

Cyngor i Rieni Plant Bach


Magu Plant.
Rhowch amser iddo.

Amser bwyd

(plant 1-5 oed)

Mae'n gallu bod yn anodd cael y teulu i gyd i eistedd i lawr i fwynhau pryd o fwyd gyda'i gilydd. Ond mae'n werth yr ymdrech. Mae rhannu prydau bwyd teuluol yn rhoi cyfle i bawb ddal i fyny a mwynhau cwmni ei gilydd. Mae eich gwyllo chi ac aelodau eraill o'r teulu yn bwyta gwahanol fwydydd yn gallu annog eich plentyn i roi cynnig ar fwydydd newydd.

Mae ymchwil yn awgrymu bod plant sy'n cael eu bwyd gyda gweddill y teulu yn gwneud yn well mewn llawer o ffyrdd, gan gynnwys yn yr ysgol, a'u bod yn iachach.



Bwytawyr ffyslyd

Mae'n gallu bod yn rhwystredig pan fydd eich plentyn yn gwrthod bwyta bwydydd penodol neu'n gwrthod bwyta yn gyfan gwbl. Mae hyn yn gwbl normal.

Bwytawyr anniben

Mae'n normal i blant fod yn anniben a gwneud llanast pan maen nhw'n dysgu i fwydo eu hunain. Wrth iddyn nhw dyfu'n hŷn, bydd eu cyhyrau a'u cydsymud yn gwella, a bydd amser bwyd yn llai anniben.

Mae plant wrth eu bodd yn chwarae gyda'u bwyd, a dyma un o'r ffyrdd y maen nhw'n dysgu. Bydd gadael i blant ifanc chwarae gyda'u bwyd – hyd yn oed os byddan nhw'n gwneud llanast – yn eu helpu nhw i fwyta'n well ac yn iachach pan fyddan nhw'n hŷn.

Dyma rai syniadau a all eich helpu:

- **Gadewch i'ch plentyn benderfynu faint i'w fwyta.** Mae gan blant bach stumogau bach, a dydyn nhw ddim yn gallu bwyta llawer o fwyd ar unwaith. Rhowch brydau bach iddyn nhw, a chofiwch eu canmol am fwyta, hyd yn oed os mai dim ond ychydig bach y maen nhw'n ei fwyta. Cynigiwch fyrbrydau iach, fel ffrwythau, rhwng prydau bwyd.

- **Rhowch rai pethau gwahanol ar blât eich plentyn i'w annog i fwyta.** Efallai yr hoffech chi gynnig danteithion i'ch plentyn er mwyn iddo 'fwyta rhywbeth'. Os byddwch chi'n cynnig byrbrydau llawn braster neu fyrbrydau sy'n cynnwys llawer o siwgr neu halen yn lle bwydydd iach – efallai y bydd eich plentyn yn dod yn fwy ffyslyd gan ei fod yn gwybod y bydd yn cael cynnig opsiynau eraill.
- **Mae'n helpu i gael bwyd yr un pryd bob dydd.** Ceisiwch gael bwyd cyn y bydd eich plentyn yn mynd yn rhy lwglyd neu'n rhy flinedig i fwyta.
- **Efallai na fydd eich plentyn yn bwyta'r un faint bob tro.** Yr un fath â chi, bydd eich plentyn eisiau bwyd weithiau ond, dro arall, fydd e ddim eisiau cymaint o fwyd.
- **Gofynnwch i'ch plentyn eich helpu i baratoi'r pryd.** Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn gwneud hyn ac efallai y bydd yn ei helpu i flasau bwyd newydd.
- **Gadewch i blant bach fwydo eu hunain.** Rhowch fwydydd bys a bawd (wedi'u torri'n stribedi) i blentyn bach a gadewch i'ch plentyn ddefnyddio ei ddwylo yn hytrach na llwy neu fforc. Pan fydd yn dechrau dysgu bwyta, bydd eich plentyn yn ei chael hi'n haws ymdopi â hyn.
- **Gadewch i blant hŷn weini eu hunain a gwneud dewisiadau** – “wyt ti eisiau brocoli neu ffa?”
- **Rhowch yr un bwyd iddyn nhw, ond mewn ffordd wahanol.** Efallai y bydd eich plentyn yn gwrthod moron wedi'u coginio, ond yn mwynhau moron amrwd wedi'u torri'n stribedi.
- **Ceisiwch anwybyddu unrhyw ymddygiad ffyslyd.** Os byddwch chi'n rhoi llawer o sylw i'ch plentyn pan fydd yn ffyslyd neu'n gwrthod bwyta, efallai y bydd yn ei annog i barhau i ymddwyn felly. Yn hytrach, byddwch yn bositif a pheidiwch â chynhyrfu, gan ei ganmol pan fydd yn blasu bwydydd newydd.
- **Peidiwch â gadael i bethau eraill dynnu sylw eich plentyn.** Diffoddwch y teledu a cheisiwch fwyta wrth y bwrdd, i ffwrdd o'i deganau a phethau eraill a all dynnu ei sylw.
- **Ceisiwch drafod damweiniau mewn ffordd ddigynnwrf.** Mae sgiliau eich plentyn yn dal i ddatblygu, felly mae'n debyg y bydd yn dal i ollwng pethau. Bydd llanast amser bwyd yn haws ei lanhau os byddwch chi'n rhoi plastig neu bapur newydd o dan gadair eich plentyn.

Mae mwy o wybodaeth am ba fwyd i'w roi i'ch plant a syniadau ar gyfer prydau bwyd ar wefan **Newid Am Oes** (change4lifewales.org.uk).

I gael mwy o gyngor buddiol ar amser bwyd ac ar dechnegau rhianta da, ewch i: **llyw.cymru/rhowchamseriddo**