GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board





Bola Bach/ Little Tum

Cylchlythyr Maeth Hydref a Gaeaf 2026: 'Dechrau a Bwyta'n Dda'

Gyda'r hydref wedi cyrraedd a'r tywydd oerach ar y ffordd, mae digon o weithgareddau hwyliog a chyffrous yn ymwneud â bwyd y gallwch barhau i'w mwynhau gyda phlant bach – boed hynny dan do neu yn yr awyr agored.



Mae cynaeafu bwydydd a blannwyd yn ystod misoedd yr haf yn helpu plant i ddeall y broses dyfu ac o ble mae'r bwydydd hynny'n dod. Gall defnyddio'r hyn a gynaeafwyd ar gyfer gweithgareddau hwyliog – fel coginio ryseitiau syml ac iach – helpu plant i ddod i gysylltiad ag amrywiaeth o fwydydd gwahanol. Gall hyn helpu plant i ddod yn gyfarwydd ag ystod ehangach o ffrwythau a llysiau, a chynyddu eu cyfleoedd o gyrraedd y targed o fwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau'r dydd.

Mae bod yn egnïol a mynd allan a theithio o gwmpas yn helpu plant i archwilio eu hamgylchedd ac ymgolli yn yr amgylchedd sy'n newid o'u cwmpas. Pam na wnewch chi roi cynnig ar weithgareddau hwyliog, gan gynnwys:

- Ewch i gasglu afalau mewn perllan leol a gwnewch grymbl afalau blasus, afalau wedi'u pobi, neu fwydwr adar.
- Ewch i faes pwmpenni a chreu arddangosfa hydrefol, neu gwnewch gawl pwmpen.
- Ewch ar helfa drysor i ddod o hyd i gnau derw, concyrs, conau pinwydd a dail o wahanol liwiau i'w defnyddio mewn gweithgareddau crefft hwyliog, fel gwneud ffonau hud, ffigurau bach, cardiau gêm paru neu wynebau anifeiliaid.
- Ewch am dro a chadwch lygad am greaduriaid bach a gwiwerod, tra'n cymharu rhisgl neu ddail coed, neu'n gwneud printiau rhisgl a dail.
- Neidiwch i mewn i bentwr o ddail neu taflwch nhw i fyny i'r awyr.
- Adeiladwch lochesi neu gaerau o frigau yn yr ardd, y parc neu'r goedwig.
- Neidiwch a sblasiwch mewn pyllau dŵr.
- Crëwch ddiodydd hud gan ddefnyddio dail sydd wedi syrthio, petalau, brigau a mwd!



Sbotolau Tymhorol

Mae bwyta a choginio gan ddefnyddio cynnyrch tymhorol yn gyfle gwych i ddysgu plant am y tymhorau gwahanol, tra'n blasu a bwyta bwydydd a dyfwyd yn lleol, ac yn tynnu sylw at bwysigrwydd cynaliadwyedd bwyd.

Mae bwydydd sydd mewn tymor yn y DU yn ystod yr hydref a'r gaeaf (Hydref – Chwefror) yn cynnwys:



Bwyta'n Dda, Teimlo'n Dda



Mae bwyta deiet cytbwys, sy'n llawn maetholion ac yn cynnwys amrywiaeth o fitaminau a mwynau, yn bwysig trwy gydol y flwyddyn. Wrth i'r gaeaf agosáu, mae llawer o bobl yn poeni am fynd yn sâl a dal peswch neu annwyd. Yn ogystal â chael brechiadau tymhorol pwysig (fel y brechlyn ffliw), mae cynnwys bwydydd o'r pedwar prif grŵp bwyd a nodir yn y Canllaw Bwyta'n Dda – sef tatws, bara, reis, pasta a bwydydd startsh eraill; ffrwythau a llysiau; cynhyrchion llaeth a dewisiadau amgen; a ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a ffynonellau protein eraill – yn darparu'r fitaminau a'r mwynau sydd eu hangen ar gyrff plant. Mae'r rhain yn helpu i hybu a chryfhau'r system imiwnedd, gan gynorthwyo'r corff i ymladd yn erbyn salwch.

