



Lefel 2 Gofal, Chwarae, Dysgu, a Datblygiad
Plant: Ymarfer a Theori

Cefnogi maeth a hydradiad yn y blynyddoedd cynnar

Deunyddiau cefnogi

Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr

Bwydo Cyflenwol

Lefel 2 GChDDP Ymarfer a Theori Uned 201

MPA 2.4 ac MPA 2.5

Lefel 2 GChDDP Ymarfer Uned 202

MPA 1.1, MPA 1.2 ac MPA 1.3

Bwydo Cyflenwol (cyflwyno bwydydd solet)

Ystyr bwydo cyflenwol yw cyflwyno bwydydd heblaw am laeth y fron neu fformiwla babanod i ddeiet baban. Dylid cyflwyno bwydydd solet yn raddol. Y nod yw erbyn iddo gael ei ben-blwydd yn 1 oed y bydd gan faban ddeiet amrywiol, cytbwys sy'n debyg i weddill y teulu.

Pryd y dylid dechrau cyflwyno bwydydd solet?

Ar hyn o bryd, mae'r Adran Iechyd a Llywodraeth Cymru yn argymhell y dylid cyflwyno bwydydd solet pan fydd y baban tua 6 mis oed. Ar yr oedran hwn, mae babanod wedi datblygu digon i ddechrau cael bwydydd solet ac o'r adeg y byddant yn 6 mis oed, ni all llaeth yn unig ddarparu'r holl faetholion sydd eu hangen ar faban i dyfu a datblygu'n normal. Yn ogystal, mae angen i fabanod gael cyfleoedd i brofi blasau a gweadau newydd ar adeg pan fyddant fwyaf derbyngar iddynt. Mae cyflwyno bwydydd solet yn helpu i ddatblygu sgiliau echddygol, deheurwydd, ymddygiad ymchwiliol a datblygiad cymdeithasol. Mae'n bwysig na chaiff bwydydd solet eu cyflwyno yn hwyrach na phan fydd y baban yn 6 mis oed oherwydd y gall babanod ddatblygu diffyg egni a maetholion penodol. Er enghraifft, mae anaemia oherwydd diffyg haearn yn fwy cyffredin ymysg babanod sy'n cael eu cyflwyno i fwydydd solet ar ôl 6 mis oed.

Os bydd teulu yn penderfynu cyflwyno bwydydd solet cyn yr adeg a argymhellir, mae'n bwysig aros nes bydd y baban yn 17 wythnos oed o leiaf. Nid yw cyrff babanod yn barod i ymdopi â bwyd solet cyn yr adeg hon.

Arwyddion bod baban yn barod am ei fwyd cyntaf

Mae arwyddion sydd, gyda'i gilydd, yn dangos bod baban yn barod i gael bwydydd solet ynghyd â llaeth y fron neu fformiwla i fabanod:

1. Gall aros mewn safle eistedd gyda chymorth a dal ei ben yn sefydlog.
2. Gall sicrhau bod ei lygaid, dwylo a cheg yn cydsymud fel y gall edrych ar y bwyd, ei godi a'i roi yn ei geg, heb gymorth.
3. Gall lyncu bwyd. Bydd babanod nad ydynt yn barod yn gwthio eu bwyd allan gyda'u tafod, felly byddant yn cael mwy ar eu hwyneb nag yn eu ceg.

Mae pob baban yn wahanol a dylai teuluoedd siarad â'u Hymwelydd Iechyd os nad ydynt yn siŵr pryd i ddechrau.

Ymysg yr arwyddion y gellir eu camgymryd am adeg pan fydd baban yn barod ar gyfer bwydo cyflenwol mae cnoi dyrnau, deffro yn y nos a bod eisiau mwy o laeth. Mae'r rhain yn ymddygiadau normal ac nid ydynt o reidrwydd

yn arwydd bod y baban yn llwglyd, nac yn arwydd bod y baban yn barod i gael bwyd solet. Mae ymchwil yn dweud wrthym na fydd dechrau cael bwyd solet yn golygu y bydd babanod yn fwy tebygol o gysgu drwy'r nos. Fel arfer, mae'n ddigon rhoi mwy o laeth iddynt nes byddant yn barod i gael bwyd arall.

Dechrau gyda bwydydd solet

Dylai cyflwyno bwydydd fod yn brofiad hwyliog a phleserus i'r teulu. Mae'n bwysig bod rhieni a gofalwyr yn dilyn cyflymder unigol y baban. Bydd babanod sy'n cael bwydydd solet pan fyddant tua 6 mis oed fel arfer yn datblygu'n gyflym ac yn barod i dderbyn blasau a gweadau newydd.

- Dewiswch amser pan fydd y rhiant/gofalwr wedi ymlacio, pan fydd ganddo amser a phan fydd y baban yn dawel ac effro.
- Dechreuwch gydag ychydig o lwyediau te neu ddarnau meddal o fwyd yn ystod un pryd bwyd bob dydd. Wrth i'r baban ddod i arfer â bwyta mwy o fwyd, yna gellir cyflwyno ail a thrydydd pryd yn raddol.
- Gadewch i'r baban ddefnyddio ei synhwyrâu ac archwilio ei fwyd. Mae'n normal iddo wneud llanast ar adeg prydau bwyd ar y cam hwn ac mae'n helpu babanod i ymgyfarwyddo â bwydydd newydd.
- Dylech fwyta gyda babanod pryd bynnag y bo'n bosibl – maent wrth eu boddau yn gweld eraill yn mwynhau bwydydd tebyg.
- Peidiwch â rhuthro'r baban na'i orfodi i fwyta – bydd y rhan fwyaf o fabanod yn gwybod pan fyddant wedi cael digon. Os nad yw'n ymddangos fel pe bai ganddynt ddiddordeb, os ydynt yn troi i ffwrdd neu'n tynnu i ffwrdd o'r llwy neu'n cau eu ceg yn dynn, rhowch gynnig eto rywbryd arall.
- Dylech barhau i fwydo ar y fron, neu roi llaeth fformiwla i fabanod ynghyd â bwydydd cyflenwol yn y flwyddyn gyntaf. Wrth i fabanod ddechrau bwyta mwy o fwydydd, bydd angen llai o laeth arny'n nhw.
- Parhewch i gynnig bwydydd newydd sydd wedi cael eu gwrthod o'r blaen – gall gymryd sawl ymgais i faban fwynhau blas neu wead newydd.
- Caiff babanod eu geni gyda hoffter o flasau melys felly cynigiwch ddigon o fwydydd sawrus a chwerw er mwyn eu helpu i fwynhau'r rhain hefyd.
- Gadewch i fabanod gymryd rhan adeg prydau bwyd a helpu i fwydo eu hunain, e.e. rhowch eu llwy eu hunain iddynt a chynigiwch ddigon o fwydydd bys a bawd addas. Fel hyn, gall babanod fwyta ar eu cyflymder eu hunain a dod yn fwytawyr annibynnol yn raddol.
- Defnyddiwch ychydig bach o laeth buwch braster llawn os bydd angen er mwyn gwneud piwrî a stwnsh. Ni ddylid rhoi llaeth buwch i fabanod fel eu prif ddiod nes byddant yn 12 mis oed am ei fod yn cynnwys lefelau isel o haearn.

Poeri a gwrthod

Gall babanod gymryd amser i ddysgu i symud bwyd o amgylch eu ceg a'i lyncu. Bydd llawer o fabanod yn ymateb drwy wag-gyfogi neu boeri eu cegeidiau cyntaf o fwyd yn syth allan. Mae hyn yn normal a dylid annog rhieni i ddal ati nes bydd y baban wedi dod i arfer. Os caiff bwyd ei wrthod, rhowch gynnig arall arni ar ddiwrnod arall.

Pa fwydydd?

Mae'n bwysig cynnig amrywiaeth eang o flasau a gweadau yn y flwyddyn gyntaf a gellir cynnig bwydydd teuluol maethlon o'r cychwyn. Gweler y tabl 'Bwydydd i'w Cyflwyno' i gael canllaw ar fwydydd addas. Pan fydd bwydo cyflenwol yn dechrau, dylid cyflwyno bwydydd alergenig a gaiff eu bwyta gan y teulu un ar y tro. Mae hyn fel gall y rhiant/gofalwr sylwi ar unrhyw adwaith. Ymysg bwydydd alergenig mae:

- cynhyrchion llaeth buwch
- wyau
- pysgod
- cnau
- bwydydd sy'n cynnwys gwenith a glwten.

Ar ôl iddynt gael eu cyflwyno, ac os na fydd unrhyw adwaith, dylid cynnig y bwydydd hyn yn rheolaidd fel rhan o'r deiet er mwyn helpu i leihau'r risg o ddatblygu alergedd.

Pa wead?

Gall bwydydd cyntaf fod ar ffurf piwrî, stwnsh a/neu fwydydd bys a bawd meddal. Ar ôl tua 6 mis, gall y rhan fwyaf o fabanod ymdopi â stwnsh a bwydydd bys a bawd meddal ar unwaith. Yn raddol, dylai bwydydd gael eu stwnsho llai a phan fydd y baban tua 10-12 mis oed, gellir rhoi prydau teuluol wedi'u torri i fyny iddo. Os rhoddir piwrî i fabanod, mae'n bwysig eu bod yn symud ymlaen i weadau gyda lymphiau cyn gynted ag y byddant yn barod.

Bwydydd bys a bawd

Caiff bwydydd bys a bawd eu hargymell er mwyn helpu i ddatblygu sgiliau cnoi, annibyniaeth a hunanfwydo. Dechreuwch gyda bwydydd bys a bawd meddal pan fyddant tua 6 mis oed, yna cynigiwch weadau caletach yn raddol. Ymysg y syniadau ar gyfer bwydydd bys a bawd mae'r canlynol:

- darnau o felon
- afocado
- llysiau wedi'u coginio, e.e. ffa gwyrdd, brocoli, blodfresych
- bysedd o dost
- darnau o fanana
- mango
- peli cig cartref
- stribedi o gyw iâr rhost
- ffyn bara
- wy wedi'i ferwi'n galed a'i dorri
- cregyn pasta wedi'u coginio.

Faint?

Mae llawer o deuluoedd yn poeni ynghylch faint mae eu baban yn ei fwyta. Mae'n bwysig peidio â gorfodi baban i fwyta na rhoi pwysau arno a chydabod y gall ei archwaeth amrywio o ddydd i ddydd. Ar y dechrau, efallai y bydd ychydig o lwyddiau te neu ddarnau o fwyd yn ddigon. Wrth i faban ddechrau bwyta mwy o fwydydd solet yn raddol, bydd faint o laeth y bydd yn ei yfed yn lleihau. Ceir canllaw ar faint i'w roi yn y First Step Nutrition Resource - Eating Well: The First Year. Gellir ei lawrlwytho am ddim o <http://www.firststepsnutrition.org>

Bwydydd baban masnachol

Gall bwydydd 'baban' wedi'u prosesu mewn jariau a pheynnau fod yn ddefnyddiol ar gyfer diwrnodau prysur neu wrth deithio oddi cartref. Fodd bynnag, mae'n bwysig peidio â dibynnu ar y rhain a chynnig bwydydd wedi'u paratoi gartref pryd bynnag y bo'n bosibl. Mae babanod yn fwy tebygol o dderbyn prydau teuluol os ydynt wedi arfer â blas bwydydd cartref. Mae llawer o fwydydd 'baban' sydd wedi'u prosesu yn llai maethlon, yn fwy melys ac yn fwy unffurf o ran gwedd na fersiynau cartref a chânt eu gwerthu mewn dognau mwy na'r hyn y gall fod ei angen ar faban. Mae fersiynau 'baban' o fwydydd fel pasta 'baban', crakers 'baban' a iogyrtiau 'baban' yn ddiangen a gallant fod yn ddrud. Gellir cynnig bwydydd teuluol pob dydd ar yr amod eu bod yn isel mewn halen a siwgr.

Fitaminau Atodol

Mae Adran Iechyd y DU a Llywodraeth Cymru yn argymhell bod pob plentyn rhwng 6 mis a 4 oed yn cael fitaminau A, C a D atodol bob dydd. Efallai na fydd angen fitaminau atodol ar fabanod sy'n cael 500ml neu fwy o laeth fformiwla i fabanod bob dydd am fod y fformiwla eisoes wedi'i chyfnerthu â fitaminau. Dylai babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron gael fitamin D atodol o'u geni. Dylid annog teuluoedd i siarad â'u Hymwelydd Iechyd os bydd ganddynt unrhyw gwestiynau am fitaminau neu am fwydo eu baban. I gael gwybodaeth am fitaminau Cychwyn lach am ddim, ewch i: www.healthystart.nhs.uk ac i gael gwybodaeth gyffredinol am fitaminau i blant, ewch i wefan NHS Choices <http://www.nhs.uk>.

