

Amser Bwyta Pecyn Cinio Iachus...

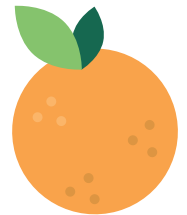
Syniadau i deuluoedd

P'un ai a ydych yn gwneud pecyn cinio i'r ysgol, y feithrinfa, trip diwrnod neu bicnic, dyma sawl syniad i gadw pethau'n ddiddorol a blasus!



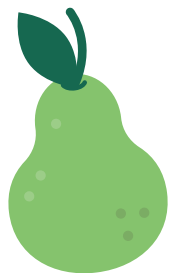
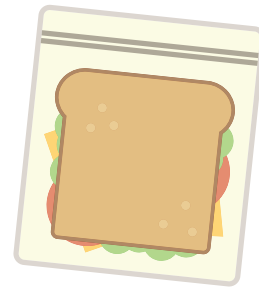
Pecyn Cinio Syniad 1

- Brechdan wy
- Ffyn ciwcymbr
- Tanjerîn
- Apricotau wedi'u sychu
- Llaeth plaen



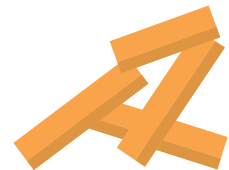
Pecyn Cinio Syniad 2

- Pitta wedi'i lenwi gyda chaws wedi gratio a salad
- Ffyn moron
- Twb bach o goctel ffrwythau mewn sudd naturiol
- Sleisen o dorth frag
- Dŵr



Pecyn Cinio Syniad 3

- Rhodyn wedi'i lenwi gyda thiwna ac india-corn
- Banana fach
- Pupurau wedi'u torri
- logwrt plaen
- Dŵr



Pecyn Cinio Syniad 4

- Tortilla wedi'i lenwi gyda ffa cymysg a thomato
- Bocs bach o resins
- Darnau o bersen
- Ffyn bara plaen
- Llaeth plaen



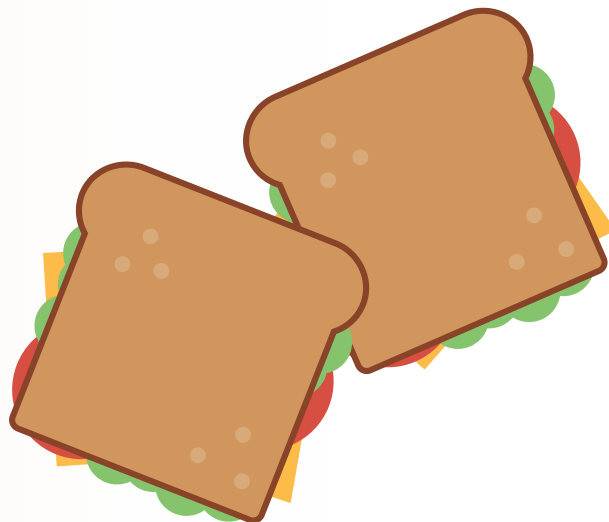
Syniadau ar gyfer brechdanau

Mae'n bwysig cynnwys carbohydrad startshlyd mewn pecyn cinio i roi egni i blant ar gyfer y prynhawn o'u blaenau. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys bara, tatws, reis, pasta, cwscws a nwdls.

Gall rhoi cynnig ar wahanol fathau o fara wneud amser cinio'n fwy diddorol e.e., gwenith cyflawn, granary, chapatis, tortillas, bagels, pittas, ffôn Ffrengig.

Syniadau ar gyfer llenwi brechdan:

- Colfran a phinafal
- Caws hufen a pupurau wedi'u torri
- Tiwna a betysen
- Haenau macrell a chiwcymbr
- Eog tun, tomato a letys
- Caws ac afal wedi'u gratio
- Hwmws a salad cymysg
- Wy, berwr a thomato
- Tiwna a winwnsyn
- Cyw iâr a phinafal
- Menyn Cnau Daear
- Twrci gyda thomato, ciwcymbr a letys
- Ffa cymysg gyda thomato a chaws wedi'i gratio



Am gael rhywbeth gwahanol i frechdanau?

- Craceri gyda haenau gwahanol e.e. mozzarella a thomato neu golfran a phinafal.
- Salad pasta, cwscws neu reis e.e. pasta wedi'i gymysgu gyda thiwna ac india-corn, ffacbys gyda reis a phys.
- Twb o salad, darn o gig e.e. cig eidion neu gyw iâr coch gyda ffyn o fara ar wahân.
- Darn o bitsa llysiâu wedi'u coginio cartref oer (gellir gwneud y rhain ar bittas neu fyffins Saesneg).
- Hwmws gyda ffyn bara a llysiâu i'w dipio ynddo e.e. bresychen wen, ciwcymbr, madarch, moron, seleri, pupurau.
- Dhal gyda chapati.



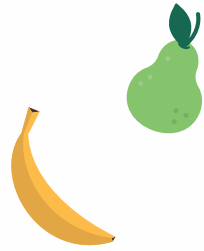
Ffrwythau a Llysiau

Rhowch ffrwythau a llysiau'n rhan o becynnau cinio ar gyfer blas, lliw a fitaminau. Gellir rhoi'r rhain mewn salad neu frechdan neu eu bwyta ar eu pennau eu hunain e.e.

- Tomatos bach
- Ffyn ciwcymbr
- Afal
- Darnau o binafal (mewn tun ac mewn sudd)
- Bocs bach o resins
- Grawnwin
- Mefus
- Eirin Gwlanog mewn tun mewn sudd



- Ffyn moron
- Darnau o bupur
- Persen
- Satswma
- Darnau o felon
- Banana
- Coctel ffrwythau mewn sudd
- Apricotau neu geiriosen sych barod



Awgrymiadau defnyddiol

- ✓ Cofiwch olchi ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta.
- ✓ Llond llaw plentyn yw dogn ar gyfer plentyn ifanc.
- ✓ Gall torri ffrwythau i'w rhoi mewn pecyn cinio ei gwneud yn haws eu bwyta.
- ✓ Bydd angen torri eitemau megis grawnwin yn hanner ar eu hyd i blant ifanc.
- ✓ Rhowch ffrwythau sych ar adegau prydau er mwyn helpu i ofalu am ddannedd eich plentyn.

Diodydd iach

Y diodydd mwyaf iach ar gyfer pecyn cinio yw llaeth neu dŵr plaen.

Bwydydd Achlysurol

O bryd i'w gilydd, gellir cynnwys y canlynol mewn pecyn cinio:

- Darn o dorth frag
- Sgonsen ffrwythau neu blaen
- Myffin ffrwythau cartref
- Crempog bach
- Darn o fara banana
- Darn o fara ffrwythau



Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer cadw eich bocs bwyd yn lân ac oer:

- Defnyddiwch focs cinio wedi'i inswleiddio. Glanhewch a'i sychu bob dydd.
- Defnyddiwch becynnau iâ neu botel o ddŵr wedi'i rewi.
- Os yn gwneud y bocs cinio y noson o flaen llaw, cadwch yn oer yn yr oergell.
- Cofiwch gadw'r bocs bwyd yn oer yn yr ysgol. Sicrhewch ei fod yn cael ei storio mewn lle sydd i ffwrdd o ardaloedd twym.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Tîm Dieteg Iechyd
y Cyhoedd
mis Awst 2019