

Bwyd, hwyl a chwarrae bywiog i Blant Bach

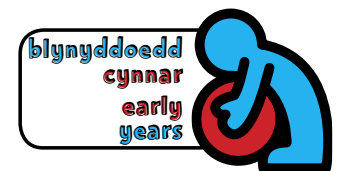
Adnoddau i rieni/cynhalwyr ar 'fwyd'



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cymry Ifanc
Young Wales

www.cymru.gov.uk



newid
am oes

Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach

Adnoddau i rieni/cynhalwyr ar 'fwyd'

Mae'r adnodd hwn yn rhan o becyn cymorth y Blynyddoedd Cynnar, sef '**Bwyd, hwyl a chwarae bywiog** i **Blant Bach**'. Nod yr adnoddau hyn yw annog rhieni a chynhalwyr i dreulio mwy o amser gyda'u plant, gan ddefnyddio bwyd neu chwarae bywiog fel canolbwynt. Dylai plant gymryd rhan yn yr holl weithgareddau ac, os yn bosibl, dylai'r gweithgareddau gael eu harwain gan y plant.

Symbolau:



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd



Coginio Hawdd

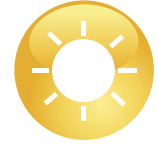


Gweithio gyda'n
Gilydd

Themâu:



Gwanwyn



Haf



Hydref



Gaeaf

Cynnwys

Gwanwyn

Chwarae gyda Phasta
Tyfu Berwr Dŵr
Tatws Pob
Amser Byrbrydau

Haf

Pacio Picnic
Tyfu Letys
Smwddis
Salad Ffrwythau

Hydref

Stampiau Tatws
Afalau Pob
Caru Corbys
Cynnyrch Llaeth
Crymbl Gellyg ac Afalau

Gaeaf

Gêm Teimlo yn y Bag
Hwyl gyda Thoes Chwarae Cartref
Dyfalur Bwyd trwy Arogl
Gêm Cofio Bwyd

Ryseitiau syml eraill

Ffrwythau wedi'u Pobi
Eirin Gwlanog Cynnes
Cyw iâr a Llysiau wedi'u Tro-ffrio
Pysgodyn gyda Lemwn a Mèl
Pizza Syml
Amser Brecwast

Bydd angen...

- Pasta sych e.e. penne; macaroni; fusilli.
- Cynhwysyddion gwag gyda chaead e.e. twb taeniad braster, pot iogwrt mawr, potel laeth blastig.



Amser gyda'ch gilydd...

- Gadewch i'ch plentyn roi rhywfaint o basta sych yn y cynhwysydd gwag a chaewch y caead yn ddiogel.
- Gallent addurno'r cynhwysydd gyda sticeri os oes rhai gennych chi.
- Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn siglo'r cynhwysydd ac yn mwynhau'r sŵn y bydd hyn yn ei wneud!

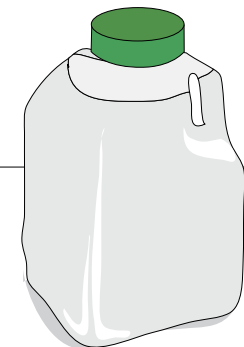
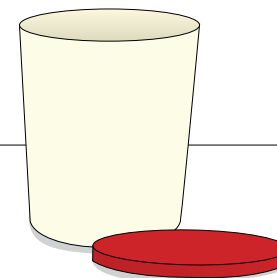
Pryd pasta syml...

- Coginiwch a draeniwch rhai o'r siapiau pasta.
- Ychwanegwch dun o domatos a rhai perlysiâu cymysg sych at y pasta.
- Anogwch eich plentyn i gymysgu'r pasta a gadewch iddo roi caws wedi gratio ar ei ben.

Chwarae gyda Phasta



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd



Bydd angen...

- Cwpan wy. Plisgyn wy gwag (cyflawn - cadwch un ar ôl i chi gael wy wedi berwi) neu gwpain wy blastig.
- Papur cegin neu beli gwlan cotwm.
- Hadau berwr dŵr (ar gael mewn archfarchnadoedd).
- Sticeri a phinnau ysgrifennu diwenwyn (dewisol).



