

Bwyta'n fympwyol mewn plant

Mae llawer o blant ifanc yn mynd trwy gyfnodau o wrthod bwyta bwydydd penodol neu ar gyfnodau, o wrthod bwyta unrhyw beth o gwbl. Gall hyn beri rhwystredigaeth i rieni/gofalwyr.

Os yw eich plentyn yn tyfu'n dda ac yn datblygu'n arferol, ceisiwch beidio â phoeni'n ormodol am eu hymddygiad bwyta. Mae twf a datblygiad yn ddangosyddion da iawn o fwyta'r maint priodol o fwyd.

Yn aml mae gwrthod bwyd yn ffordd o ddangos annibyniaeth ac yn rhan o dyfu i fyny. Y newyddion da yw y bydd y rhan fwyaf o blant yn tyfu allan o fwyta ffyslyd ac yn y pen draw yn dysgu bwyta amrywiaeth o fwydydd!

Mae gan y daflen gyngor hon lawer o awgrymiadau da ar gyfer pethau y gallwch eu gwneud i sicrhau bod eich plentyn yn bwyta diet cytbwys iach a chyfrannu at amserau bwyd hapus i'r teulu.

Bydd sefydlu patrymau bwyta da ar y cam hwn yn rhoi eich plentyn mewn sefyllfa dda am weddill ei oes.

Yn aml mae'n well edrych ar fwyd eich plentyn dros wythnos yn hytrach na thros ddiwrnod - gall helpu i wneud rhestr o beth mae eich plentyn yn ei fwyta dros wythnos.

- Os oes bwydydd o'r holl grwpiau bwyd a rhywfaint o amrywiaeth o fewn pob grŵp, efallai y bydd hyn yn tawelu eich meddwl nad yw'r broblem cynddrwg ag yr oeddech yn ei gredu yn y lle cyntaf.
- Bydd y maint o fwyd a fwyteir ym mhob pryd o fwyd a byrbryd yn amrywio o ddydd i ddydd yn dibynnu ar chwant bwyd eich plentyn, a'i flinder, ei lefel gweithgarwch ac a yw'n cael hyrddiad o dyfu'n sydyn.
- Peidiwch ag anghofio bod plant i gyd yn wahanol; bydd ar blentyn mawr actif angen mwy o fwyd na phlentyn llai, sy'n llai actif.
- Mae chwant plant yn newid. Un diwrnod byddant yn casáu rhywbeth, ond fis yn ddiweddarach byddant yn dwlu arno. Mae'n bwysig parhau i gynnig amrywiaeth eang o fwydydd iachus.



Pa fwydydd i'w cynnig?

Mae diet cytbwys yn cynnwys amrywiaeth o fwydydd o'r 4 prif grŵp bwyd, ynghyd â meintiau bach o fraster ac olew.

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

Dylech gynnig 2-3 o ddogneau y diwrnod



- 2 ddogn y diwrnod i blant bach sy'n bwyta cig a physgod a 3 ddogn y diwrnod i lysieuwyr.
- Mae ffynonellau protein yn cynnwys ffabys, ffa, cyw iâr, briwrig cig eidion, wyau, cig oen, pysgod, tofu, hwmws, menyngau.

Ffrwythau a llysiau

Cynigiwch ym mhob pryd bwyd ac ar gyfer rhai byrbrydau



- Dewiswch ffrwythau a llysiau ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun. Mae ffrwythau sych hefyd yn cyfrif ond ceisiwch eu rhoi gyda phryd o fwyd oherwydd bod hyn yn well i'r dannedd.
- Ceisiwch gynnig amrywiaeth - y nod yw 5 ddogn bach y dydd.
- Hefyd gellir ychwanegu llysiau at sawsiau, cawl a chaserolau.

Cynnyrch Ilaeth a dewisiadau amgen

Dylech gynnig 3 ddogn y diwrnod



- Maint ddogn i blentyn bach yw 3-4 owsn (100-120 ml) o laeth, pot bach o iogwrt neu giwb o gaws.
- Rhewch laeth braster llawen o 12 mis ymlaen. Gellir defnyddio laeth hanner sgim o 2 flynedd ymlaen.
- Dylid cyfnewid poteli babanod am gwpan erbyn eu bod un oed.

