

Lefel 2 Gofal, Chwarae, Dysgu, a Datblyiad
Plant: Craidd
Uned 002 Maeth a hydradiad

Deunyddiau cefnogi

Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr	
Y Canllaw Bwyta'n Dda: Canllaw i Weithwyr Gofal Plant Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant	
Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002	MPA 7.2

Y Canllaw Bwyta'n Iach: Argymhellion y Llywodraeth ar gyfer Deiet Cytbwys

Ym mis Mawrth 2016, lansiodd Public Health England Ganllaw Bwyta'n Iach newydd a diwygiedig ar y cyd â Llywodraeth Cymru, Safonau Bwyd yr Alban a'r Asiantaeth Safonau Bwyd yng Ngogledd Iwerddon.

Gall bwyta'n dda a chael ffordd iach o fyw ein helpu ni i gyd i deimlo ein gorau a gwneud gwahaniaeth mawr i'n hiechyd yn y tymor hir. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol, sefydliadau cymunedol, athrawon, y diwydiant bwyd ac awdurdodau lleol yn cael eu hannog i ddefnyddio'r Canllaw Bwyta'n Iach i helpu'r genedl i wella eu deiet a dewis bwydydd mwy cynaliadwy.

Mae'r Canllaw Bwyta'n Iach yn berthnasol i'r mwyafrif o bobl waeth beth fo'u pwysau, cyfyngiadau deietegol, hoffterau neu darddiad ethnig. Nid yw'r Canllaw Bwyta'n Iach yn gwbl gymwys i blant o dan 2 oed gan fod ganddynt anghenion maethol penodol. Rhwng 2-5 oed, gall plant symud yn raddol i fwyta'r un bwydydd â gweddill y teulu/gofalwyr yn y cyfrannau a ddangosir yn y canllaw.

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

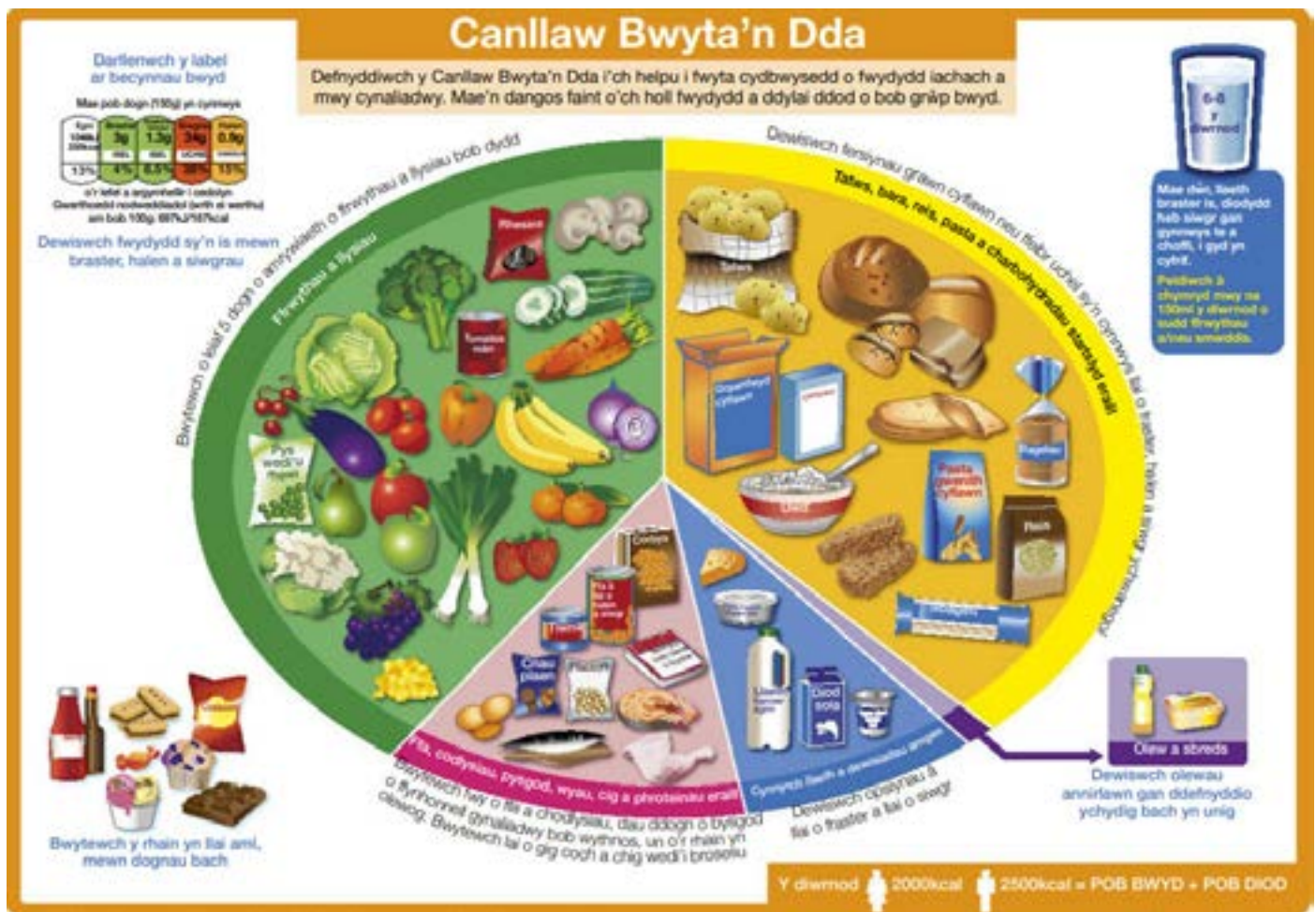
- Bwyta o leiaf pum cyfran o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Seilio eich prydau bwyd ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startshlyd eraill; dewis fersiynau grawn llawn lle'n bosibl.
- Bwyta rhai cynhyrchion llaeth neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); dewis opsiynau â llai o fraster a siwgr.
- 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 thaeniadau 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 wirio gyda dietegydd cofrestredig ar sut i addasu'r Canllaw Bwyta'n Iach i ddiwallu eu hanghenion unigol.

Gellir gweld llyfryn Canllaw Bwyta'n Iach â gwybodaeth bellach yn:

<https://llyw.cymru/canllaw-bwyta'n-dda>



Y Canllaw Bwyta'n Iach a phlant o dan 5 oed

Mae bwyta'n iach a chwarae egnïol yn hanfodol er mwyn i blant ifanc fwynhau iechyd a llesiant da. Mae gweithwyr gofal plant mewn sefyllfa ddelfrydol i helpu i lunio arferion bwyta am oes ac i helpu plant ifanc i gyrraedd pwysau iach erbyn iddynt ddechrau'r ysgol.

Mae bwyta amrywiaeth o fwydydd o bum grŵp bwyd y Canllaw Bwyta'n Iach yn bwysig yn ystod y blynyddoedd cynnar, gan gynnwys ystod o ffrwythau a llysiau. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod gwahaniaethau allweddol yn yr argymhellion ar gyfer oedolion a'r canllawiau maeth ar gyfer plant cyn-ysgol.

Felly sut mae'r cyfarwyddyd yn wahanol i blant ifanc?

- Mae'r gofynion calorïau a ddangosir ar y Canllaw Bwyta'n Iach yn berthnasol i oedolion. Yn hytrach na chanolbwyntio ar galorïau, mae'n bwysicach bod plant ifanc yn cael cynnig prydau bwyd a byrbrydau rheolaidd, maethlon (3 phryd y dydd a 2-3 byrbryd) ynghyd â digon o chwarae egniol. Nid oes angen yr un faint o fwyd ar blant ifanc ag oedolion ac mae'n bwysig darparu meintiau dognau sy'n briodol i'w hoedran. I weld canllawiau maint dognau i blant gweler Cyfarwyddyd Arfer Gorau Llywodraeth Cymru ar gyfer Bwyd a Maeth mewn Lleoliadau Gofal Plant a <http://www.firststepsnutrition.org>
- Nid yw deietau braster isel yn briodol ar gyfer plant dan 5 oed gan eu bod yn annhebygol o ddarparu'r calorïau sydd eu hangen ar gyfer twf. Dylai plant dan 2 oed gael bwydydd llaeth braster llawn e.e. iogwrt, caws hufen a llaeth. Gall plant 2-5 oed newid i fwydydd llaeth braster a llaeth lled-sgim os ydyn nhw'n bwyta'n iach. Mae llaeth sgim ac 1% yn anaddas fel prif ddiod i blant dan 5 oed. Efallai y bydd rhai plant yn yfed dewisiadau amgen yn lle llaeth buwch e.e. llaeth ceirch, soia neu gnau. Ar gyfer plant dan 2 oed, bydd hyn fel arfer yn dilyn trafodaeth â gweithiwr iechyd proffesiynol. Mae'n bwysig dewis brandiau heb eu melysu sydd wedi'u cryfhau â chalsiwm.
- Mae'r Canllaw Bwyta'n Iach yn annog dewis bwydydd startshlyd grawn cyflawn neu â ffibr uwch. Gellir cynnig cymysgedd o fara gwyn, gwenith cyflawn a granar a bwydydd startshlyd eraill i blant dan 5 oed.
- Awgrymir te a choffi fel diodydd addas yn y Canllaw Bwyta'n Iach. Nid yw'r rhain yn briodol ar gyfer plant cyn-ysgol. Yr unig ddiodydd sydd arnyn nhw eu hangen yw dŵr neu laeth plaen. Ar gyfartaledd, mae'n debygol na fydd angen dim mwy na 400mls o laeth y dydd fel diod ar blentyn 1-2 oed ac ar gyfer plentyn 3-4 oed, dim mwy na 300ml o laeth i'w yfed y dydd.
- Mae'r Canllaw Bwyta'n Iach yn ein hannog i fwyta llai o gig coch a rhoi ffynonellau amgen o brotein yn ei le e.e. ffa, corbys 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 llysfwytawyr. Gall ystod addas o fwydydd llysieuol ddarparu digon o haearn hefyd. Gweler <http://www.firststepsnutrition.org> am ragor o wybodaeth.

Fitaminau ychwanegol

Argymhellir bod plant rhwng 6 mis a 5 oed yn cymryd ychwanegiad fitaminau sy'n cynnwys fitaminau A, C a D, oni bai eu bod yn yfed peint neu fwy o laeth fformiwla babanod y dydd. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydyn nhw'n bwyta'n iach ac yn treulio amser yn yr heulwen. Mae angen rhoi ychwanegiad fitamin D i fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron o adeg eu genedigaeth. Gallai plant dros 5 oed ac oedolion gan gynnwys mamau beichiog a mamau sy'n bwydo ar y fron elwa o gymryd ychwanegiad fitamin D hefyd. Bydd rhai teuluoedd/gofalwyr yn gymwys i gael fitaminau am ddim fel rhan o'r Cynllun Cychwyn Iach (<http://www.healthystart.nhs.uk>). Gall teuluoedd/gofalwyr siarad â'u Bydwraig, Meddyg Teulu, Ymwelydd Iechyd neu Fferyllydd Cymunedol i gael rhagor o wybodaeth.

Bwydo babanod yn eu blwyddyn gyntaf

Nid yw'r Canllaw Bwyta'n Iach yn briodol wrth gyflwyno bwyd solet i fabanod tua 6 mis oed. Gellir gweld ystod o gyhoeddiadau ynghylch bwydo babanod ar gyfer gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd yn: <http://www.firststepsnutrition.org>, <http://www.nhs.uk> a Phob Plentyn Cymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru) - <http://everychildwales.co.uk/?lang=cy>. Hefyd gall teuluoedd/gofalwyr siarad â'u Hymwelydd Iechyd.

Gwybodaeth bellach ynghylch grwpiau bwyd y Canllaw Bwyta'n Iach mewn perthynas â deietau plant

Un o'r egwyddorion sylfaenol i sicrhau bwyta'n iach ar gyfer plant o bob oed yw bwyta amrywiaeth eang o fwydydd. Er mwyn galluogi plant i gael yr holl faetholion sydd arnynt eu hangen ar gyfer twf cyfannol, llesiant a datblygiad, argymhellir eu bod yn cael cynnig 3 phrif bryd rheolaidd a byrbrydau maethlon rhyngddyn nhw yn dibynnu ar eu chwant bwyd. Gall bwyta/pori'n barhaus ar fyrbrydau a diodydd arwain at ordewdra a chymeriant maethol gwael. Mae lleoliadau gofal plant a chwarae yn gyfle delfrydol i blant ddod yn gyfarwydd 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 cynnwys llawer o halen a siwgr yn y deiet a dylid eu bwyta'n anaml ac mewn meintiau bach. Gall cynnig gwahanol ansoddau a lliwiau helpu plant i fwynhau eu bwyd ac mae'n cadw amseroedd bwyd yn ddiddorol.

Ffrwythau a llysiau

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys yr holl ffrwythau a llysiau ffres yn ogystal â mathau sych, tun (mewn sudd neu ddŵr heb halen) a mathau wedi'u rhewi. Cynhwysir sudd ffrwythau pur hefyd yn y grŵp hwn, fodd bynnag, y cyfarwyddyd cyfredol yw bod darparwyr gofal plant yn cynnig dŵr plaen a llaeth yn unig. Mae'r bwydydd yn y grŵp bwyd hwn yn ffynonellau pwysig o ffibr deietegol a fitaminau a mwynau. Maent hefyd yn cynnwys ffytocemegion, cyfansoddion a geir yn gyffredin mewn bwydydd planhigion a allai gyflwyno buddion iechyd amddiffynnol. O ddechrau bwydo cyflenwol (cyflwyno bwydydd solet), dylid cyflwyno amrywiaeth o ffrwythau a llysiau i blant. O 1 blwydd oed, dylai plant ac oedolion anelu at fwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Y maint dogn a argymhellir ar gyfer plant ifanc yw oddeutu 40g - tua'r maint y gallant ei ddal mewn un law. Ar gyfer plant hŷn ac oedolion mae dogn oddeutu 80g e.e. 1 afal neu fanana, 2 eirin neu satswma. Mae sudd ffrwythau yn cyfrif fel 1 dogn yn unig bob dydd dim ots faint sy'n cael ei gymryd, a dylid ei wanhau â dŵr i blant ifanc os yw teuluoedd/gofalwyr/rhieni yn penderfynu ei gynnig gartref. Mae ffrwythau sych yn faethlon ond dylid eu gweini fel rhan o bryd bwyd yn hytrach na byrbryd i helpu i amddiffyn dannedd. Mae dogn o ffrwythau sych oddeutu 30g i oedolion a 15g i blant - yn fras y maint y gallwch chi ei godi â blaenau eich bysedd.

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bwydydd â startsh megis bara, grawnfwydydd brechwast, reis, pasta, nwdls, tatws, iamau, cwscws a chapati. Mae'r bwydydd hyn yn darparu egni (ar ffurf carbohydrad â starts), ffibr, haearn a fitaminau B. Dylid cynnig bwyd startshlyd i blant yn eu 3 phrif bryd bwyd a rhai byrbrydau hefyd. Gellir cynnig cymysgedd o fathau gwyn a grawn cyflawn/grawn i blant dan 5 oed. Dylai plant hŷn ac oedolion anelu at amrywiaethau ffibr uwch pryd bynnag y mae'n bosibl. Wrth ddewis grawnfwydydd brechwast i blant chwiliwch am fathau â siwgr isel a halen isel.

Cynnryrch llaeth ac opsiynau amgen

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bwydydd a diodydd megis llaeth, caws, iogwrt a fromage frais. Mae'r eitemau hyn yn ffynonellau calsiwm arbennig o dda sy'n bwysig ar gyfer datblygu esgyrn a dannedd. Mae'r grŵp hwn hefyd yn cynnwys ffynonellau pwysig o brotein, sinc a fitaminau A, ribofflafin a B12. Argymhellir bod plant yn bwyta oddeutu 3 dogn o laeth a bwydydd llaeth (neu ddewisiadau llaeth wedi'u cryfhau â chalsiwm, heb eu melysu) bob dydd. Dylid cynnig bwydydd llaeth braster llawn i blant llai na 2 flwydd oed gan fod arnynt angen y braster a'r fitaminau ychwanegol mae'r rhain yn eu darparu. Opsiynau siwgr is yw'r dewisiadau gorau e.e. llaeth plaen heb ei felysu, iogwrt naturiol, cwstard siwgr isel cartref.

