



# ffyrdd hawdd o wneud bocsys bwyd yn iachach



Mae cinio ysgol yn newid er gwell. Fe ddylech chi fod wedi sylwi ar y gwahaniaeth yn yr hyn sy'n cael ei gynnig, gyda bwydydd iachach yn cael eu darparu.

Os yw'ch plant yn hoffi mynd â phecyn cinio i'r ysgol, dyma rai syniadau ar sut i wneud eu bocsys bwyd yn iachach hefyd. Gallwch baratoi'ch cinio yn y bore cyn mynd i'r ysgol. Neu, os ydych chi'n brin o amser yn y bore fel arfer, gallwch ei bacio'r noson gynt a'i roi yn yr oergell.

## prydau plant

Er eu bod yn tyfu, mae angen i blant fwyta pryd o'r maint iawn ar gyfer eu hoedran. Bydd angen prydau bach ar blant ifanc iawn a bydd angen prydau mwy ar blant hŷn sy'n defnyddio llawer iawn o egni.

# mae bocs bwyd iach yn cynnwys amrywiaeth o fwydydd

**Dechreuwch gyda bwydydd â starts – dylech bob amser gynnwys bwydydd fel bara, rholiau, bagelau, wrapiau, reis, pasta neu datws.**

I ddechrau, dylech gynnwys carbohydradau startsyd yn eu pecyn bwyd i roi digon o egni iddyn nhw. Bara grawn cyflawn neu fara gwyn yw'r dewis hawsaf fwy na thebyg ond yn lle bara cyffredin gallech roi cynnig ar fara pitta, bagelau, bagéts, ciabiatta, rholiau bara neu wrapiau.

Gallwch gymysgu pasta grawn cyflawn neu basta plaen gyda chig, pysgod a llysiau a'i fwyta'n oer, neu yn y gaeaf gallwch ei gadw'n boeth mewn fflasg â chaead llydan.

## ac yna Protein

Ychwanegwch ddogn o fwyd sy'n llawn protein, fel cyw iâr, cig heb lawer o fraster, pysgod, wyau neu gaws naill ai ar ei ben ei hun neu mewn brechdan.

## ychwanegwch rai darnau o ffrwythau a llysiau

Ceisiwch ychwanegu dogn o ffrwyth neu ddogn o lysiau a fydd yn helpu tuag at eu 5 y dydd.

## angen rhywbeth ychwanegol?

Ychwanegwch snac iach fel iogwrt, bynsen gyrens neu bwdin reis.

## syched?

Cofiwch gynnwys diod bob amser. Mae dŵr, llaeth, sudd ffrwyth pur a smwddis ffrwythau yn ddewisiadau da. Mae'n bwysig fod eich plentyn yn cael digon o ddŵr i'w yfed, a ddylai fod ar gael yn rhad ac am ddim yn yr ysgol.

## pump y dydd



- Yn ogystal â ffrwythau ffres fel afalau a bananas gallwch ychwanegu amrywiaeth drwy gynnwys llond llaw o rawnwin, salad ffrwythau ffres wedi'u torri'n fan, darnau o oren neu felon, neu focs bach o resins neu ffrwythau tun mewn sudd.
- Cofiwch gynnwys rhai llysiau, fel tomatos bach, neu goesau moron, ciwcymbr, brocoli, seleri a phupryn.
- Unwaith yr wythnos, beth am roi cynnig ar salad cymysg lliwgar yn lle brechdan.

## cadwch y bocs yn oer! – er mwyn osgoi gwenwyn bwyd

Dylai bocsys bwyd gael eu cadw'n oer – yn ddelfrydol defnyddiwch focs bwyd wedi'i inswleiddio gyda phaciau rhew neu garton o sudd wedi'i rewi er mwyn ei gadw'n oer. Os bydd brechdanau'n cael eu paratoi y noson gynt, storiwch nhw yn yr oergell dros nos. A chofiwch gadw'r pecyn cinio'n oer yn yr ysgol.