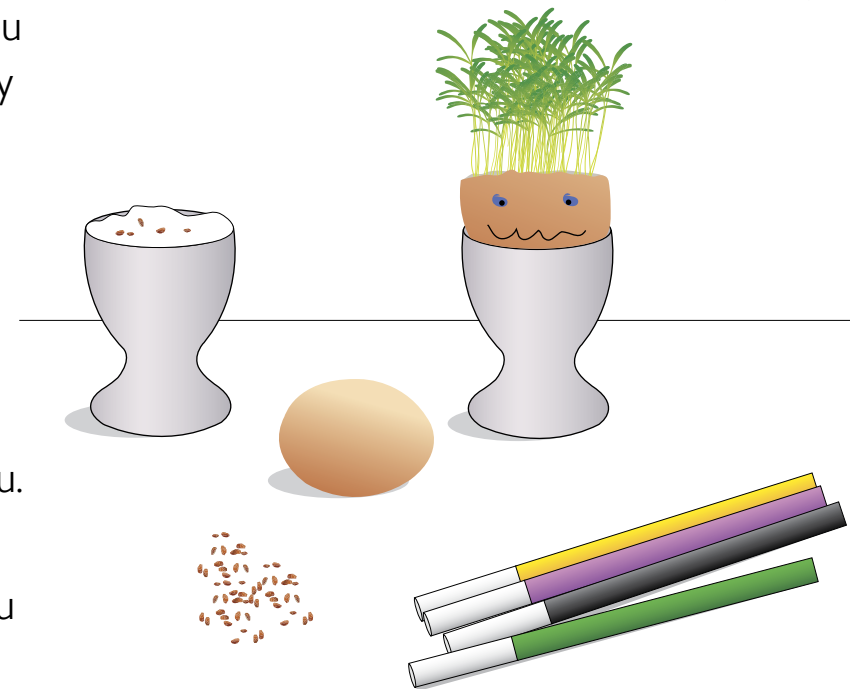
Amser gyda'ch gilydd...

- Rhowch ychydig o bapur cegin gwlyb (neu wlan cotwm gwlyb) yn y plisgyn wy glân a rhowch ef yn y cwpan wy (neu tyfwch y pennau berwr dŵr yn uniongyrchol yn y cwpan wy neu hyd yn oed yn y bocs wyau).
- Gadewch i'ch plentyn roi sticeri ar y plisgyn wy neu ei addurno gyda phinnau ysgrifennu diwenwyn.
- Gwasgarwch hadau berwr dŵr dros y darn o bapur cegin.
- Cadwch yr wy'n gynnes a llaith.
- Dangoswch i'ch plentyn sut mae 'gwallt' y berwr dŵr yn tyfu.
- Torrwch y 'gwallt' yn ofalus a defnyddiwch y berwr dŵr mewn brechdanau wy a berwr dŵr, fel topin i brydau wedi'u coginio neu gyda llysiau salad.

Tyfu
Berwr Dŵr



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd



Bydd angen...

- 1 daten o faint canolig.
- Topinau fel: caws a moron wedi gratio, tiwna ac india-corn, ffa pob.

Tatws Pob



Amser gyda'ch gilydd...

- Golchwch y daten a gwnewch dyllau ynnddi gyda fforc.
- Rhowch hi ar blât a choginiwch hi yn y popty microdon am oddeutu 10 munud, nes ei bod wedi coginio drwyddi.
- Neu coginiwch hi yn y popty ar wres o 200°C/400°F/marc nwy 6 am tua awr.
- Gofynnwch i'ch plentyn pa dopin yr hoffai ar ei daten. Dylech roi dewis iddo. Gallwch wneud y topins canlynol gyda'ch gilydd:

Caws a moron

Gratiwch ychydig o gaws a moron ac anogwch eich plentyn i'w cymysgu gyda'i gilydd. Gallent ychwanegu llond llaw o resins hefyd.

Tiwna ac india-corn

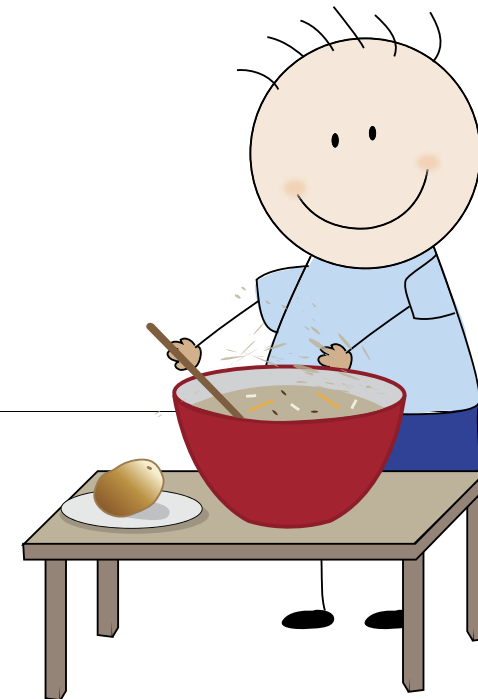
Gall eich plentyn helpu i stwnshio tiwna gydag india-corn tun. Cymysgwch bopeth gyda llwy de o mayonnaise.

