Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Pecynnau cinio iach

Fel rhieni neu ofalwyr, rydych yn chwarae rhan bwysig o ran gosod esiampl dda i'ch plant a'u haddysgu o oedran cynnar am ddewis bwyd a diod iach. Bydd hyn yn sicrhau eu bod yn cael deiet llawn maeth wrth iddyn nhw dyfu a gall helpu i sicrhau eu bod yn parhau i fwyta'n iach a bod eu pwysau'n aros yn iach wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

Yn ystod y deng mlynedd diwethaf, mae bwyd a diod mewn ysgolion wedi parhau i ddod yn iachach.

Mae'r gyfraith yng Nghymru bellach yn sicrhau bod ysgolion yn chwarae rhan bwysig o ran helpu i gadw ein plant yn iach drwy gynnig prydau cytbwys sy'n llawn maeth, eu hannog i flasu amrywiaeth o fwydydd newydd, a'u haddysgu am sut i fyw'n iach.

Mae bron pob ysgol yng Nghymru yn rhan o Gynllun Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru. Nod y cynllun yw creu amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd a llesiant, gan gynnwys addysgu plant am fanteison deiet iach a byw bywyd actif.

Fel rhan o'r cynllun, hoffem annog rhieni i baratoi pecynnau cinio iach i'r plant sy'n dod â bwyd i'r ysgol. Mae'r daflen hon yn rhoi awgrymiadau defnyddiol i'ch helpu i sicrhau bod cynnwys pecyn cinio eich plentyn yr un mor iach â phrydau sy'n cael eu cynnig yn ysgolion Cymru.

Efallai bod gan ysgol eich plentyn bolisi pecyn cinio. Mae'r daflen hon yn ategu unrhyw bolisi ar fwyd sydd eisoes ar waith yn yr ysgol. Mae'n bosibl nad yw'r polisi'n caniatáu bwydydd megis losin, siocled, creision a diodydd melys, a'i fod yn gwahardd bwydydd penodol (megis cnau) er mwyn diogelu disgyblion sydd ag alergedd. Mae'n bosibl hefyd ei fod yn annog plant i fwyta o leiaf un darn o ffrwyth neu lysieuyn, ac i yfed dŵr.

Cynllunio pecyn cinio

Dylai plant fwyta pryd o faint sy'n addas ar gyfer eu hoedran. Bydd angen dogn eitha bach o fwyd ar blant ifanc a bydd angen llawer mwy o fwyd ar blant hŷn sy'n weithgar iawn.

Awgrymiadau gwych

Nid oes yn rhaid ichi brynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu ar gyfer pecynnau cinio'n benodol. Mae rhai bwydydd, megis cig neu basta, yr un mor flasus pan fyddant yn oer. Felly beth am goginio mwy ohonynt i swper, cadw'r bwyd sy'n weddill yn eich oergell, wedyn ei ddefnyddio ym mhecyn cinio'ch plentyn y diwrnod canlynol? Gallech gynllunio pecynnau cinio ar gyfer yr wythnos drwy wneud hyn i'ch helpu i arbed arian a lleihau gwastraff bwyd.

I'ch helpu i ddewis opsiynau iachach yn yr archfarchnad, edrychwch ar y labeli bwyd ar flaen y deunydd pacio a phrynu'r bwydydd hynny sy'n dangos y golau traffig oren neu wyrdd ar gyfer braster, braster dirlawn, siwgr a halen lle bo'n bosibl.

Egni	Braster	Braster dirlawn	Siwgr	Halen
780 kJ 185 kcal	3.5g	0.4g	1g	0.43g
9%	5%	2%	1%	7%

Os ydych yn ychwanegu cig ffres neu unrhyw fwyd sydd angen ei gadw fel arfer mewn oergell, dylech ddefnyddio bocs bwyd wedi'i inswleiddio a phecyn iâ neu allech gynnwys diod wedi'i rewi a allai helpu i gadw'r bocs bwyd yn oer. Os ydych yn paratoi cinio'ch plentyn y noson gynt, dylech bob amser ei gadw yn yr oergell dros nos.

Paratoi pecyn cinio

1 Yn gyntaf, meddyliwch am fwyd sy'n llawn startsh a charbohydradau

Mae bwyd sy'n llawn startsh yn ffynhonnell egni dda, a dylai gynrychioli traean o becyn cinio'ch plentyn. Ceisiwch gynnwys bwydydd megis bara, pasta neu datws, ac amrywio'ch dewisiadau gymaint â phosibl.

Awgrymiadau gwych

Yn lle'r frechdan draddodiadol, defnyddiwch bagel, bara pita, tortilla neu baguette. Defnyddiwch fara brown, bara gwenith cyflawn neu fara hadau lle bo'n bosibl a defnyddio dim ond tipyn bach o sbred olew llysiau, fel sbred blodau haul, neu sbred â llai o fraster ynddo.

Mae ffyn bara, bara ceirch a chracers gwenith cyflawn yn ychwanegiadau da a gellir eu bwyta gyda chaws meddal braster isel arnynt neu ddarnau o gaws caled braster isel.

2 Ychwanegwch brotein

Ychwanegwch fwyd sy'n cynnwys llawer o brotein, naill ai ar ei ben ei hun neu drwy ei roi mewn brechdan. Mae'r bwydydd a canlynol yn cynnwys llawer o brotein.

- **Cyw iâr**
- **Wyau**
- **Cig heb lawer o fraster**
- **Caws**
- **Pysgod**
- **Pob math o ffa a dewisiadau amgen i gig**

3 Ychwanegwch ambell ddarn o ffrwythau a llysiau a fydd yn cyfrannu at '5 y dydd' eich plentyn

Gallwch ychwanegu ffrwythau a llysiau at becyn cinio'ch plentyn mewn sawl ffordd.

- **Mae ffrwythau a llysiau lliwgar yn dwyn sylw plant ac maen nhw'n fwy tebygol o'u bwyta os ydyn nhw'n barod i'w bwyta, hynny yw wedi'u pilio neu eu torri yn ddarnau bach yn barod. Dylai ffrwythau a llysiau bach, megis grawnwin a thomatos bach, gael eu torri yn chwarteri ar gyfer plant ifanc er mwyn lleihau'r risg o dagu. Gallech hefyd gynnwys hwmws braster isel neu gaws meddal fel dipiau.**
- **Gallech roi salad yn eu brechdanau.**
- **Gallech wneud salad ffrwythau blasus i'ch plentyn neu gynnwys ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau naturiol.**
- **Gallech gynnwys llond llaw o syltanas neu ychydig o apricotau sych. Nid yw ffrwythau wedi'u sychu yn dda i ddannedd eich plentyn, felly mae'n well eu bod yn eu bwyta gyda'u pryd bwyd.**

4 Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

Gallech gynnwys un o'r canlynol. Dylech ddewis cynhyrchion gyda llai o fraster a siwgr lle bo'n bosibl.

- **Iogwrt plaen**
- **Fromage frais**
- **Caws meddal braster isel**

5 Diodydd

Cofiwch gynnwys diod. Mae dewisiadau da yn cynnwys y canlynol.

- **Dŵr (er bod hwn ar gael yn yr ysgol)**
- **Llaeth (hanner-sgim neu sgim ar gyfer plant dros 5 oed)**
- **Sudd ffrwythau pur heb ei felysu (150ml ar y mwyaf)**

I gael rhagor o wybodaeth, darllenwch y Canllaw Bwyta'n Dda sydd ar gael yn **https://gov.wales/docs/dhss/publications/180927eatwell-guidecy.pdf**

WG31563 © Hawlfraint y Goron 2019 OGL