

Syniadau am Ginio Iach - Lleoliadau

Syniadau cinio iach ar gyfer plant cyn ysgol a phlant cynradd- pecyn bwyd neu ginio gartref

Mae Tîm Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy Caerdydd wedi rhoi gwybodaeth ddefnyddiol at ei gilydd i gynorthwyo rhieni/gofalwyr gyda syniadau ar gyfer paratoi ciniawau iach yn y cartref ac ar gyfer pecynnau bwyd iach. Cyflwynir yr wybodaeth hon gan y bydd rhai ysgolion yn rhoi'r gorau i ddarparu prydau ysgol dros dro oherwydd COVID-19 a gall paratoi pecyn bwyd i blentyn/plant fod yn rhywbeth newydd i rai teuluoedd. Bydd hefyd yn help mawr i roi syniadau newydd am ginio iach i'r rhieni/gofalwyr eu paratoi gyda'r plant yn ystod gwyliau'r lleoliad/ysgol.

Wedi'u cynnwys:

1. Gwefannau ac appiau defnyddiol
2. Ystyriaethau hylendid
3. Taflenni
4. Ryseitiau
5. Syniadau bwyd iach wedi'i goginio

1. Gwefannau ac appiau defnyddiol

Gallai staff a rhieni/gofalwyr gael budd o edrych ar rai o'r gwefannau ac appiau defnyddiol a ergymhellir.

- Bocsys Bwyd Iachach **'Newid am Oes'**
<https://www.nhs.uk/change4life/recipes/healthier-lunchboxes>

Ar y wefan mae delweddau da o syniadau am focs bwyd y gellir eu gwneud amser cinio gyda'r plant gartref hefyd.

Mae'n cyfeirio at y Canllaw Bwyta'n Dda ac yn annog teuluoedd i ddewis delwedd o brif bryd, ychwanegu ffrwythau neu salad, rhywbeth bach arall, a diod. Mae enghreifftiau difyr e.e. mae 'bytholwyrdd' bob amser yn ychwanegu salad at frechdanau, gan ei fod yn cyfrif at un o 5 Y DYDD eich plentyn. 'Cyfnewid y bariau ffrwyth', 'cyfnewid y losin', 'gwyliwch y dannedd!'.

- App Sganio Bwyd **'Newid am Oes'**

Dysgwch faint o siwgr, braster dirlawn, halen a cholorïau sydd mewn bwyd a diodydd.

Dewch o hyd i god bar bwyd neu ddiod a'i sganio i weld beth sydd tu fewn. Mae hefyd yn cynnig dewisiadau byrbryd iachach y gallech eu gwneud.

Ar ôl i chi lawrlwytho'r app gallwch ei ddefnyddio gartref neu wrth siopa am eitemau i fod yn rhan o focs bwyd.

- **Sefydliad Maeth Prydain** - Bwyd, un o Ffeithiau Bywyd

<https://www.foodafactoflife.org.uk/>

Gwefan wych ag adnoddau am fwyta'n iach yn gyffredinol, Y Canllaw Bwyta'n Dda a bocsys bwyd iach. Yn cynnwys stori ac adnoddau 'Y Bocs Bwyd Rhyfeddol'.

Gweler gwybodaeth benodol am focs bwyd iach yma:

<https://www.foodafactoflife.org.uk/whole-school/whole-school-approach/healthy-lunchboxes/>

- **Veg Power**

Os hoffech chi annog eich plentyn i fwyta mwy o lysiau, ewch i wefan Veg Power UK lle mae gweithgareddau a ryseitiau y gallwch eu lawrlwytho.

<https://vegpower.org.uk/>

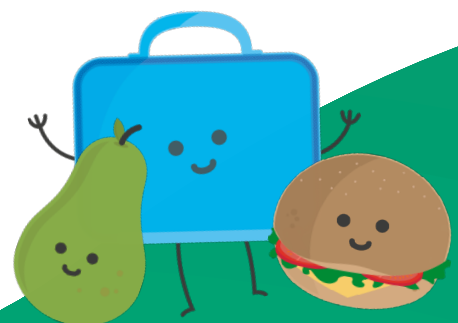
Mae erthygl hefyd ar sut mae llwyddo i roi mwy o lysiau ym mocs bwyd eich plentyn:

<https://vegpower.org.uk/lunchbox-makeover/>

2. Ystyriaethau hylendid

Cygor crefftus ar gyfer cadw dy focs bwyd yn lân a cŵl:

- Golcha dy ddwylo cyn gwneud y bocs bwyd/rysâit
- Golcha'r ffrwythau a'r llysiau
- Glanha a sycha dy focs bwyd yn drwyadl bob dydd.
- Os wyt ti'n paratoi brechdanau/bwyd y noson gynt, rho nhw yn yr oergell dros nos.
- Os yw'n bosibl, defnyddia fag bwyd wedi'i inswleiddio a'i gadw'n lân â chwistrell gwrthfacterol
- Defnyddia becynnau iâ neu botel o ddŵr wedi'i rewi
- Cofia gadw'r bocs bwyd yn oer yn y lleoliad; gwna'n siŵr ei fod yn cael ei gadw'n rhywle draw oddi wrth wresogyddion ac ardaloedd cynnes/heulog.
- Rhaid i blant ddilyn canllawiau'r ysgol ar gyfer COVID-19 wrth fwyta cynnwys eu pecyn bwyd yn yr ysgol e.e. golchi dwylo cyn bwyta a pheidio â rhannu bwyd



3. Taflenni

(Gweler yr atodiadau ar gyfer pob un o'r taflenni isod)

- **Taflen pecynnau bwyd lechyd y Cyhoedd**
Ar gael fel atodiad.
- **Taflen Bocs Bwyd 'Newid am Oes'**
Ar gael fel atodiad.
- **Taflen Bocs Bwyd Iach Llywodraeth Cymru 2019 – dolen gwe**
<https://gov.wales/healthy-lunchboxes-leaflet>
<https://llyw.cymru/pecynnau-cinio-iach-taflen>
Mae taflen A4 Llywodraeth Cymru ar gael yn Gymraeg a Saesneg ac mae'n cysylltu â'r Canllaw Bwyta'n Dda a labelu bwyd.

4. Ryseitiau

Gweler isod restr o ambell rysâit y gellid eu paratoi a'u bwyta gartref gyda'r plant neu eu rhoi mewn bocs bwyd.

1. Colslô crenslud
2. Salsa tomato sylfaenol
3. Sgons caws a pherlysiâu
4. Pitsa hawdd
5. Myffins ffrwythau a rhai sawrus
6. Fflapjacs crymbl ffrwythau
7. Potiau teisen gaws a ffrwythau
8. Tortillas iachus
9. Creision tortilla cartref
10. Pitsas Fy Maint i
11. Salad cwscws yr enfys
12. Salad pasta heulwen

Rydym yn falch bod Coginio 'da'n Gilydd Cymru wedi cynhyrchu fideos ar sut i wneud ystod o'r ryseitiau hyn. Mae'r ryseitiau a'r fideos ar gael ar wefan Coginio 'da'n Gilydd Cymru: <https://www.cookingtogether.co.uk/healthy-lunchboxes> a gallwch hefyd edrych ar dudalen 'Coginio 'da'n Gilydd Cymru' ar Facebook, a Twitter (@cook_together1). Bydd timau CHaSPS ac Ysgolion Iach Caerdydd yn hyrwyddo'r fideos ar ein tudalen Twitter @CdfHealthySch – tagiwch ni gydag unrhyw luniau rysâit rydych chi'n eu postio ar y cyfryngau cymdeithasol!

5. Syniadau bwyd iach wedi'i goginio

Isod mae ambell syniad syml am fwyd iach wedi'i goginio y gellir ei baratoi ar gyfer cinio yn y cartref:

Ar dost:

- Wiau – wedi'u sgramblo, eu potsio, omled (neu wŷ wedi'i ferwi a soldiws tost!)
- Ffa pôb
- Sardîns
- Caws

Taten Bôb gyda:

- Chaws, neu gaws colfran
- Tiwna ac india corn
- Ffa pôb
- Hwmws

Am syniadau eraill gallwch roi cynnig arnynt gartref, dilynwch y ddolen isod i gael ryseitiau hwyl eu gwneud gyda Choginio 'da'n Gilydd Cymru, fel rysâit 'Cawl 5 y dydd:

<https://www.cookingtogether.co.uk/cook-a-long>

Bydd ychwanegu salad neu lysiau at fwyd iach wedi'i goginio yn helpu'ch plentyn i gyrraedd ei 5 y dydd!

Dilynwch y ddolen isod i ddod o hyd i fwy o ffyrdd i gael 5 y dydd!

<https://www.nhs.uk/change4life/food-facts/five-a-day>

Diodydd

Y diodydd mwyach iach i'w cynnig amser bwyd neu mewn pecyn bwyd yw dŵr plaen neu laeth.



Cynlluniau Ysgolion Iach - Rbwydwaith Cymru



Welsh Network of Healthy School Schemes