Ffa pob

Anogwch eich plentyn i gymysgu ffa pob gydag india-corn neu bys wedi'u coginio. Rhowch ychydig o gaws wedi gratio ar ei ben.



Coginio syml





Amser gyda'ch gilydd...

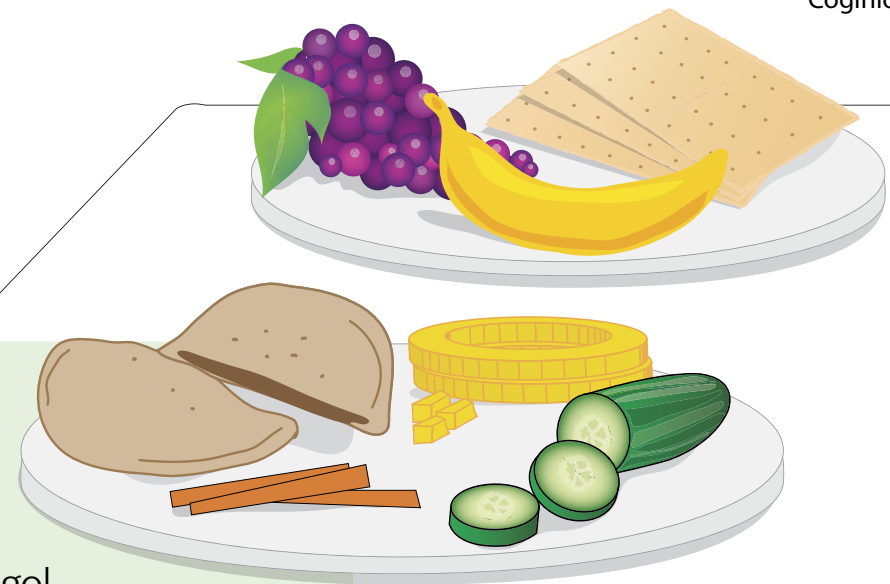
Paratowch rai o'r byrbrydau hyn gyda'ch gilydd. Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn helpu i olchi a pharatoi'r ffrwythau a'r llysiau, fel pilio a sleisio bananas, torri'r ciwcybr a'r pupur a gwneud bysedd wedi'u tostio.

- Banana gydag iogwrt plaen.
- Ffyn llysiau tymhorol (e.e. moron, ciwcybr, pupur) gyda chaws meddal neu houmous.
- Crempogau bach gyda lletemau afal.
- Darnau o fara pita gyda chaws meddal a grawnwin.
- Bysedd wedi'u tostio gyda banana wedi'i sleisio.
- Cracers plaen neu fara ceirch gyda chaws colfran a thalpuau pîn-afal.

Amser
Byrbrydau



Coginio sŷml



Awgrymiadau i Blant Bach

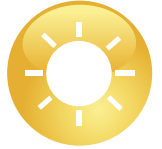
- Mae plant ifanc angen 2-3 o fyrbrydau bob dydd.
- Ni ddylai byrbrydau gynnwys unrhyw siwgr na halen ychwanegol.
- Siwgr yw prif achos pydredd dannedd; dim ond adeg prydau y dylid bwyta siwgr.
- Cynigiwch laeth neu ddŵr i'w yfed mewn cwpan llif rhydd.

Bydd angen...

- 1 pot planhigion maint canolig.
- Ychydig o gompost.
- Hadau letys.



Tyfu Letys



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd



Amser gyda'ch gilydd...

- Gadewch i'ch plentyn lenwi'r pot gyda chompost.
- Gan ddefnyddio pensel, gwnewch dwll crwn 1.5cm (1/2 modfedd) o ddyfnder yn y compost.
- Gwasgarwch rai o'r hadau gyda'ch gilydd ar hyd y twll.
- Gall eich plentyn orchuddio'r hadau gyda chompost a rhoi dŵr iddynt.
- Dangoswch y dail i'ch plentyn wrth iddynt dyfu, a'i annog i dynnu'r dail yn aml er mwyn i ragor dyfu.
- Mwynhewch gyflenwad ffres o ddail salad trwy gydol yr haf.



Bydd angen...

- Bara, unrhyw fath, rhowch gynnig ar fara pita.
- Llenwadau i'w rhoi mewn brechdanau fel: caws a moron wedi gratio, ham a chaws hufennog, wy wedi'i ferwi'n galed a'i dorri a thomato wedi'i dorri, tiwna ac india-corn.
- Ffrwythau e.e. mefus, bananas neu rawnwin.
- Llysiau e.e. sleisiau neu ffyn ciwcymbr, sleisiau pupur coch neu foron, chwarteri tomatos.
- Ffrwythau neu iogwrt plaen.
- Dŵr neu laeth i'w yfed.