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

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys ffa, pys a ffacbys (mae'r rhain yn fathau o gorbys), 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 megis eog, brithyll, sardinau a phenwaig Mair yn ffynhonnell gyfoethog o asidau brasterog omega-3 ac yn ffynhonnell dda o fitaminau A a D - dylid cynnig dogn o bysgod olewog i blant bob wythnos (os nad ydynt yn llysfwytawyr). Mae Tofu, Quorn a briwfwyd soia yn ddewisiadau defnyddiol yn lle cig i llysfwytawyr. Gelwir selsig, byrgyrs, cig moch, ham a chynhyrchion cig wedi'u hailffurfio yn gynhyrchion cig wedi'u prosesu a dylent gael eu cyfyngu. Dylid cynnig oddeutu 2 ddog o fwydydd o'r grŵp bwyd hwn bob dydd a 2-3 os ydynt yn llysfwytawyr neu'n feganiaid.

Olewau a thaenau

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys olewau annirlawn a'u taenau. Mae brasterau annirlawn fel arfer yn dod o ffynonellau planhigion ac ar ffurf hylifol fel olew, er enghraifft olew llysiau, olew had rŵp ac olew olewydd. Gellir cynnig meintiau bach o olewau a thaenau i blant fel rhan o ddeiet cytbwys e.e. taen blodau haul wedi'i daenu ar fara, ychydig o olew olewydd mewn dresin salad. Mae angen maint bach o fraster yn y deiet ar gyfer egni ac i helpu'r corff i amsugno fitaminau A, D ac E.

Bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrau

Mae bwydydd sydd â llawer o fraster yn cynnwys: menyn, mayonnaise, hufen, siocled, creision, bisgedi, teisennau, cacen, pwddinau, hufen iâ. Mae bwydydd sydd â llawer o siwgr yn cynnwys: diodydd ysgafn siwgr llawn, losin, jam, mêl a siwgr ynghyd â chacennau, teisennau a hufen iâ. Mae bwydydd sydd â llawer o halen yn cynnwys: sawsiau, ciwbiau stoc, gronynnau grefi a chreision. Nid yw'r bwydydd hyn yn hanfodol yn y deiet felly, os cânt eu cynnwys, dim ond mewn meintiau bach y dylid eu bwyta. Gall bwyta gormod o fwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster ac/neu siwgr arwain at ychwanegu pwysau afiach. Gall gormod o fwydydd â halen uchel gynyddu'r risg o bwysedd gwaed uchel a 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 amser bwyd er mwyn helpu i amddiffyn dannedd rhag pydru.

Am gyfarwyddyd ar ddarllen labeli bwyd gweler

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-read-food-labels/>



Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr

Pwysigrwydd hydradiad

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002	MPA 7.2
Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Ymarfer 202	MPA 1.9 ac MPA 1.15

Pwysigrwydd hydradiad

Hydradiad yw faint o ddŵr sydd yn ein corff. Mae cyrff babanod a phlant ifanc yn cynnwys cyfran uwch o ddŵr nag oedolion ac maent yn fwy agored i newidiadau yn nhymheredd y corff. Mae hyn yn golygu eu bod mewn mwy o berygl o ddadhydradu. Mae'n bwysig bod y rhai hynny sy'n gweithio yn y sector Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant yn ymwybodol o'u rôl wrth fonitro a hyrwyddo hydradiad.

Ffactorau a allai effeithio ar hydradiad

Gall hydradiad mewn babanod a phlant gael ei effeithio gan nifer o ffactorau. Mae hyn yn cynnwys tymheredd uchel, tywydd poeth, mwy o weithgarwch a cheg neu wddf tost. Bydd pyliau o ddolur rhydd a chwydu dro ar ôl tro hefyd yn cynyddu'r risg o ddadhydradu. Gall plant chwarae rhan fawr yn yr hyn maen nhw'n ei wneud ac anghofio yfed, neu efallai y gallen nhw ystyried bod yfed yn ddiflas ac yn anghyfleustra. Gan nad yw plant yn adnabod arwyddion cynnar o syched mor dda ag oedolion, mae'n hanfodol bod gofalywyr yn annog plant i yfed trwy gydol y dydd er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon o hylifau.

Arwyddion dadhydradiad mewn babanod a phlant

Pan fydd plentyn wedi dadhydradu gallant ymddangos yn sychedig, yn aflonydd, â cheg sych, byddant yn cael llai o gewynnau gwlyb (babanod) a gall eu wrin fod yn dywyllach na'r arfer. Mae arwyddion eraill o ddadhydradiad yn cynnwys: cysgadrydd, ffontanel suddedig (man meddal ar y pen), llygaid suddedig, ychydig neu ddim dagrau pan ydynt yn crio ac anadlu'n gyflym. Hefyd gall plant ddod yn rhwym os nad ydynt yn cael digon i'w yfed. Os daw baban neu blentyn ifanc yn ddadhydredig efallai y bydd angen cyngor meddygol a dylid cysylltu â rhieni/gofalywyr, gan ddilyn protocolau/gweithdrefnau'r lleoliad. Mae dadhydradiad difrifol yn galw am sylw meddygol brys.

Effaith dadhydradiad ar iechyd a llesiant

Nid yw effaith dadhydradiad ar iechyd a llesiant yn cael ei ddeall yn llawn eto. Gall bod yn hydradedig yn llawn helpu i atal cur pen, anniddigrwydd, blinder, pendro 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'r gallu i ganolbwytio) (Cyngor Hydradiad Cenedlaethol, 2013).

Gofynion hylif babanod a phlant

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

Babanod 0-12 mis

Argymhellir bwydo ymatebol ar y fron, hynny yw mam sy'n ymateb i giwiau ei baban, yn ogystal â'i dymuniad ei hun i fwydo ei baban. Dylid cefnogi bwydo ar y fron am gymaint o amser â bod y fam a'r baban am barhau. Nid oes angen dŵr ychwanegol ar gyfer babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron, hyd yn oed mewn tywydd poeth. Gellir rhoi dŵr plaen o gwpan o tua 6 mis oed, neu pan gyflwynir bwyd solet.

Efallai y bydd angen rhywfaint o ddŵr ychwanegol ar fabanod sy'n cael eu bwydo â fformiwla mewn tywydd poeth. Dylai hwn gael ei ferwi a'i oeri ar gyfer babanod o dan 6 mis oed, ac ar gyfer babanod o unrhyw oed os yw'n cael ei ddefnyddio i ffurfio llaeth fformiwla ar gyfer babanod.

Plant

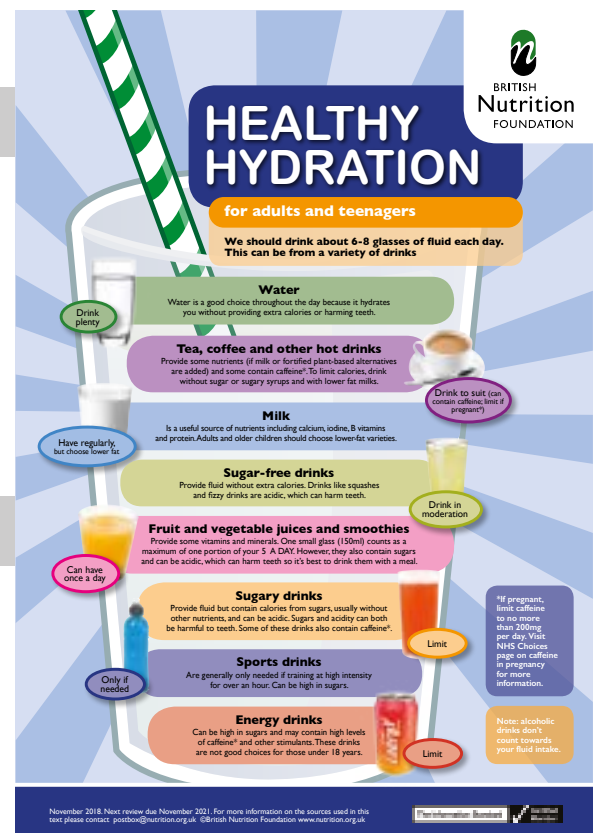
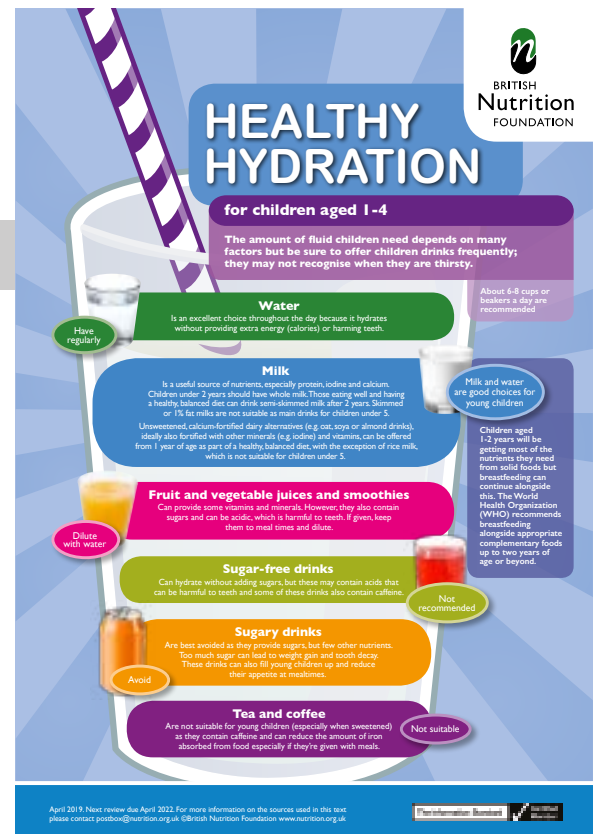
Fel canllaw bras iawn, mae angen oddeutu 6-8 cwpan (100-150ml y cwpan) ar blant bob dydd. Dylid cynnig diod i blant ar yr holl amseroedd pryd bwyd a byrbryd a dylai dŵr fod ar gael yn rhwydd rhyngddynt. Bydd plant hefyd yn cael rhywfaint o hylif o'r bwydydd maen nhw'n eu bwyta fel cawl, iogwrt a ffrwythau a llysiau sydd â chynnwys dŵr uchel.

Pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion

Mae pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion angen oddeutu 6-8 cwpan o hylif bob dydd (tua 200ml y cwpan) i ddiwallu eu gofynion hylif.

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

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch cymeriant a argymhellir ar gyfer dŵr gweler Taflen Ffeithiau Bwyd Cymdeithas Deieteg Prydain ar Hylif - <https://www.bda.uk.com/foodfacts/home>.



Nid yw'r poster yma ar gael yn Gymraeg ar hyn o bryd.

Hyrwyddo hydradiad i blant

Gellir hyrwyddo arferion yfed iach mewn lleoliadau chwarae a gofal plant trwy nifer o ymagweddau:

- Monitro cymeriant hylif yn ofalus yn unol â gweithdrefnau gosod.
- Cael polisi ar ddarparu diodydd.
- Darparu help ac anogaeth i ddefnyddio cwpanau priodol ar gyfer oedran y plentyn e.e. cwpan heb glawr neu bicer llif rhydd o tua 6 mis.
- Cael bwrdd diodydd lle mae dŵr ar gael yn rhwydd â chwpanau a gwellt lliwgar.
- Caniatáu i blant arllwys eu diodydd eu hunain i gynyddu cyfranogiad.
- Rhoi ffrwythau wedi'u torri mewn dŵr i'w gwneud yn lliwgar.
- Darparu goruchwyliaeth ar amseroedd byrbryd a phrydau bwyd.
- Staff yn fodelau rôl ac yn yfed diodydd iach o flaen y plant.
- Gwneud smwddis cartref fel gweithgaredd. Dim ond fel gweithgaredd achlysurol yr argymhellir hyn gan y gall smwddis niweidio dannedd os cânt eu defnyddio'n rheolaidd. Mae'n well cynnig y rhain am amser bwyd a'u cyfyngu i uchafswm o 150ml y dydd.
- Rhoi canmoliaeth i blant sy'n yfed yn rheolaidd.
- Anogwch blant i gael diodydd yn rheolaidd.
- Darparu ychydig bach o ddiodydd, yn aml.
- Hyrwyddo dŵr ac yfed trwy weithgareddau sy'n briodol i'w hoedran.
- Cefnogi mamau sy'n bwydo ar y fron i fwydo eu baban yn y lleoliad pan ydynt yn dymuno. Gall mamau barhau i fwydo o'r fron am gyhyd ag yr hofffen nhw a'u baban.

Y negeseuon allweddol ynghylch hydradiad mewn babanod a phlant

- Mae gan y rhai hynny sy'n gweithio mewn lleoliadau chwarae a gofal plant rôl hanfodol 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 agored i ddadhydradu nag oedolion, felly mae angen goruchwyllo ac annog.
- Dylid annog plant i gael diod ar amser prydau bwyd a byrbrydau. Yn ogystal, dylai dŵr fod ar gael yn rhwydd trwy gydol y dydd yn unol â safon 12.3 o'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant Rheoledig (Llywodraeth Cymru, 2012).
- Llaeth a dŵr yw'r unig ddiodydd diogel ar gyfer dannedd i bob grŵp oedran.
- Nid yw sudd ffrwythau bellach yn cael ei argymell fel opsiwn diodydd ar gyfer lleoliadau gofal plant. Gall ysgolion benderfynu darparu sudd ffrwythau ond rhaid eu cynnig ar amseroedd bwyd yn unig.
- Gall babanod ddsygu yfed o gwpan o tua 6 mis oed. Dylai cwpanau fod yn ddi-gaead neu'n llifo'n rhydd i helpu i amddiffyn dannedd. Dylid peidio ag annog poteli o tua un flwydd oed. Mae pob baban yn wahanol ac efallai y bydd angen mwy o ymarfer ac anogaeth â chwpan ar rai nag eraill.
- Nid yw diodydd byrlymog, siwgraidd a chaffeinedig gan gynnwys te, coffi a diodydd ffrwythau heb siwgr, yn addas ar gyfer babanod a phlant ifanc. Gall plant lenwi ar ddiodydd melys yn rhwydd, gan arwain at lai o awydd am brydau bwyd a chynyddu eu risg o bydredd deintyddol ac anemia. Hefyd gall gormod o

laeth leihau chwant bwyd plentyn a gall taninau mewn te a choffi leihau amsugno haearn, gan gynyddu'r risg o anemia oherwydd diffyg haearn. Caffein mewn diodydd e.e. gall colas, te a choffi amharu ar gwsg.

- Cynnig dŵr berwedig wedi'i oeri i fabanod a fwydir â fformiwla.
- Bydd angen hylifau ychwanegol mewn tywydd poeth a hefyd ar ôl llawer o weithgarwch corfforol.

I gael rhagor o wybodaeth am hydradiad a diodydd a argymhellir ar gyfer plant gweler Cyfarwyddyd Arfer Gorau Llywodraeth Cymru: Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant Ar gael o – <http://bit.ly/2mvnodY>.

Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr

Ffynonellau Deietegol Maetholion Hanfodol

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002	MPA 7.2
Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Ymarfer 202	MPA 1.4

Mae'n bwysig bod plant yn cael cynnig **deiet cytbwys ag amrywiaeth o fwydydd o'r gwahanol grwpiau bwyd**. Bydd hyn yn eu helpu i gael yr holl faetholion sydd arnynt eu hangen ar gyfer twf, llesiant a datblygu. Mae rhai maetholion pwysig fel sy'n dilyn:

Maetholyn	Enghreifftiau o fwydydd lle ceir y maetholyn hwn	Pwysig ar gyfer twf, llesiant a datblygu cyfannol
Calsiwm	Llaeth buwch a dewisiadau amgen yn lle llaeth wedi'u cryfhau* â chalsiwm, caws, iogwrt, wy, penwaig Mair a sardinau, tofu, bara gwyn, ffa a chorbys, sbigoglys.	Pwysig ar gyfer esgyrn a dannedd iach.
Sinc	Cig heb lawer o fraster, sardinau, tiwna, penwaig Mair, caws, wyau, llaeth, cyw iâr a thwrci, ffa a chorbys, tofu, bara gwenith cyflawn, cnau daear/menyn cnau, grawnfwydydd brecwast grawn cyflawn, popgorn plaen.	Angen i wneud celloedd newydd yn y corff ac ar gyfer iachau clwyfau. Mae angen sinc ar y corff i helpu i ddefnyddio'r carbohydrad, braster a phrotein mewn bwyd.
Haearn	Cig (e.e. cig eidion, cig oen), pysgod olewog, llysiâu gwyrdd, grawnfwydydd brecwast wedi'u cryfhau*, ffa a chorbys, bara, ffrwythau sych e.e. rhesins a bricyll sych, wyau, tofu.	Angen i wneud celloedd gwaed coch sy'n cario ocsigen o amgylch y corff.
Fitamin C	Ffrwythau, llysiâu, tatws. Ffynonellau arbennig o dda yw cyrens duon, orennau, mefus, guava tun, llysiâu gwyrdd y gwanwyn a phupur gwyrdd a choch.	Mae'n helpu i gynnal croen, pibellau gwaed ac esgyrn iach. Pwysig ar gyfer iachau clwyfau ac amddiffyn celloedd yn y corff rhag difrod.
Fitamin A	Moron, tatws melys, sbigoglys, pupurau coch, melon cantaloupe, brocoli, bresych afu**, mango, bricyll sych, caws, ffa llydain, llaeth braster llawn, eog, penwaig, wyau.	Pwysig ar gyfer system imiwneidd iach a chroen a golwg iach.
Ïodin	Caws, llaeth, fromage frais ac iogwrt, wyau, pysgod, pysgod cregyn, gwymon.	Pwysig ar gyfer gweithrediad yr ymennydd a dysgu. Angen i wneud hormonau yn y corff (hormonau thyroid).

