

bwydo eich plentyn sy'n tyfu

rhoi deiet iach a
chytbwys i'ch
plentyn



Asiantaeth
Safonau
Bwyd
eatwell.gov.uk

Tua'r adeg y bydd eich plentyn yn dechrau'r ysgol, bydd ef neu hi yn dechrau tyfu'n gyflym iawn a dod yn fwy heini. O gymharu â maint eu corff, mae angen llawer mwy o egni a maethynnau ar blant nag oedolion. Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys cyngor ymarferol i'ch helpu i wneud dewisiadau bwyd iach ar gyfer eich plentyn sy'n tyfu.

C Beth ddylai fy mhleintyn fod yn ei fwyta?

A Mae ar blant angen deiet iach a chytbwys sy'n llawn ffrwythau, llysiau a bwydydd â starts, fel pasta, reis a thatws. Dylech annog eich plentyn i ddewis amrywiaeth o fwydydd i helpu i wneud yn siwr eu bod yn cael yr amrywiaeth eang o faethynnau sydd eu hangen arnynt i aros yn iach.

Cofiwch gynnwys y mathau hyn o fwydydd:

- Llaeth, caws, iogwrt, ffa soia a chnau – mae'r rhain yn llawn calsiwm, sydd ei angen ar gyfer esgyrn a dannedd iach.
- Grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig, marjarîn a physgod olewog – mae'r rhain yn ffynhonnell dda o fitamin D, sy'n helpu i sicrhau cyflenwad da o galsiwm yn y gwaed, ac felly yn cadw'r esgyrn yn iach. Y brif ffynhonnell o fitamin D yw effaith golau'r haul ar y croen, ond cofiwch osgoi haul cryf, yn arbennig o gwmpas canol dydd pan fydd peryll o losgi.



- Cig, yn arbennig cig coch, sy'n cynnwys llawer o haearn. Mae codlysiau (ffa a chorbys), llysiau gwyrdd a grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig hefyd yn ffynonellau da o haearn. Mae angen haearn arnom er mwyn sicrhau bod ein gwaed yn iach ac mae ymchwil yn dangos nad yw rhai plant, yn arbennig merched hŷn, yn cael digon o haearn.
- Pysgod, gan eu bod yn cynnwys llawer o brotein, fitaminau a mwynau a fawr ddim braster dirlawn. Mae pysgod olewog, fel macrell, eog a sardinau hefyd yn cynnwys asidau brasterog omega 3. Dylech geisio rhoi o leiaf ddau ddogn o bysgod yr wythnos i'ch plentyn. Gallwch roi hyd at bedwar dogn o bysgod olewog yr wythnos i fechgyn, ond mae'n well peidio â rhoi mwy na dau ddogn o bysgod olewog yr wythnos i ferched. Mae hyn yn bwysig gan fod pysgod olewog yn gallu cynnwys lefelau isel o lygryddion sy'n gallu cronni yn y corff dros y blynyddoedd. Mewn merched, fe allai hyn effeithio ar ddatblygiad baban yn y groth yn y dyfodol.

Dylech osgoi rhoi siarc, cleddbysgodyn a marlyn i blant gan fod y mathau hyn o bysgod yn cynnwys lefelau cymharol uchel o fercwri, a allai effeithio ar ddatblygiad systemau nerfol plant.

- Ffrwythau sitrws (fel orennau a lemonau), tomatos a thatws – mae'r rhain i gyd yn ffynonellau da o fitamin C, sy'n hanfodol ar gyfer iechyd. Gall fitamin C helpu'r corff hefyd i amsugno haearn, felly mae'n syniad da rhoi rhywfaint o fwyd neu ddiod i'ch plentyn sy'n cynnwys fitamin C, fel gwydraid o sudd ffrwythau, gyda phryd sy'n llawn haearn.
- Llaeth, marjaŕin gyda fitaminau wedi'u hychwanegu, llysiau deiliog gwyrdd a moron – mae'r rhain i gyd yn ffynonellau da o fitamin A, sy'n bwysig er mwyn gweld yn dda a chael croen iach.



Ffrwythau a llysiau

Dylai pawb fod yn bwyta o leiaf bum dogn o wahanol ffrwythau a llysiau bob dydd.

Ceisiwch roi ffrwythau a llysiau i'ch plentyn fel byrbryd rhwng prydau, yn ogystal ag fel rhan o'u prif brydau bwyd.

Gallech gynnwys salad a darnau o llysiau (fel moron, seleri, ciwcymbr a phupryn) ym mhecyn bwyd eich plentyn.

Rhowch ffrwythau ffres neu rywfaint o salad ffrwythau i'ch plentyn.

Mae ffrwythau wedi'u sychu, fel rhesins neu fricyll wedi'u sychu, yn bethau da i'w cynnwys mewn pecyn bwyd.

Ond gall y siwgr mewn ffrwythau wedi'u sychu wneud niwed i'r dannedd, felly mae'n well peidio â bwyta gormod ohonynt rhwng prydau.