Carbohydradau startshlyd

Cynigiwch ym mhob pryd bwyd ac ar gyfer rhai byrbrydau



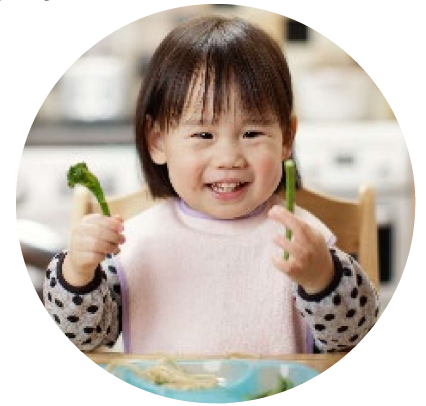
- Bara, tatws, iamau, reis, pasta, nwdls, chapattis, grawnfwyd brecwast.
- Osgowch ormod o fwydydd carbohydrad sy'n uchel o ran siwgr ychwanegol.

Argymhellir atchwanegiad sy'n cynnwys fitaminau A a D ar gyfer pob plentyn rhwng 1 a 5 oed. Gofynnwch i'ch Ymwelydd Iechyd os ydych yn gymwys i gael fitaminau Dechrau Iach.

Rhoi trefn ar fwyta mympwyol

Creu amserau bwyd hapus

- Ceisiwch fwyta mewn amgylchedd tawel ac ymlaciedig heb unrhyw beth i dynnu'r sylw fel y gall eich plentyn ganolbwyntio ar fwyta e.e. diffoddwch y teledu.
- Peidiwch byth a gorfodi plentyn i fwyta. Mae eich plentyn yn dweud wrthy ch ei fod wedi cael digon i'w fwyta pan fydd yn:
 - dweud 'Na' neu'n troi ei ben i ffwrdd
 - cadw ei geg ynghau pan gaiff bwyd ei gynnig
 - gwrthio'r llwy, y bowlen neu'r plât i ffwrdd
 - sgrechain, gweiddi neu'n cynhyrfu
 - poeri bwyd allan dro ar ôl tro
 - dal bwyd yn ei geg a gwrthod ei lyncu
- Pan fydd plentyn yn dangos yr arwyddion uchod, derbyniwch ei fod wedi cael digon drwy fynd â'r bwyd heb ei fwyta i ffwrdd heb sylw. Peidiwch â rhoi pryd o fwyd hollol wahanol yn lle pryd o fwyd a wrthodwyd.
- Cyfyngwch amserau prydau bwyd i 20-30 munud a derbyniwch, ar ôl hyn, nad yw plentyn yn mynd i fwyta rhagor; arhoswch am y byrbryd neu bryd o fwyd nesaf a chynnig bwydydd maethlon eto.
- Ceisiwch beidio â rhoi pwysau, perswadio neu fynd yn grac gyda'ch plentyn - gall gael yr effaith gyferbyniol.
- Ceisiwch beidio â dangos eich bod yn poeni, yn ofidus neu'n grac gan y ffaith nad yw eich plentyn yn bwyta.
- Peidiwch a rhuthro pryd o fwyd, mae rhai plant yn bwyta'n araf a gall rhuthro eu digalonni.



Gwobrau nad ydynt yn fwyd

- Osgowch gynnig bwyd neu ddioid yn wobr ar gyfer eich plentyn yn bwyta bwydydd eraill yn gyntaf neu am ymddygiad da.
- Mae enghreifftiau o gwobrau nad ydynt yn fwyd yn cynnwys:
 - Rhoi canmoliaeth i'ch plentyn - gall ddweud 'da iawn ti' yn syml fod yn effeithiol iawn.
 - Bob tro y bydd eich plentyn yn rhoi cynnig ar fwyd a wrthododd o'r blaen, rhowch sticer iddo.
 - Taith allan, fel mynd i'r parc, y pwll nofio, y siopau neu i hoff le arall.
 - Chwarae gêm gyda'ch plentyn.

Arferion amser bwyd

- Datblygwch drefn ddyddiol o 3 phryd o fwyd a 2-3 o fyrbrydau iachus o gwmpas patrwm cysgu eich plentyn. Ni fydd plant ifanc yn bwyta'n dda iawn os byddant yn llwglyd iawn neu wedi blino.
- Cynigiwch 2 gwrs ym mhob pryd o fwyd. Un sawrus ac un melys (er enghraifft ffrwythau ac iogwrt), er mwyn rhoi cymaint o gyfle â phosibl i'ch plentyn gymryd yr egni a'r maetholion y mae eu hangen arno.
- Rhowch ddogneau bach - os caiff y rhain eu gorffen, canmolwch eich plentyn a chynnig rhagor. Gall dogneau mawr fod yn drech na phlant ifanc.
- Dylech gynnig bwydydd bysedd mor aml â phosibl. Mae plant ifanc yn mwynhau bwydo eu hunain ac mae bwydydd bysedd yn aml yn haws iddynt eu rheoli.
- Ceisiwch beidio â gadael i'ch plentyn "bigu" neu "bori" rhwng prydau; dylech gynnig prydau bwyd rheolaidd a byrbrydau maethlon yn lle hynny.
- Osgowch roi byrbrydau neu ddiodydd yn rhy agos at amserau prydau bwyd - gall hyn lenwi eich plentyn cyn prydau bwyd.

