyl! Mae plant wrth eu bodd yn cymryd rhan, felly ewch â nhw i siopa i helpu i ddewis gwahanol fwydydd, gadewch iddynt helpu i goginio a sgwrsiwch am fwyta'n iach.

Gall hyn annog y plant i brofi bwydydd newydd a'i wneud yn brofiad braf i'r teulu cyfan.

**Rhagor o wybodaeth:** Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Byrbrydau a Fitaminau i Fabanod a Phlant ar gael yn [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)

#### Dolenni defnyddiol:

Caroline Walker Trust: [www.cwt.org.uk](http://www.cwt.org.uk)

<http://change4lifewales.org.uk/?skip=1&lang=cy>

Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn wasanaeth i'r cyhoedd gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) ac fe'i bwriedir er gwybodaeth yn unig. Ni ddylech ei defnyddio yn lle diagnosis dilys gan feddyg neu gyngor deietegol gan ddeietegydd. Os oes angen i chi weld deietegydd, ewch at eich meddyg teulu i gael eich atgyfeirio neu ewch i: [www.freelancedietitians.org](http://www.freelancedietitians.org) i chwilio am ddeietegydd preifat. Er mwyn sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i [www.hpc-uk.org](http://www.hpc-uk.org)

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho'n ddi-dâl o [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts) Ysgrifennwyd gan Hazel Duncan, Deietegydd. Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)

© BDA Tachwedd 2017. Dyddiad adolygu: Tachwedd 2020.