Diddyfnu a Arweinir gan y Baban

Gellir cyflwyno bwydydd cyflenwol i fabanod mewn dwy ffordd: trwy gynnig blasau bach o fwydydd newydd ar lwy neu drwy gael eu hannog i ddal bwydydd a bwyta'n annibynnol. Mae diddyfnu a arweinir gan y baban yn canolbwyntio ar yr ail ddull. Ni chaiff y baban unrhyw fwyd ar lwy. Mae rhieni neu ofalwyr yn annog babanod i archwilio'r holl fwyd sydd ar gael iddynt ac yn eu caniatáu i fwydo eu hunain. Dyma rhai rhesymau dros annog diddyfnu a arweinir gan y baban:

- Gall babanod sy'n cael eu bwydo ar lwy gael mwy i'w fwyta nag y byddent yn ei ddewis.
- Mae bwydo piwrî ar lwy yn gohirio'r profiad o gnoi.
- Gall babanod sy'n cael bwyd nad ydynt yn ei hoffi wedi'i fwydo ar lwy iddynt ddod yn fwytawyr ffyslyd.
- Mae sicrhau annibyniaeth lawn wrth fwyta yn annog y broses o ddatblygu sgiliau echddygol.

Dyma rhai ymarferion sy'n cael eu hargymhell ar gyfer diddyfnu a arweinir gan y baban:

- Annog babanod i gael eu cynnwys ar adeg prydau bwyd.

- Rhoi bwydydd tebyg i'r rhai y mae eraill wrth y bwrdd yn bwyta i fabanod.
- Caniatáu babanod i afael mewn bwydydd bys a bawd a llwy i fwydo eu hunain.

Er bod diddyfnu a arweinir gan y baban yn ffordd dda o annog babanod i fod yn fwytywyr annibynnol, mae cynnig bwyd ar lwy i fabanod yn ffordd dda iddynt brofi amrywiaeth o flasau. Mae yna bosibilrwydd y bydd babanod yn poeri bwyd allan pan fyddant yn ei flasau am y tro cyntaf am fod y blas a'r gwead yn anghyfarwydd. Mae'n bwysig i fabanod brofi amrywiaeth eang o flasau a gweadau gan fod hyn yn gallu effeithio ar yr ystod o fwydydd y byddant yn bwyta fel plant bach. Bydd rhai babanod yn llai annibynnol gyda'u bwyta felly anogir bwydo gyda llwy er mwyn sicrhau eu bod yn bwyta'n dda ac yn cael yr holl faetholion sydd eu hangen arnynt. Nid yw'r risg o dagu yn cynyddu pan fydd babanod yn bwydo eu hunain o gymharu â phan gânt eu bwydo â llwy.

Bwydydd i'w cyflwyno

Yn aml, caiff bwydydd cyflenwol eu categorïddio yn gamau ond mae pob baban yn wahanol a bydd yn datblygu ar ei gyflymder ei hun.

Pryd?	Gweadau i'w cyflwyno	Enghreifftiau o fwydydd i'w cyflwyno
Bwydydd cyntaf (tua 6 mis)	- Piwrî - Bwydydd wedi'u stwnsho - Bwydydd bys a bawd meddal	Bwydydd cyntaf addas: - llysiau, e.e. brocoli, blodfresych, moron, pannas, tatws melys, yam, corbwmpen (courgette) - reis mât, uwd - ffrwythau, e.e. banana, afal neu ellyg wedi'u coginio - tatws - iogwrt naturiol neu Roegaidd braster llawn. Dylech ymgorffori bwydydd sy'n llawn haearn bob dydd, yn fuan ar ôl dechrau bwydo cyflenwol, e.e.: - cig coch (cig eidion, cig oen, porc) - llysiau gwyrdd - pysgod olewog (e.e. eog, macrell, penwaig cochion, brithyll) - ffa, ffacbys a chodlysiau.
Y camau nesaf: Cynyddu amrywiaeth, blasau a gweadau	- Bwydydd teuluol wedi'u stwnsho gyda lymphiau - Bwydydd teuluol wedi'u briwo - Bwydydd bys a bawd meddal	<i>Anelwch yn raddol at dri phryd y dydd.</i> Cynyddwch yr amrywiaeth o'r canlynol: - ffrwythau a llysiau - briwgig, pysgod, dofednod a wyau - ffa, ffacbys a chodlysiau - menyn cnau llyfn a chnau mât - pasta, reis, tatws stwnsh, bara a grawnfwydydd - cynhyrchion llaeth braster llawn eraill, e.e. caws, fromage frais.

Pryd?	Gweadau i'w cyflwyno	Enghreifftiau o fwydydd i'w cyflwyno
Symud ymlaen (tua 10-12 mis)	- Bwydydd teuluol wedi'u briwo neu eu torri - Bwydydd bys a bawd caletach	<i>Anelwch at 3 pryd y dydd a dechreuwch gyflwyno 1-3 byrbryd maethlon yn dibynnu ar archwaeth y baban.</i> Dylech gynnwys amrywiaeth eang o fwydydd o'r pum grŵp bwyd: 1. Cynnyrch llaeth ac opsiynau amgen. 2. Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill. 3. Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill. 4. Ffrwythau a llysiau. 5. Olew a sbreds.

Bwydydd a diodydd y dylid cyfyngu arnyn nhw neu eu hosgoi yn y flwyddyn gyntaf

Bwydydd y dylid cyfyngu arnyn nhw neu eu hosgoi yn y flwyddyn gyntaf	Pam y mae angen cyfyngu ar y bwydydd hyn neu eu hosgoi	Sut i gyfyngu ar y bwydydd neu eu hosgoi
Bwydydd 'baban' gwneuthuredig, e.e. cydau, jariau a pheccynnau baban.	Yn aml, maent yn llai maethlon na bwydydd cartref ac yn ddrutach. Bydd bwydydd cartref yn rhoi amrywiaeth ehangach o flasau a gweadau i fabanod.	- Gellir cynnig bwydydd teuluol sy'n isel mewn halen a siwgr pan fyddwch yn dechrau bwydo cyflenwol. - Gellir addasu prydau teuluol i'r teulu cyfan yn cynnwys y baban, e.e. peidio ag ychwanegu unrhyw halen na chiwbiau stoc, a gellir eu stwnsho neu eu torri yn ôl yr angen.
Halen	Ni all arennau babanod ymdopi â chymeriant halen uchel.	- Ni ddylid rhoi bwydydd wedi'u prosesu fel cig moch, selsig, ham, sawsiau pasta, cawl a phrydau parod i fabanod. - Ni ddylid ychwanegu halen na chiwbiau stoc at fwyd y baban wrth goginio nac wrth y bwrdd. - Ni ddylid rhoi byrbrydau hallt megis creision i fabanod.
Siwgr, bwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr a diodydd sy'n cynnwys siwgr neu felysyddion	Yn ystod bwydo cyflenwol, mae angen i'r baban ddysgu derbyn amrywiaeth o flasau, nid rhai melys yn unig. Stumogau bach sydd gan fabanod a gall y bwydydd a'r diodydd hyn eu llenwi, gan gymryd lle bwydydd mwy maethlon. Gall siwgr hefyd arwain at bydredd dannedd.	- Peidiwch ag ychwanegu siwgr at fwydydd i fabanod. - Nid oes angen i fabanod gael bwydydd llawn siwgr fel melysion, bisgedi, teisennau a diodydd llawn siwgr. Llaeth a dŵr yw'r unig ddiodydd sydd eu hangen ar faban.
Bwyd a diod sydd wedi'u cyflasu â melysddion artiffisial neu fwydydd a diodydd sy'n cynnwys ychwanegion penodol.	Mae rhai ychwanegion wedi cael eu cysylltu â chynnydd mewn ymddygiad gorfywiog ymysg rhai plant.	Ni ddylid rhoi bwydydd a diodydd sy'n cynnwys yr ychwanegion E102, E104, E110, E122, E124, E129 nac E211.

Bwydydd y dylid cyfyngu arnyn nhw neu eu hosgoi yn y flwyddyn gyntaf	Pam y mae angen cyfyngu ar y bwydydd hyn neu eu hosgoi	Sut i gyfyngu ar y bwydydd neu eu hosgoi
Mêl	Gall achosi Botwliaeth babanod (math o wenwyn bwyd), mae'n uchel mewn siwgr a gall niweidio dannedd.	- Osgoi am y flwyddyn gyntaf. - Ar ôl blwyddyn, mae'r perfedd yn ddigon aeddfed i atal y bacteria rhag lluosogi. Fodd bynnag, dylid cyfyngu ar fêl o hyd am ei fod yn uchel mewn siwgr.
Cnau cyfan	Gall cnau cyfan achosi tagu neu gall plant bach o dan 5 oed eu mewnanadlu.	- Gellir rhoi cnau (heb eu halltu) fel rhan o ddeiet cyflenwol os ydyn nhw ar ffurf mâl neu fenyn (dylid cyflwyno bwydydd alergenig un ar y tro). - Dylid osgoi cnau mwnci os yw'r plentyn bach wedi cael diagnosis o alergedd i gnau mwnci. - Efallai y bydd teuluoedd sydd â hanes o glefydau alergaidd am geisio cyngor gan eu meddyg, ymwelydd iechyd neu ddeietegydd ynghylch cyflwyno cnau i ddeiet eu baban.
Te a choffi	Maent yn cynnwys caffein a all amharu ar gwsig a thannin a all amharu ar y modd y caiff haearn ei amsugno.	Nid ydynt yn addas i fabanod na phlant ifanc.

Rhagor o wybodaeth am fwydo cyflenwol

Gweler adrannau 2 a 3 o 'Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arferion Gorau' gan Lywodraeth Cymru.

Naw Mis a Mwy (Iechyd Cyhoeddus Cymru) – <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/861/Naw%20Mis%20a%20Mwy%20Fersiwn%202%20April%202015.pdf>

Gall teuluoedd/rhieni/gofalwyr siarad â'u Hymwelydd Iechyd i gael rhagor o wybodaeth am fwydo cyflenwol.

Gwefannau defnyddiol:

First Steps Nutrition – <http://www.firststepsnutrition.org>

NHS choices – <http://www.nhs.uk>

Pob Plentyn (Iechyd Cyhoeddus Cymru) – <http://www.pobplentyn.cymru>

Cychwyn Iach – www.healthystart.nhs.uk

Cymdeithas Ddeieteg Prydain (gweler yr adran ar y Ffeithiau am Fwyd) – <http://www.bda.uk.com>

Dechrau am Oes – <https://www.nhs.uk/start4life>

Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr:

Canllaw Bwyta'n Dda: Canllaw i Ymarferwyr Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant

Lefel 2 GChDDP: Craidd Uned 002	MPA 7.2
Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202	MPA 1.2

Canllaw Bwyta'n Dda: Argymhellion y Llywodraeth o ran Deiet Cytbwys

Ym mis Mawrth 2016, lansiodd Public Health England Ganllaw Bwyta'n Dda newydd a diwygiedig mewn cydweithrediad â Llywodraeth Cymru, Food Standards Scotland a'r Asiantaeth Safonau Bwyd yng Ngogledd Iwerddon.

Gall bwyta'n dda a chael ffordd iach o fyw helpu pob un ohonom i deimlo ein gorau a gwneud gwahaniaeth mawr i'n hiechyd yn yr hirdymor. Mae gweithwyr ieuchyd proffesiynol, sefydliadau cymunedol, athrawon, y diwydiant bwyd ac awdurdodau lleol yn cael eu hannog i ddefnyddio'r Canllaw Bwyta'n Dda er mwyn helpu'r genedl i wella ei deiet a dewis bwydydd sy'n fwy cynaliadwy.

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn gymwys i'r rhan fwyaf o bobl ni waeth beth fo'u pwysau, cyfyngiadau deietegol, dewisiadau neu darddiad ethnig. Nid yw'r Canllaw Bwyta'n Dda yn hollol gymwys i blant o dan 2 oed am fod ganddynt anghenion maethol penodol. Pan fydd plant rhwng 2 a 5 oed, gallant symud yn raddol i fwyta'r un bwydydd â gweddill y teulu yn y dognau a ddangosir yn y canllaw.

