

# Amser Bwyd!

## Pecyn Bwyd Iach

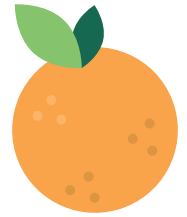
### Syniadau ar gyfer teuluoedd gyda phlant bach

P'un a ydych yn gwneud pecyn bwyd ar gyfer yr ysgol feithrin, taith dydd neu bicnic, dyma i chi ambell syniad i gadw'r bwyd yn ddifyr a blasus!



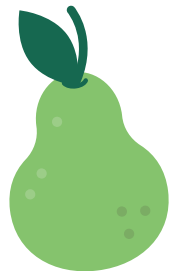
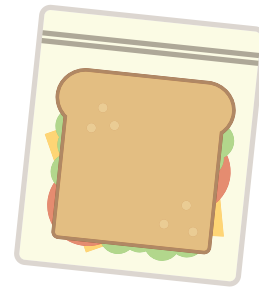
#### Syniad Pecyn Bwyd 1

- Brechdan wy
- Ffyn ciwcymbr
- Tanjerîn
- Bricyll sych
- Llaeth



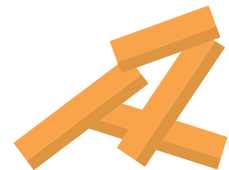
#### Syniad Pecyn Bwyd 2

- Bara pita gyda salad caws wedi'i gratio
- Ffyn moron
- Twb bychan o goctel ffrwythau mewn sudd naturiol
- Tafelli o dorth frag
- Dŵr



#### Syniad Pecyn Bwyd 3

- Rhôl diwna a chorn melyn
- Banana fechan
- Pupur wedi'u torri
- logwrt plaen
- Dŵr



#### Syniad Pecyn Bwyd 4

- Tortilla meddal gyda ffa cymysg a thomato
- Blwch bychan o resins
- Tafelli gellyg
- Ffyn bara plaen
- Llaeth



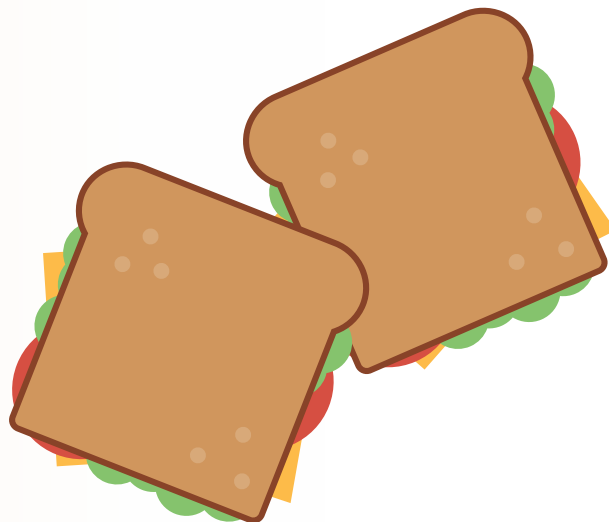
## Syniadau ar gyfer brechdanau

Mae'n bwysig cynnwys carbohydradau startshlyd mewn pecyn bwyd i roi egni ar gyfer y prynhawn. Mae carbohydradau felly'n cynnwys bara, tatws, reis, pasta, cwscws a nwdls.

Gall arbrofi â gwahanol fathau o fara wneud amser cinio'n fwy diddorol e.e. grawn cyflawn, granar, chapatti, tortilla meddal, bagel, bara pita, ffon Ffrengig.

### Syniadau ar gyfer llenwi brechdanau:

- Caws y bwthyn a phinafal
- Caws meddal a gellyg wedi'u torri
- Tiwna a betys
- Darnau macrell a chiwcymbr
- Eog tun, tomato a letys
- Caws ac afal wedi'i gratio
- Hummus a salad cymysg
- Wy, berwr a thomato
- Tiwna a winwns
- Cyw iâr a phinafal
- Menyn cnau
- Twrci gyda thomato, ciwcymbr a letys
- Ffa cymysg gyda thomato a chaws wedi'i gratio



## Awydd rhywbeth gwahanol yn lle brechdan?

- Craceri gydag amryw bethau e.e. mozzarella a thomato neu gaws y bwthyn gyda phinafal.
- Salad pasta, cwscws neu reis e.e. pasta wedi ei gymysgu gyda thiwna a chorn melyn, gwygbys gyda reis a phys.
- Twb o salad, tafelli o gig e.e. cig eidion coch neu gyw iâr a rhesi o fara ar wahân.
- Tafell o pizza cartref â llysiau, wedi ei choginio ac wedi oeri (mae'n bosibl gwneud hyn ar fara pita neu fyffins Seisnig).
- Hummus gyda ffyn bara a llysiau i'w trochi ynddo e.e. blodfresych, ciwcymbr, madarch.
- Dhal gyda chapatti.



## Ffrwythau a llysiau

Rhowch ffrwythau a llysiau mewn pecyn bwyd i roi blas, lliw a fitaminau. Gall y rhain fod mewn salad neu frechdan neu ar eu pennau eu hunain e.e.

- Tomatos bach melys
  - Ffyn ciwcymbr
  - Afal
  - Darnau o binafal (o dun mewn sudd)
  - Blwch bychan o resins
  - Grawnwin
  - Mefus
  - Eirin gwlanog o dun mewn sudd
- 
- 
- Ffyn moron
  - Tafelli o bupur
  - Gellygen
  - Satswma
  - Darnau o felon
  - Banana
  - Coctel ffrwythau mewn sudd
  - Bricyll sych parod i'w bwyta
- 
- 

## Tipyn o gyngor

- ✓ Cofiwch olchi ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta.
- ✓ Rhyw lond llaw yw dogn ar gyfer plant bach.
- ✓ Gall torri ffrwythau i'w rhoi mewn pecyn bwyd wneud bwyta'n hwyl.
- ✓ Bydd angen torri pethau fel grawnwin yn eu hanner, ar eu hyd ar gyfer plant bach.
- ✓ Mae'n well cynnwys ffrwythau sych fel rhan o bryd yn hytrach na fel byrbryd er mwyn gofalu am y dannedd.

## Diodydd iach

Dŵr neu laeth ydy'r diodydd iachaf ar gyfer pecynnau bwyd. Mae dogn ar gyfer plant ifanc tua llond llaw o faint plentyn.

## Bwydydd Achlysurol

O bryd i'w gilydd, gallwch gynnwys y canlynol mewn pecynnau bwyd:

- Tafell o dorth frag
- Sgonsen ffrwythau neu blaen (un fechan)
- Myffin ffrwythau cartref bach
- Crempog bychan
- Tafell o dorth fanana
- Tafell o dorth ffrwythau

## Cadwch y bwyd yn oer!

Os ydych chi'n paratoi'r pecyn bwyd y noson gynt, cadwch e yn yr oergell. Cadwch fwyd picnic o lygad yr haul tan amser bwyta.