**dyma rai syniadau ar gyfer eich pecyn bwyd, neu gallech wneud eich cyfuniadau eich hunan**

**Awgrymiadau ar gyfer bwydlenni wythnos o becynnau cinio:**

## **diwrnod un**

Bara neu roliau aml-rawn  
Caws Cheddar gyda sleisys afal neu saws llugaeron neu wyau wedi'u berwi'n galed wedi'u torri'n fan gyda chiwcymbr neu letys

Banana  
Fflapjac  
Sudd ffrwyth pur - oren



## **diwrnod dau**

Pasta wedi'i goginio neu gwscws wedi'i gymysgu â chyw iâr neu dwrci wedi'i goginio, tomatos a letys

Gellygen  
Potyn o iogwrt ffrwyth  
Dŵr pefriog

## **diwrnod tri**

Bara neu graceri aml-rawn  
Sbred caws braster isel a bricyll sych neu giwcymbr

Tanjerîn/satswma  
Torth frag neu leicec (scotch pancake)  
Sudd ffrwyth pur - afal

## **diwrnod pedwar**

Pocedi Pitta neu wrapiau gyda ham a thomatos, letys neu giwcymbr wedi'u sleisio  
Afal

Bara Brith  
Diod iogwrt  
Dŵr plaen



## **diwrnod pump**

Bara Ciabatta neu fagelau  
Tiwna, ciwcymbr, pupryn gwyrdd, india-corn a thomato  
Potyn o ffrwythau cymysg wedi'u

sleisio - ciwbiau melon a phin-afal a grawnwin  
Potyn o bwdin reis  
Smwddi ffrwythau

## cynghorion gwych ar gyfer bocs bwyd iachach

- Paciwch y bwydydd yn ddeniadol; torrwrch fwydydd yn siapiau; defnyddiwch amrywiaeth o gynwysyddion. Dyma gyfle i ailgylchu pecynnau e.e. defnyddio cynwysyddion gwag, glân.
  - Ceisiwch gael eich plentyn i'ch helpu i baratoi ei focs bwyd. Anogwch ef/hi i brofi bwydydd newydd. Amrywiaeth yw'r allwedd i focs bwyd iachach. Rhowch ganmoliaeth, e.e. sticeri ac ati, os byddant yn bwyta bwydydd newydd.
  - Gallech hefyd glirio'r oergell o fwydydd sydd dros ben. Mae rhai bwydydd yn blasu'r un mor dda yn oer, fel pizza neu basta. Coginiwch fwy o basta neu gwscws na beth sydd ei angen arnoch, a'i gymysgu â llysiau wedi'u torri'n fân, a phrotein fel tiwna, yna ychwanegwch eich hoff ddresin.
  - Gwnewch frechdanau gyda bara wedi'i dorri'n drwchus, neu dewiswch roliau neu fara pitta bychain. Ewch am y bara grawn cyflawn neu wenith cyflawn os yw'n bosibl.
- Mae llawer o blant yn mynd â bwyd i'r ysgol sy'n cynnwys gormod o fraster dirlawn, halen a siwgr. Er mwyn helpu rhieni i roi bocsys bwyd amrywiol a chytbwys i'w plant, dyma rai cynghorion ac awgrymiadau ymarferol.

## cynghorion ar gyfer bwyta llai o fraster

- Peidiwch â defnyddio cymaint o fenyn, margarîn neu fayonnaise a defnyddiwch y fersiynau braster isel.
- Defnyddiwch lenwadau brechdan braster isel fel cyw iâr, cig coch, ham, cig eidion, pysgod (e.e. tiwna); wy wedi'i ferwi.

## cynghorion ar gyfer lleihau siwgr

- Yn hytrach na diodydd sy'n cynnwys llawer iawn o siwgr, fel diodydd byrlymog neu 'ddiodydd sudd', ewch am sudd ffrwyth pur heb ei felysu, dŵr, llaeth neu smwddis ffrwythau.
- Yn lle cacennau, siocledi a bisgedi ewch am sgons, byns cyrens, bara ffrwyth, ffrwythau, potyn o bwddin reis neu iogwrt.



## cynghorion ar gyfer lleihau halen

- Peidiwch bwyta cymaint o snacs sy'n cynnwys llawer o halen, fel creision neu gnau hallt. Yn eu lle rhowch gynnig ar rai heb halen neu halen isel neu ewch am ffrwythau ffres, sych neu ffrwythau mewn tun yn lle hynny.
- Byddwch yn ofalus iawn o fwydydd sydd wedi'u halltu'n drwm fel cig moch, caws a physgod mwg. Nid yw'n syniad da rhoi'r rhain i'ch plentyn bob dydd.
- Peidiwch â bwyta gormod o sawsiau a phiclau gan eu bod yn aml iawn yn cynnwys llawer o halen.