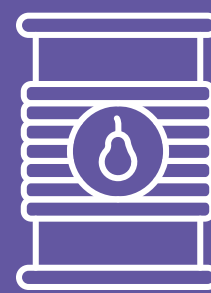
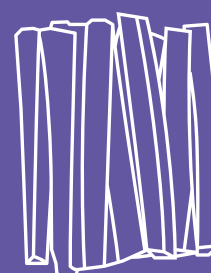


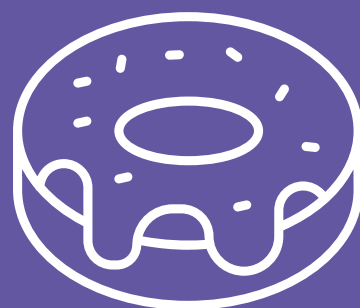
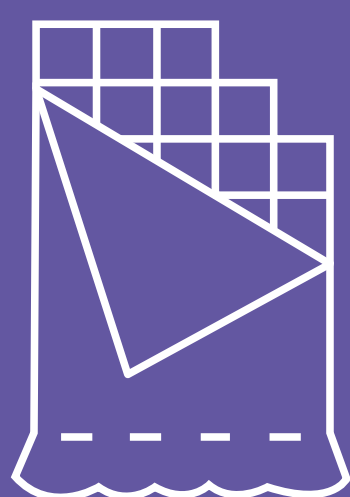
Cyfnewid Byrbrydau



Ffrwyth ffres neu dun (mewn sudd).



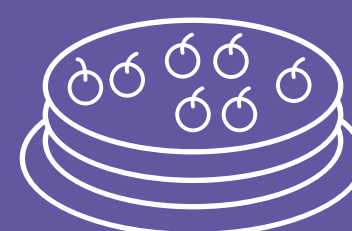
Ffyn llysiau e.e. moron, ciwcymbr, seleri, pupur, pys snap (gyda dipiau cartref fel hwmws neu salsa tomato – gweler y rysáit salsa. Neu hwmws braster isel o'r siop).



Bariau siocled, bisgedi, toesenni, myffins, popgorn â blas, cacennau a byrbrydau siwgraidd eraill.



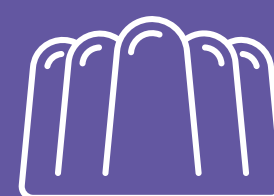
Tafell o dorth frag (gyda ffrwythau wedi'u sleisio ar y top).



Crempogau Albanaidd (gyda ffrwythau wedi'u sleisio ar y top).



Cacen de wedi'i thostio.



Jeli di-siwgwr.

Cliciwch yma am ryseitiau

Cyfnewid Byrbrydau



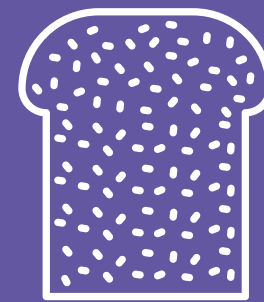
Ffyn llysiau e.e. moron, ciwcymbr, seleri, pupur, pys snap gyda dipiau cartref (e.e. salsa) neu hwmws braster isel o'r siop.



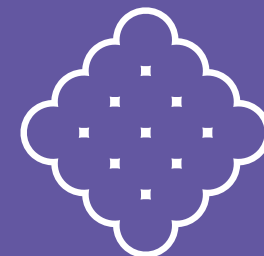
Tomatos bach (wedi'u torri'n hanner i blant iau).



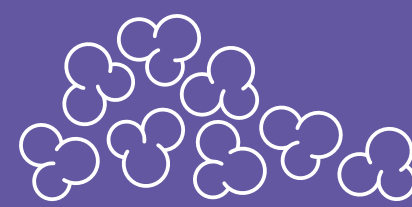
Creision, bisgedi / gwellt / troellau caws, byrbrydau cnau cymysg dan gôt / â blas, popgorn dan gôt / â blas.



Bara grawn cyflawn wedi'i dostio, bagel, pitta neu chapatti (gyda sbred braster isel, banana wedi'i sleisio neu domatos wedi'u sleisio ar y top).



Cracers plaen / cacennau reis / cacennau ceirch gyda haenen denau o gaws (braster isel i blant dros 5).



Popgorn cartref plaen.



