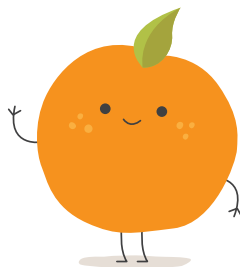
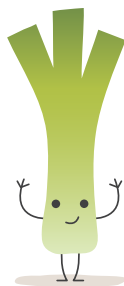
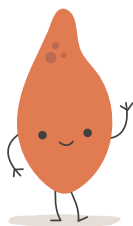
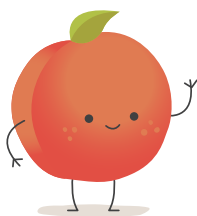


NYLO

Nutrition for Your Little One
Maeth i'ch un bach

Maint Dognau ar gyfer Plant rhwng 1 a 4 Oed



GIG
CYMRU
NHS
WALES

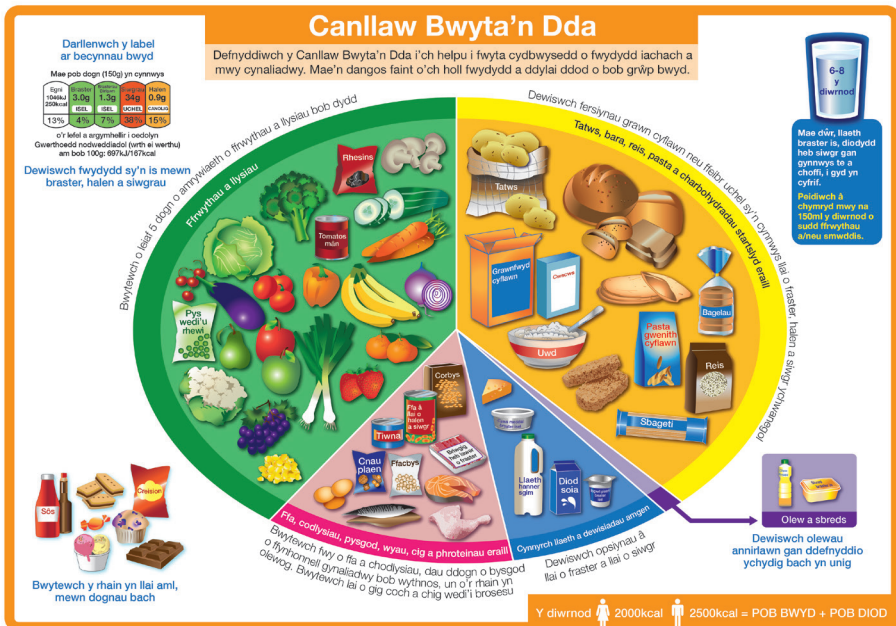
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Cardiff & Vale
Nutrition and Dietetics
Maeth a Dieteg
Caerdydd a'r Fro

Y Canllaw Bwyta'n Dda

- Dylai plant anelu at fwyta yn unol â'r Canllaw Bwyta'n Dda ond â hyblygrwydd i addasu.
- Dylech gyfateb y dogn i'r person: bydd angen dogn llai ar blentyn 1 oed na phlentyn 4 oed.
- Gweithiwrch tuag at roi 3 prif bryd a 2 fyrbryd bob dydd i'ch plentyn o'r 4 prif grŵp bwyd (ffrwythau a llysiau, tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill, llaeth ac opsiynau amgen a ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill).
- Cyfyngwch ar fwydydd sy'n llawn halen, siwgr a braster.
- Peidiwch â phoeni'n ormodol am union faint y dognau, canllaw yw hwn yn unig. Mae'n bosibl y bydd eich plentyn yn bwyta ychydig mwy ar rai dyddiau, ac yna llai ar ddyddiau eraill sy'n arwain at gydbwysedd.
- Os yw eich plentyn yn bwyta maint dognau mwy yn gyson, meddylwch am eu lleihau yn raddol.

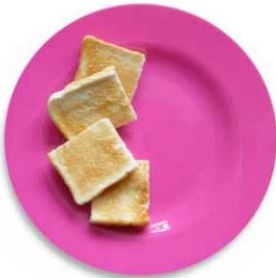


© Food and Drink Wales 2018. All rights reserved. © Food and Drink Wales 2018. All rights reserved.