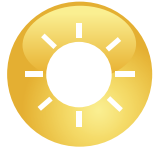
Gyda'i gilydd, maent yn gwneud.... picnic!

Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn gwneud y picnic gyda chi. Anogwch y plentyn i helpu i

- Wneud brechdanau a'u torri'n sgwariau neu drionglau bach.
- Golchi a pharatoi ffrwythau a llysiau.
- Arllwys diodydd i mewn i ficers neu fflasgiau.
- Pacio'ch picnic mewn bag oeri i gadw'r bwyd yn oer.

Pacio Picnic

Cofiwch fynd
â digon o
ddiodydd gyda
chi pan fydd
y tywydd yn
boeth

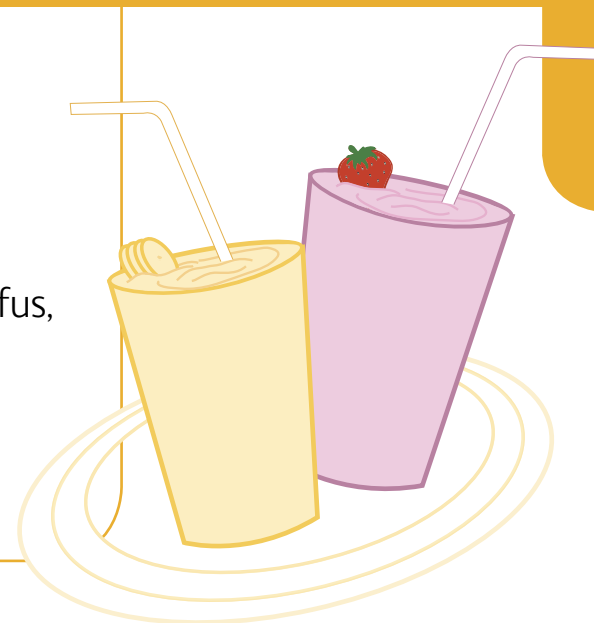


Coginio syml

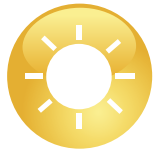


Bydd angen...

- 300ml (1/2 pint) o laeth cyflawn neu laeth led-sgim (i blant 2 oed a hŷn).
- 1 banana maint canolig (neu ffrwythau ffres neu dun eraill fel mefus, eirin gwlanog neu fricyll).
- Pot 150g o iogwrt ffrwythau (neu iogwrt plaen).
- Powlen fach.



Smwddis

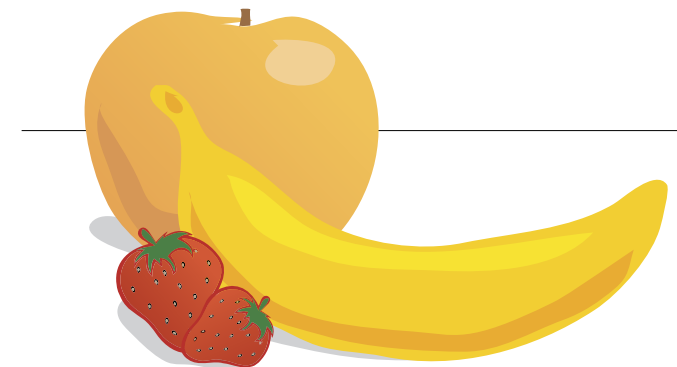


Coginio syml



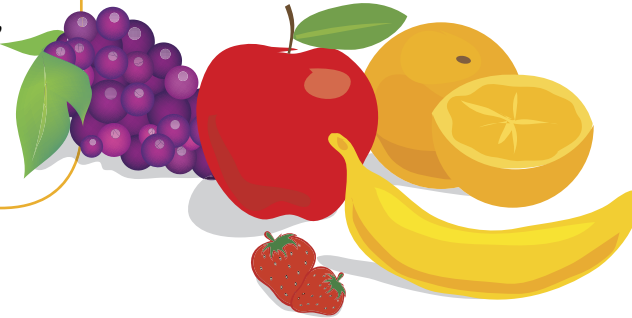
Gyda'i gilydd, maent yn gwneud... smwddis ffrwythau!