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ein hannog i ddewis amrywiaeth o fwydydd o'r pum grŵp bwyd er mwyn ein helpu i gael yr amrywiaeth eang o faetholion sydd eu hangen ar ein cyrff i gadw'n iach. Mae'n dangos y dognau o'r grwpiau bwyd sy'n ffurfio deiet iach:

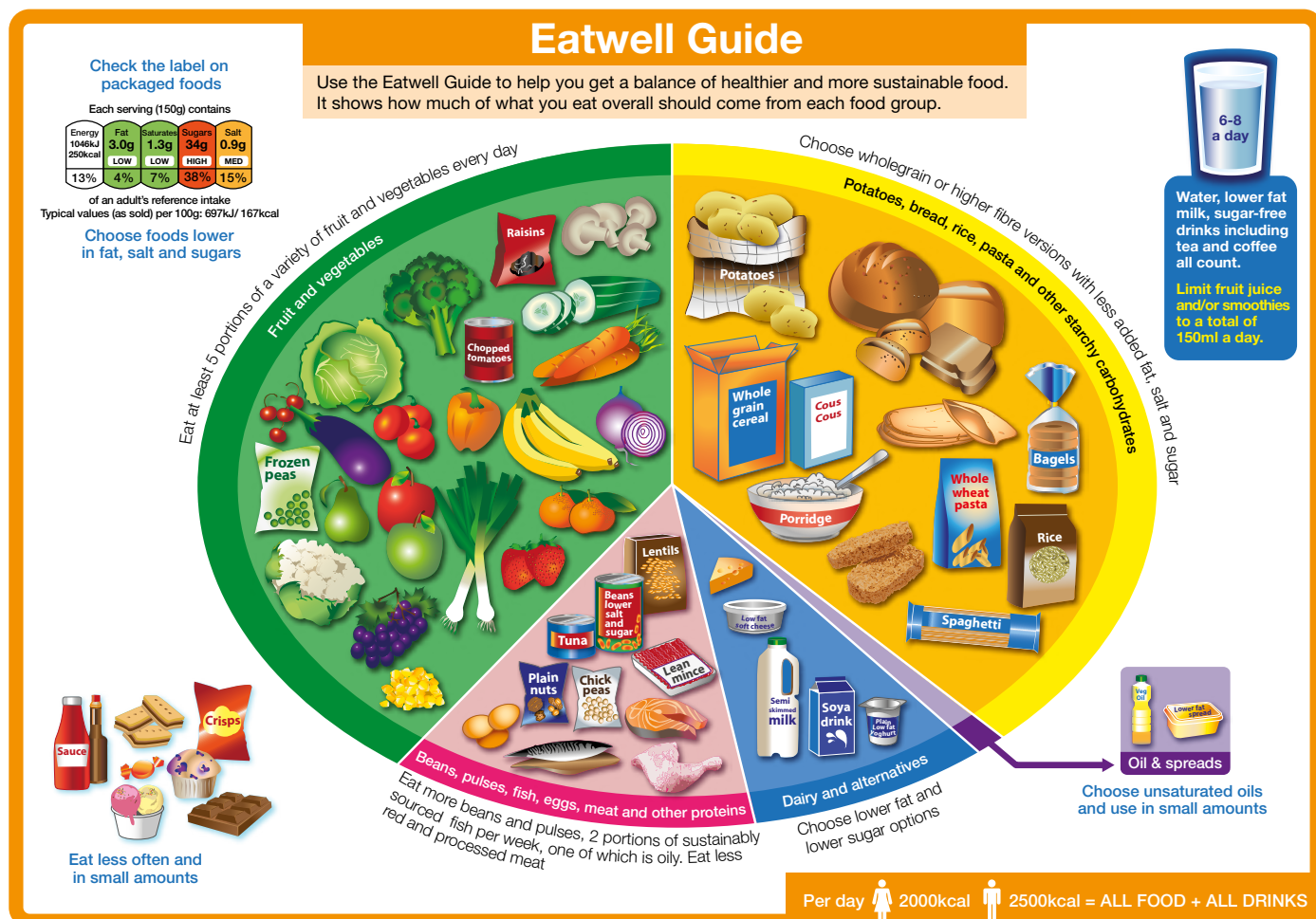
- Bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Seilio prydau ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startshlyd eraill; dewis fersiynau grawn cyflawn lle y bo'n bosibl.
- Bwyta rhai cynhyrchion llaeth neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); dewis opsiynau â llai o fraster a siwgr.
- Bwyta rhywfaint o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys 2 ddogn o bysgod yr wythnos, a dylai un o'r rhain fod yn olewog)
- Dewis olew a sbreds annirlawn a bwyta ychydig bach yn unig.
- Yfed 6-8 cwpanaid/gwydraid o hylif y dydd.

Os ydych chi'n bwyta bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr yna dylid eu bwyta yn llai aml ac mewn dognau bach.

Efallai y bydd unrhyw un sydd â gofynion deietegol neu anghenion meddygol arbennig am holi deietegydd cofrestredig sut i addasu'r Canllaw Bwyta'n Dda i ddiwallu ei anghenion unigol.

Ceir llawlyfr Canllaw Bwyta'n Dda gyda rhagor o wybodaeth yn:

<https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>



Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

Y Canllaw Bwyta'n Dda a phlant dan 5 oed

Mae bwyta'n dda a chwarae egniol yn hanfodol i blant ifanc fwynhau iechyd a llesiant da. Mae ymarferwyr y blynyddoedd cynnar mewn sefyllfa ddelfrydol i helpu i lywio arferion bwyta am oes a helpu plant ifanc i gynnal pwysau iach erbyn yr adeg y byddant yn dechrau yn yr ysgol.

Mae bwyta amrywiaeth o fwydydd o bum grŵp bywyd y Canllaw Bwyta'n Dda yn bwysig yn y blynyddoedd cynnar, yn cynnwys amrywiaeth o ffrwythau a llysiau. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod gwahaniaethau allweddol yn yr argymhellion i oedolion a'r canllawiau maeth ar gyfer plant cyn oedran ysgol.

Felly sut mae'r canllawiau yn amrywio i blant ifanc?

- Mae'r gofynion o ran calorïau a ddangosir ar y Canllaw Bwyta'n Dda yn gymwys i oedolion. Yn hytrach na chanolbwyntio ar galorïau, mae'n bwysicach cynnig prydau a byrbrydau rheolaidd a maethlon i blant ifanc (3 phryd y dydd a 2-3 byrbryd) ynghyd â digon o chwarae egniol. Nid oes angen i blant ifanc gael yr un faint o fwyd ag oedolion ac mae'n bwysig rhoi meintiau dognau sy'n briodol i'w hoedran. Ceir canllawiau

ar feintiau dognau yn 'Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arferion Gorau' gan Lywodraeth Cymru a <https://www.firststepsnutrition.org/>

- Nid yw deietau isel mewn braster yn briodol i blant dan 5 oed am eu bod yn annhebygol o ddarparu'r caloriâu sydd eu hangen arnynt i dyfu. Dylid rhoi bwydydd cynnyrch llaeth braster llawn i blant dan 2 oed, e.e. iogwrt, caws hufen a llaeth. Gall plant 2-5 oed newid i fwydydd cynnyrch llaeth braster is a llaeth hanner sgim os byddant yn bwyta'n dda. Mae llaeth sgim a llaeth 1% yn anaddas fel y brif ddiod i blant dan 5 oed. Gall rhai plant yfed llaeth amgen yn lle llaeth buwch, e.e. llaeth ceirch, soia neu gnau. Ar gyfer plant dan 2 oed, fel arfer, bydd hyn yn dilyn trafodaeth â gweithiwr iechyd proffesiynol. Mae'n bwysig dewis brandiau heb eu melysu sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm.
- Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ein hannog i ddewis bwydydd startshlyd grawn cyflawn neu sy'n uwch mewn ffibr. Gellir cynnig cymysgedd o fara gwyn, bara cyflawn a bara brown garw a bwydydd startshlyd eraill i blant dan 5 oed.
- Awgrymir te a choffi fel diodydd addas yn y Canllaw Bwyta'n Dda. Nid yw'r rhain yn briodol i blant dan oed ysgol. Yr unig ddiodydd sydd eu hangen arnynt yw dŵr neu laeth plaen. Ar gyfartaledd, ni fydd angen mwy na 400ml o laeth y dydd ar blentyn 1-2 oed fel diod ac ni fydd angen mwy na 300ml o laeth y dydd ar blentyn 3-4 oed.
- Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ein hannog i fwyta llai o gig coch a'i ddisodli â ffynonellau amgen o brotein, e.e. ffa, codlysiau eraill a dofednod. Mae cig coch fel cig eidion neu gig oen yn ffynhonnell werthfawr o haearn ac mae'n ddefnyddiol ei gynnwys mewn cynlluniau prydau wythnosol ar gyfer plant ifanc, os nad ydynt yn llysieuwyr. Gall amrywiaeth addas o fwydydd llysieuol hefyd ddarparu digon o haearn. Ceir rhagor o wybodaeth yn <http://www.firststepsnutrition.org>.

Fitaminau ychwanegol

Argymhellir bod plant rhwng 6 mis a 5 oed yn cymryd fitaminau atodol sy'n cynnwys fitaminau A, C a D, oni fyddant yn yfed peint neu fwy o laeth fformiwlâ i fabanod bob dydd. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os byddant yn bwyta'n dda ac yn treulio amser yn yr haul. Mae angen i fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron gael fitamin D atodol o'u geni. Gallai plant dros 5 oed ac oedolion, yn cynnwys menywod beichiog a mamau sy'n bwydo ar y fron, hefyd gael budd o gymryd fitamin D atodol. Bydd rhai teuluoedd yn gymwys i gael fitaminau am ddim fel rhan o'r Cynllun Cychwyn Iach (<http://www.healthystart.nhs.uk>). Gall teuluoedd siarad â'u Bydwraig, meddyg teulu, Ymwelydd Iechyd neu Fferyllydd Cymunedol i gael rhagor o wybodaeth.

Bwydo babanod yn ystod eu blwyddyn gyntaf

Nid yw'r Canllaw Bwyta'n Dda yn briodol wrth gyflwyno bwyd solet i fabanod pan fyddant tua 6 mis oed. Ceir amrywiaeth o gyhoeddiadau ar fwydo babanod i weithwyr proffesiynol a'r cyhoedd yn: <http://www.firststepsnutrition.org>; <http://www.nhs.uk>; Pob Plentyn (Iechyd Cyhoeddus Cymru) – <http://www.pobplentyn.cymru>. Gall teuluoedd hefyd siarad â'u Hymwelydd Iechyd.

Rhagor o wybodaeth am grwpiau bwyd y Canllaw Bwyta'n Dda mewn perthynas â deietau plant:

Un o'r egwyddorion sylfaenol i sicrhau bod plant o bob oedran yn bwyta'n iach yw eu bod yn bwyta amrywiaeth eang o fwydydd. Er mwyn galluogi plant i gael yr holl faetholion sydd eu hangen arnynt i sicrhau twf, llesiant a datblygiad cyfannol, argymhellir eu bod yn cael cynnig 3 phrif bryd rheolaidd a byrbrydau maethlon rhyngddynt, yn dibynnu ar eu harchwaeth. Gall bwyta/pori'n barhaus ar fyrbrydau a diodydd arwain at ordewdra a chymeriant maethol gwael. Mae lleoliadau gofal plant a chwarae yn cynnig cyfle delfrydol i blant ddod i arfer â phatrwm bwyta rheolaidd a bwydydd iach. Er mwyn sicrhau deiet cytbwys, dylid cynnig amrywiaeth o fwydydd o'r pum grŵp bwyd. Nid oes angen bwydydd sy'n uchel mewn halen a siwgr yn y deiet ac ni ddylid bwyta gormod ohonynt nac yn rhy aml. Gall cynnig gweadau a lliwiau gwahanol helpu plant i fwynhau eu bwyd ac mae'n cadw amseroedd prydau yn ddiddorol.

Ffrwythau a llysiau

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys unrhyw ffrwythau a llysiau ffres yn ogystal â rhai sych, mewn tuniau (mewn sudd neu ddŵr heb ei halltu) a rhai wedi'u rhewi. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys sudd ffrwythau pur hefyd, ond y canllawiau presennol yw mai dim ond dŵr plaen a llaeth y dylai darparwyr gofal plant eu cynnig. Mae'r bwydydd yn y grŵp bwyd hwn yn ffynonellau pwysig o ffibr deietegol a fitaminau a mwynau. Maent hefyd yn cynnwys ffytocemegion, cyfansoddion sy'n gyffredin mewn bwydydd planhigion a all gael buddiannau iechyd amddiffynnol. O'r adeg y dechreuir bwydo cyflenwol, dylid cyflwyno plant i amrywiaeth o ffrwythau a llysiau. O'r flwyddyn gyntaf, dylai plant ac oedolion fwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Y maint dogn a argymhellir ar gyfer plant ifanc yw tua 40g – y swm y gallant ei ddal mewn un llaw yn fras. Ar gyfer plant hŷn ac oedolion, mae dogn tua 80g, e.e. 1 afal neu fanana, 2 eirinen neu satswma. Dim ond fel 1 dogn bob dydd y mae sudd ffrwythau yn cyfrif, ni waeth faint a gymerir. Dylid ei wanhau â dŵr ar gyfer plant ifanc os bydd teuluoedd/rhieni/gofalwyr yn penderfynu ei gynnig gartref. Mae ffrwythau sych yn faethlon ond dylid eu gweini fel rhan o brydau yn hytrach na fel byrbrydau er mwyn helpu i ddiogelu dannedd. Mae dogn o ffrwythau sych tua 30g ar gyfer oedolion ac 15g ar gyfer plant – y swm y gallwch ei godi gyda'ch bysedd yn fras.

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bwydydd startshlyd fel bara, grawnfwydydd brecwast, reis, pasta, nwdls, tatws, yams, cwscws a chapatti. Mae'r bwydydd hyn yn darparu egni (ar ffurf carbohydradau startshlyd), ffibr, haearn a fitaminau B. Dylid cynnig bwyd startshlyd i blant fel rhan o'u 3 phrif bryd a rhai byrbrydau hefyd. Gellir cynnig cymysgedd o fwydydd gwyn, cyflawn/grawn cyflawn i blant o dan 5 oed. Dylai plant hŷn ac oedolion anelu at amrywiaethau sy'n uwch mewn ffibr pryd bynnag y bo'n bosibl. Wrth ddewis grawnfwydydd brecwast ar gyfer plant, chwiliwch am rai sy'n isel mewn siwgr a halen.

Cynnyrch llaeth ac opsiynau amgen

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bwydydd a diodydd fel llaeth, caws, iogyrtau a fromage frais. Mae'r eitemau hyn yn

ffynonellau arbennig o dda o galsiwm sy'n bwysig ar gyfer datblygu'r esgyrn ac ar gyfer y dannedd. Mae'r grŵp hwn hefyd yn cynnwys ffynonellau pwysig o brotein, sinc a fitaminau A, ribofflavin a B12. Argymhellir bod plant yn cael tua 3 dogn o laeth a bwydydd cynnyrch llaeth (neu opsiynau amgen heb eu melysu sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm) bob dydd. Dylid cynnig bwydydd cynnyrch llaeth braster llawn i blant o dan 2 oed am fod angen y braster ychwanegol a'r fitaminau a geir ynddynt arnynt. Opsiynau is mewn siwgr yw'r dewisiadau gorau, e.e. llaeth plaen heb ei felysu, iogwrt naturiol, cwstard cartref sy'n isel mewn siwgr.

Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys ffa, pys a ffacys (mathau o godlysiau), pysgod, cig heb lawer o fraster, cyw iâr ac wyau. Mae'r bwydydd hyn yn ffynonellau da o brotein, haearn, sinc a fitaminau B. Mae pysgod olewog fel eog, brithyll, sardîns a phenwaig Mair yn ffynonellau cyfoethog o asidau brasterog omega-3 ac yn ffynhonnell dda o fitamin A a D – dylid cynnig dogn o bysgod olewog bob wythnos i blant. Mae Tofu, Quorn a briwigig soia yn ddewisiadau amgen yn lle cig i lysieuwyr. Mae selsig, byrgys, cig moch, ham a chynhyrchion cig wedi'u hailffurfio yn cael eu hadnabod fel cynhyrchion cig wedi'u prosesu a dylid cyfyngu ar y rhain. Dylid cynnig tua 2 ddogyn o fwydydd o'r grŵp bwyd hwn bob dydd i blant a 2-3 dogn os ydynt yn llysieuwyr neu'n fegan.

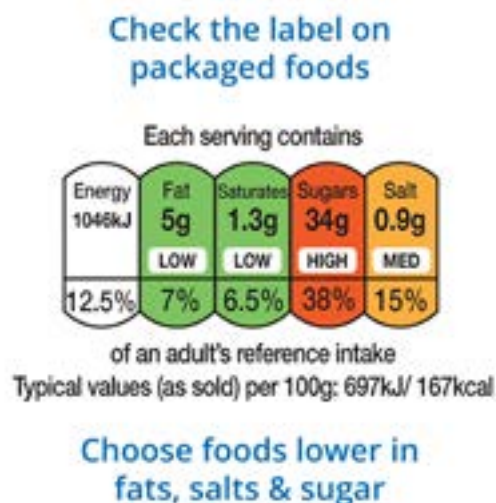
Olew a sbreds

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys olewau annirlawn a'u sbreds. Fel arfer, mae brasterau annirlawn o ffynonellau planhigion ac ar ffurf hylifol fel olew, er enghraifft olew llysiau, olew had rêp ac olew olewydd. Gellir cynnig symiau bach o olew a sbreds i blant fel rhan o ddeiet cytbwys, e.e. sbred blodau'r haul ar fara, olew olewydd mewn blaslyn salad. Mae angen ychydig o fraster yn y deiet i gael egni ac i helpu'r corff i amsugno fitaminau A, D ac E.

Bwydydd sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr

Ymysg y bwydydd sy'n uchel mewn braster mae menyf, mayonnaise, hufen, siocled, creision, bisgedi, toesenni, teisennau, pwddinau, hufen iâ. Ymysg y bwydydd sy'n uchel mewn siwgr mae diodydd meddal sy'n llawn siwgr, melysion, jam, mêl a siwgr yn ogystal â theisennau, toesenni a hufen iâ. Ymysg y bwydydd sy'n uchel mewn halen mae sawsiau, ciwbiau stoc, gronynnau grefi a chreision. Nid yw'r bwydydd hyn yn hanfodol yn y deiet felly, os cânt eu cynnwys, dim ond ychydig ohonynt y dylid eu bwyta. Gall bwyta gormod o fwydydd sy'n uchel mewn braster a/neu siwgr arwain at fagu pwysau mewn ffordd afiach. Gall gormod o fwydydd sy'n uchel mewn halen gynyddu'r risg o bwysedd gwaed uchel ac o gael strôc yn ddiweddarach mewn bywyd. Er bod y rhan fwyaf o blant yn mwynhau bwydydd melys o bryd i'w gilydd, dylid cadw'r rhain at amseroedd prydau er mwyn helpu i osgoi pydredd dannedd.

Ceir canllawiau ar ddarllen labeli bwyd yn <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-read-food-labels/>



Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr

Pwysigrwydd Hydradiad

Lefel 2 GChDDP: Craidd Uned 002	MPA 7.2
Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202	MPA 1.9 ac MPA 1.15

Pwysigrwydd hydradiad

Hydradiad yw faint o ddŵr sydd yn y corff. Mae cyrff babanod a phlant ifanc yn cynnwys cyfran uwch o ddŵr nag oedolion ac maent yn fwy tueddol o weld newidiadau yn nhymheredd eu corff. Mae hyn yn golygu eu bod yn wynebu mwy o risg o ddadhydradiad.

Mae'n bwysig bod y sawl sy'n gweithio yn y sector GChDDP yn ymwybodol o'u rôl o ran monitro a hyrwyddo hydradiad.

Ffactorau a all effeithio ar hydradiad

Gall nifer o ffactorau effeithio ar hydradiad mewn babanod a phlant. Mae hyn yn cynnwys tymheredd uchel, tywydd poeth, cynnydd mewn gweithgarwch a cheg neu wddf dolurus. Bydd pyliau mynych o ddolur rhydd a chwydu hefyd yn cynyddu'r risg o ddadhydradiad. Gall plant ymgolli'n llwyr yn yr hyn y maent yn ei wneud ac anghofio yfed, neu efallai y byddant yn ystyried bod yfed yn ddiflas ac yn anghyfleus. Gan nad yw plant yn adnabod arwyddion cynnar syched cystal ag oedolion, mae'n hanfodol bod gofawyr yn annog plant i yfed drwy gydol y dydd er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon o hylifau.

Arwyddion dadhydradu mewn babanod a phlant

Pan fydd plentyn wedi dadhydradu, efallai y bydd yn ymddangos yn sychedig, yn aflonydd, gall fod ganddo geg sych, llai o gewynnau gwlyb (babanod) a gall eu hwrin fod yn fwy tywyll nag arfer. Ymysg yr arwyddion eraill o ddadhydradu mae syrthni, ffontanél wedi suddo (man meddal ar y pen), llygaid wedi suddo, llai o ddagrau os o gwbl pan fyddant yn crio ac anadlu'n gyflym. Gall plant hefyd fynd yn rhwym os na fyddant yn cael digon i'w yfed. Os bydd baban neu blentyn ifanc yn dadhydradu, efallai y bydd angen ceisio cyngor meddygol a dylid cysylltu â'r rhieni, gan ddilyn protocolau/gweithdrefnau'r lleoliad. Mae angen rhoi sylw meddygol brys mewn achosion o ddadhydradu difrifol.

Effaith dadhydradiad ar iechyd a llesiant

Nid ydym yn deall effaith dadhydradiad ar iechyd a llesiant yn llwyr eto. Gall hydradiad llwyr helpu i atal pen tost, tymer flin, blinder, chwildod a helpu plant i fod yn effro ac yn barod i ddysgu. Mae rhai astudiaethau wedi awgrymu bod hydradiad yn effeithio ar allu gwybyddol (perfformiad meddyliol a gallu i ganolbwyntio) (Cyngor Hydradiad Cenedlaethol, 2013).

Gofynion hylifol babanod a phlant

Mae gan fabanod a phlant ofynion hylifol unigol iawn. Gall y rhain ddibynnu ar y tywydd, oedran y plentyn, ei ryw a lefelau gweithgarwch. Gall rhai cyflyrau meddygol hefyd effeithio ar faint o hylif sydd ei angen arnynt.

Babanod 0-12 mis

Argymhellir bod plant yn cael eu bwydo ar y fron mewn modd ymatebol, sef bod mam yn ymateb i arwyddion ei baban, yn ogystal â'i dyhead ei hun i fwydo ei baban. Dylid cefnogi bwydo ar y fron am gyhûd ag y bydd y fam a'r baban am barhau. Nid oes angen unrhyw ddŵr ychwanegol ar fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron, hyd yn oed mewn tywydd poeth. Gellir rhoi dŵr plaen mewn cwpan o'r adeg pan fyddant tua 6 mis oed, neu pan gyflwynir bwyd solet.

Efallai y bydd angen dŵr ychwanegol ar fabanod sy'n cael llaeth fformiwla mewn tywydd poeth. Dylid ei ferwi a'i oeri ar gyfer babanod o dan 6 mis oed, ac ar gyfer babanod o unrhyw oedran os caiff ei ddefnyddio i wneud llaeth fformiwla i fabanod.

Plant

Fel canllaw bras iawn, mae angen i blant gael 6-8 cwpan (100-150ml fesul cwpan) bob dydd. Dylid cynnig diod i blant ar bob adeg pryd a byrbryd a dylai dŵr fod ar gael drwy'r dydd. Bydd plant hefyd yn cael rhywfaint o hylif o'r bwydydd y byddant yn ei fwyta, fel cawl, iogwrt a ffrwythau a llysiau, sy'n cynnwys llawer o ddŵr.

Pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion

Bydd angen i bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion gael tua 6-8 cwpan o hylif bob dydd (tua 200ml fesul cwpan) er mwyn bodloni eu gofynion hylifol.

Ceir mwy o wybodaeth a phosteri y gellir eu lawrlwytho ar hydradiad iach i blant 5-11 oed a phobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion yn - <https://www.nutrition.org.uk>

Ceir rhagor o wybodaeth am gymeriant dŵr a argymhellir yn Nhaflen Ffeithiau am Fwyd Cymdeithas Ddeieteg Prydain ar Hylif - <https://www.bda.uk.com/foodfacts/home>.



Hyrwyddo hydradiad i blant

Gellir hyrwyddo arferion yfed iach mewn lleoliadau chwarae a gofal plant drwy nifer o ddulliau:

- Monitro cymeriant hylif yn ofalus yn unol â gweithdrefnau'r lleoliad.
- Cael polisi ar ddarparu diod.
- Rhoi help ac anogaeth i ddefnyddio cwpanau priodol ar gyfer oedran y plentyn, e.e. cwpan heb gaead neu ficer llif rhydd o'r adeg y bydd tua 6 mis oed.
- Cael bwrdd diodydd lle mae digon o ddŵr ar gael gyda chwpanau a gwellt lliwgar.
- Gadael i blant arllwys eu diodydd eu hunain er mwyn cynyddu eu cyfranogiad.
- Rhoi ffrwythau wedi'u torri mewn dŵr er mwyn ei wneud yn lliwgar.
- Goruchwyllo adeg byrbrydau a phrydau.
- Staff yn gosod esiamp l dda ac yn yfed diodydd iach o flaen y plant.
- Gwneud smwddis cartref fel gweithgaredd. Dim ond fel gweithgaredd achlysurol y caiff hyn ei argymhell oherwydd y gall smwddis niweidio dannedd os cânt eu hyfed yn rheolaidd. Mae'n well cynnig y rhain ar adeg prydau a'u cyfyngu i 150ml y dydd.
- Canmol plant am yfed yn rheolaidd.
- Annog plant i yfed diodydd yn rheolaidd.
- Cynnig ychydig bach o ddiodydd, yn aml.
- Hyrwyddo dŵr ac yfed drwy weithgareddau sy'n briodol i oedran.
- Helpu mamau sy'n bwydo ar y fron i fwydo eu baban yn y lleoliad pan fyddant am wneud hynny. Gall mamau barhau i fwydo ar y fron am gyhyd ag y byddant hwy a'u baban am wneud hynny.

Y negeseuon allweddol ynghylch hydradiad ar gyfer babanod a phlant

- Mae gan y rhai sy'n gweithio mewn lleoliadau chwarae a gofal plant rôl hanfodol i'w chwarae o ran sicrhau bod babanod a phlant yn eu gofal yn cael eu hydradu'n ddigonol.
- Yn aml, gall plant ifanc anghofio yfed ac maent yn fwy tueddol o ddadhydradu nag oedolion, felly mae angen eu goruchwyllo a'u hannog.
- Dylid annog plant i gael diod ar adeg prydau a byrbrydau. Hefyd, dylai dŵr fod ar gael drwy gydol y dydd yn unol â safon 12.3 o'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir (Llywodraeth Cymru, 2012).
- Llaeth a dŵr yw'r unig ddiodydd sy'n ddiogel ar gyfer dannedd pob grŵp oedran.
- Ni chaiff sudd ffrwythau ei argymhell mwyach fel opsiwn diodydd ar gyfer lleoliadau gofal plant. Gall ysgolion benderfynu cynnig sudd ffrwythau - dim ond ar adeg prydau y dylid cynnig hyn.
- Gall babanod ddysgu sut i yfed o gwpan pan fyddant tua 6 mis oed. Dylai cwpanau fod heb gaead neu'n llifo'n rhydd er mwyn helpu i ddiogelu dannedd. Dylid ceisio atal babanod rhag defnyddio poteli o'r adeg y byddant tua 1 oed. Mae pob baban yn wahanol ac efallai y bydd angen mwy o ymarfer ac anogaeth gyda chwpan ar rai o gymharu ag eraill.
- Nid yw diodydd pefriog, llawn siwgr a chaffein yn cynnwys te, coffi a sgwash heb siwgr yn addas ar gyfer babanod a phlant ifanc. Gall plant fynd yn llawn yn hawdd drwy yfed diodydd melys, sy'n golygu y

bydd ganddynt lai o archwaeth ar gyfer prydau a byddant yn wynebu mwy o risg o bydredd dannedd ac anaemia. Gall gormod o laeth hefyd leihau archwaeth plentyn a gall tanin mewn te a choffi leihau faint o haearn a gaiff ei amsugno, gan gynyddu'r risg o anaemia oherwydd diffyg haearn. Gall caffeine mewn diodydd, e.e. cola, te a choffi, amharu ar gwsg.

- Dylid cynnig mwy o ddŵr wedi'i ferwi a'i oeri i fabanod sy'n cael laeth fformiwla.
- Bydd angen rhoi mwy o hylifau mewn tywydd poeth a hefyd ar ôl llawer o weithgarwch corfforol.

Ceir rhagor o wybodaeth am hydradiad a'r diodydd a argymhellir ar gyfer plant yn 'Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arferion Gorau' gan Lywodraeth Cymru <https://llyw.cymru/bwyd-maeth-ar-gyfer-lleoliadau-gofal-plant-canllaw-llawn>.

Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr:

Ffynonellau Deietegol o Faetholion Hanfodol

Lefel 2 GChDDP: Craidd Uned 002

MPA 7.2

Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202

MPA 1.4

Mae'n bwysig bod plant yn cael cynnig **deiet iach ag amrywiaeth o fwydydd o'r grwpiau bwyd gwahanol**.

Bydd hyn yn eu helpu i gael yr holl faetholion sydd eu hangen arnynt ar gyfer eu twf, llesiant a datblygiad. Mae rhai maetholion pwysig fel a ganlyn:

Maetholyn	Enghreifftiau o'r bwydydd y mae'r maetholyn hwn ynddynt	Pwysigrwydd ar gyfer twf, llesiant a datblygiad cyfannol
Calsiwm	Llaeth buwch a llaeth amgen wedi'i gyfnerthu* â chalsiwm, caws, iogwrt, wyau, penwaig Mair a sardîns, tofu, bara gwyn, ffa a chodlysiau, sbigoglys.	Pwysig ar gyfer esgyrn a dannedd iach.
Sinc	Cig heb lawer o fraster, sardîns, tiwna, penwaig Mair, caws, wyau, llaeth, cyw iâr a thwrci, ffa a ffacbys, tofu, bara cyflawn, cnau mât/menyn cnau, grawnfwydydd brecwast grawn cyflawn, popgorn plaen.	Mae angen sinc i wneud celloedd newydd yn y corff ac i wella clwyfau. Mae ei angen ar y corff i'w helpu i ddefnyddio'r carbohydrad, y braster a'r protein sydd mewn bwyd.
Haeearn	Cig (e.e. cig eidion, cig oen), pysgod olewog, llysiau gwyrdd, grawnfwydydd brecwast wedi'u cyfnerthu*, ffa a chodlysiau, bara, ffrwythau sych, e.e. rhesins a bricyll sych, wyau, tofu.	Mae angen haeearn i wneud celloedd gwaed coch sy'n cludo ocsigen o amgylch y corff.
Fitamin C	Ffrwythau, llysiau, tatws. Mae cyrens duon, orennau, mefus, gwafa mewn tun, llysiau gwyrdd y gwanwyn a phuprynnau gwyrdd a choch yn ffynonellau arbennig o dda.	Mae'n helpu i gynnal croen, pibellau gwaed ac esgyrn iach. Mae'n bwysig ar gyfer gwella clwyfau ac amddiffyn celloedd yn y corff rhag cael eu difrodi.
Fitamin A	Moron, tatws melys, sbigoglys, puprynnau coch, melon cantaloupe, brocoli, iau/afu**, bresych, mango, bricyll sych, caws, ffa llydain, llaeth braster llawn, eog, penwaig, wyau.	Mae'n bwysig ar gyfer system imiwneidd iach a chroen a golwg iach.
Ïodin	Caws, llaeth, fromage frais a iogwrt, wyau, pysgod, pysgod cregyn, gwymon.	Pwysig ar gyfer gweithrediad yr ymennydd ac i ddysgu. Mae angen ïodin er mwyn creu hormonau yn y corff (hormonau thyroid).
Brasterau omega-3	Pysgod olewog, e.e. eog, penwaig cochion, penwaig, brithyll, penwaig Mair, sardîns, corbenwaig. Ymysg y ffynonellau i lysieuwyr mae llysiau deiliog gwyrdd, soia a chynhyrchion soia (e.e. tofu) ac olewau fel had rôp, cnau Ffrengig a had llin. Caiff rhai bwydydd eu cyfnerthu* â brasterau omega-3 a gallant fod yn ffynonellau defnyddiol, e.e. wyau.	Pwysig ar gyfer iechyd calon a datblygiad ymennydd y baban yn ystod beichiogrwydd. Ceir rhywfaint o dystiolaeth y gall brasterau omega-3 helpu gyda chof, dysgu ac iselder ond mae angen rhagor o astudiaethau er mwyn bod yn siŵr o hyn.

Maetholyn	Enghreifftiau o'r bwydydd y mae'r maetholyn hwn ynddynt	Pwysigrwydd ar gyfer twf, llesiant a datblygiad cyfannol
Fitamin D	Daw'r rhan fwyaf o'n fitamin D o'r haul yn hytrach nag o fwyd. Mae rhai ffynonellau deietegol sy'n cynnwys penwaig, penwaig Mair, sardîns, tiwna, eog, wyau a sbreds braster llysiau, grawnfwydydd brecwast a diodydd llaeth brag sydd wedi'u cyfnerthu* â fitamin D.	Pwysig ar gyfer cyhyrau, esgyrn a dannedd iach. Mae angen i blant dan 5 oed gael fitamin D atodol dyddiol. Dylai plant ac oedolion hŷn hefyd ystyried cymryd fitamin D atodol, yn enwedig yn ystod misoedd yr hydref a'r gaeaf.
Ffibr	Ffrwythau, llysiau, ceirch, ffa, codlysiau, bara cyflawn ac amlrawn, grawnfwydydd grawn cyflawn, reis a phasta brown, crwyn tatws.	Pwysig ar gyfer iechyd y galon a choluddyn iach (ynghyd â digon o hylifau a chadw'n egniol).

**Ystyr wedi'i gyfnerthu yw bod maetholyn wedi'i ychwanegu at fwyd yn ystod y broses gynhyrchu – gall y maetholyn fod wedi bod yn bresennol neu ddim yn y cynnyrch gwreiddiol.*

***Mae iau/afu yn ffynhonnell gyfoethog o fitamin A ac ni ddylid ei roi i blant ifanc yn amlach nag unwaith yr wythnos. Cyngorir menywod beichiog i beidio â bwyta iau/afu a chynhyrchion sy'n cynnwys iau/afu oherwydd y gall lefelau uchel o fitamin A niweidio'r baban sy'n datblygu.*

Ceir rhagor o wybodaeth am faetholion a'u pwysigrwydd ar gyfer twf, llesiant a datblygiad yn <http://www.nhs.uk>, <http://www.nutrition.org.uk> and <http://www.bda.uk.com>

Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr:	
Gofynion Maeth a Hydradiad ar Gamau Datblygu Diffiniedig	
Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202	MPA 1.5

Mae'r tabl canlynol yn amlinellu gofynion maeth plant ar gamau datblygu diffiniedig. Ni ddigwyllir i'r dysgwr ddeall gofynion maeth plant i'r graddau hyn na chofio unrhyw rai o'r ffigurau canlynol. **Nod y tabl hwn yw dangos bod gofynion maeth yn amrywio drwy gydol oes.** Caiff gofynion o ran egni eu hamcangyfrif ac maent yn dibynnu ar nifer o ffactorau yn cynnwys lefelau o weithgarwch corfforol.