Modelu rôl

- Mae plant yn dysgu trwy gopïo pobl eraill felly ceisiwch fwyta gyda'ch plentyn mor aml â phosibl.
- Mae amserau bwyd yn gyfle gwych i blant ddysgu arferion bwyta iach ac i blant roi cynnig ar fwyd newydd y maent yn gweld pobl eraill yn ei fwyta a'i fwynhau o bosibl.
- Trefnwch i'ch plentyn fwyta gyda phlant eraill yn achlysurol oherwydd y bydd rhai plant yn bwyta'n well pan fyddant gyda'u grŵp oedran eu hunain.
- Ceisiwch wneud prydau bwyd yn achlysuron cymdeithasol a gwneud sylwadau cadarnhaol am y bwyd - byddant yn fwy parod i roi cynnig arno.



Wynebu ofnau

- Daliwch ati i gynnig amrywiaeth o fwydydd - peidiwch a rhoi'r gorau i gynnig bwydydd newydd os byddant yn eu gwrthod yn y lle cyntaf.
- Gall gymryd amser i blant ddysgu derbyn bwydydd newydd felly ceisiwch fod yn amyneddgar. Gall gymryd cymaint â 15 o gynigion cyn y bydd plentyn yn derbyn bwyd newydd. Cofiwch ganmol eich plentyn pan fydd yn gwneud yn dda.
- Dylech gynnwys eich plentyn mewn siopa am fwyd a pharatoi'r pryd bwyd; bydd hyn yn annog eich plentyn i fod ag agwedd gadarnhaol tuag at fwyd.
- Peidiwch ag anghofio cynnwys rhai bwydydd sy'n llawn haearn er mwyn atal anemia. Mae'r rhain yn cynnwys bwydydd fel cig coch, pysgod olewog ac wyau. Mae grawnfwydydd brecwast wedi'u cadarnhau â haearn fel bisgedi gwenith neu geirch parod yn ffynonellau da hefyd. Bydd Fitamin C o ffrwythau a llysiau yn helpu i amsugno haearn o fwydydd.

Hylifau

- Dylech gynnig tua 6 diod y diwrnod, mae 3-7 owns (100-120 ml) yn iawn. Rhowch bob diod mewn cwpan neu ficer nid potel babi. Mae dŵr yn ddewis da.
- Peidiwch â gadael i'ch plentyn yfed cyfanswm o fwy na 600 ml (1 pint) o laeth yn ystod y dydd a'r nos. Mae llaeth yn ddiod faethlon ond ni ddylai gymryd lle prydau bwyd.



Mynd yn flêr

- Mae dysgu bwyta yn amser blêr - peidiwch â phoeni os bydd eich plentyn yn gwneud llanast neu'n defnyddio ei fysedd i chwarae gyda bwyd, fel dysgu unrhyw sgil newydd, mae'n rhaid ymarfer.



Rhesymau eraill nad yw eich plentyn yn bwyta

Yn achlysurol, mae'n bosibl bod rhesymau meddygol pam na fydd eich plentyn yn bwyta.

Y rhesymau mwyaf cyffredin yw:

- Rhwymedd
- Anaemia
- Adlif

Os byddwch yn amau bod eich plentyn yn dioddef o unrhyw un o'r rhain, ceisiwch gyngor gan eich ymwelydd iechyd neu eich meddyg.

I gael rhagor o wybodaeth am fwydo eich plentyn, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu Nyrs Meithrin Cymunedol.

I gael awgrymiadau, ryseitiau a syniadau am brydau, ewch i:

www.firststepsnutrition.org
www.everychildwales.co.uk
www.nhs.uk/start4life



GIG
CYMRU
NHS
WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cynhyrchwyd Mehefin 2020 gan Iechyd y Cyhoedd a Dietegwyr Pediatrig
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro