



ffyrdd hawdd o wneud bocsys bwyd yn iachach



Mae cinio ysgol yn newid er gwell. Fe ddylech chi fod wedi sylwi ar y gwahaniaeth yn yr hyn sy'n cael ei gynnig, gyda bwydydd iachach yn cael eu darparu.

Os yw'ch plant yn hoffi mynd â phecyn cinio i'r ysgol, dyma rai syniadau ar sut i wneud eu bocsys bwyd yn iachach hefyd. Gallwch baratoi'ch cinio yn y bore cyn mynd i'r ysgol. Neu, os ydych chi'n brin o amser yn y bore fel arfer, gallwch ei bacio'r noson gynt a'i roi yn yr oergell.

prydau plant

Er eu bod yn tyfu, mae angen i blant fwyta pryd o'r maint iawn ar gyfer eu hoedran. Bydd angen prydau bach ar blant ifanc iawn a bydd angen prydau mwy ar blant hŷn sy'n defnyddio llawer iawn o egni.

mae bocs bwyd iach yn cynnwys amrywiaeth o fwydydd

Dechreuwch gyda bwydydd a starts – dylech bob amser gynnwys bwydydd fel bara, rholiau, bâgelau, wrapiau, reis, pasta neu datws.

I ddechrau, dylech gynnwys carbohydradau startslyd yn eu pecyn bwyd i roi digon o egni iddyn nhw. Defnyddiwch fwy o fara grawn cyflawn, brown neu fara hadau gan fod llawer o ffeibr ynddyn nhw. Neu, yn lle bara cyffredin, gallech roi cynnig ar fara pitta, bagelau, bagefs, ciabatta, rholiau bara neu wrapiau.

Gallwch gymysgu pasta grawn cyflawn neu basta plaen gyda chig, pysgod a llysiau a'i fwyta'n oer.

ac yna Protein

Ychwanegwch ddogn o fwyd sy'n llawn protein, fel cyw iar, cig heb lawer o fraster, pysgod, wyau neu gynnyrch arall yn lle cig fel quorn, naill ai ar ei ben ei hun neu mewn brechdan.

ychwanegwch rai darnau o ffrwythau a llysiau

Ceisiwch ychwanegu dogn o ffrwyth a dogn o llysiau a fydd yn helpu tuag at eu 5 y dydd.

angen rhywbeth ychwanegol?

Ychwanegwch snac iach fel iogwrt sy'n isel mewn braster a siwgr, bynsen gyrens neu bwdin reis. Mae cnau heb halen yn beth da i'ch plant eu mwynhau gartref ond mae'n well peidio a'u rhoi ym mocs bwyd eich plentyn.

syched?

Cofiwch gynnwys diod bob amser. Mae dŵr, llaeth, sudd ffrwyth pur heb ei felysu a smwddis ffrwythau (hyd at 150ml y dydd) yn ddewisiadau da. Mae'n well yfed sudd ffrwyth a smwddis ffrwythau gyda phrydau bwyd er mwyn osgoi pydredd dannedd. Mae'n bwysig bod eich plentyn yn cael digon o ddwr i'w yfed, a ddylai fod ar gael yn rhad ac am ddim yn yr ysgol.

pump y dydd



Yn ogystal a ffrwythau ffres fel afalau a bananas gallwch ychwanegu amrywiaeth drwy gynnwys llond llaw o rawnwin, salad ffrwythau ffres wedi'u torri'n fan, darnau o oren neu felon, neu focs bach o resins neu ffrwythau tun mewn sudd naturiol.

- Cofiwch gynnwys rhai llysiau, fel tomatos bach, neu goesau moron, ciwcymbr, brocoli, seleri a phupryn.
- Unwaith yr wythnos, beth am roi cynnig ar salad cymysg lliwgar yn lle brechdan.

cadwch y bocs yn oer! – er mwyn osgoi gwenwyn bwyd

Dylai bocsys bwyd gael eu cadw'n oer – yn ddelfrydol defnyddiwch focs bwyd wedi'i inswleiddio gyda phaciau rhew neu garton o sudd wedi'i rewi er mwyn ei gadw'n oer. Os bydd brechdanau'n cael eu paratoi y noson gynt, storiwch nhw yn yr oergell dros nos. A chofiwch gadw'r pecyn cinio'n oer yn yr ysgol.

dyma rai syniadau ar gyfer eich pecyn bwyd, neu gallech wneud eich cyfuniadau eich hunan

Awgrymiadau ar gyfer bwydlenni wythnos o becynnau cinio:

diwrnod un

Bara neu roliau aml-rawn
Caws Cheddar gyda sleisys afal neu saws llugaeron neu wyau wedi'u berwi'n galed wedi'u torri'n fan gyda chiwcymbr neu letys

Banana
Fflapjac
Sudd ffrwyth pur - oren



diwrnod dau

Pasta wedi'i goginio neu gwscws wedi'i gymysgu â chyw iâr neu dwrci wedi'i goginio, tomatos a letys

Gellygen
Potyn o iogwrt ffrwyth
Dŵr pefriog

diwrnod tri

Bara neu graceri aml-rawn
Sbred caws braster isel a bricyll sych neu giwcymbr

Tanjerîn/satswma
Torth frag neu leicec (scotch pancake)
Sudd ffrwyth pur - afal

diwrnod pedwar

Pocedi Pitta neu wrapiau gyda ham a thomatos, letys neu giwcymbr wedi'u sleisio
Afal

Bara Brith
Diod iogwrt
Dŵr plaen



diwrnod pump

Bara Ciabatta neu fagelau
Tiwna, ciwcymbr, pupryn gwyrdd, india-corn a thomato
Potyn o ffrwythau cymysg wedi'u

sleisio - ciwbiau melon a phîn-afal a grawnwin
Potyn o bwdin reis
Smwddi ffrwythau

cynghorion gwyh ar gyfer bocs bwyd iachach

Paciwch y bwydydd yn ddeniadol; torrwrch fwydydd yn siapiau; defnyddiwch amrywiaeth o gynwysyddion. Dyma gyfle i ailgylchu pecynnau e.e. defnyddio cynwysyddion gwag, glân.

- Ceisiwch gael eich plentyn i'ch helpu i baratoi ei focs bwyd. Anogwch ef/hi i brofi bwydydd newydd. Amrywiaeth yw'r allwedd i focs bwyd iachach. Rhowch ganmoliaeth, e.e. sticeri ac ati, os byddant yn bwyta bwydydd newydd.
- Gallech hefyd glirio'r oergell o fwydydd sydd dros ben. Mae rhai bwydydd yn blasu'r un mor dda yn oer, fel pizza neu basta. Coginiwch fwy o basta neu gwscws na beth sydd ei angen arnoch, a'i gymysgu a llysiâu wedi'u torri'n fan, a phrotein fel tiwna, yna ychwanegwch eich hoff ddresin.
- Gwnewch frechdanau gyda bara wedi'i dorri'n drwchus, neu dewiswch roliau neu fara pitta bychain. Ewch am y bara grawn cyflawn neu wenith cyflawn os yw'n bosibl.

Mae llawer o blant yn mynd â bwyd i'r ysgol sy'n cynnwys gormod o fraster dirlawn, halen a siwgr. Er mwyn helpu rhieni i roi bocsys bwyd amrywiol a chytbwys i'w plant, dyma rai cyngorion ac awgrymiadau ymarferol.

cynghorion ar gyfer bwyta llai o fraster

- Peidiwch â defnyddio cymaint o fenyn, margarîn neu fayonnaise a defnyddiwch y fersiynau braster isel.
- Defnyddiwch lenwadau brechdan braster isel fel cyw iâr, cig coch, ham, cig eidion, pysgod (e.e. tiwna); wy wedi'i ferwi.

cynghorion ar gyfer lleihau siwgr

Yn hytrach na diodydd sy'n cynnwys llawer iawn o siwgr, fel diodydd byrlymog neu 'ddiodydd sudd', ewch am ddwr, llaeth neu sudd ffrwyth pur heb ei felysu neu smwddis ffrwythau (dim mwy na 150ml y dydd).

- Yn lle cacennau, siocledi a bisgedi ewch am sgons, byns cyrens, bara ffrwyth, ffrwythau, potyn o bwdin reis neu iogwrt.



cynghorion ar gyfer lleihau halen

Ceisiwch beidio ag ychwanegu halen at fwyd y byddwch chi'n ei baratoi a darllenwch labeli bwyd i chwilio am fwyd sy'n cynnwys llai o fraster.

cynghorion ar gyfer siopa

Gallwch brynu bwydydd iachach ar gyfer cinio eich plentyn drwy ddarllen labeli bwyd archfarchnadoedd. Dewiswch fwy o fwydydd â labeli 'gwyrd' ac 'oren' a llai o rai 'coch' wrth lenwi eich basged siopa.