	6 mis oed		1 oed		5 oed		11 oed		18 oed		19-50 oed	
	gwryw	benyw	gwryw	benyw	gwryw	benyw	gwryw	benyw	gwryw	benyw	gwryw	benyw
Egni caloriau/d	622	574	718	646	1482	1362	2127	2032	3155	2462	2581- 2772	2103- 2175
Ffibr g/d	-	-	-	-	20	20	25	25	30	30	30	30
Calsiwm mg/d	525	525	350	350	450	450	1000	1000	1000	1000	700	700
Haearn mg/d	4.3	4.3	7.8	7.8	6.1	6.1	11.3	11.3	11.3	11.3	8.7	14.8
Fitamin C mg/d	25	25	30	30	30	30	35	35	40	40	40	40
Ffolad µg/d	50	50	70	70	100	100	200	200	200	200	200	200
Sinc mg/d	4	4	5	5	6.5	6.5	9	9	9.5	9.5	9.5	7

UCHAFSWM Halen g/d	Plant hyd at 1 oed	llai na 1g
	Plant 1-3 oed	2g
	Plant 4-6 oed	3g
	Plant 7-10 oed	5g
	Plant ac oedolion 11+ oed	6g

UCHAFSWM Siwgr g/d	Plant 4-6 oed	19g (5 ciwb)
	Plant 7-10 oed	24g (6 chiwb)
	Plant ac oedolion 11+ oed	30g (7 ciwb)

Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr:

Ffactorau a all effeithio ar Faeth a Hydradiad mewn Plant a Phobl Ifanc

Lefel 2 GChDDP: Craidd Uned 202	MPA 7.6
Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202	MPA 1.6

Gall amrywiaeth o ffactorau effeithio ar gymeriant maeth plant ifanc a'u teuluoedd. Gall y rhain gynnwys ffactorau iechyd, amgylcheddol, ariannol, diwylliannol a chymdeithasol. Nid yw'r rhestr ganlynol yn gyflawn o bell ffordd ond mae'n fan cychwyn ar gyfer trafodaeth a gellir ei defnyddio fel taflen i ddysgwyr. Dylid annog y grŵp i feddwl am ffactorau y maent wedi arsylwi arnynt mewn lleoliadau chwarae a gofal plant neu yn eu bywydau eu hunain a all effeithio'n negyddol neu'n gadarnhaol ar ddeiet a hydradiad. Gall y drafodaeth hon arwain at nodi sut y gallant, fel ymarferwyr, helpu i ddylanwadu ar yr hyn y mae'r plant maent yn gweithio gyda nhw a'u teuluoedd yn ei fwyta.

Ffactor	Effaith bosibl ar faeth a hydradiad
Tlodi/incwm isel	- Canfu arolwg a gynhaliwyd yn 2018 gan y Sefydliad Bwyd fod llawer o gartrefi incwm isel yn y DU yn cael trafferth fforddio deiet cytbwys fel y dangosir gan y Canllaw Bwyta'n Dda – gweler https://foodfoundation.org.uk. Mae'r adroddiad ar yr Ymchwiliad i Fwyd Plant yn y Dyfodol a gynhaliwyd yn 2019 ar gael yn yr un cyfeiriad gwe. - Yng Nghymru, mae tua 1 o bob 3 phlentyn yn byw mewn tlodi (mewn cartrefi sydd ar neu islaw 60% o'r incwm canolrifol) – gweler http://www.poverty.ac.uk/ - Cafwyd cynnydd yn nifer y teuluoedd yng Nghymru sy'n defnyddio banciau bwyd sy'n darparu cyflenwadau bwyd brys – gweler http://www.trusselltrust.org - Mae plant sy'n byw mewn tlodi yn fwy tebygol o wneud dewisiadau gwael o ran bwyd a diod ac maent yn wynebu risg uwch o bydredd dannedd ac o fod dros eu pwysau erbyn iddynt ddechrau'r ysgol – gweler Rhaglen Mesur Plant Cymru (http://www.wales.nhs.uk/cym). - Mae teuluoedd ar incwm isel yn llai tebygol o fwyta'r swm a argymhellir o ffrwythau a llysiau ac yn fwy tebygol o gael deietau sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen. - Gall tai gwael, diffyg trafnidiaeth a chyfleusterau coginio gyfyngu ar ddewisiadau bwyd a diod. - Yng Nghymru, mae rhai teuluoedd yn cael trafferth i fwydo eu plant yn ystod gwyliau'r ysgol – gweler https://www.wlga.wales/food-and-fun-school-holiday-enrichment-programme
Delwedd y corff	- Mae delwedd y corff yn gysylltiedig â hunan-barch ac agweddau at fwyta a gweithgarwch corfforol. - Merched ifanc sydd fwyaf tebygol o ddatblygu anhwylder bwyta, yn enwedig merched rhwng 12 ac 20 oed, ond gall menywod hŷn a dynion o bob oed hefyd gael anhwylder bwyta. Gall effeithio ar blant mor ifanc â 7 oed. Ceir rhagor o wybodaeth yn – http://www.beateatingdisorders.org.uk

Ffactor	Effaith bosibl ar faeth a hydradiad
Bwyd ar gael mewn lleoliadau a ddefnyddir gan blant a phobl ifanc, e.e. lleoliadau gofal plant, ysgolion, darpariaeth ieuenctid, cyfleusterau hamdden, colegau a lleoliadau cymunedol eraill.	- Mae lleoliadau yn y gymuned yn rhoi cyfle gwerthfawr i helpu plant i ddysgu am fwyta'n iach a'u cyflwyno i amrywiaeth eang o fwydydd a diodydd maethlon. - Bydd byrbrydau a phrydau sy'n gytbwys o ran maeth a diodydd iach yn cyfrannu'n gadarnhaol at gymeriant maeth plentyn. - Bydd staff sy'n dangos esiampl dda ac yn creu amgylchedd bwyta cadarnhaol yn helpu plant i feithrin arferion da a mwynhau opsiynau iach o oedran cynnar.
Arferion a dewisiadau unigol	Caiff dewisiadau ac arferion bwyta iach eu sefydlu yn y blynyddoedd cynnar. Bydd annog plant i fwyta ac yfed amrywiaeth eang o opsiynau iach pan fyddant yn ifanc yn cyfrannu at gymeriant maeth gwell drwy gydol eu hoes.
Ffactorau seicolegol	- Gall teimlo'n drist neu wedi blino'n ormodol olygu na fydd gan blant awydd bwyta ac yfed. - Gall gorbryder ymysg rhieni neu ofalwyr ar adeg prydau bwyd gyfrannu at lai o archwaeth bwyd ymysg plant ifanc a'u gwneud yn fwytawyr ffyslyd. - Gall straen a gorbryder ymysg plant a phobl ifanc effeithio ar archwaeth a dewisiadau bwyd.
Diffyg sgiliau a gwybodaeth	- Efallai na fydd gan deuluoedd, plant a staff y sgiliau a'r wybodaeth i ddewis a pharatoi opsiynau iach. - Mae teuluoedd sydd â sgiliau coginio cyfyngedig yn fwy tebygol o ddibynnu ar fwydydd cyfleus a all fod yn uchel mewn braster, siwgr a halen ac yn llai tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau (Garcia et al., 2012). - Gall ymarferwyr chwarae a gofal plant helpu plant i ddatblygu sgiliau paratoi bwyd sylfaenol pan fydd cyfleusterau'n caniatáu hynny.
Yr amgylchedd ar adeg prydau	- Mae amgylchedd bwyta tawel, hwyliog a hamddenol yn bwysig i blant. - Gall cynnwys plant ar adeg prydau, e.e. wrth osod y bwrdd a pharatoi bwyd ac arllwys diodydd eu hannog i fwyta ac yfed. - Gall bwyta gydag eraill annog plant i fwyta a gwneud adegau prydau yn gymdeithasol. - Bydd gwneud i fwyd edrych yn lliwgar ac yn ddeniadol yn annog plant i roi cynnig arno. - Dylid cyfyngu ar ymyriadau (e.e. teledu a sgriniau eraill) adeg prydau.
Arferion bwydo anymatebol	- Gall annog plant i glirio eu plât pan fyddant yn llawn eu hannog i orfwyta. - Ni chaiff yr arfer o gymell, llwgrwobrwyo neu orfodi plant i fwyta ei argymhell. - Gall cynnig bwyd yn rheolaidd pan na fydd plant yn llwglyd (e.e. fel gwobr neu er mwyn rheoli ymddygiad) hefyd eu hannog i orfwyta.

Ffactor	Effaith bosibl ar faeth a hydradiad
Diwylliant a chrefydd	- Bydd diwylliant yn effeithio ar y bwydydd a ddewisir, sut y cânt eu coginio a'u bwyta. - Efallai y bydd rhai grwpiau crefyddol yn osgoi bwydydd penodol neu'n ei gwneud yn ofynnol i fwyd gael ei baratoi mewn ffordd benodol, e.e. cig halal i Fwslimiaid. - Efallai y bydd plentyn/teulu yn osgoi bwyd os na fydd yn siŵr ei fod yn bodloni ei ofynion crefyddol.
Esgeulustod	Mae'n bwysig i ymarferwyr gadw llygad am blant sy'n llwglyd iawn yn rheolaidd ac nad ydynt yn cael digon o fwyd a diod mewn mannau eraill o bosibl. Dylai ymarferwyr wybod beth yw polisi eu lleoliad ar adrodd am bryderon ynghylch maeth a hydradiad plentyn. Ceir rhagor o wybodaeth ar wefan yr NSPCC - https://www.nspcc.org.uk
Deietau arbennig	Efallai y bydd angen i blant sydd ar ddeietau arbennig osgoi bwydydd a diodydd penodol a all effeithio ar gymeriant maeth
Problemau iechyd ac anabledd	- Bydd cyflyrau iechyd sy'n achosi poen neu anhawster wrth fwyta, e.e. ceg ddolurus, adlif gastro-oesoffagaidd a dysffagia (anhawster wrth lyncu) yn effeithio ar gymeriant maeth. - Efallai y bydd plant ag awtistiaeth yn dangos ymddygiad obsesiynol neu ailadroddus sy'n gysylltiedig â bwyd a diod. - Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar blant ag anableddau dysgu ar adeg prydau er mwyn sicrhau cymeriant digonol. - Mae rhwymedd ac anaemia (lefelau isel o haearn) wedi cael eu cysylltu ag archwaeth gwael, gyda rhwymedd yn cael ei gysylltu'n benodol â hydradiad gwael.
Alcohol a chyffuriau	Gall alcohol a rhai cyffuriau effeithio ar archwaeth a phwysau.
Y cyfryngau torfol	- Mae hysbysebu'n cael effaith sylweddol ar y bwydydd a'r diodydd rydym yn dewis eu prynu. - Caiff llawer o fwydydd a diodydd nad ydynt yn iach sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen eu marchnata i blant. - Mae cyfyngiadau ar hysbysebu bwydydd nad ydynt yn iach yn ystod rhaglenni plant cyn 9pm wedi lleihau nifer yr hysbysebion bwyd sothach. Fodd bynnag, mae angen ymestyn hyn i raglenni teledu eraill a gaiff eu gwyllo gan blant yn bennaf. Mae hefyd angen i hyn gael ei gymhwyso'n gyson i fathau eraill o gyfryngau, e.e. ar-lein ac mewn cylchgronau.
Dylanwad teulu a chyfoedion	- Gall rhieni, gofalwyr, brodyr a chwiorydd a staff effeithio'n gadarnhaol ar gymeriant maeth drwy ddangos esiampl dda. - Mae plant yn fwy tebygol o flasgu bwydydd newydd os byddant yn gweld plant eraill ac oedolion yn eu bwyta ac yn eu mwynhau.

Ffactor	Effaith bosibl ar faeth a hydradiad
Moeseg, gwerthoedd a chredoau	• Efallai y bydd rhai pobl yn dewis osgoi bwydydd penodol neu grwpiau cyfan o fwydydd oherwydd credoau neu werthoedd moesegol, e.e. feganiaid a llysieuwyr. Mae'n bwysig bod y plant/teuluoedd hyn yn disodli'r maetholion o'r bwydydd maent yn eu hosgoi, er mwyn sicrhau deiet cytbwys o ran maeth. Dylai teuluoedd sy'n bwydo deiet fegan i'w baban geisio cyngor gan ddeietegydd pediatrig. • Mae'n well gan rai pobl brynu cynhwysion organig a/neu wedi'u cynhyrchu'n lleol er mwyn gwella cynaliadwyedd eu deiet.

Nodiadau'r Aseswyr/Taflen Dysgwyr:

Effaith Maethiad ar Iechyd a Llesiant

Lefel 2 GChDDP: Craidd Uned 002	MPA 7.5
Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202	MPA 1.8

Mae deiet cytbwys ac iach yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant plant, pobl ifanc ac oedolion. Yng Nghymru, nid ydym yn bwyta'r deiet gorau ar gyfer iechyd ac nid ydym yn cyflawni'r lefelau a argymhellir o weithgarwch corfforol. O ganlyniad, mae iechyd yng Nghymru yn cymharu'n wael ag iechyd yn Lloegr a sawl gwlad arall yn Ewrop. Mae'n bwysig bod y rheini sy'n gweithio yn y sector GChDDP yn ymwybodol o effaith deiet gwael yn ystod plentyndod ac yn deall y cyfraniad y gallant ei wneud i hyrwyddo maeth da. Mae'r llywodraeth, gofawyr, rhieni, gweithwyr iechyd proffesiynol yn ogystal ag ymarferwyr y blynyddoedd cynnar, chwarae a gofal plant i gyd yn gyfrifol am wella iechyd a llesiant plant a phobl ifanc.