- Dangoswch ddewis o ffrwythau tymhorol meddal i'ch plentyn a gadewch iddo ddewis pa rai yr hoffent eu blasu.
- Gadewch iddynt helpu i bilio, sleisio a stwnshio'r banana gydag ychydig o sudd lemwn, neu olchi a pharatoi ffrwythau ffres eraill.
- Bydd plant hŷn yn mwynhau mesur ac arllwys y laeth ac ychwanegu'r iogwrt a'r laeth at y banana.
- Gall plant iau helpu i roi'r darnau o ffrwythau yn y bowlen.
- Chwisgiwch gyda fforc neu chwisg llaw i gymysgu'r cynhwysion nes i'r smwddi droi'n llyfn.
- Ceisiwch annog plant hŷn i arllwys y smwddi i mewn i ficer neu gwpan.

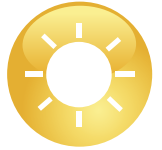


Bydd angen...

- Dewis o ffrwythau tymhorol fel: mefus, bananas, grawnwin, orenau, afalau neu ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau fel eirin gwlanog, gellyg neu gylchoedd pîn-afal.



Salad Ffrwythau

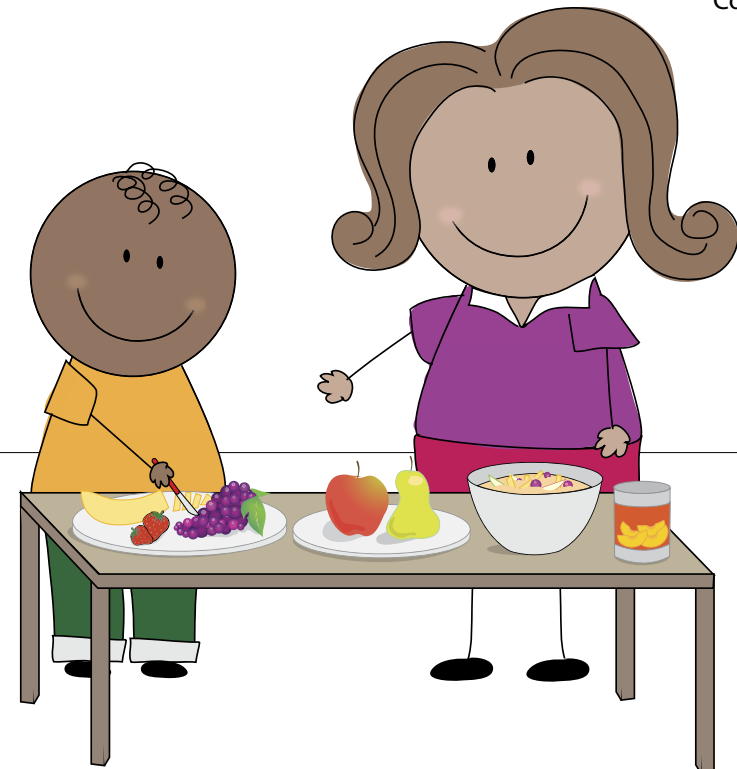


Coginio syml



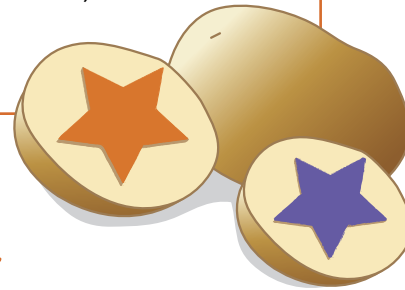
Amser gyda'ch gilydd...

- Dangoswch ddewis o ffrwythau i'ch plentyn a gofynnwch iddo pa rai yr hoffai eu rhoi yn y salad ffrwythau.
- Gadewch iddynt bilio'r bananas, golchi'r ffrwythau, torri'r ffrwythau meddal (fel mefus, bananas, ffrwythau tun) gyda chyllell heb fîn.
- Bydd plant iau wrth eu bodd yn rhoi'r darnau o ffrwythau yn eu powlen.
- Ceisiwch annog plant hŷn i gario eu powlen o salad ffrwythau i'r bwrdd.
- Gofynnwch i'ch plentyn pa ffrwyth yw ei ffefryn, a gofynnwch iddo siarad am wahanol ffrwythau; er enghraifft, pa siâp/lliw ydyw?



Bydd angen...

- 1 daten fawr.
- Paent trwchus i blant.
- Papur trwchus.
- Torwyr bisgedi mewn gwahanol siapiau (dewisol).
- Soseri/platiau ar gyfer y paent.



Gallwch ddefnyddio ffrwythau i wneud siapiau diddorol - torrwch afal ar draws y canol, a gadewch i'ch plentyn ei ddipio yn y paent i wneud llun

Stampiau Tatws



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd



Amser gyda'ch gilydd...

