



## Gweithdrefn Bwyta'n Iach a Bocs Bwyd Iach

Mae'r Cylch yn credu bod amser byrbryd a bocs bwyd yn rhan bwysig o ddatblygiad y plentyn. Bydd bwyta'n iach yn cael ei hyrwyddo i'r plant, a bydd y byrbrydau sy'n cael eu cynnig yn dilyn canllawiau Y Plât Bwyta'n Iach, ac awgrymiadau cynllun cyn ysgol iach a chynaliadwy.

Mae'r Cylch hefyd yn annog rhieni i baratoi bocs bwyd maethlon fydd yn diwallu anghenion dietegol y plant ac yn cefnogi amcanion bwyta'n iach y Cylch.

## Y Plât Bwyta'n Iach

Mae'r plât bwyta'n iach yn help i gael y cydbwysedd cywir. Mae'n dangos faint o'r hyn ddylech fwyta o bob grŵp bwyd.

Mae'r plât wedi'i rannu'n bum segment i gynrychioli'r pum grŵp bwyd:

- Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd eraill â startsh – Bwytwch ddigon, dewiswch fathau grawn cyflawn pan fo modd
- Ffrwythau a llysiau – Bwytwch ddigon, o leiaf pum dogn amrywiol o ffrwythau a llysiau bob dydd
- Llaeth a chynnyrch llaeth – Bwytwch rai, dewiswch rai sydd a llai o fraster lle mae'n bosibl neu fwyta fersiynau braster uwch yn anaml neu mewn symiau bach
- Cig, pysgod, wyau, ffa a chynnyrch protein arall nad yw'n cynnwys cynnyrch llaeth – Bwytwch rai, dewiswch rai sydd â llai o fraster lle mae'n bosibl neu fwyta fersiynau braster uwch yn anaml neu mewn symiau bach. Anelwch am o leiaf ddau dogn o bysgod yr wythnos, gan gynnwys dogn o bysgod olewog
- Bwyd a diodydd sydd yn uchel mewn braster neu/a siwgr – Bwyta ychydig bach

Mae'n bwysig dewis opsiynau sy'n cynnwys llai o halen lle bo'n bosibl.





- Mae'r Cylch yn paratoi byrbryd yn y prynhawn
- Mae'r Cylch yn gofyn i blant sydd yn y sesiynau bore (tan 1pm) neu trwy'r dydd ddod â bocs bwyd
- Byrbrydau yn unig sy'n cael eu darparu. Nid yw'r Cylch yn paratoi brecwast, cinio, te na swper
- Nid yw'r Cylch yn defnyddio ffrwythau sych, nac yn argymhell i rieni eu defnyddio mewn bocsys bwyd, gan eu bod yn ddrwg i ddannedd plant
- Gofynnwn i rieni beidio cynnwys bwydydd anaddas, nad ydynt yn iachus, ym mocsys bwyd eu plant, oni bai bod gan y plentyn ofynion dietegol arbennig
- Os yw bocs bwyd plentyn yn cynnwys bwyd anaddas, bydd staff y Cylch yn trafod gyda'r rhieni/gofalwyr
- Bydd y plant yn cael cynnig ail ddogn o fyrbrydau os oes angen
- Ni chaniateir fferins, siocled na bwydydd llawn siwgr ym mocs bwyd y plant
- Bydd copi o fwydlen byrbrydau'r Cylch ar gael i rieni
- Croesewir unrhyw awgrymiadau am fwydydd iach i'w hychwanegu i'r fwydlen
- Bydd y bwyd sy'n cael ei gynnig gan staff y Cylch yn cael ei storio a'i baratoi yn unol â gofynion Canllawiau Hylendid Bwyd
- Mae staff y Cylch yn mynychu cyrsiau hylendid a diogelwch bwyd yn rheolaidd
- Mae o leiaf un aelod o staff y Cylch sydd ar ddyletswydd bob dydd wedi cwblhau Cwrs Bwyd Cymunedol a Sgiliau Maeth Lefel 2 ac yn mynd ar gyrsiau gloywi pan fyddant ar gael
- Mae gofyn i rieni/gofalwyr lenwi ffurflen i roi caniatâd i'w plant flasau bwydydd nad ydynt ar y fwydlen
- Mae gofyn i rieni/gofalwyr roi gwybod i staff y Cylch am unrhyw anghenion dietegol neu alergeddau sydd gan y plentyn
- Os na fydd y Cylch yn gallu darparu byrbrydau ar gyfer deiet penodol plentyn, mae'n bosibl y bydd rhaid gofyn i rieni ddarparu byrbrydau i'w plentyn
- Ni fydd unrhyw blentyn yn cael eu gorfodi i fwyta neu yfed rhywbeth yn erbyn eu hewylllys
- Ni fydd atal rhoi bwyd neu ddiod yn cael ei ddefnyddio fel cosb neu wobr ar unrhyw gyfrif
- Bydd staff y Cylch yn rhoi gwybod i rieni/gofalwyr os nad yw eu plentyn yn bwyta'n dda
- Bydd dŵr ar gael i blant bob amser
- Llefrith neu ddŵr fydd yn cael ei ddarparu i blant gyda'u byrbrydau
- Ni fydd diodydd byrlymog na diodydd llawn siwgr yn cael eu cynnig
- Bydd plant yn cael eu diodydd mewn cwpan heb gaead
- Ni fydd y byrbrydau yn cael eu rhoi yn agos at amser bwyd
- Bydd staff y Cylch yn eistedd gyda'r plant tra maent yn bwyta er mwyn annog arferion bwyta da
- Ni fydd plant yn cael eu gadael ar ben eu hunain i fwyta
- Bydd plant yn cael eu hannog a'u canmol am drïo bwydydd iach, newydd