Mae'r tabl canlynol yn rhoi enghreifftiau o'r ffordd y gall deiet effeithio ar iechyd a llesiant er mwyn helpu i hwyluso trafodaeth.

Maes iechyd a llesiant	Effaith deiet
Twf a datblygiad	- Mae plentyndod yn amser o dwf a datblygiad cyflym ac mae angen deiet iach er mwyn cefnogi hyn. - Gall maeth gwael a chaloriau annigonol arwain at arafu twf lle nad yw'r plentyn yn tyfu ar y cyflymder disgwyliedig ar gyfer ei oedran. - Gall twf gwael mewn plentyndod effeithio ar iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd. - Gall maeth gwael a gormod o galoriau wedi'u cyfuno â diffyg chwarae/gweithgarwch corfforol arwain at achosion o fod dros bwysau a gordewdra. - Gall iechyd a statws maeth mamau yn ystod beichiogrwydd effeithio ar ganlyniadau gydol oes i'r plentyn.
Diffyg maetholion	- Mae'r Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol yn dangos bod gan blant ddeietau sy'n uwch mewn siwgr ac yn is mewn ffibr na'r hyn a argymhellir ar gyfer iechyd a llesiant da. Merched 11-18 oed oedd â'r cymeriant uchaf o siwgrau rhydd a'r cymeriant isaf o amrywiaeth o fwynau pwysig, yn cynnwys haearn. - Mae gan fabanod ofynion uchel o ran haearn yn eu deiet mewn perthynas â'u maint. Mae haearn yn bwysig ar gyfer datblygu'r ymennydd, gwaed iach a brwydro yn erbyn heintiau.

Maes iechyd a llesiant	Effaith deiet
Iechyd esgyrn	- Mae deiet cytbwys sy'n cynnwys amrywiaeth o fwydydd o'r grwpiau bwyd gwahanol yn bwysig ar gyfer iechyd esgyrn. - Yn benodol, mae angen calsiwm a fitamin D ar gyfer esgyrn cryf ac atal clefydau esgyrn y llech ac osteomalacia. - Mae bod dan bwysau (Mynegai Màs y Corff o dan 19kg/m²) yn cynyddu'r risg o osteoporosis.
Gweithrediad y system imiwnedd	- Mae maeth da yn bwysig ar gyfer y system imiwnedd ac ar gyfer helpu'r corff i frwydro yn erbyn heintiau. - Mae bwydo ar y fron yn helpu'r baban i ddatblygu system imiwnedd iach.
Iechyd deintyddol	- Gall cael bwydydd a diodydd sy'n uchel mewn siwgr yn rheolaidd, rhwng prydau yn benodol, gynyddu'r risg o bydredd dannedd. - Mae defnydd parhaus ac amhriodol o boteli babanod yn gysylltiedig â phydredd dannedd. - Gall pydredd dannedd mewn dannedd 'baban' effeithio ar iechyd dannedd oedolion. - Yn 2016/17, roedd 30% o blant 12 oed wedi profi pydredd dannedd (Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd 2018). Mae'r ffigur hwn wedi gwella dros y blynyddoedd diwethaf ond mae'n uchel o hyd.
Iechyd y coluddyn	Mae rhwymedd yn gyffredin ymysg plant ifanc. Mae llawer o achosion yn gysylltiedig â deiet, h.y. cymeriant hylif a ffibr annigonol. Os bydd plentyn yn rhwym gall hyn leihaus ei archwaeth.
Ymddygiad a dysgu	- Mae deiet iach sy'n cynnwys amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bwyd yn bwysig ar gyfer iechyd meddwl a llesiant cyffredinol. - Mae prydau iach a byrbrydau rheolaidd yn helpu plant i gael yr egni sydd ei angen arnynt i chwarae a dysgu drwy'r dydd. - Mae cymeriant haearn annigonol wedi cael ei gysylltu â phroblemau ymddygiad ac oedi mewn datblygiad gwybyddol ac echddygol. - Gall dadhydradiad olygu bod plant yn fwy piwis ac na allant ddysgu cystal. - Gall lliwiau artiffisial a ddefnyddir mewn diodydd meddal a bwydydd gael effaith andwyol ar lefelau canolbwyntio mewn rhai plant (gweler taflen ffeithiau Cymdeithas Ddeieteg Prydain - https://www.bda.uk.com/foodfacts/diet_behaviour_learning_children) - Gall brasterau omega-3 chwarae rôl yn ymddygiad plant a'u lefelau canolbwyntio, ond mae angen mwy o dystiolaeth yn y maes hwn.

Maes iechyd a llesiant	Effaith deiet
Cynnal pwysau iach	• Dangoswyd bod bwydo ar y fron yn lleihau'r risg o ordewdra yn ddiweddarach mewn bywyd. • Mae plant sy'n bwyta'n dda ac sy'n egniol yn fwy tebygol o fod yn bwysau iach ar gyfer eu taldra. Mae'r rhan fwyaf o achosion o blant sydd dros eu pwysau neu'n ordew o ganlyniad i fwyta gormod o galoriau a pheidio â gwneud digon o chwarae/gweithgarwch corfforol. • Mae diodydd pefriog yn gysylltiedig â gordewdra mewn plant (Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faeth 2015). • Ar hyn o bryd, mae 26.4% o'r plant 4 oed yng Nghymru dros eu pwysau neu'n ordew (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2019). • Mae bod dros bwysau mewn plentyndod yn cynyddu'r risg o ordewdra a chlefydau cronig, fel asthma, diabetes math 2, clefyd y galon a strôc yn ddiweddarach mewn bywyd. • Mae plant sydd dros eu pwysau yn fwy tebygol o gael eu bwlio. Efallai y byddant yn teimlo eu bod yn cael eu heithrio o weithgareddau eu cyfoedion a'u bod yn pigo arnynt. • Bydd bod dros bwysau ar adeg cenhedlu ac yn ystod beichiogrwydd yn cynyddu'r risg y bydd y baban dros ei bwysau yn ystod plentyndod.
Clefydau cronig	• Mae'n bosibl bod clefydau cronig, fel clefyd y galon a strôc, yn tarddu o blentyndod. • Mae bwyta llai o ffrwythau a llysiau fel plentyn yn gysylltiedig â risg uwch o ganser yn ddiweddarach mewn bywyd.
Iechyd atgenhedlol	• Gall bod dros bwysau a than bwysau effeithio ar ffrwythlondeb a'r gylchred fislifol.
Iechyd meddwl a llesiant	• Mae cyflenwad rheolaidd o egni a'r cymysgedd cywir o faetholion yn bwysig i'r ymennydd weithredu'n gywir. • Ceir rhywfaint o dystiolaeth y gall rhai maetholion (e.e. fitaminau B, sinc a brasterau omega-3) fod yn ddefnyddiol wrth reoli iselder. • Mae yfed alcohol yn rheolaidd a phyliau o oryfed yn gysylltiedig ag amrywiaeth o broblemau cymdeithasol a phroblemau iechyd.
Sefydlu arferion bwyta da a pherthynas gadarnhaol â bwyd am oes	• Mae agweddau tuag at fwyd yn dechrau datblygu yn ystod plentyndod. Mae hyn yn chwarae rôl bwysig wrth ddatblygu arferion bwyta ac iechyd dilynol yr oedolyn, yn ogystal â chenedlaethau'r dyfodol. • Ceir rhywfaint o dystiolaeth bod defnyddio bwydydd i wneud i blentyn deimlo'n dda neu'n well yn gallu arwain at ddibyniaeth ar fwydydd i'w helpu i reoleiddio ei emosiynau.
Arall	• Mae gan fwyta fanteision ehangach o ran llesiant. Mae hyn yn cynnwys agweddau cymdeithasol sy'n gysylltiedig â choginio a chyd-fwyta.

Public Health England (2018). Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol – gweler <https://www.gov.uk/government/collections/national-diet-and-nutrition-survey>

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019). Rhaglen Mesur Plant Cymru: Adroddiad Blynyddol Presennol. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/67941> (Cyrchwyd 2 Ebrill 2019).

Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd (2018). Picture of oral health 2018: Dental epidemiological survey of 12 year olds 2016-17. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Picture%20of%20Oral%20Health.pdf> (Cyrchwyd 2 Ebrill 2019).

Pwyllgor Cyngorol Gwyddonol ar Faeth (2016). Carbohydrates and Health Report. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-carbohydrates-and-health-report> (Cyrchwyd 2 Ebrill 2019).

3. Ar gyfer y tri baban isod, argymhellwch ddau syniad addas ar gyfer pryd yn cynnwys bwydydd bys a bawd. Efallai y byddwch am chwilio am ryseitiau addas a'u hatodi â'ch atebion:

Baban 6 mis oed sydd newydd ddechrau bwyta bwydydd solet

Syniad ar gyfer pryd: _____

Syniad ar gyfer pryd: _____

Baban 8 mis oed y mae'n well ganddo fwyta gyda'i ddwylo

Syniad ar gyfer pryd: _____

Syniad ar gyfer pryd: _____

Baban 12 mis oed sy'n llysieuwr

Syniad ar gyfer pryd: _____

Syniad ar gyfer pryd: _____

4. Beth wnaethoch chi ei ystyried wrth ddewis syniadau addas ar gyfer prydau?

Atebion awgrymedig

Bwydo Cyflenwol

Lefel 2 GChDDP: Ymarfer a Theori Uned 201	MPA 2.4
Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202	MPA 1.2

Atebion awgrymedig yw'r canlynol, ond nid ydynt yn gynhwysfawr.

1. Mae Adran Iechyd y DU a Llywodraeth Cymru yn argymhell y dylid cyflwyno bwydydd solet pan fydd y baban **tua 6 mis oed**.
2. Mae nifer o egwyddorion pwysig sy'n gysylltiedig â bwydo cyflenwol y gellid eu derbyn fel atebion addas:
 - Nid oes brys i ddechrau bwydydd solet. Mae'r rhan fwyaf o fabanod yn barod i ddechrau pan fyddant tua 6 mis oed.
 - Gall bwydydd cyntaf fod ar ffurf piwrî, stwnsh a/neu fwydydd bys a bawd meddal. Yn aml, gall babanod sy'n dechrau bwyta bwydydd solet pan fyddant tua 6 mis oed ymdopi â bwydydd wedi'u stwnsho a bwydydd bys a bawd o'r cychwyn.
 - Ewch ar gyflymder y baban – mae pob baban yn wahanol.
 - Cyflwynwch amrywiaeth eang o fwydydd a blasau yn raddol fel y gall y baban ddysgu sut i fwynhau deiet amrywiol.
 - Parhewch i fwydo ar y fron, neu roi llaeth fformiwla i fabanod ynghyd â bwydydd cyflenwol yn y flwyddyn gyntaf. Wrth i fabanod ddechrau bwyta mwy o fwydydd, bydd angen llai o laeth arnyn nhw.
 - Mae'n bwysig peidio ag ychwanegu halen na siwgr at fwyd baban. Nid oes angen siwgr arnynt yn eu deiet ac nid yw eu harenau wedi aeddfedu digon eto i ymdopi â bwydydd hallt.
 - Mae angen i fabanod gael ffynonellau da o haearn yn eu deiet er mwyn bodloni eu gofynion uchel o ran haearn, e.e. cig coch, dofednod, wyau, ffa a ffacbys, llysiau gwyrdd a grawnfwydydd brecwast sy'n isel mewn halen/siwgr ac sydd wedi'u cyfnerthu â haearn (mae haearn wedi cael ei ychwanegu).
 - Gall babanod ddechrau dysgu sut i yfed o gwpan agored neu sy'n llifo'n rhydd o'r adeg pan fyddant tua 6 mis oed. Dŵr plaen a llaeth (llaeth o'r fron neu laeth fformiwla i fabanod) yw'r unig ddioddydd sydd eu hangen ar fabanod.
 - Mae babanod wrth eu boddau yn bwyta gydag oedolion a phlant eraill ac yn mwynhau bwydydd tebyg gyda'i gilydd.
 - Dylech adael i fabanod wneud llanast ac archwilio eu bwyd – dyna sut maent yn dysgu sut i dderbyn blasau a gweadau newydd.
 - Mae bwydydd cartref i fabanod yn cynnig llawer o fanteision o gymharu â bwydydd baban sydd wedi'u prosesu/pecynnu, e.e. maent yn rhatach, yn fwy maethlon, yn tueddu i gynnwys llai o siwgr, caiff llai o ddefnydd pacio ei daflu ac mae bwydydd cartref yn fwy amrywiol o ran blas a gwead. Os caiff bwydydd cartref eu defnyddio, gall plant eraill ac oedolion yn y teulu neu'r lleoliad gofal plant fwynhau bwydydd tebyg gyda'i gilydd.
 - Dilynwch archwaeth y baban – gall hyn amrywio o ddydd i ddydd. Nid oes rhaid i fabanod orffen pob potel na phryd cyhyd â bod eu twf yn normal.