- Torrwch y daten yn sleisiau trwchus.
- Defnyddiwch gyllell neu dorwyr bisgedi i dorri siapiau bach tymhorol e.e. sêr, coeden Nadolig, dyn eira ac ati o'r sleisiau tatws.

Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn helpu i

- Sychu'r siapiau gyda phapur cegin neu hances bapur.
- Arllwys ychydig o baent ar soser/plât.
- Dewis gwahanol siapiau i'w dipio yn y paent i greu stampiau tatws ar y papur.



Bydd angen...

- 1 afal bwyta.
- 1 llwy fwrdd o resins neu syltanas.
- ½ llwy de o sbeisys cymysg neu sinamon (dewisol).
- Hambwrdd pobi neu ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty (wedi'i hiro ag olew).

Afalau Pob

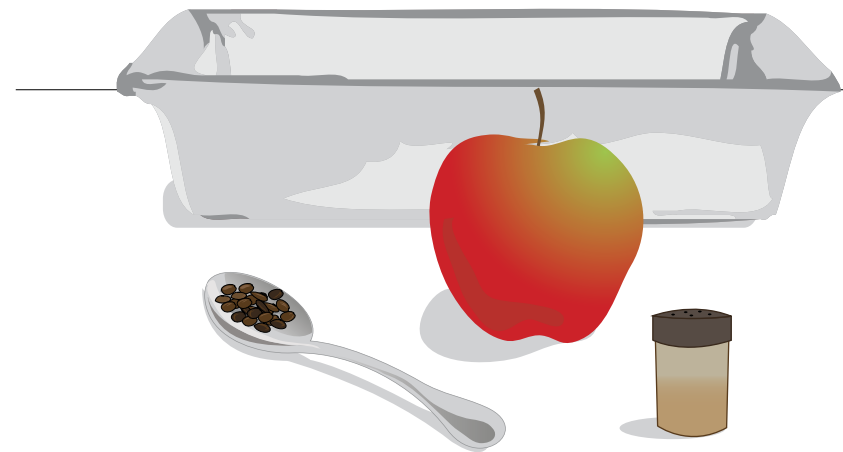


Coginio syml



Amser gyda'ch gilydd...

- Gadewch i'ch plentyn helpu i olchi'r afal.
- Tynnwch ganol yr afal gyda chyllell, gan adael yr afal yn gyfan.
- Rhiciwch yr afalau o gwmpas y canol gyda chyllell.
- Ceisiwch annog eich plentyn i gymysgu'r rhesins a'r sbeisys a helpu i lenwi canol yr afal gyda'r cymysgedd.
- Rhowch yr afal ar hambwrdd pobi neu mewn dysgl fach sy'n addas i'r popty, a choginiwch am 30 munud ar wres o 190°C/275°F/marc nwy 5.
- Gweinwch gydag iogwrt, cwstard neu laeth.



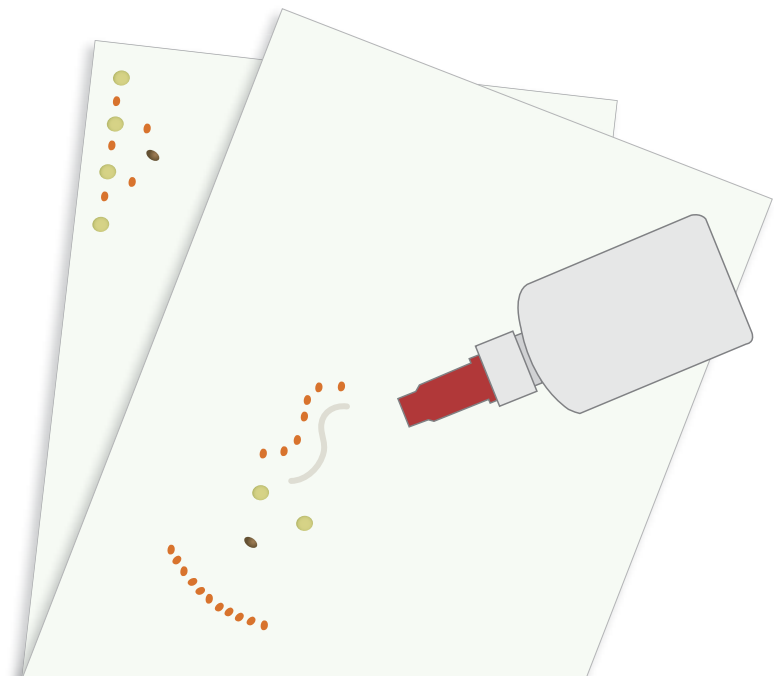
Bydd angen...