Mae rhai maetholion allweddol, sy'n bwysig eu cynnwys yn eich deiet yn ystod misoedd y gaeaf, yn cynnwys;

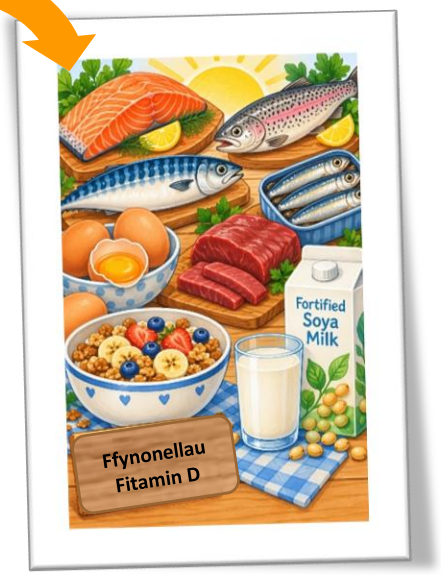
Fitamin D

Mae'n helpu'r corff i amsugno calsiwm ac yn cefnogi dannedd ac esgyrn cryf. Mae hefyd yn helpu i gynnal cryfder cyhyrau ac yn cynorthwyo eich system imiwnedd i ymladd heintiau.

Gelwir fitamin D yn aml yn 'fitamin yr haul'; mae'n hormon sy'n cael ei gynhyrchu yn y corff pan fydd y croen yn agored i olau haul (gan sicrhau ar yr un pryd eich bod yn amddiffyn eich hun rhag yr haul yn ddiogel). Mae hyn yn digwydd rhwng misoedd Ebrill a Medi. Yn ystod misoedd yr hydref a'r gaeaf, daw

fitamin D o ffynonellau bwyd. Gall fod yn anodd cael digon o fitamin D o fwyd yn unig; felly, argymhellir bod plant rhwng 1 a 5 oed yn cael atodiad dyddiol o 10 microgram (µg) o fitamin D (oni bai eu bod yn yfed 500ml neu fwy o laeth fformiwla y dydd). Dylai oedolion a phlant dros 5 oed hefyd ystyried cymryd 10µg o fitamin D yn ystod misoedd y gaeaf.

Mae bwydydd sy'n cynnwys rhywfaint o fitamin D yn cynnwys pysgod olewog fel eog, brithyll, macrell, sardinau neu benwaig, melynwy, cig coch a bwydydd sydd wedi'u cyfoethogi â fitamin D – fel rhai grawnfwydydd brecwast, taeniadau braster a dewisiadau amgen llaeth sydd wedi'u cyfoethogi (gwiriwch y label bob amser).



- **Am ragor o wybodaeth am Fitamin D**

Vitamin D - NHS
https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/

Vitamin D - BDA
https://www.bda.uk.com/resource/vitamin-d.html

Mae rhai ryseitiau blasus, sy'n cynnwys cynhwysion â fitamin D ynddynt, yn cynnwys:

Ffritata Cawslyd



Pastai Pysgod Arbennig



Cacennau pysgod eog



Nwdls Eog a Tsili



Bolognese Blasus





Pastai'r Bwthyn/Bugail



Pot Brecwast Ffrwythau a Muesli

Fitamin C

Yn bwysig ar gyfer twf a datblygiad iach. Mae'n helpu i amddiffyn celloedd, yn cefnogi'r system imiwnedd, yn cadw'r croen yn iach, ac yn helpu toriadau a chlwyfau i wella'n iawn.

Mae Fitamin C i'w gael mewn ffrwythau a llysiau. Mae ffrwythau a llysiau ffres, wedi'u rhewi, mewn tun (mewn sudd naturiol neu ddŵr), neu wedi'u sychu, i gyd yn cyfrif tuag at eich '5 y dydd'. Pan nad yw bwydydd yn eu tymor, gall defnyddio mathau sydd wedi'u rhewi neu mewn tun fod yn ffordd gost-effeithiol o fwynhau bwydydd trwy gydol y flwyddyn. Mae dewis bwydydd lleol a thymhorol yn cefnogi cynhyrchwyr lleol, yn lleihau milltiroedd aer, yn cefnogi'r amgylchedd ac yn hyrwyddo cynaliadwyedd bwyd.

Mae bwydydd sy'n cynnwys rhywfaint o fitamin C yn cynnwys ffrwythau sitrws (fel orennau), ciwi, mefus, mafon, afalau, melon, pîn-afal, mango, tomatos, brocoli, ysgewyll Brwsel, *tatws gwyn a thatws melys, a phys.



*Mae cadw ffrwythau sych ar gyfer amseroedd prydau bwyd yn helpu i amddiffyn dannedd rhag pydredd.

*Cofiwch; mae tatws gwyn yn fwyd sy'n cynnwys startsh, ac nid ydynt yn cyfrif fel un o'ch 'pump y dydd'!