Melysion a byrbrydau

Mae bwyta melysion a bwydydd llawn siwgr yn aml rhwng prydau yn pydru'r dannedd. Mae byrbrydau, fel cacennau, bisgedi, siocled a melysion, yn aml yn cynnwys llawer o siwgr a braster dirlawn, a fawr ddim fitaminau a mwynau. Felly os bydd eich plentyn yn bwyta'r mathau hyn o fwydydd:

- ceisiwch wneud yn siŵr mai o bryd i'w gilydd yn unig y mae'ch plentyn yn eu cael. Gallwch ddewis 'diwrnod melys' bob wythnos fel adeg lle mae'ch plentyn yn cael bwyta melysion
- darllenwch y labeli a dewis yr opsiwn sydd â'r lleiaf o fraster, braster dirlawn, siwgrau a halen
- dylech helpu ac annog eich plentyn i lanhau ei ddannedd ddwywaith y dydd

C Faint o halen ddylai fy mhlentyn fod yn ei gael?

- A** Mae'r rhan fwyaf o fwydydd yn cynnwys rhywfaint o halen yn naturiol felly does dim angen ychwanegu halen at fwyd eich plentyn. Os ydych chi'n prynu bwydydd wedi'u prosesu, fel pizzas, brechdanau mewn pecyn, cawl, sawsiau neu brydau parod, hyd yn oed rhai ar gyfer plant, cofiwch ddarllen yr wybodaeth ar y label a dewis rhai gyda llai o sodiwm (gan mai'r sodiwm yn yr halen sy'n gallu arwain at broblemau iechyd).

Mae'n bwysig nad yw plant yn cael gormod o halen gan y gallai effeithio ar eu hiechyd yn y dyfodol. Mae uchafswm yr halen y dylai plant fod yn ei gael yn amrywio, gan ddibynnu ar eu hoedran:

- 4 i 6 oed – dim mwy na 3g y dydd (1.2g o sodiwm)
- 7 i 10 oed – dim mwy na 5g y dydd (2g o sodiwm)
- 11 oed a hŷn – dim mwy na 6g y dydd (2.4g o sodiwm)

Mae llawer o fyrbrydau yn cynnwys llawer iawn o halen. Dyma rai byrbrydau iach gyda llai o halen y gallech eu dewis yn lle:

- ffrwythau ffres
- darnau o lysiau ffres
- cnau heb halen – ond peidiwch â rhoi'r rhain i blant dan bump gan fod perygl iddyn nhw dagu

Mae rhai bwydydd, fel selsig, sawsiau, caws a chig moch yn cynnwys llawer o halen, felly ceisiwch beidio â rhoi gormod o'r mathau hyn o fwydydd i'ch plentyn.



C Mae fy mhlentyn yn rhy drwm. Ai deiet yw'r ateb?

- A Os ydych chi'n poeni am bwysau eich plentyn, cysylltwch â'ch meddyg teulu cyn dechrau ar unrhyw fath o ddeiet.

Fodd bynnag, os byddwch yn annog eich plentyn i fwyta deiet iach a chytbwys, heb ormod o fwydydd sy'n cynnwys siwgr a braster, ac yn eu hannog i wneud digon o ymarfer corff, bydd hyn yn eu helpu i gollu pwysau, os ydynt dros eu pwysau, neu i gynnal pwysau iach.

Alergeddau bwyd

Os ydych chi wedi cael gwybod bod gan eich plentyn alergedd bwyd neu anoddefiad i fwydydd penodol ac yn gorfod eu hosgoi, mae'n bwysig gwneud yn siwr eu bod yn dal i gael yr holl faethynnau sydd eu hangen arnynt.

Os ydych chi'n poeni am ddeiet eich plentyn, mae'n syniad da i gael sgwrs â deietegydd. Gall roi cyngor i chi ar osgoi'r bwyd y mae eich plentyn yn sensitif iddo, a chadw at ddeiet iach. Cofiwch beidio ag eithrio grwpiau bwyd cyfan o ddeiet eich plentyn heb gael cyngor meddygol.



C Sut allaf annog fy mhlentyn i fwyta prydau bwyd ysgol?

- A Mae'n bwysig i'ch plentyn gael pryd bwyd maethlon a chytbwys i roi'r egni sydd ei angen arno ar gyfer y diwrnod. Mae prydau ysgol yn dod yn iachach, ac mae arlwywyr yn cael eu hannog i ddarparu prydau wedi'u coginio'n ffres gan ddefnyddio ryseitiau mwy maethlon a mwy o gynhwysion amrwd. Dylai hyn olygu bod gwell dewis ar gael i'ch plentyn. Os yw eich plentyn yn cael cinio ysgol, siaradwch â nhw am beth maent yn ei fwyta, a cheisiwch eu hannog i amrywio'u prydau.

C Sut allaf wneud yn siŵr bod gan fy mhlentyn becyn cinio iach?

- A Mae'n bwysig bwyta amrywiaeth o fwydydd er mwyn cael deiet cytbwys. Ond weithiau gall fod yn anodd gwneud pecynnau cinio amrywiol, diddorol ac iach.