Maetholyn	Enghreifftiau o fwydydd lle ceir y maetholyn hwn	Pwysig ar gyfer twf, llesiant a datblygu cyfannol
Brasterau Omega-3	Pysgod olewog e.e. eog, ciperi, penwaig, brithyll, penwaig Mair, sardinau, sbratiaid. Mae ffynonellau llysieuol yn cynnwys llysiau deiliog gwyrdd, soia a chynhyrchion soia (e.e. tofu) ac olewau fel had r�p, cnau Ffrengig a had llin. Mae rhai bwydydd wedi'u cryfhau* � brasterau omega-3 a gallant fod yn ffynonellau defnyddiol e.e. wyau.	Pwysig ar gyfer iechyd y galon a datblygu ymennydd y baban yn ystod beichiogrwydd. Mae peth tystiolaeth y gall omega-3s helpu �r cof, dysgu ac iselder ond mae angen rhagor o astudiaethau i fod yn sicr o hyn.
Fitamin D	Fe ddaw'r rhan fwyaf o'n fitamin D o heulwen yn hytrach na bwyd. Mae rhai ffynonellau deietegol sy'n cynnwys penwaig, penwaig Mair, sardinau, tiwna, eog, wyau a thaenau braster llysiau, grawnfwydydd brechwast a diodydd llaeth brag wedi'u cryfhau* � fitamin D.	Pwysig ar gyfer cyhyrau, esgyrn a dannedd iach. Mae angen rhoi ychwanegiad fitamin D dyddiol i blant dan 5 oed. Hefyd dylai plant h�n ac oedolion ystyried cymryd ychwanegiad fitamin D dyddiol, yn arbennig yn ystod misoedd yr hydref a'r gaeaf.
Ffibr	Ffrwythau, llysiau, ceirch, ffa, corbys, bara gwenith cyflawn ac aml-graen, grawnfwydydd grawn cyflawn, reis brown a phasta, crwyn tatws.	Pwysig ar gyfer iechyd y galon a choluddion iach (ochr yn ochr � hylifau digonol a chadw'n egniol).

* Mae wedi'i gryfhau yn golygu bod Maetholyn wedi'i ychwanegu at fwyd yn ystod y broses weithgynhyrchu - gall y Maetholyn fod yn bresennol yn y cynnyrch gwreiddiol neu beidio.

** Mae afu yn ffynhonnell gyfoethog o fitamin A a dylid ei roi i blant ddim mwy nag unwaith yr wythnos. Cynghorir menywod beichiog i beidio   bwyta afu a chynhyrchion sy'n cynnwys afu gan y gall lefelau uchel o fitamin A niweidio'r baban sy'n datblygu.

I gael rhagor o wybodaeth am faetholion a'u pwysigrwydd ar gyfer twf, llesiant a datblygiad, ewch i

<http://www.nhs.uk>, <http://www.nutrition.org.uk> a <http://www.bda.uk.com>

Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr

Addasrwydd Diodydd i Blant 0-19 oed

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

MPA 7.2

Nid yw pob diod yn addas i blant. Mae'r rhestr ddilynol yn esbonio dewisiadau addas ac anaddas:

Llaethau	
Llaethau fformiwla ddilynol i fabanod	Nid yw'r rhain yn addas ar gyfer babanod o dan 6 mis oed. Nid oes angen newid i fformiwla ddilynol oni bai fod gweithiwr iechyd proffesiynol yn ei gynghori, gan nad oes unrhyw fuddion iechyd profedig.
Llaeth fformiwla babanod wedi'i seilio ar gasein	Mae'r Llaethau hyn yn cael eu hysbysebu fel rhai sy'n addas ar gyfer "babanod â chwant mwy am fwyd". Nid oes llawer o wahaniaeth maethol rhwng y fformwlâu hyn a fformiwla babanod gyntaf ac nid oes unrhyw dystiolaeth bod babanod yn setlo'n well nac yn cysgu'n hirach wrth i'r math hwn o laeth gael ei fwydo iddynt.
Llaethau 'Plant Bach' a Llaethau 'tyfu i fyny'	Nid oes angen rhoi Llaeth 'plant bach' neu 'dyfu i fyny' i fabanod neu blant ifanc oni bai y gwneir hyn dan gyngor gweithiwr iechyd proffesiynol. Mae'r Llaethau hyn yn aml yn uwch mewn siwgr na Llaeth buwch plaen a gall y rhan fwyaf o blant gael yr holl fitaminau a mwynau sydd arnynt eu hangen o ddeiet iach, cytbwys (a'r ychwanegiadau fitamin A, C a D a argymhellir).
Llaeth buwch	Gellir defnyddio ychydig bach o laeth buwch wrth goginio yn ystod bwydo cyflenwol ond mae Llaeth buwch yn anaddas fel prif ddiod tan un flwydd oed gan nad yw'n cynnwys digon o fitaminau, mwynau a choloriau. Dylid defnyddio Llaeth braster llawn ar gyfer plant dan 2 oed. O 2 flwydd oed gellir cynnig lled-sgim i blant os ydyn nhw'n bwyta amrywiaeth dda o fwydydd. Mae Llaeth sgim ac 1% braster yn anaddas i blant dan 5 oed. Nid yw diodydd Llaethog fel siocled poeth a diodydd brag yn addas ar gyfer plant ifanc neu leoliadau gofal plant. Os yw teuluoedd/gofalwyr yn eu cynnig gartref , mae angen iddynt gael eu cyfyngu gan y gallant fod yn uchel o ran siwgr.
Llaeth reis	Ni argymhellir Llaeth reis ar gyfer plant dan 5 oed gan ei fod yn cynnwys ychydig bach o arsenig.
Dewisiadau amgen yn lle Llaeth buwch e.e. soia, Llaeth ceirch	Gellir argymhell Llaeth dewisiadau amgen i laeth buwch ar gyfer babanod a phlant sydd wedi'u diagnosio ag alergedd protein Llaeth buwch (CMPA). Gellir defnyddio'r Llaethau hyn wrth goginio o tua 6 mis oed ond fel arfer nid fel y prif ddiod i blant dan ddwy oed. Efallai na fydd y Llaethau hyn yn cynnwys digon o'r calorïau a'r fitaminau sydd eu hangen ar fabanod i dyfu. Fel rheol, rhagnodir fformiwla arbenigol i fabanod dan 2 oed. Efallai y bydd rhai plant â CMPA hefyd ag alergedd i soia felly dylid siarad â'u Deietegydd, Ymwelydd Iechyd neu Feddyg Teulu cyn defnyddio Llaeth soia a chynhyrchion soia. Os yw'r plentyn yn bwyta ac yn tyfu'n dda gall gweithiwr iechyd proffesiynol gynghori y gallant ddefnyddio dewis amgen i yfed e.e. Llaeth ceirch, Llaeth almon, ar ôl un flwydd oed. Ar gyfer plant hŷn ac oedolion gellir defnyddio dewisiadau amgen yn lle Llaeth cyhyd â'u bod heb eu melysu a'u bod wedi'u cryfhau â chalsiwm.
Llaeth geifr a defaid	Mae'r rhain yn anaddas i fabanod o dan un flwydd oed gan nad ydyn nhw'n cynnwys digon o fitaminau a mwynau. Cyhyd ag eu bod wedi'u pasteureiddio, gellir eu defnyddio o un flwydd oed.

Dŵr

Dŵr potel a mwynol

Ar gyfer babanod o dan 6 mis oed, defnyddiwch ddŵr tap sydd wedi'i ferwi gyntaf ac yna ei oeri. Mae angen berwi'r holl ddŵr sy'n cael ei ddefnyddio i ffurfio llaeth fformiwla yn gyntaf. Gadewch i'r dŵr oeri ychydig cyn ei ddefnyddio ond ddim hirach na 30 munud (er mwyn i'r dŵr aros ar dymheredd sydd o leiaf 70°C pan gaiff y powdr ei ychwanegu). Ni argymhellir dŵr potel ar gyfer ffurfio llaeth fformiwla i fabanod gan nad yw'n ddi-haint. Os caiff ei ddefnyddio, gwiriwch fod y lefel sodiwm (Na) yn llai na 200mg y litr a bod y sylffad (SO neu SO4) yn llai na 250mg y litr.

I blant ac oedolion dŵr tap plaen yw'r ddiod orau ar gyfer iechyd ac ar gyfer dannedd.

Suddion

Sudd ffrwythau

Nid oes angen rhoi sudd ffrwythau i fabanod a phlant ifanc e.e. sudd oren, afal, grawnffrwyth neu sudd 'baban'. Ni argymhellir y rhain fel opsiwn diodydd mewn lleoliadau gofal plant er mwyn helpu i amddiffyn dannedd plant. Os yw teuluoedd/gofalwyr yn dewis rhoi'r rhain **gartref**, dylent gael eu cyfyngu, cael eu gwanhau'n sylweddol a'u rhoi mewn cwpan ar amseroedd bwyd yn unig.

Mae'r Canllaw Bwyta'n lach (sy'n gwbl berthnasol i blant ac oedolion dros 5 oed) yn nodi y gall 150ml o sudd ffrwythau pur y dydd gyfrif fel 1 dogn ar y mwyaf o'n 5 Y DYDD. Mae ysgolion yn aml yn darparu sudd ffrwythau fel opsiwn ond ar amseroedd bwyd yn hytrach nag fel byrbryd, eto i amddiffyn dannedd. Gellir gwanhau sudd ffrwythau ar gyfer plant hŷn hefyd er mwyn lleihau eu hasidedd a'u cynnwys siwgr.

Gall gwneud smwddis ffrwythau fod yn weithgaredd achlysurol i blant. Gall y rhain ddarparu fitaminau a mwynau defnyddiol ond pan fydd ffrwythau'n cael eu cymysgu neu eu suddo, mae'r siwgrau'n cael eu rhyddhau a gallant fod yn niweidiol i ddannedd. Dylid cadw sudd ffrwythau a smwddis at uchafswm o 150ml y dydd.

Sitrach ffrwythau, llaeth â blas, diodydd ffrwythau a diodydd byrlymog siwgraidd

Sitrach ffrwythau, llaeth â blas, diodydd ffrwythau a diodydd byrlymog siwgraidd

Nid yw'r rhain yn addas ar gyfer babanod a phlant ifanc. Maent yn cynnwys siwgr a all niweidio dannedd a gall lenwi plant a lleihau eu chwant am fwyd ar amseroedd bwyd. Gall mathau heb siwgr hefyd annog hoffter am ddiodydd melys a dylid peidio â'u hannog. Ar gyfer plant hŷn ac oedolion, gellir defnyddio diodydd heb siwgr o bryd i'w gilydd yn **y cartref** (nid mewn lleoliadau gofal plant) ond gall hyd yn oed mathau heb siwgr fod yn asidig ac yn niweidiol i'r enamel ar ddannedd. Mae rhai o'r diodydd hyn hefyd yn cynnwys caffeine. Y dewisiadau iachaf ar gyfer diodydd yw dŵr plaen a llaeth plaen.

Diodydd chwaraeon ac egni

Nid yw'r diodydd hyn yn addas i blant. Gallant fod â llawer o siwgrau a gall diodydd egni gynnwys lefel uchel o gaffein neu symbylwy'r eraill.

Te a choffi

Nid yw te a choffi yn addas ar gyfer babanod a phlant o dan 5 oed. Maent yn cynnwys caffeine (a all amharu ar gwsg) ac mae te a choffi yn cynnwys taninau a all ymyrryd ag amsugno haearn deietegol.

Ar gyfer plant hŷn gall y rhain fod yn ddewis achlysurol os cânt eu dad-gaffeinio ac na ychwanegir siwgr.

Gwybodaeth Bellach

Gellir gweld canllaw syml i laethau babanod a'u haddasrwydd yn

<http://www.firststepsnutrition.org>



Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr

Deietau Plant a Phobl Ifanc yn y DU

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

MPA 7.5

Meddylwch am y plant a'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw neu'n eu hadnabod yn eich bywyd eich hun. Pa fath o fwydydd a diodydd maen nhw'n eu bwyta/yfed?

Mae pryderon bod deietau nodweddiadol llawer o blant ifanc yn y DU yn cyfrannu at broblemau iechyd yn ystod plentyndod ac yn ddiweddarach mewn bywyd. Y pryderon mwyaf cyffredin yn y grŵp oedran hwn yw:

- nifer cynyddol o blant sydd dros bwysau ac yn ordew
- plant yn bwyta rhy ychydig o ffrwythau a llysiau a dim digon o ffibr
- cymeriant uchel o siwgr a diodydd ysgafn a all niweidio dannedd ac arwain at fagu pwysau afiach
- cymeriant uwch nag a argymhellir o halen a bwydydd wedi'u prosesu
- anemia oherwydd diffyg haearn trwy rhy ychydig o haearn deietegol a chymeriant isel o faetholion pwysig eraill. Gall merched ifanc yn arbennig gael cymeriant isel o faetholion pwysig yn eu deiet.

Gall ymarferwyr Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi plant a'u teuluoedd/gofalwyr i fwyta'n iach. Gall hyn fod trwy ddarparu, annog a rôl-fodelu dewisiadau iachach a helpu plant i ddysgu am faeth a hydradiad trwy chwarae a gweithgareddau.

Rhaglen Mesur Plant Iechyd Cyhoeddus i Gymru

Mae'r Rhaglen Mesur Plant yn ceisio penderfynu sut mae plant o oedran derbyn (plant 4-5 oed) yn tyfu. Â chaniatâd eu rhieni/gofalwyr, mesurir taldra a phwysau pob plentyn cymwys tra yn yr ysgol. Mae'r mesuriadau'n cael eu coladu a'u hadrodd yn flynyddol - gweler <https://icc.gig.cymru/>

Canfyddiadau Allweddol 2017-2018

- Mae mwyafrif y plant (72.8%) a fesurwyd yng Nghymru ar gyfer y Rhaglen Mesur Plant o bwysau iach. Mae amrywiaeth ar draws byrddau iechyd ac awdurdodau lleol.
- Mae 26.4% o'r plant a fesurwyd yng Nghymru dros bwysau neu'n ordew.
- Mae 78.3% o blant sy'n byw yn ardaloedd lleiaf difreintiedig Cymru o bwysau iach, tra bod 69.8% o blant sy'n byw yn yr



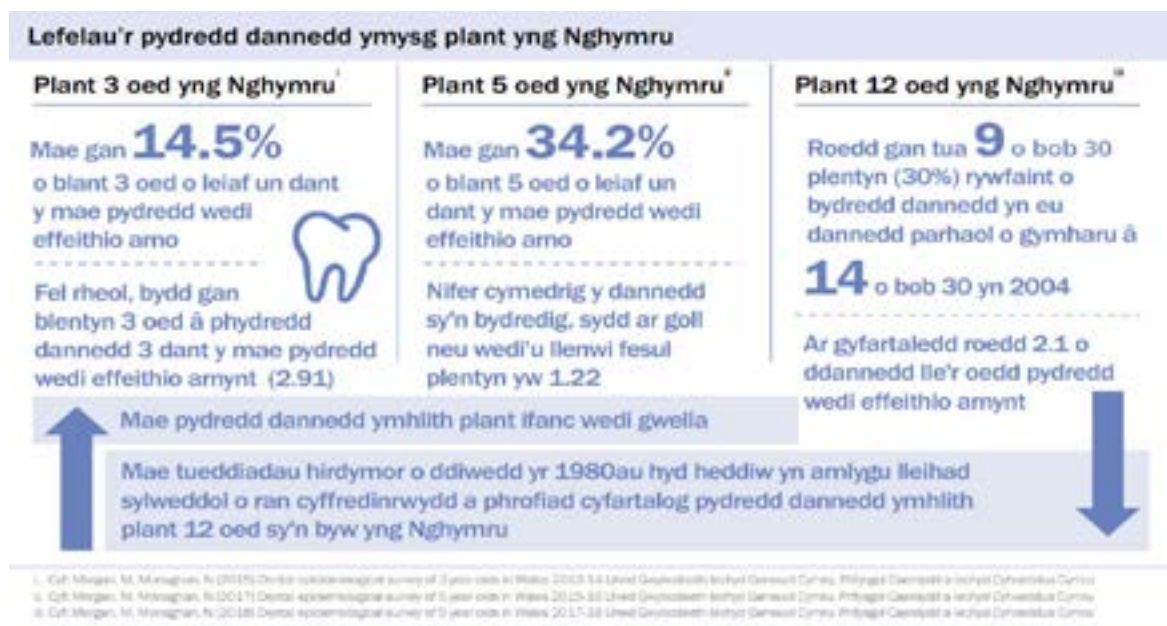
ardaloedd mwyaf difreintiedig o bwysau iach.

- Mae plant sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru yn fwy tebygol o fod dros bwysau neu'n ordew.

Mae digon o chwarae egnïol, cwsg digonol, diodydd iach, cyfyngu amser sgrîn a deiet cytbwys i gyd yn ffyrdd pwysig o helpu plant i gael pwysau iach erbyn iddynt ddechrau'r ysgol. Am wybodaeth bellach ac adnoddau ewch i <http://everychildwales.co.uk/?lang=cy>. Gellir gweld posteri gweledol yn amlinellu lefelau chwarae egnïol a gweithgarwch corfforol a argymhellir ar gyfer babanod, plant ac oedolion y <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-infographics>.

Iechyd Deintyddol a Phydredd Dannedd

Mae iechyd deintyddol wedi gwella yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf ond mae'n dal i fod yn broblem ymhlith plant a phobl ifanc. Mae yfed diodydd a bwyta bwydydd sy'n llawn siwgr yn aml, yn arbennig os cânt eu bwyta/yfed rhwng prydau bwyd, yn ffactor risg allweddol ar gyfer pydredd deintyddol. Camsyniad cyffredin yw nad yw dannedd babanod o bwys ond gall dannedd sydd wedi pydru neu sydd ar goll yn ystod babandod/plentyndod cynnar effeithio ar dwf dannedd oedolion.



Dangosodd yr Arolwg Cenedlaethol Deiet a Maeth (NDNS) (2018) fod plant yn y DU yn bwyta llawer mwy o siwgr nag a argymhellir ar gyfer iechyd a llesiant da. Mae yfed diodydd yn rheolaidd sy'n cynnwys siwgrau 'rhydd' yn arbennig yn gysylltiedig â chynyddu pwysau afiach mewn plant. Siwgrau 'rhydd' yw'r rhai sy'n cael eu hychwanegu at fwyd a diod a'r rhai sy'n bresennol yn naturiol mewn surop, mêl a sudd ffrwythau. Dangosodd yr arolwg NDNS eu bod yn yfed mwy a mwy o ddiodydd ysgafn siwgraid wrth i blant heneiddio.

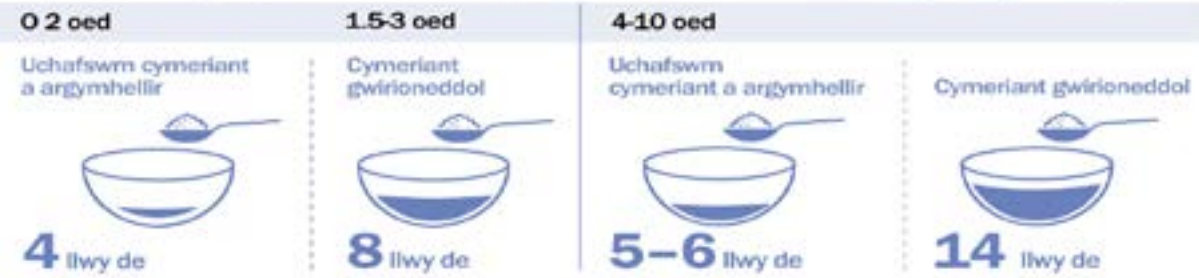


Ffigur 3: Cymeriant siwgr plant yn eu deiet

Mae'r cymeriant deietegol presennol yn dangos bod plant yn bwyta.

Cymeriant siwgr rhydd

15g o siwgr = 4 llwy de



Cyf. Arolwg Deiet a Meehng Cenedlaethol, Canolfanau Ddwyddedd 7-8 (wedi'u cyfuno y Phlegm Draig 2014/15 i 2015/16).

Ffibr deietegol

Er nad oes angen cymaint o ffibr ar blant ifanc â phlant hŷn ac oedolion, mae angen iddynt fwyta mwy nag y maent ar hyn o bryd. Mae ffibr yn bwysig ar gyfer calon iach a threuliad ac atal rhwymedd (ochr yn ochr â hylifau digonol a chadw'n egniol). Mae ffynonellau da o ffibr yn cynnwys ffrwythau a llysiau, ceirch, corbys, reis brown, pasta gwenith cyflawn, bara gwenith cyflawn ac aml-rawn, y crwyn ar datws a grawnfwydydd brecwast â halen/siwgr isel a ffibr uchel.

Cymeriant ffeibr

Mae'r cymeriant deietegol presennol yn dangos nad yw plant yn bwyta digon o ffeibr.

**Bwyta Ffrwythau a Llysiau**

Dangosodd Arolwg Cenedlaethol Cymru (2017) nad yw llawer o blant yn bwyta digon o ffrwythau a llysiau a bod yr arfer o fwyta ffrwythau a llysiau yn gostwng wrth i blant heneiddio. Mae ffrwythau a llysiau yn ffynhonnell bwysig o ffibr, fitaminau a maetholion eraill y gwyddys eu bod yn helpu i amddiffyn y corff rhag afiechydon megis canserau penodol, clefyd y galon a strôc.

Data diweddar yng Nghymru ar y ganran o blant a oedd yn bwyta ffrwythau a llysiau bob dydd, yn ôl oedran¹

¹ Ysychwngau Cymru (2017) Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17 Ffynonellau a Ffibr

Fitaminau a Mwynau

Dangosodd yr Arolwg Cenedlaethol Deiet a Maeth (data 2015/16) y gall deietau plant yn y DU fod yn brin o fitaminau a mwynau pwysig. Nid oedd rhai plant 4-10 oed yn cael digon o sinc yn eu deiet ac roedd gan rai plant 11-18 oed ddeietau a oedd yn isel mewn calsiwm, iodid a fitamin A. Nid oedd 48% o ferched 11 i 18 oed yn cael digon o haearn yn eu deiet. Gall diffyg haearn deietegol arwain at anemia oherwydd diffyg haearn â symptomau megis blinder, edrych yn welw, chwant wael am fwyd ac anhawster wrth ganolbwyntio.

Gwelwyd lefelau isel o fitamin D yn y gwaed ymhlith yr holl grwpiau oedran yn yr arolwg. Mae Fitamin D yn bwysig ar gyfer cyhyrau, esgyrn a dannedd iach. Ar hyn o bryd mae Adran Iechyd y DU a Llywodraeth Cymru'n argymhell bod pob plentyn rhwng 6 mis a 5 oed yn cymryd ychwanegiad fitaminau sy'n cynnwys fitaminau A, C a D (oni bai eu bod yn yfed 500ml y dydd neu fwy o laeth fformiwla i fabanod y dydd). Mae angen rhoi ychwanegiad fitamin D i fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron o adeg eu genedigaeth. Hefyd dylai plant dros 5 mlwydd oed ac oedolion ystyried cymryd ychwanegiad fitamin D dyddiol, yn arbennig ym misoedd yr hydref a'r gaeaf. Am ragor o wybodaeth gweler <http://www.nhs.uk> ac <http://www.healthystart.nhs.uk>

Ffynonellau gwybodaeth

Public Health England (2018). Arolwg Cenedlaethol Deiet a Maeth - gweler

<https://www.gov.uk/government/collections/national-diet-and-nutrition-survey>

StatsCymru (2017). Arolwg Cenedlaethol Cymru - gweler

<https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales>

Gweler hefyd adran 1 (Deiet ac Iechyd Plant) Cyfarwyddyd Arfer Gorau Llywodraeth Cymru: Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant. Ar gael o - <http://bit.ly/2nh1N9N>.

Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr

Defnydd Siwgr ac Iechyd y Geg

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

MPA 7.5

Pydredd Dannedd

- Mae brwsio dannedd yn hanfodol ond ar ei ben ei hun nid yw'n atal pydredd dannedd.
- Siwgr yn y deiet yw prif achos pydredd dannedd.
- Trwy leihau amllder y siwgr sy'n cael ei fwyta, gan gynnwys diodydd sy'n uchel eu siwgr ac asid, gallwn helpu i atal pydredd dannedd rhag datblygu. Dyma pam mai llaeth plaen a dŵr plaen yw'r diodydd mwyaf diogel ar gyfer dannedd.

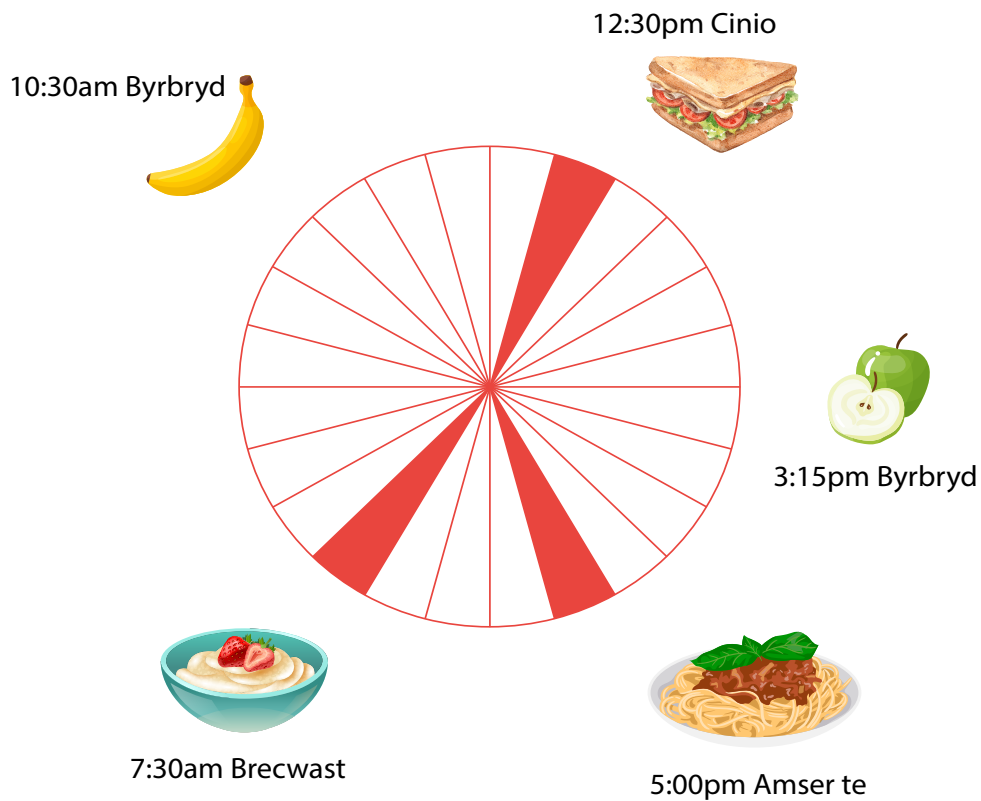
Beth sy'n Achosi Pydredd Dannedd?

- Mae'r geg yn cynnwys miliynau o facteria.
- Mae'r bacteria'n cronni ar wyneb y dannedd a'r deintgig fel plac deintyddol.
- O fewn un i ddau funud ar ôl brwsio dannedd mae'r bacteria'n dechrau lluosu eto.
- Mae'r bacteria'n bwydo ar siwgrau sy'n cael eu bwyta a'u hyfed ac mae'r broses fwydo hon yn cynhyrchu asid.
- Mae'r asid yn meddalau ac yn gwanhau'r enamel ar y dannedd, collir halenau calsiwm a mwynau o wyneb y dant. Gelwir hwn yn **'Ymosodiad Asid'**.
- Os ailadroddir y broses hon yn rhy aml bydd yr enamel yn chwalu a bydd pydredd dannedd yn digwydd.

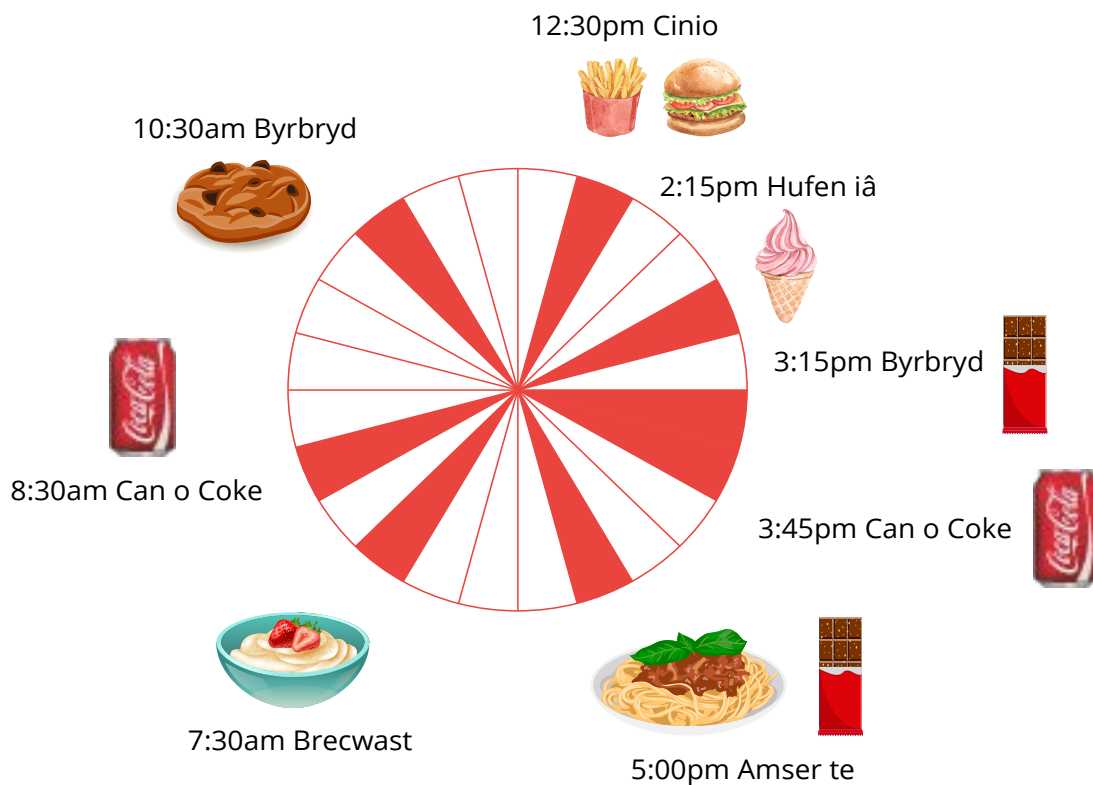
Atal

- Poer yw mecanwaith amddiffyn naturiol y corff yn y frwydr yn erbyn pydredd dannedd. Mae'n helpu i niwtraleiddio'r asid ac atgyweirio'r enamel ar y dannedd sydd wedi'i ddifrodi trwy amnewid halenau mwynol coll o wyneb y dant. Fodd bynnag, gall y broses hon gymryd hyd at ddwy awr i'w chwblhau. Felly, os ydym yn bwyta ac yn yfed bwydydd siwgraid yn rheolaidd nid ydym yn caniatáu digon o amser i'r poer wneud ei waith.

Ffigur 1 - Mae'r meysydd a amlygir yn nodi nifer yr ymosodiadau asid y dydd os yw siwgr yn cael ei fwyta ar amseroedd bwyd yn unig



Ffigur 2 - Mae'r meysydd a amlygir yn dangos nifer yr ymosodiadau asid y dydd o ganlyniad i gymeriant amlach o siwgr



(Ffigurau 1 a 2 wedi'u hatgynhyrchu â chaniatâd Ymddiriedolaeth GIG Thameside, Glossop ac Oldham).

Crynodeb

- Nid prif achos pydredd dannedd yw faint o siwgr sydd yn y deiet, ond pa mor aml y mae'n cael ei fwyta. Felly mae'n bwysig cyfyngu ar fwydydd siwgradd a'u cadw at amseroedd bwyd yn unig.
- Ar gyfer byrbrydau, rhwch gynnig ar ffrwythau ffres a llysiau amrwd, ffyn bara, tost neu myffins Seisnig plaen.

Nodyn ar Ffrwythau Sych a Sudd Ffrwythau

- Mae ffrwythau sych yn faethlon ac yn ffynhonnell ffibr a haearn. Fodd bynnag, mae ffrwythau sych yn dewychedig iawn mewn siwgrau felly dylid eu cadw at amseroedd bwyd yn unig. Mae'r broses sychu yn rhyddhau rhywfaint o'r siwgr o'r walïau cell y tu mewn i'r ffrwythau gan ddod yn siwgrau 'rhydd' a all niweidio dannedd.
- Mae sudd ffrwythau yn ffynhonnell gyfoethog o fitamin C, fodd bynnag mae hefyd yn cynnwys llawer o siwgrau 'rhydd' ac asidau ffrwythau a all achosi pydredd ac erydiad yn y dannedd.
- Am y rheswm hwn, cyngorir lleoliadau gofal plant a chwarae i beidio â chynnig sudd ffrwythau fel opsiwn ar gyfer diodydd.
- Os yw teuluoedd/gofalwyr yn penderfynu cynnig sudd ffrwythau i blant yn eu cartref eu hunain, mae'n well gwanhau'r sudd â dŵr a'i weini mewn cwpan ar amseroedd bwyd (yn hytrach na mewn potel neu gwpan â falf).

Gwybodaeth bellach

Cynllun Gwên. Rhaglen Wella Genedlaethol ar Iechyd y Geg i Blant. Gweler -

<https://www.designedtosmile.org/welcome-croeso/croeso/?lang=cy>

Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr

Mentrau Lleol a Chenedlaethol sy'n Cefnogi Maeth a Hydradiad

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002	MPA 7.4
Lefel 2 Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Uned Ymarfer a Theori 202	MPA 3.8

Mae'r daflen hon yn cynnwys manylion mentrau ac adnoddau cenedlaethol a lleol sy'n cefnogi maeth a hydradiad plant ledled Cymru a'r DU ehangach. Nid yw'r rhestr yn gynhwysfawr o bell ffordd a gallai dysgwyr ac aseswyr fod yn ymwybodol o gynlluniau a rhaglenni eraill yn eu hardal leol.

First Steps Nutrition [Maeth Camau Cyntaf]

Mae First Steps Nutrition Trust yn elusen maeth iechyd cyhoeddus annibynnol sy'n darparu gwybodaeth ac adnoddau y gellir eu lawrlwytho am ddim i gefnogi bwyta'n iach o'r cyfnod cyn beichiogi i bum mlwydd oed.

<http://firststepsnutrition.org>

Cynllun Gwên

Rhaglen genedlaethol yw Cynllun Gwên i wella iechyd y geg i blant yng Nghymru a gyllidir gan Lywodraeth Cymru.

Mae Cynllun Gwên yn:

Rhaglen ataliol ar gyfer plant o'u genedigaeth:

Mae hyn yn cynnwys ystod eang o weithwyr proffesiynol, gan gynnwys ymwelwyr iechyd a gwasanaethau eraill ym maes blynyddoedd cynnar. Y nodau yw helpu i ddechrau arferion da yn gynnar trwy roi cyngor i deuluoedd/gofalwyr â phlant ifanc, darparu brwsys dannedd a phast dannedd, ac annog mynd i bractis deintyddol cyn pen-blwydd cyntaf plentyn.

Rhaglen ataliol ar gyfer plant Meithrin ac Ysgol Gynradd:

Mae Cynllun Gwên hefyd yn cynnwys cyflwyno rhaglenni brwsio dannedd a farnais fflworid i blant mewn meithrinfeydd ac ysgolion i helpu i amddiffyn dannedd rhag pydredd.

<https://www.designedtosmile.org/welcome-croeso/croeso/?lang=cy>

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Nod Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru yw creu rhwydwaith i bawb sy'n gweithio ar faterion iechyd cyhoeddus yng Nghymru megis maeth a gweithgaredd corfforol. Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth am fentrau cenedlaethol a lleol sy'n cefnogi iechyd gan gynnwys maeth a hydradiad da.

<https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/>

Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol

Yn ystod gwyliau'r ysgol, pan nad oes Brechwast Am Ddim mewn Ysgolion Cynradd a Phrydau Ysgol Am Ddim (FSM) ar gael, mae rhai teuluoedd/gofalwyr yn ei gael yn anodd fforddio neu gyrchu bwyd sy'n darparu deiet iach. Mae'r Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol (SHEP) yn gynllun yn yr ysgol sy'n darparu prydau bwyd iach, addysg bwyd a maeth, gweithgarwch corfforol a sesiynau cyfoethogi i blant mewn ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol yn ystod gwyliau'r ysgol.

<https://www.wlga.cymru/food-and-fun-school-holiday-enrichment-programme>

Cychwyn Iach

Mae'r Cynllun Cychwyn Iach yn gynllun prawf modd ledled y DU ar gyfer teuluoedd/gofalwyr â phlant ifanc. Efallai y bydd teuluoedd/gofalwyr ar incwm isel neu ar fudd-daliadau penodol yn gymwys i gofrestru. Ar ôl cofrestru, mae teuluoedd/gofalwyr yn cael talebau am ddim bob wythnos i'w gwario ar laeth, ffrwythau a llysiau plaen, ffres ac wedi'u rhewi a llaeth fformiwla babanod. Hefyd gall menywod beichiog, mamau newydd a phlant o dan 4 oed hawlio fitaminau am ddim. Am ragor o wybodaeth a deunyddiau hyrwyddo, ewch i <http://www.healthystart.nhs.uk>

Cynlluniau Dyfarnu Byrbrydau Lleol a Tiny Tums [Boliau Bach]

Mewn rhai ardaloedd yng Nghymru, mae Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd yn gweithio â phartneriaid i gynnig cynlluniau dyfarnu ar gyfer lleoliadau gofal plant sy'n cyflawni arfer gorau yn eu darpariaeth bwyd a diod. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Adran Deieteg Iechyd y Cyhoedd leol yn eich ardal chi.

Brecwast Am Ddim mewn Ysgolion Cynradd

Gall pob plentyn sy'n mynd i ysgol gynradd a gynhelir gan awdurdod lleol gael brecwast am ddim yn yr ysgol, os yw'r ysgol yn darparu brecwast am ddim. Cyllidir y fenter hon gan Lywodraeth Cymru.

Gweler - <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/brecwast-am-ddim-mewn-ysgolion-cynradd.pdf>

Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru

Yn 2011, estynnodd Llywodraeth Cymru Rwydwaith Cymru Cynlluniau Ysgolion Iach i leoliadau cyn-ysgol ac erbyn hyn mae'r Cynllun Cyn-Ysgol Iach a Chynaliadwy ar gael ym mhob ardal awdurdod lleol yng Nghymru. Nod y cynllun yw cefnogi staff i ddatblygu ymagwedd lleoliad cyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant gan gynnwys iechyd emosiynol, yr amgylchedd, chwarae egniol, maeth ac iechyd y geg, gan annog cysylltiadau â'r cartref a'r gymuned ehangach.

Am ragor o wybodaeth, ewch i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru - <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/82258>

Sgiliau Maeth am Oes™

Mae Sgiliau Maeth am Oes™ yn rhaglen o fentrau hyfforddi a maeth a ddarperir gan ddeietegwyr ledled Cymru. Ar ôl cwblhau hyfforddiant maeth lefel 2 achrededig Cymysg Agored Cymru, gellir cefnogi ymarferwyr cymunedol i gyflwyno cyrsiau eu hunain megis Foodwise [Doeth am Fwyd] neu Get Cooking [Ewch i Goginio] (cwrs coginio ymarferol 8 wythnos).

Am ragor o wybodaeth ynghylch cyrsiau™ Sgiliau Maeth am Oes ar gyfer gweithwyr proffesiynol, pobl ifanc a theuluoedd/gofalwyr yn eich ardal chi, cysylltwch â'ch Adran Deieteg Iechyd y Cyhoedd leol.

Cyflwynir **Foodwise in Pregnancy [Doeth am Fwyd yn Ystod Bechiogrwydd]** mewn rhai ardaloedd yng Nghymru fel rhan o'r rhaglen Sgiliau Maethiad am Oes™. Mae hwn yn gwrs anffurfiol i ferched beichiog a'u partneriaid am fwyta'n dda a magu pwysau yn iach yn ystod bechiogrwydd. Gall teuluoedd/gofalwyr siarad â'u Bydwraig neu Ymwelydd Iechyd i gael rhagor o wybodaeth.

Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach

Mae'r fenter hon ar gyfer clybiau ar ôl ysgol trwy Clybiau Plant Cymru. Gall y Gweithdy Ffrindiau Iach helpu plant i wella eu lefelau gweithgarwch corfforol a'u gwybodaeth am faeth trwy ystod o weithgareddau dan arweiniad cyfoedion.

<https://www.clybiauplantcymru.org/cymraeg/>

Pob Plentyn Cymru

Lansiwyd gwefan Pob Plentyn Cymru gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i helpu plant i gael dyfodol iach a hapus. Cynlluniwyd y wefan ar gyfer teuluoedd/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ac mae'n cynnwys adnoddau y gellir eu lawrlwytho am ddim e.e. Cyflwyno Bwydydd Soled, traciwr amser sgrîn a gwybodaeth bellach i helpu plant i gael pwysau iach erbyn iddynt ddechrau'r ysgol.

<http://everychildwales.co.uk/dyma-ein-10-cam-i-bwysau-iach/?lang=cy/>

Menter Cyfeillgar i Fabanod Unicef DU

Nod y Fenter Cyfeillgar i Fabanod (BFI) yw cefnogi menywod a theuluoedd/gofalwyr â bwydo a rhoi'r dechrau gorau posibl mewn bywyd i fabanod. Maes allweddol BFI yw cefnogi menywod i ddechrau bwydo ar y fron a pharhau am gymaint o amser ag yr hoffent hwy a'u babi. Mae menter y DU yn rhan o waith byd-eang rhwng Unicef a Sefydliad Iechyd y Byd. Gweler

<http://www.unicef.org.uk>

Magu plant. Rhowch amser iddo.

Menter gan Lywodraeth Cymru i gefnogi teuluoedd/gofalwyr i gael y gorau o fywyd teuluol. Mae'r wefan hon yn rhoi syniadau i rieni fel y gallant wneud penderfyniadau ynghylch yr hyn a all weithio i'w plentyn a'u teulu/gofalwr a meithrin perthynas gadarnhaol â'u plentyn. Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth am reoli amseroedd bwyd ac 'eiliadau anodd' eraill wrth i blant dyfu a datblygu.

<https://beta.llyw.cymru>

Cyfarwyddyd Arferion Gorau: Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant

Lansiwyd y cyfarwyddyd arferion gorau hwn gan Lywodraeth Cymru yn 2018 i gefnogi lleoliadau gofal plant i ddiwallu gofynion maeth a hydradiad plant yn eu gofal a helpu plant i ddatblygu arferion bwyta da am oes. Mae'r ddogfen wedi'i chynllunio hefyd i hysbysu teuluoedd/gofalwyr am ymagwedd y lleoliad gofal plant tuag at fwyd a diod. <http://bit.ly/2o7iO6e>

Y Cynllun Llaeth Meithrin

Gweithredir y Cynllun Llaeth Meithrin gan yr Uned Ad-dalu Llaeth Meithrin (NMRU) ar ran yr Adran Iechyd. Mae'n rhoi hawl i blant dan 5 oed sy'n mynychu cyfleusterau gofal dydd cymeradwy dderbyn 189ml (1/3 pint) o laeth bob dydd, yn rhad ac am ddim.

<https://www.nurserymilk.co.uk/>

Bwyta'n iach mewn Ysgolion a Gynhelir (2014)

Mae'r Mesur Bwyta'n iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 yn ei wneud yn ofynnol i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu weithredu i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach gan ddisgyblion mewn ysgolion a gynhelir. Mae'r ddogfen gyfarwyddyd hon yn darparu cyngor ar: beth yw bwyta ac yfed yn iach a gweithredu'n briodol i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach ymysg disgyblion.

Gweler <https://www.wlga.cymru/healthy-eating-in-schools>

Dechrau am Oes

Mae Dechrau am Oes yn rhan o Newid am Oes, yr ymgyrch ledled y wlad i helpu oedolion a theuluoedd/gofalwyr i fwyta'n dda a symud mwy. Mae hefyd yn darparu adnoddau ar gyfer y Blynnyddoedd Cynnar sy'n darparu bwyta'n iach a gweithgarwch i blant bach a phlant cyn-ysgol.

Gweler <https://www.nhs.uk/start4life>

Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr	
Effaith Maeth ar Iechyd a Llesiant	
Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002	MPA 7.5
Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Ymarfer 202	MPA 1.8

Mae deiet iach a chytbwys 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 argymelledig o weithgarwch corfforol. O ganlyniad, mae iechyd yng Nghymru yn cymharu'n wael ag iechyd Lloegr a llawer o wledydd eraill yn Ewrop. Mae'n bwysig bod y rhai hynny sy'n gweithio yn y sector Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant yn ymwybodol o effaith deiet gwael yn ystod plentyndod ac yn deall y cyfraniad y gallant ei wneud i hyrwyddo maeth da. Mae gwella iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yn gyfrifoldeb ar y cyd gan gynnwys y llywodraeth, ysgolion, gofalywr, rhieni, gweithwyr iechyd proffesiynol yn ogystal ag ymarferwyr blynyddoedd cynnar, chwarae a gofal plant.

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

Maes iechyd a llesiant	Effaith deiet
Twf a datblygiad	<ul style="list-style-type: none"> Mae plentyndod yn gyfnod o dwf a datblygiad cyflym ac mae angen deiet iach i gefnogi hyn. Gall maeth gwael a calorïau annigonol arwain at dwf ansicr lle nad yw plant yn tyfu ar y gyfradd ddisgwyliedig ar gyfer eu hoedran. Gall twf gwael yn ystod plentyndod effeithio ar iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd. Gall maeth gwael a chymryd gormod o galorïau, ynghyd â diffyg chwarae/gweithgarwch corfforol arwain at fod dros bwysau a gordewdra. Gall statws iechyd a maethol mamau yn ystod beichiogrwydd effeithio ar ganlyniadau gydol oes i'r plentyn.
Diffygion maethynnau	<ul style="list-style-type: none"> 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. Roedd gan ferched 11-18 oed y cymeriant uchaf o siwgrau rhydd a chymeriant isel o ystod o fwynau pwysig gan gynnwys haearn. Mae gan fabanod ofynion haearn deietegol uchel mewn perthynas â'u maint. Mae haearn yn bwysig ar gyfer datblygiad yr ymennydd, gwaed iach ac ymladd heintiau.
Iechyd esgyrn	<ul style="list-style-type: none"> Mae deiet cytbwys sy'n cynnwys ystod o fwydydd o'r gwahanol grwpiau bwyd yn bwysig ar gyfer iechyd esgyrn. Yn arbennig, mae angen calsiwm a fitamin D ar gyfer esgyrn cryf ac atal y clefydau esgyrn y llechau ac osteomalasia. Mae bod o dan bwysau (Mynegai Màs y Corff (BMI) o dan 19kg/m²) yn cynyddu'r risg o osteoporosis.

Maes iechyd a llesiant	Effaith deiet
Gweithrediad imiwneidd	<ul style="list-style-type: none"> Mae maeth da yn bwysig ar gyfer imiwneidd a chefnogi'r corff i ymladd yn erbyn heintiau. Mae bwydo ar y fron yn helpu'r baban i ddatblygu system imiwneidd iach.
Iechyd deintyddol	<ul style="list-style-type: none"> Gall bwyta bwydydd ac yfed diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr yn rheolaidd, yn arbennig rhwng prydau bwyd, gynyddu'r risg o bydredd dannedd. Mae defnydd hir 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 (PHW a Phrifysgol Caerdydd 2018). Mae'r ffigur hwn wedi gwella yn ystod y blynyddoedd diwethaf ond mae'n parhau i fod yn uchel.
Iechyd y coluddion	<ul style="list-style-type: none"> Mae rhwymedd yn gyffredin ymhlith plant ifanc, mae llawer o achosion yn gysylltiedig â deiet h.y. cymeriant annigonol o hylif a ffibr. Os yw plentyn yn rhwym gall hyn leihau ei chwant bwyd.
Ymddygiad a dysgu	<ul style="list-style-type: none"> Mae deiet iach ag amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bwyd yn bwysig ar gyfer iechyd meddwl a llesiant cyffredinol. Mae prydau rheolaidd a byrbrydau iach yn helpu plant i gael yr egni sydd arnynt ei angen i chwarae a dysgu trwy gydol y dydd. Cysylltwyd cymeriant annigonol o haearn â phroblemau ymddygiad ac oedi wrth ddatblygu sgiliau gwybyddol ac echddygol. Gall dadhydradiad wneud plant yn fwy pigog ac yn llai abl i ddysgu. Gall lliwiau artiffisial a ddefnyddir mewn diodydd ysgafn a bwydydd gael effaith andwyol ar lefelau sylw mewn rhai plant (gweler taflen ffeithiau Cymdeithas Ddeieteg Prydain https://www.bda.uk.com/foodfacts/diet_behaviour_learning_children) Gallai brasterau omega 3 chwarae rôl yn ymddygiad a lefelau canolbwyntio plant, ond mae angen rhagor o dystiolaeth yn y maes hwn.
Cynnal pwysau iach	<ul style="list-style-type: none"> Dangoswyd bod bwydo ar y fron yn lleihau'r risg o ordewdra yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae plant sy'n bwyta'n iach ac sy'n egniol, yn fwy tebygol o fod â phwysau iach am eu taldra. Mae'r rhan fwyaf o achosion o fod dros bwysau a gordewdra mewn plant yn cael eu hachosi trwy fwyta gormod o galoriau a dim digon o chwarae/gweithgarwch corfforol. Mae diodydd byrlymog yn gysylltiedig â gordewdra mewn plant (SACN 2015). Ar hyn o bryd mae 26.4% o blant 4 oed yng Nghymru dros bwysau neu'n ordew (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2019). Mae bod dros bwysau yn ystod plentynod 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 bwysau yn fwy tebygol o gael eu bwlio. Efallai y byddant yn teimlo eu bod wedi'u cau allan o weithgareddau cyfoedion ac yn profi pryfocio geiriol gan gyfoedion. Mae bod dros bwysau adeg ei feichiogi ac yn ystod beichiogrwydd yn cynyddu'r risg y bydd y baban dros ei bwysau yn ystod plentynod.

Maes iechyd a llesiant	Effaith deiet
Clefydau cronig	<ul style="list-style-type: none"> Gall clefydau cronig megis clefyd y galon a strôc fod â gwreiddiau yn ystod plentyndod. Mae llai o fwyta ffrwythau a llysiau fel plentyn yn gysylltiedig â risg uwch o ganser yn ddiweddarach mewn bywyd.
Iechyd atgenhedlu	<ul style="list-style-type: none"> Gall bod dros bwysau ac o dan bwysau effeithio ar ffrwythlondeb a'r cylch mislifol.
Iechyd meddwl a llesiant	<ul style="list-style-type: none"> Mae cyflenwad rheolaidd o egni a'r gymysgedd gywir o faetholion yn bwysig i'r ymennydd weithredu'n iawn. Mae rhywfaint o dystiolaeth y gall rhai maetholion (e.e. fitaminau B, sinc a brasterau omega-3) fod o gymorth wrth reoli iselder. Mae yfed alcohol yn rheolaidd a goryfed mewn pyliau yn gysylltiedig ag ystod o broblemau cymdeithasol ac iechyd.
Sefydlu arferion bwyta da a pherthynas gadarnhaol â bwyd am oes	<ul style="list-style-type: none"> Mae agweddau tuag at fwyd yn dechrau datblygu yn ystod plentyndod. Mae hyn yn chwarae rhan bwysig wrth ddatblygu arferion bwyta ac iechyd dilynol yr oedolyn, yn ogystal â chenedlaethau'r dyfodol. Mae rhywfaint o dystiolaeth y gall defnyddio bwydydd i wneud i blentyn deimlo'n dda neu'n well arwain at ddibynnu ar fwydydd i helpu i reoleiddio eu hemosiynau.
Arall	<ul style="list-style-type: none"> Mae bwyta'n cyflwyno buddion ehangach i les. Mae hyn yn cynnwys agweddau cymdeithasol coginio ac amseroedd bwyd gyda'ch gilydd.

Public Health England (2018). Arolwg Cenedlaethol Deiet a Maeth - gweler

<https://www.gov.uk/government/collections/national-diet-and-nutrition-survey>

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

Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd (2018). Darlun o iechyd y geg: 2018: Arolwg epidemiolegol deintyddol plant 12 oed 2016-17. Ar gael yn:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Picture%20of%20Oral%20Health.pdf> (Cyrchwyd 2il Ebrill 2019).

Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faeth (2016). Adroddiad Carbohydradau ac Iechyd. Ar gael yn:

<https://www.gov.uk/government/publications/sacn-carbohydrates-and-health-report> (Cyrchwyd 2il Ebrill 2019).

Nodiadau Asesydd/Taflenni Dysgwyr

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

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002	MPA 7.6
Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Ymarfer 202	MPA 1.6

Gall amrywiaeth o ffactorau effeithio ar gymeriant maethol plant ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr. Gall y rhain gynnwys ffactorau iechyd, amgylcheddol, ariannol, diwylliannol a chymdeithasol. Nid yw'r rhestr ddilynol yn gynhwysfawr 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'u harsylwi o fewn lleoliadau chwarae a gofal plant neu yn eu bywydau eu hunain a allai effeithio'n negyddol neu'n gadarnhaol ar ddeiet a hydradiad. Gall y drafodaeth hon arwain at sut y gallant hwy, fel gweithwyr gofal plant, helpu i ddylanwadu ar yr hyn mae'r plant y maent yn gweithio gyda nhw a'u teuluoedd/gofalwyr yn ei fwyta.

Ffactor	Effaith bosibl ar faeth a hydradiad
Tlodi/incwm isel	<ul style="list-style-type: none"> • Fe ganfu arolwg yn 2018 gan y Sefydliad Bwyd fod llawer o aelwydydd incwm isel yn y DU yn ei gael yn anodd fforddio deiet cytbwys fel y'i dangosir gan y Canllaw Bwyta'n Iach - gweler https://foodfoundation.org.uk. Gellir gweld adroddiad Ymchwiliad Bwyd Plant yn y Dyfodol 2019 yn yr un cyfeiriad gwe. • Yng Nghymru, mae oddeutu 1 o bob 3 o blant yn byw mewn tlodi (mewn aelwydydd ar neu o dan 60% o'r incwm canolrifol) - gweler http://www.poverty.ac.uk/ • Fe fu cynnydd yn nifer y teuluoedd/gofalwyr yng Nghymru sy'n defnyddio banciau bwyd sy'n darparu cyflenwadau bwyd brys - gweler https://www.trusselltrust.org/ • Mae plant sy'n byw mewn tlodi yn fwy tebygol o wneud dewisiadau gwael ynghylch bwyd a diod a bod mewn mwy o berygl o bydredd dannedd a bod dros bwysau erbyn iddynt ddechrau'r ysgol - gweler Rhaglen Mesur Plant Cymru (http://www.wales.nhs.uk/cym). • Mae teuluoedd/gofalwyr ar incwm isel yn llai tebygol o fwyta'r maint a argymhellir o ffrwythau a llysiau ac yn fwy tebygol o fod â deietau sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen. • Gall tai gwael, diffyg cyfleusterau cludiant a choginio gyfyngu ar ddewisiadau bwyd a diod. • Yng Nghymru, mae rhai teuluoedd yn ei gael yn anodd bwydo eu plant yn ystod gwyliau'r ysgol - gweler https://www.wlga.cymru/food-and-fun-school-holiday-enrichment-programme
Delwedd y corff	<ul style="list-style-type: none"> • Mae delwedd y corff yn gysylltiedig â hunan-barch ac agweddau tuag at fwyta a gweithgarwch corfforol. • Mae menywod ifanc yn fwyaf tebygol o ddatblygu anhwylder bwyta, yn arbennig y rhai rhwng 12 ac 20 oed, ond gall menywod hŷn a dynion o bob oed hefyd fod ag anhwylder bwyta. Gall plant mor ifanc â saith oed gael eu heffeithio. Am ragor o wybodaeth gweler - http://www.beateatingdisorders.org.uk

Ffactor	Effaith bosibl ar faeth a hydradiad
Bwyd sydd ar gael mewn lleoliadau y mae plant a phobl ifanc yn eu cyrchu e.e. gofal plant, ysgolion, darpariaeth ieuencid, cyfleusterau hamdden, colegau a lleoliadau cymunedol eraill.	<ul style="list-style-type: none"> • Mae lleoliadau yn y gymuned yn darparu cyfle gwerthfawr i helpu plant i ddysgu am fwyta'n iach ac i'w rhoi mewn cysylltiad ag amrywiaeth eang o fwydydd a diodydd maethlon. • Bydd byrbrydau a phrydau cytbwys o ran maeth a diodydd iach yn cyfrannu'n gadarnhaol at gymeriant maethol plentyn. • Bydd staff sy'n foddelu rôl da ac sy'n creu amgylchedd bwyta cadarnhaol yn helpu plant i adeiladu arferion da a mwynhau opsiynau iach sy'n cychwyn o oedran ifanc.
Arferion a dewisiadau unigol	<ul style="list-style-type: none"> • Sefydliar dewisiadau ac arferion bwyta'n iach yn y blynyddoedd cynnar. Bydd annog plant i fwyta ac yfed amrywiaeth eang o opsiynau iach pan ydynt yn ifanc yn cyfrannu at well cymeriant maethol trwy gydol oes.
Ffactorau seicolegol	<ul style="list-style-type: none"> • Gall fod yn ofidus neu'n orflinedig rwystro plant rhag bwyta ac yfed. • Gall gorbryder ymysg rhieni neu ofalwyr ar amseroedd bwyd gyfrannu at lai o chwant bwyd a bwyta 'ffyslyd' ymhlith plant ifanc. • Gall straen a gorbryder ymhlith plant a phobl ifanc effeithio ar chwant bwyd a dewisiadau bwyd.
Diffyg sgiliau a gwybodaeth	<ul style="list-style-type: none"> • Efallai na fydd gan deuluoedd, plant a staff y sgiliau na'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 gweithwyr gofal plant gynorthwyo plant i ddatblygu sgiliau sylfaenol ar gyfer paratoi bwyd pan yw cyfleusterau'n caniatáu.
Yr amgylchedd ar amseroedd bwyd	<ul style="list-style-type: none"> • Mae amgylchedd bwyta tawel, difyr a hamddenol yn bwysig i blant. • Gall cynnwys plant yn yr amseroedd bwyd e.e. gosod a pharatoi bwyd, arllwys diodydd eu hannog i fwyta ac yfed. • Gall bwyta gydag eraill annog plant i fwyta a gwneud amseroedd bwyd yn gymdeithasol. • Bydd gwneud i fwyd edrych yn lliwgar a deniadol yn annog plant i roi cynnig arno. • Dylid cyfyngu ar wrthdynciadau ar amseroedd bwyd (e.e. teledu a sgriniau eraill).
Arferion bwydo anymatebol	<ul style="list-style-type: none"> • Gallai annog plant i glirio eu plât pan ydynt yn llawn annog gorfwyta. • Ni argymhellir perswadio, llwgrwobrwyo na gorfodi plant i fwyta. • Gall cynnig bwyd yn rheolaidd pan nad oes angen bwyd (e.e. am wobwr neu reoli ymddygiad) hefyd annog gorfwyta.
Diwylliant a chrefydd	<ul style="list-style-type: none"> • Bydd yn effeithio ar fwydydd a ddewisir, sut maent yn cael eu coginio a'u bwyta. • Gall rhai grwpiau crefyddol osgoi rhai bwydydd neu ofyn am fwyd sy'n cael ei baratoi mewn ffordd benodol e.e. cig halal i Foslimiaid. • Gall plentyn/teulu/gofalwr osgoi bwyd os yw'n ansicr a yw'n diwallu eu gofynion crefyddol.

Ffactor	Effaith bosibl ar faeth a hydradiad
Esgeuluso	<ul style="list-style-type: none"> Mae'n bwysig bod gweithwyr gofal plant yn cadw llygad ar blant sy'n newynog iawn yn rheolaidd ac sydd efallai heb gael digon o fwyd a diod yn rhywle arall. Dylai gweithwyr gofal plant wybod beth yw polisi eu lleoliad ar riportio pryderon ynghylch maeth a hydradiad plentyn. Am ragor o wybodaeth gweler gwefan NSPCC - https://www.nspcc.org.uk
Deietau arbennig	<ul style="list-style-type: none"> Efallai y bydd angen i blant ar ddeietau arbennig gau allan bwydydd a diodydd penodol a all effeithio ar gymeriant maethol.
Materion iechyd ac anabled	<ul style="list-style-type: none"> Cyflyrau iechyd sy'n achosi poen neu anhawster wrth fwyta e.e. bydd ceg ddolurus, adlif gastro-oesoffagaidd a dysffagia (anhawster wrth lyncu) yn effeithio ar gymeriant maethol. Gall plant ag awtistiaeth ddangos ymddygiad obsesiynol neu ailadroddus sy'n gysylltiedig â bwyd a diod. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar blant ag anabledau dysgu ar amseroedd bwyd i sicrhau eu bod yn cael cymeriant digonol. Mae rhwymedd ac anemia (haearn isel) wedi'u cysylltu â chwant gwael am fwyd, ac mae rhwymedd wedi'i gysylltu'n benodol â hydradiad gwael.
Alcohol a chyffuriau	<ul style="list-style-type: none"> Gall alcohol a chyffuriau penodol effeithio ar chwant bwyd a phwysau'r corff.
Y Cyfryngau Torfol	<ul style="list-style-type: none"> Mae hysbysebu'n cael effaith sylweddol ar y bwydydd a'r diodydd rydym yn dewis eu prynu. Mae llawer o fwydydd a diodydd afiach sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen yn cael eu marchnata i blant. Mae cyfyngiadau ar hysbysebu bwydydd afiach yn ystod rhaglenni teledu i blant cyn 9pm wedi lleihau nifer yr hysbysebion bwyd sothach. Fodd bynnag, mae angen ymestyn hyn i raglenni teledu eraill y mae plant yn eu gwyllo fwyaf. Mae angen ei gymhwyso'n gyson hefyd i fathau eraill o gyfryngau e.e. ar-lein ac mewn cylchgronau.
Dylanwad teulu/gofalwyr a chymheiriaid	<ul style="list-style-type: none"> Gall rhieni, gofalwyr, brodyr a chwirydd a staff effeithio'n gadarnhaol ar gymeriant maethol trwy fodelu rôl. Mae plant yn fwy tebygol o roi cynnig ar fwydydd newydd os ydynt yn gweld plant ac oedolion eraill yn eu bwyta a'u mwynhau. Cadw stoc o eitemau iach yn y cypyrddau er mwyn cyfyngu mynediad at fwyd a diod aniach.
Ein gwerthoedd a'n credoau	<ul style="list-style-type: none"> Efallai y bydd rhai pobl yn dewis osgoi rhai bwydydd neu grwpiau bwyd cyfan oherwydd credoau neu werthoedd moesegol e.e. feganiaid a llysfwytawyr. Mae'n bwysig bod y plant/teuluoedd hyn yn amnewid y maetholion o fwydydd sy'n cael eu hosgoi, er mwyn sicrhau deiet cytbwys o ran maeth. Dylai teuluoedd sy'n bwydo deiet feganaidd i'w babanod ofyn am gyngor gan ddeietegydd pediatreg. Mae'n well gan rai pobl brynu cynhwysion organig ac/neu wedi'u cynhyrchu'n lleol er mwyn cynyddu cynaliadwyedd eu deiet.