- **Am ragor o wybodaeth am Fitamin C**

Vitamins and minerals - Vitamin C - NHS

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-c/

Mae rhai ryseitiau blasus, sy'n cynnwys cynhwysion â fitamin C ynddynt, yn cynnwys:

Pupurau Mecsicanaidd wedi'u stwffio



Porc Tsieineaidd





Llysiau wedi'u stemio

Salad syml



Colcannon Gwyddelig



Tatws Melys gyda llysiau blaw





Myffins ffrwythau



Crymbl ffrwythau

Beta-caroten

Mae'n cefnogi eich system imiwnedd drwy helpu i ymladd peswch ac annwyd, yn cefnogi iechyd y llygaid (drwy eich helpu i weld mewn golau gwan) ac yn helpu i gynnal croen iach.

Beta-caroten yw'r hyn sy'n rhoi lliw melyn a/neu oren i ffrwythau a llysiau. Mae'r corff yn ei droi'n fitamin A, felly mae'n gweithio mewn ffordd debyg. Mae ffynonellau fitamin A yn cynnwys caws, wyau, pysgod olewog (eog, brithyll, macrell, sardinau, pennog), lledaeniadau wedi'u cyfoethogi, llaeth ac iogwrt.

Mae bwydydd sy'n cynnwys rhywfaint o beta-caroten yn cynnwys llysiau deiliog gwyrdd tywyll (fel sbigoglys, cêl, bresych, brocoli, ysgewyll Brwsel), moron, tatws melys, pwmpen cnau menyn, pwmpenni, pupurau coch, corn melys, mango, melon (honeydew/cantaloupe), bricyll a eirin gwlanog.



- **Am ragor o wybodaeth am beta-caroten a fitamin A**

Vitamins and minerals - Others - NHS

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/others/#beta-carotene

Vitamins and minerals - Vitamin A - NHS

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-a/

Mae rhai ryseitiau blasus, sy'n cynnwys cynhwysion â beta-caroten ynddynt, yn cynnwys:

Fajitas Cyw Iâr



Caserol Selsig Swmpus





Cawl Llysiau a Chorbys



Salad reis arddull Indiaidd

Ffibr

Yn cefnogi treuliad iach, yn helpu i leihau rhwymedd, yn eich cadw i deimlo'n llawn am gyfnod hirach, a gall helpu i gynnal pwysau iach.

Mae ffibr yn bwysig i blant sy'n tyfu. Mae'n helpu i'w cadw'n teimlo'n llawn am gyfnodau hirach, yn cynnal lefelau egni cyson, ac yn hyrwyddo treuliad iach drwy helpu i atal rhwymedd. Mae ffibr hefyd yn cefnogi iechyd hirdymor drwy helpu i gynnal pwysau iach, ac yn lleihau'r risg o gyflyrau fel clefyd y galon, diabetes math 2, rhai mathau o ganser, a strôc yn ddiweddarach mewn bywyd.

Nid yw'r rhan fwyaf o blant yn bwyta digon o ffibr; felly, ceisiwch gynnwys digon o ffrwythau, llysiau, ffa, codlysiau a grawn cyflawn yn eu deiet bob dydd. Mae angen tua 15g o ffibr y dydd ar blant rhwng 2 a 5 oed, tra dylai plant rhwng 5 ac 11 oed anelu at tua 20g y dydd. Os ydych yn cynyddu faint o ffibr mae plentyn yn ei fwyta, gwnewch hynny'n raddol a sicrhewch eu bod yn yfed digon o hylifau i helpu'r ffibr i weithio'n effeithiol. Dylai plant anelu at yfed tua 6-8 cwpan o hylif y dydd (100-150ml y cwpan), neu fwy os yw hi'n boeth neu os ydynt wedi bod yn egnïol.

Mae bwydydd sy'n cynnwys ffibr yn cynnwys carbohydradau startshlyd grawn cyflawn – fel bara grawn cyflawn, bara pita, chapati, cracers, reis grawn cyflawn, pasta, grawnfwydydd fel Weetabix a Shredded Wheat, a cheirch – ffrwythau a llysiau (yn enwedig os ydynt yn cael eu bwyta gyda'r croen) a chodlysiau fel pysenau sicpi, ffa aren, ffa menyn and chorbys.



- **Am ragor o wybodaeth am Ffibr**

How to get more fibre into your diet - NHS

https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/digestive-health/how-to-get-more-fibre-into-your-diet/

Fibre - BDA

https://www.bda.uk.com/resource/fibre.html

Mae rhai ryseitiau blasus, sy'n cynnwys cynhwysion llawn ffibr, yn cynnwys:

Caserol Ffa Sbeislyd



Enchiladas Ffa Mecsicanaidd





Byrger Falafel



Lasagne Corbys

Gellir dod o hyd i'r holl ryseitiau a awgrymir uchod ar wefan Sgiliau Maeth am Oes®

Ryseitiau Iachus – Sgiliau Maeth am Oes®

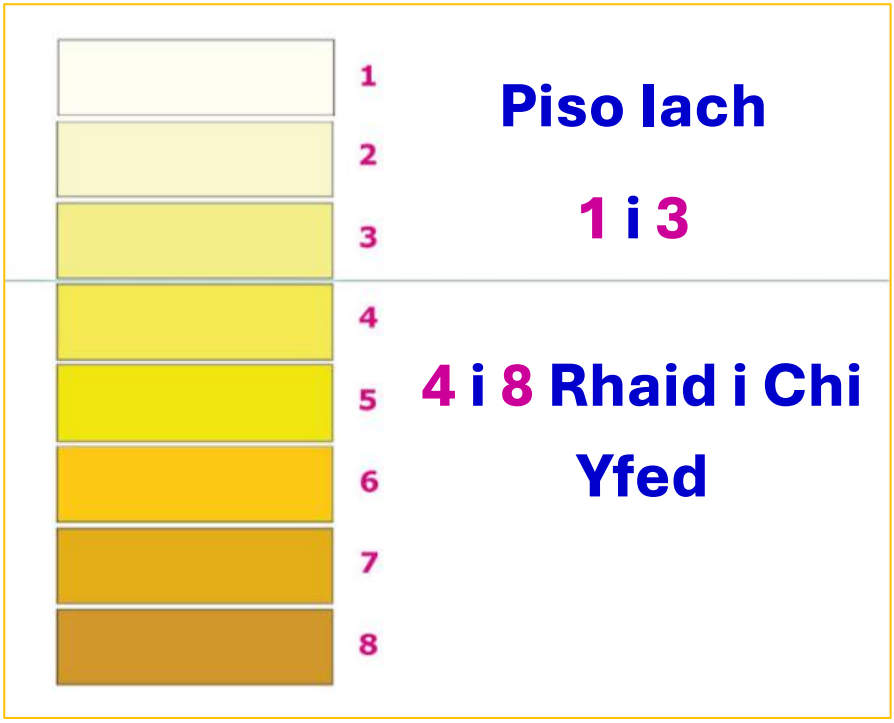
https://sgiliaumaethamoes.com/ryseitiau-iachus/

Hydradiad Iach

Mae teimlo syched yn un ffordd y rheolir lefelau hylif yn y corff, ond nid yw plant bob amser yn cydnabod y teimlad o syched. Pan fyddwn yn yfed, rydym yn rhoi'r gorau i deimlo syched cyn i'r corff fod wedi'i ailhydradu'n llawn. Felly, nid yw arwyddion syched yn ffordd ddibynadwy o sicrhau bod plentyn wedi cael digon o hylif. Dyma pam y dylai gofalwyr annog yfed hylifau yn rheolaidd, yn hytrach nag aros nes bod plentyn yn gofyn am ddiod. Anogwch blant ifanc i yfed trwy gydol y dydd; gallant anghofio yfed yn aml, yn enwedig os ydynt yn cael hwyl ac yn cael eu tynnu sylw gan weithgareddau eraill. Sicrhewch fod dŵr ar gael yn rhwydd i blant, a chynigiwch ddŵr iddynt mewn cwpan agored neu gwpan sy'n caniatáu llif rhydd. Er mwyn hyrwyddo annibyniaeth, ceisiwch helpu plant i arllwys eu dŵr eu hunain lle bynnag y bo modd.

Dŵr a llaeth plaen yw'r diodydd mwyaf addas i blant. Gellir cynnig llaeth pasteuredig, boed yn llaeth lled-sgim neu'n llaeth braster llawn, i blant fel eu prif ddiod o oedran blwyddyn i fyny. Dylai plant anelu at yfed tua 6-8 cwpan o hylif y dydd (100-150 ml y cwpan), neu fwy os yw hi'n boeth neu os ydynt wedi bod yn egnïol.





Ffordd gyflym a hawdd o wybod a yw plentyn wedi cael digon o hylif yw edrych ar liw ei wrin. Edrychwch ar eu cewyn, eu poti neu bowlen y toiled ar ôl iddynt fynd i'r toiled – pan fydd plentyn wedi cael digon o hylif, mae'r wrin yn lliw gwellt golau ac ni ddylai fod ag arogl cryf. Dylai'r plentyn hefyd fod eisiau mynd i'r toiled yn rheolaidd trwy gydol y dydd. Gall cael digon o hylif (ynghyd â chwarae egnïol a deiet sy'n llawn ffibr) hefyd leihau'r risg o rwymedd.