Dylai bwydydd â starts fel bara gyfrif am tua thraean o'n deiet. Mae brechdanau yn ddewis poblogaidd ar gyfer pecynnau cinio. Fel opsiwn iachach, gwnewch frechdanau gyda thafelli trwchus o fara neu roliau, a dewiswch fara cyflawn.

Dyma rai pethau iachach i'w rhoi mewn brechdanau: cig heb lawer o fraster fel cyw iâr neu dwrci heb y croen, pysgod fel tiwna, caws colfran, edam neu fozzarella a banana wedi'i stwnshio. Dylech gynnwys digon o salad, ond peidiwch â rhoi gormod o mayonnaise, sy'n uchel mewn braster.

I gael amrywiaeth, gallech ddefnyddio gwahanol fathau o fara fel bagel, bara pitta neu chapatti. Dyma rai bwydydd eraill â starts y gallech eu defnyddio mewn pecyn cinio:



- pasta
- reis neu salad tatws
- ffyn bara neu gracers
- popcorn plaen cartref
- torth frag gyda mymryn o sbred

Cofiwch gynnwys rhywfaint o ffrwythau yn y pecyn cinio ac, er mwyn cael calsiwm a phrotein ychwanegol, gallech ychwanegu pot o iogwrt neu fromage frais.

Mae rhai ysgolion yn caniatáu i blant gadw'u pecyn bwyd mewn oergell yn yr ysgol, sy'n ddefnyddol. Os nad oes modd gwneud hyn, gallwch ddefnyddio blociau rhewgell, neu rewi carton o sudd ffrwythau a defnyddio hwnnw i gadw'r bwyd yn oer a diogel - bydd y sudd wedi dadmer erbyn amser cinio.

Deiet llysiuol

Os byddwch yn rhoi deiet llysiuol i'ch plentyn, mae'n bwysig gwneud yn siwr ei fod yn ddeiet cytbwys. Dylech fod yn hynod ofalus bod eich plentyn yn cael digon o brotein a haearn, felly cofiwch gynnwys:

- ffynonellau da o brotein gan gynnwys llaeth, caws, wyau a chodlysiau (fel corbys a ffa).
- ffynonellau da o haearn gan gynnwys grawnfwydydd brechwast cyflawn, llysiau gwyrdd (fel ysbigoglys a berw dŵr), codlysiau a bricyll wedi'u sychu neu ffigys. Cofiwch, mae'n haws amsugno haearn o fwyd wrth fwyta neu yfed rhywbeth sy'n cynnwys fitamin C ar yr un pryd â bwydydd sy'n llawn haearn.

Dylech hefyd osgoi rhoi te i'ch plentyn gyda phryd bwyd, gan y gallai leihau lefel yr haearn y gallent ei amsugno.

C Beth am ddiodydd a sudd ffrwythau?

- A Dŵr, llaeth ac ysgyblaeth heb siwgr wedi'i ychwanegu yw'r diodydd gorau i'w rhoi i blant.

Mae plant fel arfer yn hoff o sudd ffrwythau ac mae'n cynnwys fitaminau gwerthfawr, yn enwedig fitamin C. Gall hefyd gyfrif fel un o'r pum dogn o ffrwythau a llysiau y dylai pawb ohonom fod yn eu bwyta pob dydd.

Ond mae siwgr yn cael ei ryddhau wrth wasgu'r sudd o ffrwyth cyfan, a gall hwnnw wneud niwed i'r dannedd, yn enwedig os bydd eich plentyn yn ei sipian o botel neu'n ei yfed yn aml. Felly ceisiwch gadw sudd ffrwythau at amser bwyd yn unig, gan fod hyn yn well i'r dannedd na'i yfed rhwng prydau bwyd.

Mae llawer o ddiodydd ffrwythau, diodydd sudd, diodydd pop llawn siwgr, llaeth â blas ac ysgyblaeth yn cynnwys siwgr wedi'i ychwanegu, sydd hefyd yn ddrwg i'r dannedd.

Mae rhagor o wybodaeth am fwyd i'w chael yn eatwell.gov.uk - Cliciwch ar 'Cymraeg'





eatwell.gov.uk/child
Cliciwch ar 'Cymraeg'

I gael rhagor o wybodaeth am fwyd
ewch i wefannau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

eatwell.gov.uk

food.gov.uk

Cliciwch ar 'Cymraeg'

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

I archebu copïau o'r ddogfen hon neu unrhyw un o
gyhoeddiadau eraill yr Asiantaeth, cysylltwch â Chyhoeddiadau'r
Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn 0845 606 0667

minicom 0845 606 0678

ffacs 020 8867 3225

e-bost foodstandards@ecgroup.co.uk

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd 2002.
Ailgraffwyd gyda newidiadau Hydref 2009

© Hawlfraint y Goron 2002.
FSA/0649/1009

 ailgylchwch

Ailgylchwch y cyhoeddiad
hwn ar ôl gorffen ei ddarllen