Lefel 2 Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant: Craidd

Uned 002 Maeth a hydradiad

Canllawiau cyflwyno

Cyfarwyddyd i Diwtoriaid ac Aseswyr

Yng Nghymru, mae rhaglen o'r enw ***SGILIAU MAETH AM OES™*** a gyflwynir gan rwydwaith o Ddeietegwyr Iechyd y Cyhoedd. Gall Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd ddarparu gwybodaeth a chyfarwyddyd arbenigol ar faeth a hydradiad i blant a phobl ifanc.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Lisa Williams, Hwylusydd Hyfforddiant Maethiad Cymru Gyfan ar:

Ffôn : 02920 668089

E-bost: Lisa.Williams16@wales.nhs.uk

Gwefan: https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/

Cyfarwyddyd i Diwtoriaid ac Aseswyr

Darllen Hanfodol:

Llywodraeth Cymru (2018). Bwyd a Maeth mewn Lleoliadau Gofal Plant: Cyfarwyddyd Arferion Gorau. Ar gael gan:	http://bit.ly/2mciBOq
Llywodraeth Cymru (2014). Bwyta'n Iach mewn ysgolion a gynhelir (2014) cyfarwyddyd statudol ar gyfer awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu. Ar gael gan:	http://bit.ly/2ov1pV8
Public Health England (2016). Cyfarwyddyd: Y Canllaw Bwyta'n Iach. Ar gael gan:	http://bit.ly/2ozjscY
Mae'r wefan NHS Choices hefyd yn cynnwys darllen cefndirol defnyddiol ar ddeiet cytbwys - gweler:	http://bit.ly/2mZCety

Meini prawf asesu (MPA)	**Cyfarwyddyd Asesu** Deilliant Dysgu 7: Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunyddiau cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
7.1	**Beth yw ystyr y termau 'maeth' a 'hydradu'** Bydd y dysgwr yn gwybod bod dŵr yn hanfodol ar gyfer bywyd a'i fod yn bwysig i blant gael y lefel gywir o hylif i fod yn iach - cyfeirir at hyn fel 'hydradu'. Mae dŵr yn ffurfio cyfran fawr o'r corff a'r ymennydd ac os nad yw plant yn yfed digon o hylif, neu'n colli hylifau heb eu hamnewid, gallant ddod yn 'ddadhydradedig'. Mae faint o hylif sydd arnom ei angen yn amrywio o berson i berson ac mae'n dibynnu ar lawer o bethau gan gynnwys y tywydd, oedran, lefelau gweithgarwch corfforol ac iechyd (e.e. mae gofynion hylif yn cynyddu os oes gan blentyn dymheredd uchel ac/neu gyfnodau o ddolur rhydd ac/neu chwydu). Darperir hylifau yn bennaf trwy ddiodydd ond gellir eu darparu hefyd trwy fwydydd sydd â chynnwys dŵr uchel fel cawliau a rhai ffrwythau. Bydd dysgwyr yn gwybod bod hydradu da yn hanfodol i bob grŵp oedran ac yn arbennig o bwysig i fabanod a phlant ifanc. Bydd y dysgwr yn gwybod bod 'maeth' yn ymwneud â darparu neu gael y bwyd sy'n angenrheidiol ar gyfer iechyd a llesiant da. Mae bwydydd a diodydd yn cynnwys macrofaetholion (protein, carbohydrad a braster) a microfaethynnau e.e. fitaminau a mwynau. Mae'r maint a'r cyfuniad o faetholion sy'n cael eu bwyta/yfed yn bwysig i iechyd ac i'r corff weithredu ar ei orau.	Sefydliad Maethiad Prydain – http://www.nutrition.org.uk (gweler y wybodaeth am hydradu i blant 5-11 oed). Mae gwybodaeth am ddiodydd iach sydd ar gael i deuluoedd/gofalwyr gyda phlant o dan 5 ar gael yma: http://everychildwales.co.uk/cadwch-at-yfed-dwr-a-llaeth/?lang=cy	Taflen waith MPA 7.1: Beth yw ystyr 'Maeth' a 'Hydradu'?

