



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Mae bocs bwyd iach yn cynnwys amrywiaeth o fwydydd o'r grwpiau hyn

Ffrwythau a llysiau

Un cyfran o ffrwythau ac un cyfran o lysiau.

Gallwch roi cynnig ar:

domatos bach, ffyn llysiau amrwd, salad ffrwythau, rhesins, afal, oren, banana neu sypyn o rawnwin.

Cynnyrch Ilaeth

Mae un cyfran y dydd o fwyd sy'n uchel mewn calsiwm yn hanfodol i esgyrn plant wrth iddynt dyfu.

Gallwch roi cynnig ar:

iogwrt, fromage frais, caws, llaeth, pwdin reis, cwstard.

Dylech bob amser gynnwys bwydydd fel bara, rholiau, bagelau, brechdanau lapio, reis, pasta neu datws.

Protein

Cyfran o fwyd sy'n uchel mewn protein naill ai ar ei ben ei hun neu mewn brechdan.

Gallwch roi cynnig ar:

gyw iâr, cig coch, tiwna neu bysgodyn arall, menyn pysgnau, wyau neu houmous.

Syched?

Cofiwch roi diod yn y bocs bwyd bob amser. Mae dŵr, llaeth, sudd ffrwythau pur a smwddis ffrwythau yn ddewisiadau da. Mae'n bwysig bod eich plentyn yn cael digon o ddŵr i'w yfed.

Cadwch y bwyd yn oer!

Dylid cadw bocsys bwyd yn oer – defnyddiwch flocyn rhewi neu rywbeth tebyg. Os ydych yn paratoi brechdanau y noson gynt, dylech eu cadw yn yr oergell bob amser.

Syniadau am fwydlen wythnos

Dydd Llun

Brechdan gyw iâr a letys neu gaws a thomato ar fara brown
Tomatos bach
Jeli siwgr isel gyda ffrwythau
Ysgytlaeth braster isel/siwgr isel blas siocled neu fefus

Dydd Mawrth

Ffyn llysiau – moron, pupur, ciwcymbr
Darn o pizza
iogwrt
Sgon neu deisen y Groglith
Dŵr

Dydd Mercher

Salad pasta gydag india-corn a phys
Darn o gig oer neu gaws
Darn o dorth ffrwythau
Banana neu afal
Carton o sudd oren heb siwgr

Dydd Iau

Brechdan lapio houmous (neu ham), letys a thomato
Paced bach o greision braster isel
Fromage frais
Darn o felon neu danjerin
Carton o sudd afal heb siwgr

Dydd Gwener

Rhól bara gwenith cyflawn â llenwad o samwn neu diwna o dun gyda chiwcymbr a mayonnaise
Sypyn bach o rawnwin coch neu wyrdd
Potyn o bwdin reis
Dŵr

Awgrymiadau

- Gwnewch focsys bwyd yn hwyll! Paciwc y bwyd yn ddeniadol; torrwc y bwyd yn siapiau gwahanol; defnyddiwch focsys gwahanol. Mae hwn yn gyfle i ailgylchu deunydd pacio, er enghraifft defnyddiwch gynwysyddion gwag, glân.
- Gofynnwch i'ch plentyn eich helpu i gynllunio'i focs bwyd. Anogwch ef/hi i drïo bwyd newydd. Mae amrywiaeth yn bwysig iawn er mwyn cael bocs bwyd iach. Canmolwch eich plentyn a rhoi sticer ac ati os yw'n bwyta'r bwyd newydd.
- Amrywiwch y brechdanau drwy ddefnyddio gwahanol fathau o fara. Mae rholiau, bara brown, bara gwenith cyflawn, bagelau, bara pitta a bara grawn meddal yn ddewisiadau iach.
- Dewiswch rywbeth arall yn lle brechdanau. Mae salad reis, salad pasta, pizza, quiche neu nwdls yn ddewisiadau blasus.
- Gallech ddefnyddio darn o dorth ffrwythau, paced o gnau a rhesins (os nad oes alergedd), teissenau'r Groglith, twbyn o bwdin reis, twbyn o jeli ffrwythau (siwgr isel) yn lle creision, a bwydydd sydd â llawer o siwgr.
- Os ydych yn cynnwys creision peidiwch â gwneud hynny'n aml, a dewiswch baced bach o fath braster isel.
- Os ydych yn cael pasta i swper, rhowch ychydig o'r neilltu i'w ddefnyddio ym mocs bwyd y diwrnod wedyn.