Gweithgaredd/Taflen Waith Dysgwr

Beth yw ystyr y termau 'Maeth' a 'Hydradiad'?

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Beth yw ystyr y termau 'maeth' a 'hydradiad'?

MPA 7.1

Yn eich geiriau eich hun, eglurwch ystyr y ddau derm isod:

Maeth

Hydradiad

Gweithgaredd/Taflen Waith Dysgwr

Y Canllaw Bwyta'n Iach

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Egwyddorion deiet cytbwys a hydradiad da i blant

MPA 7.2a

Gan ddefnyddio Nodiadau Aseswyr/Taflen Dysgwr (Canllaw i'r Canllaw Bwyta'n Iach ar gyfer gweithwyr gofal plant Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant) i'ch helpu, atebwch y cwestiynau dilynol.

1. Dychmygwch nad yw cydweithiwr, ffrind neu deulu rydych yn gweithio gyda nhw erioed wedi gweld y Canllaw Bwyta'n Iach o'r blaen. Maen nhw'n gofyn i chi esbonio pob un o'r grwpiau bwyd a pham mae angen pob un fel rhan o ddeiet cytbwys i blant. **Nodwch bwytiau allweddol y byddech chi'n sôn amdany'n nhw ar gyfer pob grŵp. Cynhwyswch enghreifftiau o fwydydd a fyddai'n ffitio i'r grwpiau ac o leiaf un maetholyn pwysig a ddarperir.** Mae'r grŵp bwyd ffrwythau a llysiau wedi'i gwblhau i chi fel enghraifft.

Grŵp Bwyd	Pwyntiau Allweddol
Ffrwythau a llysiau 	<p><i>Mae'r grŵp bwyd hwn yn rhan bwysig o ddeietau plant gan ei fod yn darparu ffibr ar gyfer coluddion iach a fitaminau a mwynau. Mae'n bwysig cynnig 5 dogn o ffrwythau neu lysiau maint plant i blant bob dydd. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys yr holl ffrwythau a llysiau ffres yn ogystal â mathau sych, tun (mewn sudd neu ddŵr heb halen) a mathau wedi'u rhewi. Cynhwysir sudd ffrwythau pur hefyd yn y grŵp hwn, fodd bynnag, y cyfarwyddyd cyfredol yw bod darparwyr gofal plant yn cynnig dŵr plaen a llaeth yn unig.</i></p>
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill 	

Cynnyrch llaeth ac opsiynau amgen



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



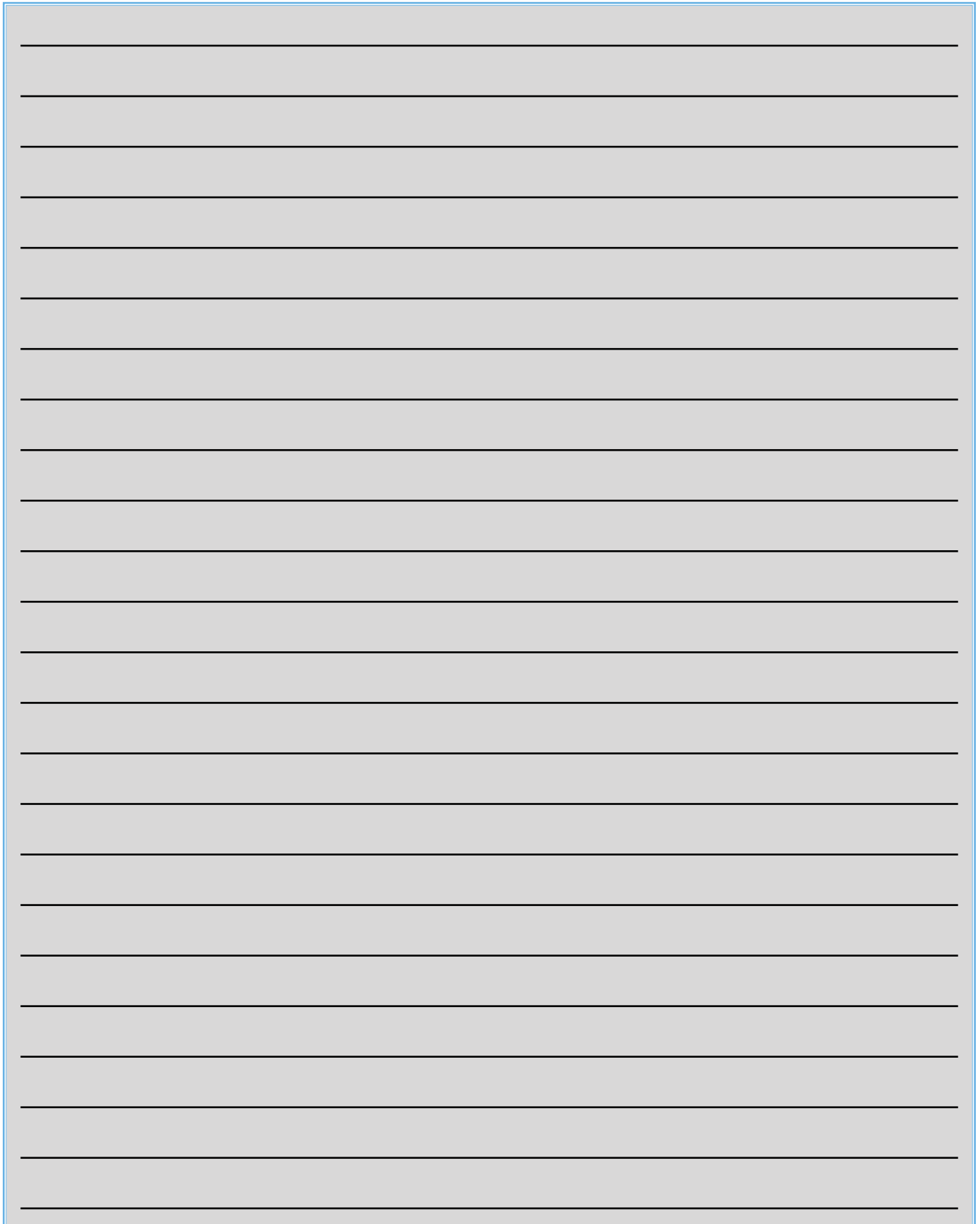
Olewau a thaenau



2. Beth yw'r neges allweddol yn y Canllaw Bwyta'n Iach ynghylch y bwydydd hyn?



3. Sut mae'r negeseuon ynghylch maeth a hydradiad ym model Canllaw Bwyta'n Iach yn wahanol ar gyfer babanod a phlant o dan 5 oed.



Gweithgaredd/Taflen Waith Dysgwr

Egwyddorion Hydradiad Da i Blant

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Egwyddorion deiet cytbwys a hydradiad da i blant

MPA 7.2b

1. Esboniwch bwysigrwydd hydradiad da i blant.

2. Amlinellwch **dri ffactor** a all effeithio ar ofynion hylif plant.

3. Esboniwch sut y gallech wybod a yw plentyn wedi'i ddadhydradu?

4. Enwch **ddau** fath o ddiod **nad ydynt yn cael eu hargymell** ar gyfer plant ac esboniwch pam eu bod yn anaddas.

5. Amlinellwch **dair ffordd** i annog plant i yfed digon o hylif yn ymarferol?

Gweithgaredd i ddysgwyr

Deietau Plant: Ffeithiau a Mythau

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Argymhellion y Llywodraeth o ran deiet cytbwys a hydradiad

MPA 7.3a

Gweithgaredd Grŵp

Trafodwch y datganiadau a ddarperir a phenderfynwch a ydynt yn ffaith neu'n fyth.

Mae angen cynnig 5 dogn o ffrwythau a 5 dogn o lysiau bob dydd i blant.

Cynghorir plant i gymryd ychwanegiad omega-3 dyddiol.

Mae angen cynnig llaeth braster llawn i blant nes eu bod yn 8 oed.

Ni ddylid cynnig bwydydd starshlyd â ffibr uchel i blant ifanc fel bara gwenith cyflawn a bara aml-graen oherwydd gall y rhain eu llenwi'n ormodol.

Mae sudd ffrwythau a smwddis yn cynnwys llawer o 'siwgrau rhydd' a all fod yn niweidiol i ddannedd.

Dylid annog plant i bori trwy gydol y dydd a chael mynediad i fyrbrydau bob amser.

Ni ddylid cynnig ail gwrs/pwdin i blant oni bai eu bod wedi clirio eu plât.

Gall cigoedd wedi'u prosesu (e.e. ham, selsig) fod yn uchel eu halen.

Dyma pam mai llaeth a dŵr plaen yw'r diodydd mwyaf diogel ar gyfer dannedd.

Atebion a awgrymir

Deietau Plant: Ffeithiau a Mythau

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

MPA 7.3a

Gwirioneddau/Ffeithiau

	Esboniad
Mae sudd ffrwythau a smwddis yn cynnwys llawer o 'siwgrau rhydd' a all fod yn niweidiol i ddannedd.	Ydyn, mae sudd ffrwythau a smwddis yn cynnwys llawer o 'siwgrau rhydd' a all niweidio dannedd. Nid yw'r siwgr a geir mewn ffrwythau cyfan yn niweidio dannedd gan ei fod yn cael ei storio y tu mewn i gelloedd o fewn y ffrwythau - y broses suddo sy'n rhyddhau'r siwgr. Am y rheswm hwn, cyngorir lleoliadau gofal plant i gynnig dŵr a llaeth plaen yn unig. Ar gyfer plant hŷn (5 oed +) ac oedolion, gall sudd ffrwythau ffres gyfrif fel un o'r '5 y dydd' a argymhellir ond dylid ei gyfyngu i 150ml y dydd a'i gadw at amseroedd bwyd er mwyn amddiffyn dannedd.
Dyma pam mai llaeth a dŵr plaen yw'r diodydd mwyaf diogel ar gyfer dannedd.	Mae dŵr plaen, ffres o'r tap a llaeth plaen yn ddiodydd cyfeillgar i ddannedd a iach i blant, pobl ifanc ac oedolion.
Gall cigoedd wedi'u prosesu e.e. (ham, selsig) fod yn uchel eu halen.	Mae angen cyfyngu cigoedd wedi'u prosesu gan eu bod yn uwch eu halen na mathau ffres, heb eu prosesu. Mae ffynonellau protein halen is yn cynnwys ffa a corbysau (mewn tun ac mewn dŵr), byrgys cig eidion cartref, cyw iâr heb lawer o fraster, pysgod tun (mewn dŵr) ac wyau.

Mythau

	Esboniad
Ni ddylid cynnig ail gwrs/pwdin i blant oni bai eu bod wedi clirio eu plât.	Gellir cynnig ail gwrs i blant os nad ydynt wedi gorffen eu cwrs cyntaf/prif bryd cyhyd â'i fod yn faethlon e.e. pwdin wedi'i seilio ar ffrwythau. Mae'n bwysig peidio â gofyn i blant glirio eu plât pan allent fod yn llawn.
Dylid annog plant i bori trwy gydol y dydd a chael mynediad i fyrbrydau bob amser.	Mae angen patrwm prydau bwyd rheolaidd o 3 phryd y dydd ar blant â byrbrydau maethlon rhyngddynt. Ni argymhellir pori'n barhaus trwy gydol y dydd a gall hynny arwain at fagu pwysau afiach.
Ni ddylid cynnig bwydydd starshlyd â ffibr uchel i blant ifanc fel bara gwenith cyflawn a bara aml-graen oherwydd gall y rhain eu llenwi'n ormodol.	Yn raddol gellir cynnig bwydydd startshlyd â ffibr uchel i blant ifanc fel rhan o'u deiet e.e. bara gwenith cyflawn neu aml-rawn, reis brown a phasta a grawnfwydydd brecwast fel uwd a Bisgedi Gwenith. Mae ffibr yn bwysig ar gyfer coluddion iach (ochr yn ochr â digon o hylifau digonol a chadw'n egniol) a chalon iach.
Mae angen cynnig 5 dogn o ffrwythau a 5 dogn o lysiau bob dydd i blant.	Mae angen cynnig o leiaf 5 dogn o ffrwythau neu lysiau i blant bob dydd. Mae dogn yn golygu llond llaw maint plentyn. Mae tystiolaeth yn dweud wrthym nad yw plant yn y DU yn bwyta digon o lysiau yn benodol.

<p>Cynghorir plant i gymryd ychwanegiad omega-3 dyddiol.</p>	<p>Nid oes unrhyw argymhelliad gan lywodraeth y DU i roi ychwanegiad omega-3 i blant. Dylid cynnig 2 ddogrn o bysgod yr wythnos i blant a dylai un o'r rhain fod yn bysgod olewog e.e. sardinau, macrell, eog tun neu ffres, penwaig, brithyll, ciperi a phenwaig Mair. Mae pysgod olewog yn cynnwys llawer o faetholion pwysig eraill yn ogystal â brasterau omega-3.</p> <p>Mae ffynonellau llysieuol omega-3 yn cynnwys llysiau deiliog gwyrdd ac olewon had rôp, cnau Ffrengig ac had llin y gellir eu defnyddio mewn meintiau bach.</p>
<p>Mae angen cynnig laeth braster llawn i blant nes eu bod yn 8 oed.</p>	<p>Mae angen laeth braster llawn ar blant nes eu bod yn 2 oed i gefnogi eu twf a'u datblygiad. Ar ôl 2 flwydd oed, gellir cynnig bwydydd laeth braster isel i blant gan gynnwys laeth lled-sgim cyn belled â'u bod yn bwyta amrywiaeth dda o fwydydd. Nid yw laeth sgim yn addas i blant dan 5 oed.</p>

Gweithgaredd i ddysgwyr

Deietau Plant: Gweithredu Argymhellion y Llywodraeth

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Argymhellion y Llywodraeth o ran deiet cytbwys a hydradiad

MPA 7.3b

Senario: Deiet Kayleigh

Mae Kayleigh yn 18 mis oed. Edrychwch ar enghraifft o'i deiet dyddiol a meddylwch am argymhellion y llywodraeth ar gyfer deiet cytbwys a hydradiad. Dewiswch **2 beth cadarnhaol** rydych chi'n sylwi arnynt am yr hyn mae hi'n ei fwyta a'i yfed ac **awgrymwch 5 maes ar gyfer newid**, gan roi rhesymau dros eich atebion.

Cyn brecwast	Potel o laeth fformiwla babanod
Brecwast	Tost (gan adael y rhan fwyaf ohono)
Byrbryd canol bore	Resins Cwpan o ddiod ffrwythau
Cinio	Caws ar dost 2 bot bach o frais fromage mefus
Byrbryd canol prynhawn	Cwpan o ddiod ffrwythau 2 fisged plaen
Pryd gyda'r nos yn y cartref	Bysedd pysgod â thatws stwnsh
Cyn mynd i'r gwely	Potel o laeth fformiwla babanod

Atebion a awgrymir

Deietau Plant: Gweithredu Argymhellion y Llywodraeth

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

MPA 7.3b

Senario: Deiet Kayleigh

Pethau cadarnhaol am ddeiet Kayleigh:

- cynigir prydau bwyd a byrbrydau rheolaidd iddi
- cynigir bwyd startshlyd iddi yn ei phrif brydau bwyd
- cynigir cwpan ar gyfer rhai o'i diodydd.