Meini prawf asesu (MPA)	**Cyfarwyddyd Asesu** Deilliant Dysgu 7: Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunyddiau cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
7.2	**Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da i blant** Disodlodd y Canllaw Bwyta'n Iach y Plât Bwyta'n Iach yn 2016. Datblygwyd y Canllaw Bwyta'n Iach gan Public Health England ac mae wedi ei fabwysiadu gan Lywodraeth Cymru, Llywodraeth yr Alban a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon. Datblygwyd y Canllaw Bwyta'n Iach o gyngor maethiad ar sail tystiolaeth, ac mae wedi'i gynllunio i helpu i gyfleu deiet iach, cytbwys a chynaliadwy i'r cyhoedd. Mae'r Canllaw Bwyta'n Iach yn gynrychiolaeth weledol sy'n seiliedig ar bum grŵp bwyd ac mae'n dangos y gyfran y dylai pob grŵp bwyd gyfrannu at ddeiet iach, cytbwys. Bydd y dysgwr yn gwybod enwau llawn 5 grŵp bwyd y Canllaw Bwyta'n Iach ac yn gallu rhoi enghreifftiau o fwydydd sy'n ffitio i mewn i bob un. Bydd y dysgwr yn gwybod am y maetholion allweddol y mae pob grŵp bwyd yn eu darparu a'u pwysigrwydd ar gyfer iechyd a llesiant. Byddant yn deall negeseuon allweddol ar gyfer pob grŵp bwyd a phwysigrwydd dewis yr opsiynau sydd wedi'u prosesu leiaf o fewn pob un. Byddant yn gwybod ble i ganfod cyfarwyddyd maint dognau ar sail tystiolaeth ar gyfer plant a phobl ifanc a bod angen patrwm rheolaidd o brydau bwyd a byrbrydau ar blant a phobl ifanc i ddiwallu eu gofynion maethol. Fodd bynnag, bydd y dysgwr yn deall nad yw'r Canllaw Bwyta'n Iach yn berthnasol i'r rhai dan 2 flwydd oed, ac y gall plant rhwng 2 a 5 oed symud yn raddol tuag at ganllawiau bwyta'n iach ar gyfer oedolion a phlant hŷn. Bydd y dysgwr yn deall bod gwahaniaethau allweddol yn yr argymhellion maethiad ar gyfer babanod a phlant ifanc o gymharu â'r rhai ar gyfer plant hŷn ac oedolion. Nodiadau'r Asesydd 'Y Canllaw Bwyta'n Iach: Gellir defnyddio 'Canllaw i Ymarferwyr Blynyddoedd Cynnar' i gael rhagor o wybodaeth. Bydd y dysgwr yn deall dewisiadau addas ar gyfer diodydd a gofynion hylif canllaw ar gyfer plant a phobl ifanc 0-19 oed. Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd ymagwedd sy'n seiliedig ar werthoedd a hawliau i'r amgylchedd bwyd gan gynnwys mynediad at ddŵr yfed ffres bob amser a bwyd a all amddiffyn iechyd plant.	Public Health England (2016). Llyfryn Canllaw Bwyta'n Iach. Ar gael gan: https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide. Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Y Canllaw Bwyta'n Iach: Canllaw i Weithwyr Gofal Plant Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant. Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Ffynonellau Deietegol Maetholion Hanfodol. Gellir gweld cyfarwyddyd ar fwydo cyflenwol (cyflwyno bwydydd soled i fabanod) yn: http://www.firststepsnutrition.org ac adrannau 2 a 3 o Fwyd a Maeth mewn Lleoliadau Gofal Plant Llywodraeth Cymru: Cyfarwyddyd Arferion Gorau. Ar gael o 2019 yn: https://gov.wales/food-and-nutrition-childcare-settings-full-guidance. Gellir gweld cyfarwyddyd ar faint dognau ar gyfer plant a phobl ifanc yn: http://www.cwt.org.uk, http://www.firststepsnutrition.org a'r Cyfarwyddyd Arfer Gorau Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant y cyfeirir ato uchod. Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Pwysigrwydd Hydradu. Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Addasrwydd Diodydd i Blant 0-19 oed.	Taflen waith MPA 7.2a: Y Canllaw Bwyta'n Iach a sut mae'n berthnasol i blant. Taflen waith MPA 7.2b: Egwyddorion Hydradu Da i Blant.

Meini prawf asesu (MPA)	**Cyfarwyddyd Asesu** Deilliant Dysgu 7: Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunyddiau cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
7.3	**Argymhellion y llywodraeth o ran deiet cytbwys a hydradu** Bydd y dysgwr yn gwybod mai'r Canllaw Bwyta'n Iach yw'r model bwyd cenedlaethol, wedi'i seilio ar dystiolaeth, a argymhellir gan lywodraeth y DU ar gyfer cyfarwyddyd polisi, addysgu a bwyta'n iach (gweler AC 7.2). Bydd y dysgwr yn gwybod am Gyfarwyddyd Arfer Gorau Bwyd a Maeth Llywodraeth Cymru mewn Lleoliadau Gofal Plant a gyhoeddwyd yn 2018 ac yn deall sut y gellir defnyddio'r cyfarwyddyd a'r deunyddiau cysylltiedig yn ymarferol i sicrhau deiet cytbwys a hydradu i blant. Bydd y dysgwr yn gwybod y gall y ddogfen Arfer Gorau gefnogi lleoliadau gofal plant i gyflawni sgôr ansawdd 'ardderchog' yn y maes hwn o fframwaith arolygu CIW ac i ddiwallu'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant Rheoledig ar gyfer anghenion bwyd, diod ac iechyd plant. Bydd y dysgwr yn gwybod bod y llywodraeth yn argymell ychwanegiad fitamin D ar gyfer babanod a phlant o dan 5 oed hyd yn oed os ydynt yn bwyta'n iach ac yn treulio amser yn chwarae yn yr awyr agored. Gall plant a phobl ifanc dros 5 oed hefyd elwa o ychwanegiad fitamin D yn arbennig yn yr hydref a'r gaeaf.	Llywodraeth Cymru (2018). Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Cyfarwyddyd Arferion Gorau. Ar gael gan: http://bit.ly/2n1badq Gellir canfod gwybodaeth am argymhellion ynghylch ychwanegiadau fitaminau i blant yn https://www.healthystart.nhs.uk ac http://www.nhs.uk ac http://www.bda.uk.com/foodfacts (gweler Taflenni Ffeithiau Bwyd - fitamin D). Os ydych yn gweithio gyda phlant hŷn a phobl ifanc, gellir gweld argymhellion y llywodraeth ar alcohol yn: http://www.nhs.uk. Gellir gweld cyfarwyddyd i rieni/teuluoedd/gofalwyr ar siarad â phlant a phobl ifanc am alcohol yn: https://www.drinkaware.co.uk.	Gweithgaredd MPA 7.3a: Deietau Plant - Mythau a Ffeithiau (darperir dalen atebion). Gweithgaredd MPA 7.3b: Senario - Cymhwyso Argymhellion y Llywodraeth i Ddeiet Plentyn (darperir dalen atebion).

Meini prawf asesu (MPA)	**Cyfarwyddyd Asesu** Deilliant Dysgu 7: Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunyddiau cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
7.4	**Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradu** Bydd y dysgwr yn gwybod y gall y rhai hynny sy'n gweithio yn y sector CCPLD chwarae rhan hanfodol wrth ddarparu bwyd maethlon o ansawdd i'r plant sydd dan eu gofal. Mae hyrwyddo maeth a hydradu da yn cefnogi camau gweithredu ehangach, cenedlaethol i helpu i wella iechyd poblogaeth Cymru e.e. Cymru Iach Llywodraeth Cymru: Strategaeth Pwysau Iach, Deddf Lles Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Pob Plentyn Cymru, Dechrau'n Deg a Rhaglen Plentyn Iach Cymru. Gall lleoliadau gymryd rhan yng Nghynllun Cyn-Ysgol Iach a Chynaliadwy Llywodraeth Cymru neu fentrau dyfarnu byrbrydau lleol. Bydd y dysgwr yn deall sut y gall y cynlluniau hyn gynorthwyo plant a phobl ifanc i wneud dewisiadau iachach ynghylch bwyd. Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd cysylltu â phartneriaid lleol wrth weithio mewn practis megis Ymwelwyr Iechyd, Nyrsys Ysgol, Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd, Timau Dyfarnu Cynllun/Byrbrydau Cynllun Gwên a Chyn-Ysgol i ganfod rhagor am fentrau lleol sy'n cefnogi maeth a hydradu. Bydd y dysgwr yn gwybod y gallant chwarae rhan werthfawr wrth gyfeirio teuluoedd/gofalwyr/pobl ifanc at fentrau priodol yn eu cymuned e.e. y Cynllun Cychwyn Iach, grwpiau cymorth bwydo ar y fron lleol, cyrsiau coginio ymarferol a rhaglenni rhianta eraill.	Gweler Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru - http://www.wales.nhs.uk/cym Rhwydwaith Maeth Iechyd Cyhoeddus Cymru Gweler – https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/ Cychwyn Iach. Gweler https://www.healthystart.nhs.uk/ Prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach – Clybiau Plant Cymru http://plgh.org/ Cynllun Llaeth Meithrinfeydd - https://www.nurserymilk.co.uk/about-nursery-milk-scheme Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach - https://bit.ly/2KC3cjp Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradu.	Gweithgaredd: Mentrau Maeth a Hydradu Cenedlaethol a Lleol.

