

Help...

mae fy mhlentyn
i'n ffyslyd am fwyd



Mae llawer o blant rhwng un a phum mlwydd oed yn mynd trwy gyfnodau o wrthod bwyta rhai bwydydd, neu'n gwrthod bwyta unrhyw beth o gwbl ar rai adegau. Peidiwch â phoeni, mae hyn yn gyffredin.

Beth galla' i ei wneud?

- Fe ddylech chi gynnig prydau a byrbrydau rheolaidd – mae hyn yn well na phigo bwyd drwy gydol y dydd.
- Os yw'n bosib, fe ddylech chi fwyta wrth y ford ar yr un pryd â'ch plentyn. Byddan nhw'n dilyn eich esiamp.
- Fe ddylech chi geisio bwyta mewn man tawel, heb y teledu neu'r fideo ymlaen.
- Fe ddylech chi geisio peidio â dangos eich bod yn gofidio am eich plentyn os nad yw'n bwyta.
- Efallai y bydd dechrau brwydrau neu colli'ch tymer am brydau sydd heb eu bwyta yn gwaethygu'r sefyllfa. Cliriwch unrhyw fwyd sy'n weddill heb wneud ffws a heb wneud unrhyw sylwadau.
- Peidiwch byth â gorfodi plentyn i fwyta. Bydd eich plentyn yn dweud wrthyh chi pan fydd wedi cael digon. Efallai y bydd yn
 - troi ei ben i ffwrdd;
 - gwthio'i bowlen neu'i blât i ffwrdd;
 - poeri'r bwyd allan dro ar ôl tro;
 - dal bwyd yn ei geg gan wrthod ei lyncu.

- Nid yw'n syniad da rhoi byrbrydau fel creision, bisgedi neu losin yn lle pryd bwyd.
- Fe ddylech chi fod yn ymwybodol y gall plant bach deimlo'n llawn ar ôl yfed llawer o sgwas ac efallai y byddan nhw'n gwrthod pryd bwyd.
- Er y gall greu llanast, fe ddylech chi annog eich plentyn i ddechrau bwydo'i hun cyn gynted â phosib e.e. rhoi llwy ei hun i fabi.
- Ni fydd plant yn hoffi pob bwyd. Os nad yw'ch plentyn yn hoffi rhyw fwyd arbennig yr wythnos hon, fe allwch chi roi cynnig arall ar y bwyd maes o law. Cofiwch fod blasau plant yn newid drwy'r amser.
- Fe ddylech chi geisio gwneud bwyd yn ddiddorol ac yn ddeniadol.
- Fe ddylech chi geisio rhoi'r gorau i ddefnyddio potel i roi diodydd i'ch plentyn pan fydd yn flwydd oed. Mae yfed o botel ar ôl hyn yn wael i ddatblygiad lleferydd a dannedd plentyn.

**Os yw eich plentyn yn gwrthod
bwyta'n rheolaidd, siaradwch
â'ch meddyg teulu, ymwelydd
iechyd neu ddietydd cymunedol.**

© Hawlfraint y Goron 2003

Adran Hybu Iechyd, Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol,
Llywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd CF10 3NQ