

'Bocsys bwyd iach i ni'

Ysgolion Uwchradd

Gwybodaeth ddefnyddiol i'w rhannu â rhieni /gofalwyr i gefnogi plant sy'n dod â bocsys bwyd i'r Ysgol yn ystod argyfwng COVID-19.

Hoffai Tîm Ysgolion Iach Sir Gâr rannu gwybodaeth ddefnyddiol gyda disgyblion a'u rhieni / gofalwyr er mwyn eu helpu i baratoi pecynnau bwyd iach. Darperir y wybodaeth hon gan y bydd rhai ysgolion yn rhoi'r gorau i ddarparu prydiau ysgol dros dro oherwydd COVID-19 a gall paratoi pecynnau cinio fod yn rhywbeth newydd i rai teuluoedd.

Yn gynwysedig:

1. Gwefannau ac apiau defnyddiol
2. Ystyriaethau hylendid
3. Taflenni
4. Ryseitiau

1. Gwefannau ac apiau defnyddiol

Gallai cymuned yr ysgol gyfan sef staff, myfyrwyr a rhieni/gofalwyr gael budd o edrych ar rai o'r gwefannau a argymhellir ac apiau defnyddiol. Efallai y bydd myfyrwyr yn hoffi gwneud ymchwil a chreu taflen wybodaeth ar gyfer eu hysgol, fel gweithgaredd cartref/ysgol.

• Bocsys Bwyd Iachach 'Newid am Oes'

<https://www.nhs.uk/change4life/recipes/healthierlunchboxes>

Mae gan y wefan ddelweddau da o syniadau bocs bwyd. Mae'n cyfeirio at y Canllaw Bwyta'n Dda ac yn annog teuluoedd i ddewis un ddelwedd prif bryd, ychwanegu ffrwythau neu salad, rhywbeth bach arall, a hefyd diod. Mae enghreifftiau difyr e.e. 'bytholwyrdd', sydd yn eich annog i ychwanegu salad at frechdanau, gan ei fod yn cyfrif at un o 5 Y DYDD eich plentyn. Mae 'newid y bariau ffrwyth', 'newid y losin' a 'gwyliwch y dannedd!' yn awgrymiadau eraill sydd yn cael eu rhannu.

• Ap Sganio Bwyd 'Newid am Oes'

Dysgwch faint o siwgr, braster dirlawn, halen a chalorïau sydd mewn bwyd a diodydd. Dewch o hyd i god bar bwyd neu diod a'i sganio i weld beth sydd ynddo. Mae hefyd yn cynnig dewisiadau byrbryd iachach y gallech eu gwneud / cynnwys. Ar ôl i chi lawrlwytho'r ap gallwch ei ddefnyddio gartref neu wrth siopa am eitemau sydd ar gyfer y bocs bwyd.

• Sefydliad Maeth Prydain – 'Food a fact of Life'

<https://www.foodafactoflife.org.uk/>

Gwefan wych ag adnoddau ar fwyta'n iach yn gyffredinol, gan gyfeirio at y Canllaw Bwyta'n Dda hefyd. Mae gan y wefan ardal am Focsys Bwyd Iach yn yr adran 'Parental engagement' sydd o fewn yr ardal 'Whole School'.

Mae'n cynnwys stori ac adnoddau 'Y Bocs Bwyd Rhyfeddol'. Gweler gwybodaeth benodol am focsys bwyd iach yma:

<https://www.foodafactoflife.org.uk/whole-school/whole-school-approach/healthy-lunchboxes/>

2. Ystyriaethau hylendid

Cyngor defnyddiol ar gadw eich bocs bwyd yn lân ac yn oer:

- Golchwch eich dwylo cyn gwneud y bocs bwyd
- Golchwch y ffrwythau a'r llysiau
- Glanhewch a sychwch eich bocs bwyd yn gywir pob dydd.
- Os byddwch yn paratoi brechdanau / bwyd y noson gynt, storiwch nhw mewn oergell dros nos.
- Os yw'n bosib, defnyddiwch fag bwyd wedi'i insiwleiddio a'i gadw'n lân â chwistrell gwrthfacterol
- Defnyddiwch becynnau iâ neu botel o ddŵr wedi'i rhewi
- Cofiwch gadw'r bocs bwyd yn oer yn yr ysgol; sicrhewch ei fod yn cael ei gadw rhywle addas, i ffwrdd o reiddiaduron ac ardaloedd cynnes/heulog.
- Rhaid i blant ddilyn canllawiau'r ysgol ar gyfer COVID-19 wrth fwyta eu pecyn cinio yn yr ysgol e.e. golchi dwylo cyn bwyta a pheidio â rhannu bwyd



3. Taflenni

(Gweler yr atodiadau ar gyfer pob un o'r taflenni isod)

• Taflen Bocs Bwyd 'Newid am Oes'

Ar gael fel atodiad.

Mae'r daflen yn addas ar gyfer teuluoedd gyda disgyblion yng Nghyfnod Allweddol 3.

• Taflen Bocs Bwyd Iach Llywodraeth Cymru 2019 – dolen gwe

<https://gov.wales/healthy-lunchboxes-leaflet>

<https://llyw.cymru/pecynnau-cinio-iach-taflen>

Mae taflen A4 Llywodraeth Cymru ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg ac mae'n cysylltu â'r Canllaw Bwyta'n Dda a labelu bwyd. Gellir rhannu hon gyda chymuned yr ysgol gyfan.

4. Ryseitiau

Gweler isod restr o ryseitiau y gellir eu paratoi adref.

Mae'r ffolder atodedig yn cynnwys yr holl ryseitiau, a rhestr siopa ddefnyddiol ar gyfer pob un o'r ryseitiau.

1. Colslo creisionllyd
2. Salsa tomato sylfaenol
3. Sgons caws a pherlysiâu
4. Pitsa hawdd
5. Myffins ffrwythau a rhai sawrus
6. Fflapjacs crymbl ffrwythau
7. Potiau teisen gaws a ffrwythau
8. Tortillas iachus
9. Sglodion tortilla cartref
10. Pitsa Fy Maint i
11. Salad cwscws lliwiau'r enfys
12. Salad pasta heulwen

Newyddion gwych! Mae Coginio Gyda'n Gilydd Cymru'n creu fideos ar sut i wneud ystod o'r ryseitiau hyn. Bydd y fideos ar gael ar wefan Coginio Gyda'n Gilydd Cymru:

<https://www.cookingtogether.co.uk/healthylunchboxes>

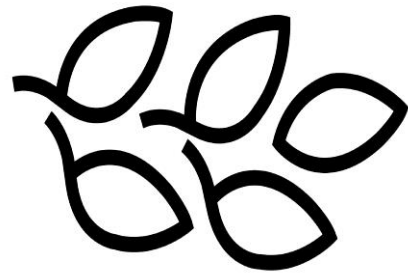
Gallwch fynd i dudalen Facebook:

'Coginio Gyda'n Gilydd Cymru' a'u ffrwd Twitter

(@ cook_together1). Bydd tîm Ysgolion Iach Sir Gâr yn hyrwyddo'r fideos ar ein tudalen Trydar

@ysgoliachsirgar. Tagiwch ni gydag unrhyw luniau o ryseitiau ar y cyfryngau cymdeithasol!

Welsh Network of Healthy School Schemes



Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru

Ysgolion Iach Sir Gaerfyrddin



Carmarthenshire's Healthy Schools Scheme



Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