Meini prawf asesu (MPA)	**Cyfarwyddyd Asesu** Deilliant Dysgu 7: Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunyddiau cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
7.5	**Pwysigrwydd deiet cytbwys er mwyn cefnogi iechyd, datblygiad a thwf plant i'r graddau gorau posibl** Bydd y dysgwr yn deall bod deiet cytbwys yn bwysig i blant a phobl ifanc am nifer o resymau sy'n cynnwys: system imiwnedd iach, twf a phwysau iach, atal gordewdra, ymddygiad a dysgu, iechyd y geg da, dylanwadu ar ddewisiadau bwyd am oes, datblygu agweddau cadarnhaol at fwyd ac iechyd, lleihau'r risg o glefyd cronig megis clefyd y galon, strôc, diabetes a chanser, iechyd da yn y coluddion, lleihau'r risg o anemia, iechyd esgyrn, croen, gwallt ac ewinedd iach. Bydd y dysgwr yn gwybod bod maeth yn hanfodol ar bob cam o'r cylch bywyd a bydd yn cydnabod bod maeth yn ystod 1000 diwrnod cyntaf bywyd (o'r beichiogi i 2il ben-blwydd plentyn) yn arbennig o bwysig o ran gwella canlyniadau iechyd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Bydd y dysgwr yn deall bod hydradu da yn hanfodol i'r corff a'r ymennydd weithredu e.e. ar gyfer iechyd y coluddion, y gallu i ddysgu a chanolbwyntio ac ar gyfer hwyliau a llesiant cyffredinol. Gall dadhydradiad mewn babanod a phlant ifanc fod yn ddifrifol os na chaiff ei drin. Bydd y dysgwr yn gwybod bod amseroedd prydau bwyd a byrbrydau yn cynnig cyfleoedd ehangach i ddatblygiad plant mewn meysydd megis cyfathrebu, annibyniaeth, llythrennedd a rhifedd.	Gweler 10 Cam i Bwysau Iach Iechyd Cyhoeddus Cymru http://everychildwales.co.uk/?lang=cy Gweler adroddiadau Rhaglen Mesur Plant Flynyddol Cymru ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru - http://www.wales.nhs.uk/ Taflenni Ffeithiau Bwyd Cymdeithas Ddeieteg Prydain e.e. 'Plant - deiet, ymddygiad a dysgu' Gweler – http://www.bda.uk.com First Steps Nutrition [Maeth Camau Cyntaf] - yn cyhoeddi ystod o adnoddau gweledol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ynghylch maeth i fabanod, plant a beichiogrwydd Gweler – http://www.firststepsnutrition.org Cynllun Gwên. Rhaglen Wella Genedlaethol ar Iechyd y Geg i Blant. Gweler – https://www.designedtosmile.org/welcome-croeso/croeso/?lang=cy Mae NHS choices [Dewisiadau GIG] yn darparu ystod o wybodaeth ar sail tystiolaeth am faeth ac iechyd e.e. fitaminau i blant, bwydo ar y fron, dewisiadau iach ynghylch bwyd. Gweler http://www.nhs.uk Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Effaith Maeth ar Iechyd a Llesiant. Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Deietau Plant a Phobl Ifanc yn y DU. Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Defnydd Siwgr ac Iechyd y Geg.	Taflen waith MPA 7.5: Pwysigrwydd Deiet Cytbwys.

Meini prawf asesu (MPA)	**Cyfarwyddyd Asesu** Deilliant Dysgu 7: Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunyddiau cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
7.6	**Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu** Bydd y dysgwr yn deall y gall nifer o ffactorau effeithio ar faeth a hydradu plentyn a'i deulu/gofalwyr mewn ffordd gadarnhaol neu negyddol. Bydd dysgwyr yn gallu rhoi enghreifftiau o sut y gall y rhain effeithio ar faeth a hydradu. Mae ffactorau yn cynnwys: incwm isel a thlodi bwyd, ffactorau seicolegol (e.e. plentyn yn teimlo'n flinedig neu'n ofidus, gorbryder rhieni, anhwylderau bwyta, delwedd y corff) sgiliau a gwybodaeth, cyfryngau torfol a hysbysebu, dylanwadau teulu/gofalwyr a chyfoedion, moeseg, moesau a chredoau, yr amgylchedd bwyta/amser bwyd, esgeulustod a cham-drin, diwylliant a chrefydd, dewisiadau ac arferion unigol y plentyn, mentrau bwyd cymunedol, darpariaeth bwyd mewn lleoliadau (e.e. ysgolion, meithrinfeydd, lleoliadau ieuenctid), cyflyrau iechyd (e.e. diabetes, alergeddau, rhwymedd, anemia), dilyn deiet arbennig, anghenion addysgol ychwanegol, ffactorau corfforol (e.e. ystum, anawsterau wrth lyncu), iechyd y geg, modelu rôl gan blant hŷn ac oedolion/gofalwyr, lefelau cwsg a gweithgarwch corfforol.	Llywodraeth Cymru (2018). Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Cyfarwyddyd Arferion Gorau. Ar gael gan: http://bit.ly/2nS2Uwg Gweler https://foodfoundation.org.uk/ am wybodaeth ynghylch tlodi bwyd yn y DU. Gweler BEAT - https://www.beateatingdisorders.org.uk/types/do-i-have-an-eating-disorder am wybodaeth ynghylch anhwylderau bwyta ymhlith plant a phobl ifanc. Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr: Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradu mewn plant a phobl ifanc.	Taflenni gwaith MPA 7.6: 10.5 Ffactorau a all effeithio ar Faeth a Hydradu.

