

# '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 a thu hwnt

Mae Tîm Ysgolion Iach Caerdydd wedi rhoi gwybodaeth ddefnyddiol at ei gilydd i helpu myfyrwyr / rhieni / gofalwyr i baratoi pecynnau bwyd iach. Darperir y wybodaeth hon gan y bydd rhai ysgolion yn rhoi'r gorau i ddarparu prydau ysgol dros dro oherwydd COVID-19 a gall gwneud pecynnau cinio fod yn rhywbeth newydd i rai teuluoedd.

Yn gynwysedig:

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

### 1. Gwefannau ac appiau defnyddiol

Gallai cymuned yr ysgol gyfan sef staff, myfyrwyr a rhieni/gofalwyr gael budd o edrych ar rai o'r gwefannau a argymhellir ac appiau 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/healthier-lunchboxes>

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 delwedd prif bryd, ychwanegu ffrwythau neu salad, rhywbeth bach arall, a hefyd diod. Mae enghreifftiau difyr e.e. 'bytholwyrdd', pob amser ychwanegu salad at frechdanau, gan ei fod yn cyfrif at un o 5 Y DYDD eich plentyn. 'Newid y bariau ffrwyth', 'newid y losin', 'gwylwch y dannedd!'.

- App Sganio Bwyd **'Newid am Oes'**

Dysgwch faint o siwgr, braster dirlawn, halen a choloriau sydd mewn bwyd a diodydd.

Dewch o hyd i god bar bwyd neu ddiod a'i sganio i weld beth sydd tu fewn. Mae hefyd yn cynnig dewisiadau byrbryd iachach y gallech eu gwneud.

Ar ôl i chi lawrlwytho'r app gallwch ei ddefnyddio gartref neu wrth siopa am eitemau sydd i fod yn rhan o focs bwyd.

- **Sefydliad Maeth Prydain** – Bwyd un o Ffeithiau Bywyd

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

Gwefan wych ag adnoddau ar fwyta'n iach yn gyffredinol, Y Canllaw Bwyta'n Dda a bocsys bwyd iach. Yn cynnwys stori ac adnoddau 'Y Bocs Bwyd Rhyfeddol'.

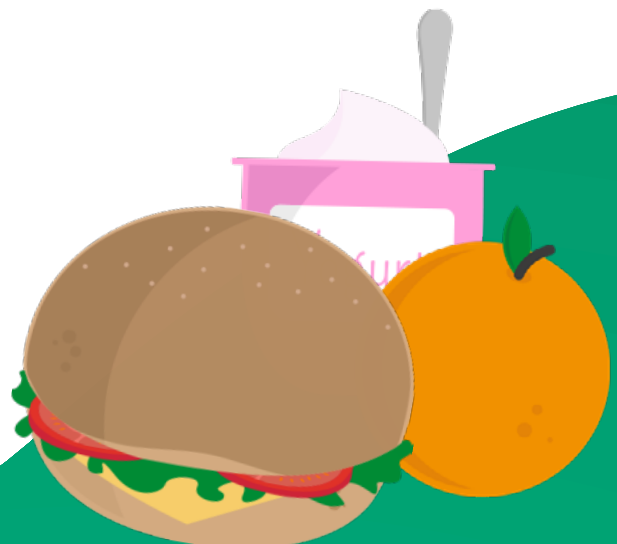
Gweler gwybodaeth benodol am focs bwyd iach yma:

<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 oer:

- Golchwch eich dwylo cyn gwneud y bocs bwyd
- Golchwch ffrwythau a llysiau
- Glanhewch a sychwch eich bocs bwyd yn gywir bob dydd.
- Os byddwch yn paratoi brechdanau / bwyd y noson gynt, storiwch nhw mewn oergell dros nos.
- Os yw'n bosibl, defnyddiwch fag bwyd wedi'i inswleiddio a'i gadw'n lân â chwistrell gwrthfactorol
- Defnyddiwch becynnau iâ neu botel o ddŵr wedi'i rewi
- Cofiwch gadw'r bocs bwyd yn oer yn yr ysgol; sicrhewch ei fod yn cael ei gadw'n rhywle 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

This leaflet is suitable for families with children in Key Stage 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 Gymraeg a Saesneg ac mae'n cysylltu â'r Canllaw Bwyta'n Dda a labelu bwyd.

Gellir rhannu hon gyda'r gymuned ysgol gyfan.

### 4. Ryseitiau

Gweler isod restr o ryseitiau y gellir eu paratoi gartref. Mae'r ffolder atodedig yn cynnwys yr holl ryseitiau, a rhestr siopa ddefnyddiol ar gyfer pob un o'r ryseitiau.

1. Crunchy coleslaw
2. Salsa tomato sylfaenol
3. Sgons caws a pherlysiau
4. Pitsas 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. Pizzas Fy Maint i
11. Salad cwscws lliwiau'r enfys
12. Salad pasta heulwen

Gwych bod Coginio Gyda'n Gilydd Cymru'n creu fideos ar sut i wneud ystod o'r ryseitiau hyn. Bydd y fideos hyn ar gael ar wefan Coginio Gyfa'n Gilydd Cymru: <https://www.cookingtogether.co.uk/healthy-lunchboxes> a gallwch fynd i dudalen Facebook 'Coginio Gyda'n Gilydd Cymru' a'u ffrwd Twitter (@cook\_together1). Bydd tîm Ysgolion Iach Caerdydd yn hyrwyddo'r fideos ar ein tudalen Twitter @CdfHealthySch – Tagiwch ni gydag unrhyw luniau o ryseitiau ar y cyfryngau cymdeithasol!



Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru



Welsh Network of Healthy School Schemes