- Corbys o wahanol liwiau (coch, gwyrdd a/neu frown).
- Papur trwchus.
- Glud PVA.



Amser gyda'ch gilydd...

- Helpwch eich plentyn i roi ychydig o lud ar y papur.
- Gadewch iddo wasgaru corbys dros y glud i wneud patrymau.
- Gallai'ch plentyn wahanu'r corbys yn lliwiau gwahanol.
- Os oes gennych chi botel blastig wag, rhowch rai corbys ynddi a rhowch y caead arno'n dynn i wneud siglwr.



Caru Corbys



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd

Bydd angen...

- Dewis o fwydydd llaeth fel llaeth, iogwrt, caws caled, caws meddal, caws colfran.
- Cracers i'w gweini gyda chaws (dewisol).



Amser gyda'ch gilydd...

- Dangoswch amrywiaeth o gynnyrch llaeth i'ch plentyn.
- Siaradwch am bob un a gofynnwch iddynt ddweud pa rai maent yn eu hoffi/ddim yn eu hoffi.
- Gofynnwch iddynt am anifeiliaid sy'n cynhyrchu llaeth; efallai yr hoffai eich plentyn dynnu llun o fuwch.
- Trefnwch sesiwn flasau. Gall plant hŷn helpu i fesur ac arllwys y llaeth, a thorri'r caws. Bydd plant iau wrth eu bodd yn rhoi'r caws mewn powlen neu ar blât.
- Gweinwch y caws meddal a'r caws colfran ar gracers.

Mae llaeth a chaws yn fyrbrydau maethlon sy'n dda i'r dannedd rhwng pryddau



Cynnyrch
Llaeth



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd

Bydd angen...

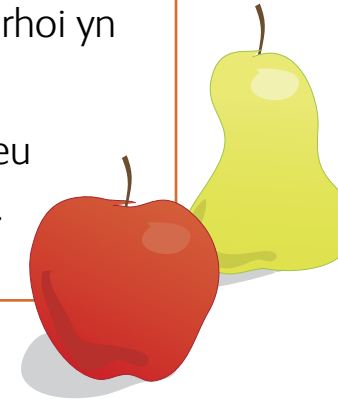
I wneud 4 dogn bach.

- 25g (1 owns) o flawd plaen.
- 25g (1 owns) o geirch wedi'u rholio.
- 25g (1 owns) o daeniad braster llysiau neu fenyn, wedi'i dorri'n giwbiau.
- 25g (1 owns) o siwgr brown meddal.
- 2 afal bwyta.
- 2 ellygen aeddfed.
- Ychydig o sudd lemwn (tua 1 llwy fwrdd).
- 15g o siwgr (½ owns).
- Dysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
- Iogwrt plaen neu gwstard i weini.

Crymbl
Gellyg ac
Afalau

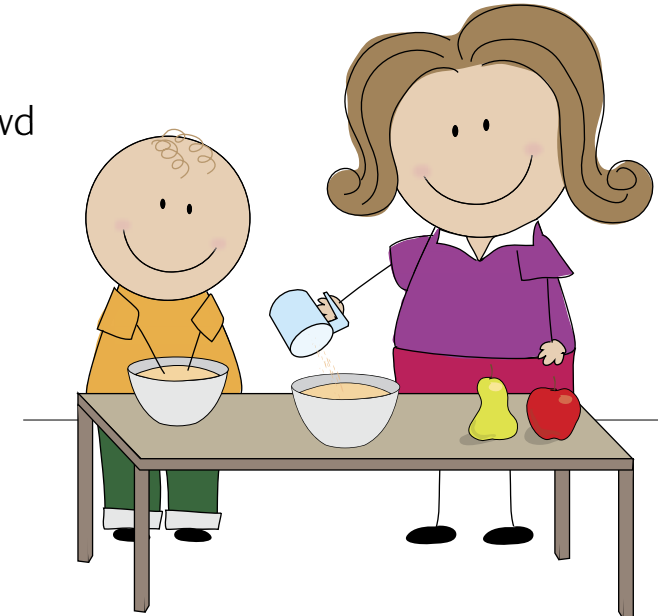


Coginio syml



Amser gyda'ch gilydd...