Gall dadhydradiad achosi i blant ddioddef o flinder, cur pen, dryswch a/neu bigogrwydd; gall hefyd arwain at lai o sylw, poen yn y bol neu chwyddo sy'n gysylltiedig â rhwymedd, a risg uwch o ddatblygu heintiau'r llwybr wrinol (UTI).

Iechyd y Geg

Er mwyn cadw dannedd plant yn iach (yn ogystal â brwsio ddwywaith y dydd), argymhellir cyfyngu ar fwydydd a diodydd sy'n cynnwys siwgr, a sicrhau mai dim ond adeg prydau bwyd y cânt eu bwyta neu eu hyfed. Mae hyn yn amddiffyn eu dannedd rhag pydredd.

Argymhellir, o flwydd oed, y dylai uchafswm o 5% o gymeriant egni dyddiol plant (calorïau o fwyd) ddod o 'siwgr rhydd'.

Dylai plant **un oed** gael uchafswm o 10g/2½ ciwb siwgr o siwgr rhydd y dydd.



Dylai plant **2-3 oed** gael uchafswm o 14g/3 ½ ciwb o siwgr rhydd y dydd



Dylai plant **4-6 oed** gael uchafswm o 19g/5 ciwb o siwgr rhydd y dydd



- **Am ragor o wybodaeth am siwgr**

Sugar: the facts - NHS

https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/how-does-sugar-in-our-diet-affect-our-health/

Siwgr mewn bwydydd a fwyteir yn gyffredin



Bag 'rhannu' 175g o losin = ~137.5g o siwgr / 34 ½ ciwb siwgr

1 x lolipop = ~12g o siwgr / 3 chiwb



Heb ei argymell ar gyfer plant 3-7 oed oherwydd y risg o dagu



2 x bisged siocled = ~11g o siwgr / 3 chiwb siwgr

3 llwy de o jam = ~9g/ 2 giwb siwgr



Ddim yn addas ar gyfer plant dan 12 mis oed



3 llwy de o fêl = ~12g / 3 chiwb siwgr



1 x can o ddiod cola garbonedig = ~40g/ 10 ciwb siwgr



1 x can o ddiod oren garbonedig = ~15g / 4 ciwb siwgr

Dathliadau

Gyda Nos Galan Gaeaf a Noson Tân Gwyllt ar y gorwel, gall llawer o blant fwyta mwy o siwgr nag a argymhellir. Gellir dosbarthu bwydydd fel losin, lolipops, cacennau, bisgedi, siocled, jam, mêl a rhai diodydd fel 'siwgrau rhydd'.

Ceisiwch baratoi bwyd parti a/neu fyrbrydau hwyliog i helpu i gadw deiet plant yn gytbwys, tra'n dal i fwynhau'r dathliadau…











Dysgu trwy chwarae

Mae gan blant bach stumogau bach, felly mae angen iddynt fwyta'n rheolaidd. Argymhellir cynnig 3 phryd cytbwys y dydd i blant, ynghyd â 2-3 byrbryd maethlon.

Mae ffrwythau a llysiau, llaeth plaen, iogwrt a chynhyrchion llaeth (fel caws, caws hufen a chaws colfran), a bwydydd sy'n cynnwys startsh (fel cracyrs, ffyn bara, crympets a myffins),
yn ogystal â bwydydd sy'n cynnwys protein (fel menyn cnau llyfn, wyau, hwmws, a chig heb fraster neu bysgod wedi'u coginio), yn fyrbrydau maethlon y gall plant eu mwynhau.

Ceisiwch sicrhau bod pob byrbryd yn cynnwys llysieuyn a/neu ffrwyth

Bwyd sy'n cynnwys startsh mewn o leiaf un byrbryd y dydd

Cynnyrch llaeth neu dewis amgen mewn un byrbryd neu fwy y dydd

Bwydydd protein 1-2 x yr wythnos

Beth am geisio annog plant i greu celf fwyd fel rhan o'u gweithgaredd bore neu brynhawn, a'i fwyta fel byrbryd?

Coed yr Hydref





Anifeiliaid coedwig









Bwgan brain





*Sicrhewch bob amser bod y bwydydd a baratoir yn addas ar gyfer plant yn y Blynyddoedd Cynnar.

Tabl o Beryglon Tagu i Blant Ifanc

Cyn Bo Hir!!!



Rhifyn Nadolig Arbennig Bola Bach/ Little Tum

Am gymorth neu ragor o wybodaeth, cysylltwch â'ch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus Dechrau a Datblygu'n Dda yn Hywel Dda, Kate Smith.

Kate.smith6@wales.nhs.uk