Tatws, Bara, Reis, Pasta a Bwydydd Startshlyd Eraill



- Cynigiwch y bwydydd hyn gyda phob bryd bwy!
- Gellir eu rhoi fel byrbryd
- Dylent gyfrif am draean o'r bwyd rydym yn ei fwyta bob dydd
- Chwiliwch am opsiynau sy'n isel mewn halen, siwgr a braster
- Dylech annog rhai amrywiaethau gwenith cyflawn/grawn cyflawn



Tost gwyn 1 darn 25g



Bara pita gwyn ½ bara pita 30g



Chapatti 20g



Couscous 80g



Cacen reis 1 cacen reis 10g



Tatws stwnsh 80g



Pasta Penne 80g



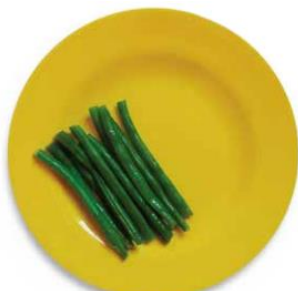
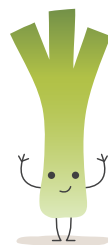
Reis brown 80g



'Wheat biscuits' 20 g a llaeth 100ml

Ffrwythau a Llysiau

- Dylech gynnig amrywiaeth o liwiau gwahanol
- Gellir eu cynnig yn rhan o brif brydau ac fel byrbrydau
- Anelwch tuag at 5 dogn y dydd
- Mae rhai ffres, wedi rhewi ac mewn tun yn cyfrif hefyd
- Prynwch rhai tun mewn sudd naturiol neu ddŵr heb halen
- Dylid bwyta ffrwythau sych gyda phrif bryd er mwyn amddiffyn eu dannedd



Ffa gwyrdd 40g



Mange tout 40g



India-corn mewn tun 40g



Pys 40g



Pannas 40g



Llyriad 40g



Ciwï 40g



Clementin 40g



Banana 40g

Ffa, Corbys, Pysgod, Wyau, Cig a Phroteinau Eraill



- Dylid cynnig bwydydd o'r grŵp hwn ddwywaith y dydd neu deirgwaith i lysieuwyr
- Mae'r rhain yn llawn haearn a sinc
- Gallwch gynnig y bwydydd hyn fel byrbryd neu yn rhan o brif brydau
- Ceisiwch osgoi cynnyrch cig a physgod wedi'u prosesu sy'n llawn braster a halen
- Gwnewch yn siŵr nad oes esgyrn mewn prydau pysgod
- Ceisiwch roi un ffynhonnell sy'n llawn omega 3 megis sardinau, macrell neu eog unwaith yr wythnos



Cyw iâr 45g



Mins Quorn 50g



Porc 40g



Pysgod gwyn 40g



Ffiled eog 40g



Sardin mewn tun 40g



Omled 50g

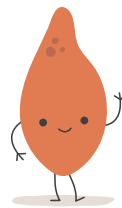


Dahl 50g



Wyau wedi'u sgramblo 50g

Llaeth a Chynnyrch Llaeth, a Dewisiadau Amgen



- Cynigiwch y bwydydd hyn 3 gwaith y dydd
- Dylech eu cynnwys yn rhan o brif brydau a byrbrydau
- Gellir defnyddio llaeth cyflawn o 12 mis hyd at 2 oed
- Gellir defnyddio llaeth hanner-sgim o 2 oed
- Dylid rhoi llaeth sgim o 5 oed yn unig
- Defnyddiwch amrywiaethau braster llawn hyd at 2 oed
- Gwnewch yn siŵr bod dewisiadau llaeth amgen wedi'u cyfnerthu â chalsiwm
- Peidiwch â rhoi llaeth reis i blant o dan 5 oed



Caws Cheddar 15g



Caws meddal 20g



Mozzarella 20g



Caws colfran 30g



Caws Edam 15g



logwrt soia 60g



Triogl caws 18g



logwrt plaen (cyflawn) 60g



logwrt cneuen goco 50g

Bwyta'n Llai Aml a Llai Ohono



- Cyfyngwch ar fwydydd sy'n llawn halen, braster a siwgr megis bisgedi, cacennau, pethau melys, hufen iâ a chreision.
- Dylech osgoi diodydd meddal megis sgwash, cordial neu ddiodydd byrlymog gan eu bod yn llawn siwgr.
- Dylid rhoi'r bwydydd hyn fel danteithion achlysurol ac nid bob dydd.
- Mae bwydydd sy'n llawn siwgr yn gysylltiedig â gordewdra mewn plant a phydredd dannedd.
- Gallai diodydd ffrwythau neu ddiodydd pefriog heb siwgr neu siwgr isel hefyd niweidio dannedd plant gan eu bod yn asidig. Ni ddylai plant rhwng 1 a 4 oed yfed diodydd sy'n cynnwys melysyddion artiffisial.
- Mae rhai bwydydd sydd wedi'u hysbysebu ar gyfer plant yn gallu bod yn rhan o'r categori hwn felly darllenwch y label yn ofalus.

Adnoddau Defnyddiol

- **First Steps Nutrition**
<https://www.firststepsnutrition.org/>
- **Cymdeithas Ddeieteg Prydain**
<https://www.bda.uk.com>
- **Y GIG**
<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/healthy-weight-children-advice-for-parents/>
- **Sefydliad Maetheg Prydain**
<https://www.nutrition.org.uk>



I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'r tîm NYLO

Ebost: Nutrition.Skillsforlife.cav@wales.nhs.uk

Gwefan: www.NYLO.co.uk

Rhif ffôn: 07972 732614