Llund llaw o gnau plaen. (Peidiwch â rhoi cnau cyfan i blant bach rhag ofn iddyn nhw dagu arnynt).

Cyfnewid Byrbrydau



Iogwrt siwgwr uchel / iogwrt dau botyn / potiau iogwrt siocled a phwdin.



Iogwrt plaen gyda ffrwythau wedi'u sleisio (+ braster isel i blant dros 5).

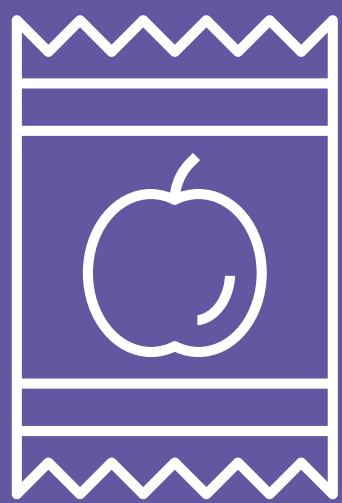


Cyfnewidiwch am fromage frais siwgwr isel.



Iogwrt siwgwr isel (+ braster isel i blant dros 5).

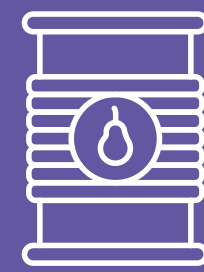
Cyfnewid Byrbrydau



Byrbrydau wedi'u pecynnu i fabanod – bariau ffrwyth, piwrî, byrbrydau ffrwyth sych / jeli, bisgedi wedi'u melysu â ffrwyth, pyffion sawrus.

Y manteision o gyfnewid byrbrydau sydd wedi'u pecynnu

- Gall fod yn rhatach na byrbrydau masnachol i fabanod.
- Llai o wastraff.
- Mwy o ffibr a maetholion pwysig eraill.
- Llai o siwgwr, gwell i iechyd deintyddol.
- Annog arferion bwyta / byrbryd iachach.
- Hyrwyddo mwynhad hirdymor o fwyd i blant.
- Plant yn ymgysgu â bwydydd iach o oedran cynnar.



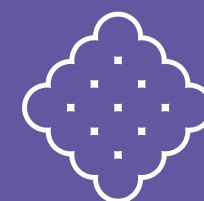
Cyfnewidiwch am amrywiaeth o ffrwyth ffres neu dun (mewn sudd).



Ffyn llysiau – e.e. ciwcymbr, moron, seleri, courgette, pys snap.



Dipiau cartref fel hwmws, salsa tomato, ffa stwnsh, pysgod stwnsh.



Cacennau reis plaen, cacennau ceirch, cracers plaen gyda sleisiau tenau o gaws caled neu gaws meddal



Tomatos bach (wedi'u torri'n hanner ar eu hyd)



Sleisiau wyau wedi'u berwi



Pitta, myffin, bagel plaen, bysedd tost gyda chaws meddal.

Cyfnewid Byrbrydau

Awgrymiadau arbennig

- Peidiwch â bwyta mwy na dau fyrbryd y dydd.
- Glynwch wrth amseroedd bwyd rheolaidd i helpu i leihau'r byrbrydau rydych yn eu bwyta rhyngddynt.
- Dewiswch fyrbrydau sy'n ffynhonnell dda o fitaminau, mwynau a ffibr.
- Mae ffrwythau a llysiau yn fyrbrydau gwych.
- Dewiswch ffrwythau a llysiau tymhorol.
- Gwnewch fyrbrydau'n hwyl, a gadewch i'r plant gymryd rhan.
- Cofiwch nad oes angen byrbrydau rhwng prydau ar blant dan 12 mis oed.
- Ceisiwch gynnwys ffrwythau neu lysiau ym mhob byrbryd, fel caws a chracers gyda thomatos ar yr ochr. Gweler ein ryseitiau cartref am ragor o syniadau.
- Cynlluniwch ymlaen llaw os gallwch chi, a gwnewch restr cyn mynd i siopa.
- Edrychwch ar y labeli a chyfnewid eitemau am rai sy'n is mewn braster dirlawn, siwgwr a halen.
- Gall labeli goleuadau traffig eich helpu i wneud dewisiadau bwyd iachach. Newidiwch fwydydd sydd â choch ar y label am rai sydd â mwy o wyrdd a melyn.