- Parhewch i roi cynnig ar fwydydd newydd – gall gymryd sawl ymgais cyn i faban ddysgu sut i fwynhau bwyd newydd.
- Caiff babanod eu geni gyda hoffter o flasau melys felly mae'n bwysig cynnig digon o fwydydd sawrus a chwerw er mwyn eu helpu i fwynhau'r rhain hefyd.
- Gadewch i fabanod gymryd rhan adeg prydau bwyd a helpu i fwydo eu hunain, e.e. rhwch eu llwy eu hunain iddynt a chynigiwch ddigon o fwydydd bys a bawd addas. Fel hyn, gall babanod fwyta ar eu cyflymder eu hunain a dod yn fwytywyr annibynnol yn raddol.
- Dylech anelu at 3 phryd y diwrnod a 2-3 byrbryd maethlon erbyn pan fydd y baban yn 1 oed.

3. Syniadau ar gyfer prydau i'r babanod canlynol:

Baban 6 mis oed sydd newydd ddechrau bwyta bwydydd solet:

Stwnsh, e.e. stwnsh llysiau a ffacbys, stwnsh cyw iâr a llysiau, stwnsh ffrwythau gyda iogwrt naturiol plaen. Gellid cynnig bwydydd bys a bawd meddal i faban sy'n dechrau bwyta bwydydd solet pan fydd tua 6 mis oed hefyd, e.e. ffyn llysiau wedi'u coginio'n feddal, haenau o gig pysgod heb esgyrn, cyw iâr wedi'i rostio, ffrwythau meddal, e.e. banana, mango, gellyg aeddfed wedi'u plicio.

Baban 8 mis oed y mae'n well ganddo fwyta gyda'i ddwylo:

Caserol ffa a chig oen trwchus wedi'i stwnsho gyda stribedi o dost; cacennau pysgod wedi'u torri, a'u gweini gyda ffa gwyrdd wedi'u stemio; peli cig gyda phasta penne a ffyn moron wedi'u coginio; omled wedi'i dorri'n stribedi gyda bysedd tost a madarch wedi'u coginio.

Baban 12 mis oed sy'n llysieuwr:

Stiw ffacbys a llysiau gyda reis; wyau wedi'u sgramblo, ffa pob a bysedd o dost; byrger ffa cartref gyda thatws stwnsh a blodigion brocoli; wrap hummus a moron wedi'i gratio, wedi'i dorri'n fwyd bys a bawd gyda thomato wedi'i dorri ar yr ochr; cyri tatws a ffacbys ysgafn gyda blodigion blodfresych wedi'u coginio.

4. Efallai y bydd y dysgwr yn dewis ystyried rhai o'r ffactorau canlynol wrth ddewis syniadau addas ar gyfer prydau:

- Gweadau addas
- amrywiaeth o liwiau
- amrywiaeth o flasau
- ffynonellau da o haearn
- cost
- bwydydd sy'n hawdd eu paratoi
- bwydydd y gallai'r holl deulu/lleoliad eu mwynhau
- prydau sy'n isel mewn halen a siwgr
- amrywiaeth o fwydydd o'r grwpiau bwyd gwahanol.

Gweithgaredd i Ddysgwyr:

Bwydydd y dylid cyfyngu arnyn nhw neu eu hosgoi yn y flwyddyn gyntaf

Lefel 2 GChDDP: Ymarfer a Theori Uned 201	MPA 2.5
Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202	MPA 1.3

Uned 201: MPA 2.5 Disgrifio bwydydd y dylid cyfyngu arnyn nhw neu eu hosgoi yn y flwyddyn gyntaf

Uned 202: MPA 1.3 Deall bwydydd a diodydd y dylid cyfyngu arnyn nhw a'u hosgoi yn y flwyddyn gyntaf

Nodwch 4 math o fwyd y mae angen cyfyngu arnyn nhw neu eu hosgoi yn y flwyddyn gyntaf, gan egluro eich atebion. Rhoddir enghraifft er mwyn eich helpu i ddechrau arni. Gall y gwefannau canlynol hefyd eich helpu:

<http://www.firststepsnutrition.org>;

<http://www.pobplentyn.cymru>;

<http://www.nhs.uk>

Bwydydd y dylid cyfyngu arnyn nhw neu eu hosgoi yn y flwyddyn gyntaf	Pam y mae angen cyfyngu ar y bwydydd hyn neu eu hosgoi
Bwydydd 'baban' gwneuthuredig, e.e. cydau, jariau a pheccynnau baban.	Dylid cyfyngu ar fwydydd 'baban' mewn jariau, pecynnau a chydau am eu bod yn aml yn llai maethlon na bwydydd cartref ac maent yn ddrtutach. Bydd bwydydd cartref yn rhoi amrywiaeth ehangach o flasau a gweadau i fabanod.

Gweithgaredd i Ddysgwyr/ /Taflen Waith:

Rôl Maetholion Hanfodol

Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202

MPA 1.4

MPA 1.4 Rôl maetholion hanfodol er mwyn cefnogi twf, llesiant a datblygiad cyfannol.

Mae'n bwysig bod plant yn cael cynnig deiet iach ag amrywiaeth o fwydydd o'r grwpiau bwyd gwahanol. Bydd hyn yn eu helpu i gael yr holl faetholion sydd eu hangen arnynt ar gyfer eu twf, llesiant a datblygiad. Gwyddom y gall deietau rhai plant yn y DU fod yn isel yn y maetholion pwysig a restrir isod:

brasterau omega-3	ffibr	sinc	haearn	
calsiwm	fitamin D	fitamin C	fitamin A	ïodin

Dewiswch 2 o'r maetholion hyn, rhestrwch ffynonellau deietegol da ac eglurwch pam mae pob un yn bwysig. Fel gweithgaredd ychwanegol, edrychwch drwy'r ryseitiai a ddarperir fel rhan o 'Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arferion Gorau' gan Lywodraeth Cymru a nodwch rysâit iach a fyddai'n darparu'r maetholion rydych wedi'u dewis. Rhoddir enghraifft er mwyn eich helpu i ddechrau arni.

Maetholyn	Enghreifftiau o'r bwydydd y mae'r maetholyn hwn ynddynt	Pwysigrwydd ar gyfer twf, llesiant a datblygiad cyfannol	Rysâit a fyddai'n darparu'r maetholyn hwn
Ffibr	- ffrwythau a llysiau - ffa a chodlysiau - grawnfwydydd ffibr uchel, e.e. uwd, bisgiau gwenith - crwyn tatws - bara cyflawn ac amlrawn - reis brown.	Pwysig ar gyfer coluddyn iach ac atal rhwymedd (ynghyd â hylifau digonol). Pwysig ar gyfer calon iach.	Bysedd pitta cyflawn wedi'u tostio gyda ffyn ciwcymber a dip raita

Maetholyn	Enghreifftiau o'r bwydydd y mae'r maetholyn hwn ynddynt	Pwysigrwydd ar gyfer twf, llesiant a datblygiad cyfannol	Rysáit a fyddai'n darparu'r maetholyn hwn

Gweithgaredd i Ddysgwyr:

Gofynion Maeth a Hydradiad ar Gamau Datblygu Diffiniedig

Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202

MPA 1.5

MPA 1.5: Gofynion maeth a hydradiad ar gamau datblygu diffiniedig.

Pair/group activity

Mae gofynion maeth a hydradiad yn amrywio drwy gydol cylch bywyd ac ar gamau diffiniedig yn natblygiad plant. Ystyriwch yr ystodau oedran isod a meddyliwch am ofynion allweddol ar gyfer maeth a/neu hydradiad ar bob cam. Beth yw'r gwahaniaethau allweddol rhwng pob ystod oedran?

Nodwch eich syniadau ar siart troi er mwyn eu rhannu a'u cymharu â'r grŵp ehangach.

- 0-6 mis oed
- 6 mis - 1 oed
- 1-4 oed
- 5 oed a throsodd

Atebion Awgrymedig:

Gofynion Maeth a Hydradiad ar Gamau Datblygu Diffiniedig

Lefel 2 GChDDP: Ymarfer Uned 202

MPA 1.5

Atebion awgrymedig yw'r canlynol. Ar bob cam ar ôl i'r bwydo cyflenwol ddechrau, mae'n bwysig cynnig bwydydd mewn **meintiau dogn** sy'n briodol ar gyfer oedran y plentyn.

0-6 mis oed

- Gall y rhan fwyaf o fabanod 0-6 mis oed gael y maetholion sydd eu hangen arnynt o laeth y fron neu laeth fformiwla i fabanod.
- Efallai y bydd angen dŵr ychwanegol (wedi'i ferwi ac yna'i adael i oeri) ar fabanod 0-6 mis oed sy'n cael llaeth fformiwla mewn tywydd poeth.

6 mis – 1 oed

- Gellir cyflwyno bwydydd solet o tua 6 mis oed.
- Gellir dechrau cynnig amrywiaeth eang o fwydydd teuluol sy'n isel mewn halen a siwgr yn raddol i blant ar y cam hwn.
- Wrth ddechrau cyflwyno bwydydd solet o tua 6 mis oed, gallant fod ar ffurf piwrî, stwnsh a/neu fwydydd bys a bawd meddal.
- Dylech annog plant i fwyta bwydydd bys a bawd er mwyn iddynt fynd ar eu cyflymder eu hunain a dysgu'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i fwydo eu hunain.
- Cynigiwch gwpan agored neu sy'n llifo'n rhydd i blant o tua 6 mis oed.
- Llaeth (llaeth y fron neu laeth fformiwla i fabanod) a dŵr plaen yw'r unig ddioddydd sydd eu hangen ar y cam hwn.
- Mae angen i blant dan 2 oed gael cynhyrchion llaeth braster llawn, fel llaeth buwch braster llawn a iogwrt braster llawn gan fod angen y calorïau arnynt i dyfu.
- Gellir cynnig bwydydd uchel mewn ffibr i fabanod yn raddol, e.e. bara cyflawn, grawnfwydydd ffibr uchel, e.e. uwd, bisgiau gwenith.

1-4 oed

- Os byddwch yn defnyddio potel, ceisiwch atal hynny erbyn pen-blwydd cyntaf y plentyn.
- Gellir annog plant i yfed o gwpan agored ar y cam hwn.
- Mae angen i blant dan 2 oed gael cynhyrchion llaeth braster llawn, fel llaeth buwch braster llawn a iogwrt braster llawn.
- Gellir cynnig bwydydd cynnyrch llaeth sy'n cynnwys llai o fraster i blant 2 oed a hŷn os byddant yn bwyta amrywiaeth dda o fwydydd.
- Llaeth plaen a dŵr plaen yw'r unig ddioddydd sydd eu hangen.
- Mae angen i blant gael patrwm rheolaidd o 3 phryd y dydd a 2-3 byrbryd maethlon na fyddant yn niweidio'r dannedd.

- Ceisiwch roi tua 6-8 cwpanaid o hylif bob dydd.
- Cynigiwch amrywiaeth o fwydydd bob dydd.
- Gall plant 2-5 oed symud yn raddol tuag at argymhellion y Canllaw Bwyta'n Dda i blant hŷn ac oedolion.

Plant 5 oed a throsodd

- Gall plant dros 5 oed ddilyn yr un argymhellion yn y Canllaw Bwyta'n Dda â phlant hŷn ac oedolion.
- Ceisiwch roi 6-8 gwydraid o hylif isel mewn siwgr bob dydd (llaeth a dŵr plaen yw'r diodydd mwyaf diogel i ddannedd).
- Cynigiwch amrywiaeth o fwydydd bob dydd.
- Ceisiwch gynnig patrwm rheolaidd o brydau a byrbrydau maethlon yn dibynnu ar archwaeth y plentyn a'i lefelau gweithgarwch.