

# Gwneud yn fawr o'ch talebau prydau ysgol am ddim neu daliadau



Yn ystod y cyfnod hwn o ansicrwydd, mae'n parhau'n bwysig i sicrhau ein bod yn **cael digon o faeth a'n bod yn yfed digon**. Fe argymhellir darparu tri phryd rheolaidd cytbwys i blant bob diwrnod a byrbrydau priodol rhwng y prydau hyn. Fe all prydau rheolaidd helpu i ddarparu strwythur i drefn ddyddiol newydd.

Mewn ymateb i bandemig y coronafeirws, mae Llywodraeth Cymru wedi sicrhau fod cyllid ar gael i'ch awdurdod lleol ar gyfer darparu talebau bwyd neu daliadau yn lle prydau ysgol am ddim. Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru yn cynorthwyo gweithio mewn partneriaeth ac yn darparu cymorth.

**Fe ddylai eich talebau bwyd neu daliadau gael eu gwario ar fwyd ar gyfer eich plant.** Yn ymarferol fe fydd eich talebau bwyd neu daliadau yn ychwanegol at gyllideb eich teulu ar gyfer siopa bwyd. Mae siopau bwyd yn cynnwys archfarchnadoedd a siopau cyfleustra ond nid lleoedd sy'n gwerthu bwyd i fynd. Mae'r daflen hon yn darparu awgrymiadau defnyddiol ar gynllunio, siopa a pharatoi prydau ar gyfer eich teulu yn ogystal â rhestr o gynhwysion defnyddiol.

## Awgrymiadau...



### ...ar gyfer cynllunio eich siopa bwyd

- Cynlluniwch eich prydau yn gyntaf i benderfynu pa gynhwysion fydd angen i chi eu prynu.
- Gofynnwch i'ch plant ac aelodau eraill o'ch cartref am syniadau am bryd a byrbrydau, gan ddefnyddio'r [Canllaw Bwyta'n Dda](#) i gael cydbwysedd iach.
- Edrychwch yn eich cypyrddau, oergell a rhewgell cyn gwneud eich rhestr siopa a sicrhewch fod gennych le i storio'r bwyd, ac nad ydych yn prynu pethau sydd gennych yn barod.
- Ystyriwch fwydydd y gellir eu defnyddio ar gyfer sawl pryd (e.e. llysiau wedi eu rhewi a llysiau tun, briwrig).
- Fe all bwydlen ysgol eich plant a'n rhestr o wefannau defnyddiol fod o gymorth ar gyfer cynllunio prydau gyda'r nos.
- Mae pamffled [Bocsys bwyd iach](#) Llywodraeth Cymru yn cynnwys awgrymiadau defnyddiol ar gyfer cinio.
- Mae'n bosibl y gall eich plant ddefnyddio gwefannau'r archfarchnadoedd i ganfod costau bwyd a chyfrif cost eich siopa ymlaen llaw.



### ...ar gyfer siopa am eich bwyd:

- Nid oes unrhyw angen i bentyrru bwyd gan fod disgwyl i siopa bwyd aros ar agor. Ond fe all y dewis fod yn fwy cyfyngedig na'r arfer.
- Fe ddylid mynd cyn lleied â phosibl i siopa ac fe ddylech fynd ar eich pen eich hun, pan fo'n bosibl, gan weithredu pellter cymdeithasol.
- Sicrhewch eich bod yn dilyn canllawiau gan siopau bwyd unigol pan rydych yn siopa.
- Bydd eich taleb bwyd neu daliad yn mynd ymhellach os allwch chi ddewis amrywiadau rhatach. Maent cystal i chi â'r prif frandiau, ac weithiau hyd yn oed yn iachach!
- Blaenoriaethwch beth sydd ar eich rhestr siopa. Ond mae'n bosibl y bydd angen i chi fod yn hyblyg a phrynu nwyddau gwahanol (e.e. briwgig twrci yn hytrach na briwgig cig eidion).
- Mae ffa, ffacbys a chorbys wedi eu sychu ac mewn tun yn ffynhonnell dda o brotein ac yn ddewis rhatach i gig, neu fe allwch gymysgu'r rhain gyda chig i alluogi eich pryd i fynd ymhellach.
- Dewiswch amrywiadau cyflawn, pan fo hynny'n bosibl, i sicrhau eich bod yn teimlo'n llawn am gyfnod hirach.
- Cyfyngwch fwydydd a byrbrydau parod sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen. Edrychwch ar y labeli goleuadau traffig ar flaen y pecyn a cheisiwch brynu bwydydd sydd wedi eu nodi yn wyrdd neu oren.



### ...ar gyfer paratoi eich prydau, byrbrydau a diodydd:

- Coginiwch heb gynhwysion parod pan fo hynny'n bosibl, gan fod hynny yn aml iawn yn rhatach.
- Er mwyn lleihau gwastraff paratowch yr hyn rydych ei angen yn unig.
- Os oes yna fwyd dros ben, storiwch hwn yn eich oergell neu rewgell fel bo'n briodol ar gyfer diwrnod arall.
- Fe all cynnwys eich plant yn y broses baratoai a choginio fod yn hwyl ac yn addysgiadol, os yw'n ddiogel a phriodol.
- Ymhlith y dewisiadau o ran byrbrydau maethlon mae ffrwythau, llysiau wedi eu torri, tost amlrawn, grawnfwydydd cyflawn, bara ceirch neu gramwythau.
- Mae sicrhau eich bod yn yfed digon yn bwysig. Dŵr a llaeth sy'n is mewn braster yw'r dewisiadau gorau bob amser, ac mae dŵr yn rhad ac am ddim! Os na fydd plant yn yfed dŵr neu laeth isel mewn braster, yna dewiswch ddiodydd heb siwgr neu ddiodydd lle nad yw siwgr wedi'i ychwanegu.

## Rhestr o wefannau defnyddiol gyda syniadau gwyh am ryseitiau a byrbrydau:

- [Newid am Oes](#)
- [Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff](#)
- [BBC Food](#)

# Bwyd a awgrymir ar gyfer eich rhestr siopa

Mae rhestr isod o gynhwysion defnyddiol wedi ei seilio ar y [Canllaw Bwyta'n Iach](#) ar gyfer deiet cytbwys ac iach.

## Ffrwythau a Llysiau



Nionyn a garlleg

Tomatos tun

Ffrwythau tun (mewn sudd) a llysiau (mewn dŵr)

Ffrwythau a llysiau ffres ac wedi eu rhewi

## Protein



Tiwna tun neu bysgodyn arall mewn dŵr neu saws tomato

Pysgod wedi eu rhewi

Briwgig neu gyw iâr (fel clun neu frest)

Wya

Corbys, ffacbys a ffa (gan gynnwys rhai wedi eu pobi) sych neu mewn tun

Dewisiadau gwahanol i gig (e.e. tofu, cynnyrch soia, bwydydd mycoprotein fel Quorn™)

## Hefyd mae'n bosibl yr hoffech ystyried



Perlysiau a sbeisys

Ciwbiau stoc (dewiswch fathau sy'n isel mewn halen os ydynt ar gael)

Piwrî tomato

## Bwydydd llawn startsh a charbohydradau



(dewiswch amrywiadau cyflawn os yn bosibl)

Pasta

Reis

Cwscws

Nwdls

Tatws

Grawnfwydydd brecwast sy'n is mewn siwgr/halen ac yn uchel mewn ffibr (e.e. creision ŷd, grawnfwyd wedi ei seilio ar reis, grawnfwyd wedi ei seilio ar wenith, uwd).

Bara

Cramwythau, cacennau reis plaen a chracers

## Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen



Llaeth is mewn braster

Caws

logwrt plaen neu is mewn siwgr

