

# 'Bocsys Bwyd Iach i Ni'

## Ysgolion Cynradd

Gwybodaeth ddefnyddiol i'w rhannu â rhieni/gofalwyr i gefnogi plant sy'n dod â bocsys bwyd i'r ysgol yn ystod yr argyfwng COVID-19 a'r tu hwnt

Mae Tîm Ysgolion Iach Caerdydd wedi rhoi gwybodaeth ddefnyddiol at ei gilydd i helpu disgyblion/rhieni/gofalwyr i baratoi cinio pecyn iach. Darperir yr wybodaeth hon gan y bydd rhai ysgolion yn rhoi'r gorau i ddarparu prydau ysgol dros dro oherwydd COVID-19 a gall paratoi cinio pecyn i blentyn/blant fod yn rhywbeth newydd i rai teuluoedd.

Wedi'u cynnwys:

1. Gwefannau ac appiau defnyddiol
2. Ystyriaethau hylendid
3. Taflenni
4. Ryseitiau

### 1. Gwefannau ac appiau defnyddiol

Gallai cymuned yr ysgol gyfan – sef staff, disgyblion a rhieni/gofalwyr – gael budd o edrych ar rai o'r gwefannau ac appiau defnyddiol a argymhellir.

Efallai y byddai disgyblion yn dymuno gwneud ymchwil a chreu taflen wybodaeth ar gyfer eu hysgol, fel gweithgaredd cartref/ysgol

- Bocsys Bwyd Iachach **'Newid am Oes'**

<https://www.nhs.uk/change4life/recipes/healthier-lunchboxes>

Mae gan y wefan ddelweddau da o syniadau bocs bwyd. 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 hefyd 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. 'Cyfnwid y bariau ffrwyth', 'cyfnwid y losin', 'gwyliwch y dannedd!'.

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

Dysgwch faint o siwgr, braster dirlawn, halen a chaloriau 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 annog eich plentyn i fwyta mwy o lysiau, gweler y wefan Veg Power UK lle ceir gweithgareddau a ryseitiau y gellir eu lawrlwytho

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

Ceir hefyd erthygl ynghylch sut i roi mwy o lysiau ym mocs cinio eich plentyn:

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

### 2. Ystyriaethau hylendid

Cyngor defnyddiol ar gadw eich bocs bwyd yn lân ac yn oer:

- Golchwch eich dwylo cyn gwneud y bocs bwyd
- Golchwch ffrwythau a llysiau
- Glanhewch a sychwch eich bocs bwyd yn drwyadl bob dydd.
- Os byddwch yn paratoi brechdanau/bwyd y noson gynt, storiwch nhw mewn oergell dros nos.
- Os yw'n bosibl, defnyddiwch fag bwyd wedi'i inswleiddio a'i gadw'n lân â chwistrell gwrthfacterol
- Defnyddiwch becynnau iâ neu botel o ddŵr wedi'i rewi
- Cofiwch gadw'r bocs bwyd yn oer yn yr ysgol; sicrhewch ei fod yn cael ei gadw'n rhywle i ffwrdd o reiddiaduron ac ardaloedd cynnes/heulog.
- Rhaid i blant ddilyn canllawiau'r ysgol ar gyfer COVID-19 wrth fwyta eu cinio pecyn 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.

Mae'r daflen hon yn addas ar gyfer pob teulu â phlant mewn ysgol gynradd; fodd bynnag, mae syniadau ar gyfer cinio pecyn a awgrymir wedi eu hanelu'n bennaf at blant y Cyfnod Sylfaen.

- **Taflen Bocs Bwyd 'Newid am Oes'**

Ar gael fel atodiad.

Mae'r daflen hon yn addas ar gyfer pob teulu â phlant mewn ysgol gynradd.

- **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.

Gellir rhannu hon gyda'r gymuned ysgol gyfan.

### 4. Ryseitiau

Gweler isod restr o ryseitiau y gellir eu paratoi gartref. Mae'r ffolder atodedig yn cynnwys yr holl ryseitiau, a rhestr siopa ddefnyddiol ar gyfer pob un o'r ryseitiau.

1. Colslô crensllyd
2. Salsa tomato
3. Sgons caws a pherlysiâu
4. Pizza 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. Pizzas Fy Maint i
11. Salad cwscws yr enfys
12. Salad pasta heulog

Gwych bod Coginio Gyda'n Gilydd Cymru'n creu fideos ar sut i wneud ystod o'r ryseitiau hyn. Bydd y fideos hyn ar gael ar wefan Coginio Gyfa'n Gilydd Cymru: <https://www.cookingtogether.co.uk/healthy-lunchboxes> a gallwch fynd i dudalen Facebook 'Coginio Gyda'n Gilydd Cymru' a'u ffrwd Twitter (@cook\_together1). Bydd tîm Ysgolion Iach Caerdydd yn hyrwyddo'r fideos ar ein tudalen Twitter @CdfHealthySch – Tagiwch ni gydag unrhyw luniau o ryseitiau ar y cyfryngau cymdeithasol!



Cyffwrdd Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru



Welsh Network of Healthy School Schemes