Meysydd ar gyfer newid:

Mae sawl ffordd bosib o wneud deiet Kayleigh yn fwy cytbwys. Dyma rai enghreifftiau yn unig. Mewn bywyd go iawn, byddai'n realistig gwneud un neu ddau o newidiadau ar y tro:

- Cynnig cwpan agored neu un sy'n llifo'n rhydd ar gyfer pob diod.
- Cyfyngu ei chymeriant llaeth i 300-400ml y dydd. Gallai cyfeintiau mawr o laeth leihau ei chwant ar amseroedd bwyd (mae hi'n rhy llawn i gael brecwast). Gall hi gael llaeth buwch braster llawn i'w yfed nawr ei bod hi dros 12 mis oed.
- Atal y botel o laeth pan yw hi'n deffro a rhoi brecwast iddi ar unwaith - gellid cynnig y llaeth mewn cwpan neu ei ychwanegu at rawnfwyd brecwast.
- Mae resins yn ddewis iach ac yn ffynhonnell ffibr ond gallant niweidio dannedd os cânt eu rhoi rhwng prydau bwyd. Gellid cynnig y resins amser cinio yn lle.
- Mae ei deiet yn isel mewn bwydydd sy'n llawn haearn. Amser brecwast, gellid cynnig grawnfwyd brecwast siwgr/halen isel/wedi'i gryfhau â haearn â rhywfaint o ffrwythau wedi'u torri e.e. banana, gellyg tun (mewn sudd naturiol). Gellid ychwanegu ffa pob at ei chinio.
- Ychwanegu rhai llysiau (e.e. pys wedi'u rhewi neu lysiau cymysg) at ei phryd gyda'r nos i'w wneud yn fwy cytbwys ac i ychwanegu fitaminau a ffibr.
- Cyfnewid y ddiod ffrwythau am ddŵr - gellid gwanhau'r ddiod ffrwythau dros amser.
- Cyfnewid y bisgedi am ddewisiadau siwgr is e.e. Myffin Seisnig wedi'i dostio â thaen annirlawn a grawnwin wedi'u sleisio, craceri â hummus a ffyn ciwcymbr.
- Cynnig iogwrt plaen, naturiol neu fromage frais ar ôl ei chinio. Gellid ychwanegu ffrwythau ffres neu wedi'u rhewi (e.e. aeron cymysg) ar gyfer blas a lliw. Mae llawer o iogyrtiau 'plant' yn cynnwys llawer o siwgr.
- Cyn mynd i'r gwely gellid cynnig cwpanaid bach o laeth iddi yn hytrach na photel, neu uwd neu dost os oes eisiau bwyd arni.

Gweithgaredd i ddysgwyr

Deietau Plant: Gweithredu Argymhellion y Llywodraeth

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Argymhellion y Llywodraeth o ran deiet cytbwys a hydradiad

MPA 7.3b

Senario: Deiet Ryan

Mae Ryan yn 7 oed. Edrychwch ar enghraifft o'i ddeiet dyddiol a meddylwch am argymhellion y llywodraeth ar gyfer deiet cytbwys a hydradiad. Dewiswch **2 beth cadarnhaol** rydych chi'n sylwi arnynt am yr hyn mae e'n ei fwyta a'i yfed ac **awgrymwch 5 maes ar gyfer newid**, gan roi rhesymau dros eich atebion.

Brecwast	Yn ei hepgor ar y rhan fwyaf o ddyddiau
Egwyl ganol bore	Banana a dŵr yn yr ysgol
Cinio	Cinio pecyn yn yr ysgol: Brechedanau ham â bara gwyn Pecyn o greision Bar grawnfwyd Dŵr
Clwb ar ôl ysgol	Jam ar dost bara gwyn Gwydraid o laeth
Pryd gyda'r nos yn y cartref	Selsig, cylchoedd sbageti a thatws stwnsh 2 fisged Gwydraid o ddiod ffrwythau heb siwgr
Cyn mynd i'r gwely	Bowlen o Reis Crisbin â llaeth Bisged waffer siocled 2 fys

Atebion a Awgrymir

Deietau Plant: Gweithredu Argymhellion y Llywodraeth

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

MPA 7.3b

Senario: Deiet Ryan

Pethau cadarnhaol am ddeiet Ryan:

- mae'n cael byrbryd iach ganol bore
- mae'n bwyta'n weddol reolaidd (er ei fod yn hepgor brecwast)
- mae'n hoffi yfed dŵr a llaeth sy'n ddewisiadau iach
- mae'n cael bwyd startshlyd â charbohydrad yn ei ginio a'i bryd gyda'r nos.

Meysydd ar gyfer newid:

Mae llawer o ffyrdd posib o wneud deiet Ryan yn fwy cytbwys fel y Canllaw Bwyta'n Iach, dim ond rhai enghreifftiau yw'r dilynol. Mewn bywyd go iawn byddai'n realistig gwneud un neu ddau o newidiadau ar y tro:

- Ceisio bwyta brecwast i'w helpu i ganolbwyntio yn yr ysgol e.e. tost gwenith cyflawn neu aml-graen â thaen annirlawn neu rawnfwyd ffibr uchel â llaeth.
- Mae ei ddeiet yn isel o ran ffrwythau a llysiau. Gellid ychwanegu'r rhain trwy gydol y dydd e.e. rhai ffyn moron gyda'i ginio pecyn, ffrwythau ar ei rawnfwyd, cyfnewid y cylchoedd sbagetï yn ei bryd gyda'r nos am ychydig o india-corn neu bys wedi'u rhewi.
- Argymhellir bod ei glwb ar ôl ysgol yn cynnig cyfran o ffrwythau neu lysiau fel rhan o'u darpariaeth byrbrydau a chyfnewid y jam am ddewis amgen â siwgr is e.e. taen annirlawn, hummus, caws hufen. Gallent gynnig ystod o fathau o fara e.e. blawd gwenith cyflawn, aml-graen neu 50/50 i gael ffibr ychwanegol.
- Gwirio'r labeli ar y bar grawnfwyd gan fod llawer yn uchel o ran siwgr.
- Rhoi cynnig ar ffyn bara fel opsiwn halen a braster is yn lle creision.
- Cyfnewid yr ham amser cinio am wy, tiwna neu gyw iâr heb lawer o fraster gan ei fod yn cael cig wedi'i brosesu (selsig) yn ei bryd gyda'r nos hefyd.
- Cyfnewid y 2 fisged ar ôl ei bryd gyda'r nos am ychydig o ffrwythau ac iogwrt Groegaidd - bydd hyn yn darparu calsiwm ac yn ychwanegu at ei gymeriant ffrwythau a llysiau bob dydd. Fel arall, cael un bisged a rhywfaint o ffrwythau.
- Mae'r Reis Crisbin cyn mynd i'r gwely yn ddewis iach ond gellid ei gyfnewid am rawnfwyd ffibr uwch e.e. uwd a resins. Efallai y bydd hyn yn helpu i'w lenwi mwy fel nad yw'n gofyn am y fisged siocled.
- Yfed 6-8 cwpan o hylif bob dydd i gadw'n hydradol - dŵr a llaeth yw'r diodydd mwyaf diogel ar gyfer dannedd.

Gweithgaredd i ddysgwyr

Mentrau Lleol a Chenedlaethol sy'n cefnogi Maeth a Hydradiad

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradiad

MPA 7.4

Gweithgaredd Pâr/Grŵp

Nodi menter leol neu genedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradiad ymhlith plant a theuluoedd e.e. **y Cynllun Ysgol Iach, y Cynllun Cyn Ysgol Iach, y Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol (SHEP), Cychwyn Iach, Cynllun Gwên, cydweithfa fwyd leol, cyrsiau coginio cymunedol, Gwobr Byrbryd Iach Lleol, y Cynllun Llaeth Meithrin, grŵp cymorth bwydo ar y fron lleol.**

1. Fel pâr neu grŵp bach, canfyddwch y dilynol:
 - Beth yw nod y fenter?
 - Pwy sy'n cyflenwi/arwain y fenter?
 - A yw'n fenter leol neu genedlaethol?
 - Pwy yw'r grŵp/grwpiau targed?
 - Beth yw'r buddion posibl i blant a theuluoedd/gofalwyr?
 - Ble gall teuluoedd/gofalwyr/gweithwyr gofal plant ganfod rhagor am y fenter?
2. Rhannwch eich canfyddiadau gyda'r grŵp ehangach a thrafodwch sut y gallai'r rhai hynny sy'n gweithio yn y sector Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant gymryd rhan yn y fenter er budd y plant a'r teuluoedd sydd yn eu gofal.

Gweithgaredd/Taflen Waith Dysgwr

Pwysigrwydd Deiet Cytbwys ac Effaith Bosibl Maeth a Hydradiad Gwael

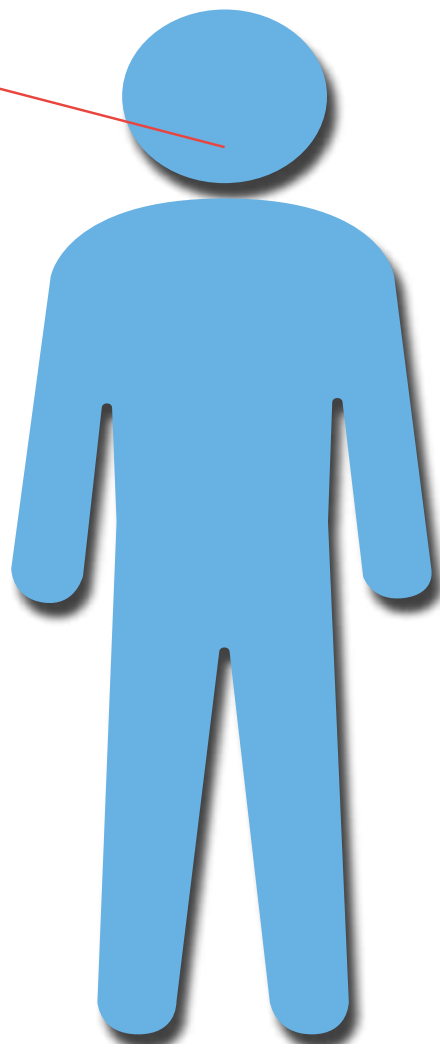
Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Pwysigrwydd deiet cytbwys er mwyn cefnogi iechyd, datblygiad a thwf plant i'r graddau gorau posibl

MPA 7.5

Ar ddelwedd y corff isod, **mapiwch gynifer o fuddion deiet cytbwys ag y gallwch feddwl amdanynt** gan gynnwys buddion i iechyd, llesiant, twf a datblygiad. Rhoddwyd enghraifft i'ch helpu chi i ddechrau.

Gall helpu i amddiffyn
dannedd rhag pydru



O'r rhesymau rydych chi wedi'u nodi pam mae deiet cytbwys yn bwysig, **dewiswch 3** ac esboniwch eich ateb ymhellach. Mae rhai enghreifftiau wedi'u dangos isod.

Rheswm pam mae deiet cytbwys yn bwysig	Esboniad pellach
Helpu i atal pydredd dannedd	Mae'n bwysig bod plant a phobl ifanc yn cael cynnig byrbrydau iach sy'n isel o ran siwgr a diodydd iach fel dŵr plaen a llaeth i helpu i amddiffyn eu dannedd. Gall bwydydd a diodydd siwgradd aml trwy gydol y dydd gynyddu'r risg o bydredd dannedd.
Cefnogi dysgu a chanolbwyntio	Mae'n bwysig bod plant yn cael brecwast maethlon fel bod ganddynt y tanwydd sydd arnynt ei angen i ganolbwyntio a dysgu yn ystod gweithgareddau'r bore. Bydd annog plant i yfed digon o hylifau yn helpu i'w cadw'n hydradol ac yn gallu canolbwyntio.

Gweithgaredd/Taflen Waith Dysgwr

Ffactorau sy'n effeithio ar Faeth a Hydradiad

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

Ffactorau sy'n gallu effeithio ar faeth a hydradiad

MPA 7.6

Dewiswch dri ffactor a all effeithio ar faeth ac/neu hydradiad plant a phobl ifanc ac esboniwch **sut** y gall y ffactor hwn ddylanwadu ar eu bwyta ac/neu yfed. Efallai yr hoffech ddewis ffactorau rydych wedi sylwi arnynt yn ymarferol. Rhoddir enghraifft i'ch helpu chi i ddechrau.

Ffactorau a all effeithio ar faeth ac/neu hydradiad	Sut mae'r ffactorau hyn yn effeithio/dylanwadu ar faeth ac/neu hydradiad
Ffactorau seicolegol	<ul style="list-style-type: none"> • gall fod yn orbryderus, gofidus neu'n orflinedig rwystro plant rhag bwyta ac yfed • gall gorbryder ymhlith rhieni neu ofalwyr ar amseroedd bwyd arwain at wrthod bwyd • gall pryderon ynghylch delwedd y corff effeithio ar y dewisiadau bwyd ymhlith plant a phobl ifanc

Gweithgaredd/Taflen Waith Dysgwr

Annog plant i wneud dewisiadau iach o ran bwyd

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

MPA 7.7

Darllenwch y senarios isod a lluniwch **5 awgrym** ar gyfer pob lleoliad i'w helpu i annog y plant yn eu gofal i wneud dewisiadau iach o ran bwyd.

Senario Un

Mae Claire yn weithiwr gofal plant sy'n gweithio mewn meithrinfa ddydd. Mae rhiant bachgen 2 flwydd oed o'r enw Charlie yn pryderu gan ei bod yn teimlo nad yw'n bwyta'n dda gartref er ei fod yn tyfu'n normal. Mae hi'n dweud wrthy ch y gall fod yn "ffyslyd" â'i fwyd ac yn aml mae'n well ganddo eitemau byrbryd megis creision, bisgedi ac iogwrt, yn hytrach na bwyta ei brydau bwyd. Mae hi'n gobeithio, nawr bod Charlie wedi dechrau yn y feithrinfa, y bydd ei arferion bwyta'n dechrau gwella.

O fewn terfyn ei rôl a'i chyfrifoldebau, sut allai Claire annog Charlie, a'r plant eraill yn y lleoliad, i wneud dewisiadau iach o ran bwyd?

Senario Dau

Mae Jason yn weithiwr gofal plant sy'n gweithio mewn darpariaeth ar ôl ysgol. Mae wedi sylwi bod llawer o'r plant sy'n mynychu yn yfed diodydd egni a diodydd byrlymog eraill yn rheolaidd sy'n cynnwys llawer o siwgr. Mae hefyd wedi sylwi bod rhai o'r plant uwchlaw pwysau iach. Mae Jason newydd ddod yn rhan o gynllun gwobrwyo byrbrydau iach lleol ac mae'n cynnig byrbrydau fel ffrwythau, tost a grawnfwyd, ond mae'r plant yn aml yn gofyn am ddewisiadau amgen afiach.

O fewn terfyn ei rôl a'i chyfrifoldebau, sut allai Jason annog y plant i wneud dewisiadau iach o ran bwyd a diod?

Atebion a Awgrymir

Annog plant i wneud dewisiadau bwyd iach

Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant Lefel 2 Uned Graidd 002

MPA 7.7

Mae'r dilynol yn syniadau ar sut i annog y plant ym mhob senario i wneud dewisiadau iachach o ran bwyd a diod. Efallai y bydd dysgwyr yn cynnig eu hawgrymiadau ychwanegol eu hunain sydd wedi gweithio yn eu profiad eu hunain.

Senario Un

- Cynnwys Charlie a'r plant eraill wrth baratoi bwyd - mae plant yn fwy tebygol o roi cynnig ar fwydydd newydd os ydynt wedi helpu i'w paratoi.
- Gwneud byrbrydau a phrydau bwyd yn lliwgar ac yn ddiddorol fel eu bod yn apelio.
- Gadael i'r plant fwydo a gwasanaethu eu hunain (â chymorth yn ôl yr angen) i annog annibyniaeth.
- Anwybyddu unrhyw ffwdanu ar amseroedd byrbryd a phryd bwyd a chanmol y plant pan ydynt yn bwyta'n iach neu'n rhoi cynnig ar fwydydd newydd.
- Darparu bwyd yn y meintiau dogn cywir. Gall plant ifanc gael eu digalonni gan feintiau mawr o fwyd.
- Adborth i rieni/gofalwyr/teuluoedd ar unrhyw fwydydd newydd y mae'r plant wedi rhoi cynnig arnynt fel y gellir parhau â hyn gartref.

Senario Dau

- Cynnal gweithgaredd addysgol â'r plant ar fuddion diodydd iach e.e. defnyddio ciwbiau siwgr i edrych ar gynnwys siwgr diodydd byrlymog a diodydd egni.
- Gallai Jason fodelu rôl wrth yfed diodydd iach a bwyta byrbrydau iach ei hun.
- Cynnwys y plant wrth gynllunio'r fwydlen byrbrydau ar gyfer y clwb ar ôl ysgol.
- Os yw cyfleusterau'n caniatáu, cynnwys y plant wrth baratoi byrbrydau iach.
- Cynnal gemau egniol fel rhan o'r clwb os yw cyfleusterau'n caniatáu, i helpu'r plant i gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol.
- Rhannu gwybodaeth am fyrbrydau a diodydd iach â theuluoedd/rhieni/gofalwyr fel y gellir parhau â hyn gartref.