Meini prawf asesu (MPA)	**Cyfarwyddyd Asesu** Deilliant Dysgu 7: Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant. Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Deunyddiau cefnogi	Gweithgareddau dysgu yr awgrymir i'r dysgwr eu cwblhau
7.7	**Sut i annog plant i wneud dewisiadau iach o ran bwyd** Bydd y dysgwr yn deall pwysigrwydd ei rôl fel gweithiwr gofal plant yn y sector Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant wrth gynorthwyo plant i wneud dewisiadau iachach o ran bwyd. Byddant yn deall eu potensial i ddylanwadu ar fwyd a ddarperir yn y cartref. Gall lleoliadau annog plant i wneud dewisiadau iachach ynghylch bwyd trwy: Rhoi llais i blant a'u cynnwys wrth gynllunio a pharatoi prydau bwyd a byrbrydau, datblygu polisi bwyd, cynnig meintiau dogn addas; darparu amrywiaeth a dewis, cynnig bwydydd dathliadol iach, cyfleoedd i ddysgu am fwyd trwy chwarae a gweithgareddau (e.e. caneuon, llyfrau, siopa, tyfu a choginio), rhoi cynnig ar fwydydd iach o wahanol ddiwylliannau, gwahodd aelodau'r teulu/gofalwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau bwyd ac/neu amser byrbryd, rhannu gwybodaeth â theuluoedd/gofalwyr (e.e. ar-lein, cylchlythyrau, hysbysfwrdd), modelu rôl dewisiadau bwyd cadarnhaol ac ymddygiadau amser bwyd, creu amgylchedd bwyta cadarnhaol, defnyddio dewisiadau amgen yn lle bwyd am wobrwyo a rheoli ymddygiad a chysylltu â mentrau bwyd cymunedol lleol (e.e. prosiectau coginio sy'n pontio'r cenedlaethau, cydweithfeydd neu pantris bwyd a chynlluniau rhandiroedd/tyfu cymunedol). Os yw plant yn mynd â bwyd o'u cartref i'w fwyta yn y lleoliad (e.e. cinio pecyn) efallai y bydd y dysgwr am ystyried dulliau o weithio gyda rhieni/teuluoedd/gofalwyr i annog dewisiadau iach o ran bwyd.	Llywodraeth Cymru (2018). Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Cyfarwyddyd Arferion Gorau: Ar gael gan: http://bit.ly/2mfhjSS (gweler adran 5 yn benodol). Rhianta Rhowch Amser iddo - gweler 'Amseroedd Bwyd (addas ar gyfer plant 1-5 oed)' https://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo First Steps Nutrition [Maeth Camau Cyntaf] - yn cyhoeddi ystod o adnoddau gweledol sy'n seiliedig ar dystiolaeth gan gynnwys syniadau am ryseitiau sy'n addas ar gyfer plant a theuluoedd/gofalwyr. http://www.firststepsnutrition.org Gall lleoliadau gwybodaeth rannu gyda theuluoedd/gofalwyr gan amlinellu Cyfarwyddyd Arferion Gorau Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant Llywodraeth Cymru yn: http://bit.ly/2nTDIFC Gellir canfod gwybodaeth ynghylch cinio pecyn iach y gellir ei rhannu â theuluoedd/gofalwyr yn: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-02/pecynnau-cinio-iach-taflen.pdf. Gellir canfod syniadau pellach ynghylch cinio pecyn i blant 1-4 oed yn http://www.firststepsnutrition.org	Gweithgaredd MPA 7.7: Senarios i'w Trafod (darperir taflen atebion).