

Wythnos Ysgol Iach- canolbwyntio ar Fwyta'n Iach

Os ydych chi'n bwriadu cynnal wythnos ysgol iach ac yn penderfynu canolbwyntio ar fwyta'n iach bydd y wybodaeth ganlynol yn rhoi syniadau i chi ar gyfer gweithgareddau i bara'r wythnos. Mae'r awgrymiadau hyn wedi'u targedu mwy tuag at Gyfnodau Allweddol 1 a 2.

Mae'r Plât Bwyta'n Iach yn dangos y prif grwpiau bwyd y mae eu hangen i gael diet iach a chytbwys. Mae'n dangos pwysigrwydd dewis amrywiaeth o wahanol fwydydd, yn enwedig o'r 4 prif grŵp bwyd. Bydd cyflawni diet cytbwys yn sicrhau bod yr holl anghenion maethol yn cael eu diwallu.



Sut i wneud y defnydd gorau o'r wythnos.....

Mae pum grŵp bwyd ar y plât, ac felly gellir canolbwyntio ar un grŵp bob diwrnod (dydd Llun - dydd Gwener) yn ystod yr wythnos ysgol iach. Efallai y rhoddir 30 munud → 1 awr i'r pwnc bod diwrnod.

Dydd Llun – Ffrwythau a llysiau

- Trafodwch pam fod y rhain yn bwysig
- Dethol gwahanol rai i'r plant edrych arnyn nhw a'u trafod, eu dal a'u blasu
- Ceisiwch wneud bag "teimlo" lle mae'n rhaid i'r plant ddyfalu'r ffrwyth/llysieuyn trwy gyffwrdd a dim gweld
- Defnyddio gwahanol ffrwythau i wneud saladau e.e. salad ffrwythau trofannol gan ddefnyddio afal pîn ffres, mango, ciwi, papaia, melon, a banana. Defnyddiwch sudd ffrwythau ffres fel mango neu afal pîn.
- Trafodwch y neges 5 dogn y diwrnod – gosodwch wahanol ffrwythau a llysiau yn eu meintiau dogn cywir. Siaradwch am wahanol ffyrdd i fwyta 5 y diwrnod. Gofyn i'r plant pa rai yw eu hoff rai, pa rai nad ydyn nhw wedi'u trio o'r blaen ac ati.
- Defnyddio'r adnoddau / taflenni gweithgareddau ffrwythau a llysiau a ddarparwyd i atgyfnerthu negeseuon.
- Gwnewch enfys ar eich plât. Gan ddefnyddio platiau papur gofynnwch i'r plant dynnu llun o'u hoff ffrwythau a llysiau gan wneud enfys o liwiau. Gallai hyn atgyfnerthu pwysigrwydd bwyta amrywiaeth o wahanol ffrwythau a llysiau bob diwrnod.

Dydd Mawrth - Bara, reis, tatws, pasta a bwydydd eraill llawn startsh

- Trafodwch pam fod y rhain yn bwysig
- Detholwch rhai mathau i'w dangos i'r plant a gadewch iddyn nhw flasu rhai mathau, os oes posibl.
- Trafodwch eu hoff brydau a pha fwydydd "llawn startsh" byddan nhw'n eu cael e.e.
brecwast - uwd
cinio - brechdan (bara)
te - spaghetti bolognese (pasta)
- Efallai ceisiwch wneud bara? Os oes peiriant gwneud bara ar gael, gellir ei ddefnyddio i alluogi'r plant i ddysgu mwy am gynhwysion, arogl ac ati bara.

Dydd Mercher - Llefrith a bwydydd llefrith

- Siaradwch am pam fod y rhain yn bwysig a siaradwch am ddewisiadau amgen mwy iach fel llefrith hanner sgim yn lle llefrith hufen llawn
- Detholwch rhai mathau i'w dangos i'r plant a gadewch iddyn nhw eu blasu
- Siaradwch am eu hoff fwydydd o'r grŵp hwn
- Ceisiwch wneud smwddis ffrwyth (ryseitiau ar gael ar eich cais gan y dietegydd datblygu cymunedol)
Gallai'r rhain ddefnyddio ffrwythau, a llefrith ac iogwrt felly maen nhw'n fyrbryd da maethlon - efallai gallan nhw fod yn ddewis amgen yn lle diod/byrbryd amser egwyl i'r plant yn ystod eu hwythnos iach?
- Siaradwch am fwydydd / prydau sy'n cynnwys y bwydydd hyn e.e. pastai caws a thatws, lasagne, ysgytlaeth, pwdin reis, cwstard ac ati.

Dydd Iau – Cig, Pysgod, wyau, ffa a ffynonellau eraill o brotein heb fod o lefrith

- Siaradwch am pam fod y rhain yn bwysig
- Nid yw'n ymarferol dod â rhai o'r bwydydd hyn i mewn ond efallai ceisiwch ddangos gwahanol fathau o ffa, ffacbys a chorbys (mewn tun neu wedi sychu, gan gynnwys ffa pob, ffa Ffrengig coch, gwygbys, ffacbys coch a gwyrdd, haidd gwyn ac ati)
- Efallai y bydd cyfle i ffreutur yr ysgol baratoi cinio gan ddefnyddio cymysgedd o ffacbys / ffa e.e. 'hot pot' neu salad ffa cymysg (mae syniadau pellach ar gael gan y dietegydd datblygu cymunedol)
- Siaradwch am hoff fwydydd y plant, pa fathau maen nhw'n hoffi eu bwyta ac ati.

Dydd Gwener – Bwyd a diod sy'n uchel mewn braster a/neu siwgr

- Trafodwch pam ei bod yn bwysig cyfyngu'r bwydydd hyn a'u bwyta yn ddanteithion achlysurol.
- Esboniwch nad yw'r bwydydd hyn yn cynnwys unrhyw faetholion pwysig (dim ond egni y mae'n well ei gael o'r bwydydd llawn startsh) a bod y 4 grŵp bwyd a astudiwyd eisoes yn llawer pwysicach wrth helpu i gadw'r corff yn iach
- Siaradwch am ba fwydydd fyddai'n cael eu cynnwys yn y grŵp hwn a pham e.e. cola oherwydd ei fod yn cynnwys cymaint o siwgr sy'n ddrwg i'n dannedd
- Gofynnwch i'r plant beth yw eu hoff fwydydd o'r grŵp hwn, efallai edrychwch ar ffyrdd o'u gwneud yn iachach e.e. ffrwythau gyda hufen iâ, neu annog bwyta **llai** o fwydydd fel hyn

Adnoddau cefnogol

- "Bwyta'n Iach – y prif negeseuon" (gwelwch dudalennau 4-5 y ffeil hon)
- Bocsys adnoddau maeth ysgolion Sir y Fflint (Gwelwch y manylion ar dudalen 37)

Nodyn

Ble bynnag bo hynny'n bosibl defnyddiwch brydau i atgyfnerthu negeseuon bwyta'n iach. Defnyddiwch ffreutur yr ysgol yn ystod yr wythnos.

Siaradwch â'r plant yn ystod amser cinio, ydi eu pryd yn gytbwys, oes ganddyn nhw unrhyw lysiau/salad, bwyd llawn startsh, ffynhonnell protein (cig/pysgod/wy/caws/ffa/corbys)?