- Bydd plant hŷn yn mwynhau mesur y cynhwysion.
- Gadewch i blant iau gymysgu'r ceirch a'r blawd mewn powlen.
- Gall plant hŷn helpu i rwbio'r braster llysiau i mewn i'r cymysgedd blawd nes iddo edrych fel briwsion bara, ac yna cymysgu'r siwgr gydag ef.
- Gadewch i'r plant hŷn helpu i bilio, creiddio a sleisio'r afalau a'r gellyg a'u cymysgu gydag ychydig o sudd lemwn a'r siwgr.
- Helpwch y plant i roi'r ffrwythau yng ngwaelod dysgl a gwasgaru cymysgedd y crymbl ar ei ben.
- Coginiwch mewn popty ar wres o 180°C/350°F/marc nwy 4 am 30-35 munud.
- Gweinwch gyda chwstard neu iogwrt plaen.



Bydd angen...

- Hen gas gobennydd neu orchudd clustog fel 'sach' neu fag.
- Rhai ffrwythau a llysiau tymhorol e.e. satswmas, cennin, sbrowts a moron.



Amser gyda'ch gilydd...

- Rhowch y ffrwythau a'r llysiau yn y sach.
- Gofynnwch i'ch plentyn dynnu ffrwyth neu lysieuyn allan.
- Siaradwch am siâp, teimlad ac arogl y ffrwyth neu'r lysieuyn.
- Disgrifiwch ef trwy nodi ei enw, ei liw, ei siâp ac ati.
- Datblygwch y gêm ar gyfer plentyn hŷn trwy ofyn iddo ddod o hyd i ffrwyth neu lysieuyn penodol e.e. cenhinen.
- Canolbwyntiwch ar un neu ddau ffrwyth neu lysieuyn gyda phlant iau.
- Trefnwch sesiwn flasau e.e. piliwch y satswma a chyfrwch nifer y darnau gyda'ch gilydd.

Defnyddiwch ffrwythau a llysiau tymhorol i chwarae'r gêm 'teimlo' mewn tymhorau eraill e.e. pîn-afal a phupurau yn yr haf; courgettes, ffa ac afalau yn yr hydref

Gêm Teimlo yn y Bag



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd

moron?

ooo...meddal



Bydd angen...

- 2 gwpan o flawd.
- ½ cwpan o halen.
- 1 cwpan o ddŵr.
- Powlen gymysgu.



Amser gyda'ch gilydd...

Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn eich helpu i

- Fesur a chymysgu'r blawd a'r halen mewn powlen.
- Ychwanegu dŵr yn raddol i wneud toes anystwyth (nid gludiog).
- Rhoi'r toes mewn bag plastig a'i adael am awr.
- Tylino'r toes gyda'i ddwylo. Torrwch ddarnau ohono i greu gwahanol siapiau e.e. anifeiliaid, bwydydd, blodau neu unrhyw beth mae'ch plentyn yn ei hoffi!

Bydd y toes yn cadw'n llai am tua wythnos os byddwch yn ei gadw mewn bag plastig aerglos

Hwyl gyda
Thoes
Chwarae
Cartref



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd



Bydd angen...

- Dewis o ffrwythau a llysiau fel: orenau neu satswmas, lemwn, banana, afal, pupur, ciwcymbr, cenhinen, moron.
- Potiau plastig gyda chaeadau. Gwnewch dyllau yn y caeadau.



Amser gyda'ch gilydd...

- Torrwch y ffrwythau a'r llysiau yn eu hanner ac anogwch eich plentyn i'w trafod a'u harogli.
- Cuddiwch ffrwythau a llysiau wedi'u torri/sleisio yn y potiau o amgylch yr ystafell, neu yn yr ardd.
- Gofynnwch i blant hŷn redeg o amgylch yr ystafell/ardd a chasglu'r gwahanol botiau arogli.
- Gofynnwch i'ch plentyn pa ffrwythau a llysiau mae wedi dod o hyd iddynt ac anogwch ef i siarad am bob ffrwyth a llysieuyn.
- Anogwch nhw i flasgu'r bwydydd.
- Canolbwyntiwch ar un math o fwyd gyda phlant iau. Dangoswch yr afal iddynt, er enghraifft; siaradwch amdano, torrwch dipyn ohono fel y gallant ei arogli a'i gyffwrdd, ac yna rhowch rywfaint yn y cynhwysyddion gyda chaeadau a'u cuddio o gwmpas yr ystafell. Gofynnwch i'ch plentyn a all ddod o hyd i'r afal.



Dyfalw'r
Bwyd trwy
Arogli



Hwyl Creadigol
gyda Bwyd



Bydd angen...

- Dewis bach o ffrwythau a llysiau tymhorol fel: satswmas, gellyg, afalau, cennin neu amrywiaeth o fwydydd o un o'r prif grwpiau bwyd eraill fel: tafell o fara; rhai cregyn pasta, reis neu godlyisiau sych (mewn bag bwyd plastig clir); taten.

Gêm Cofio Bwyd



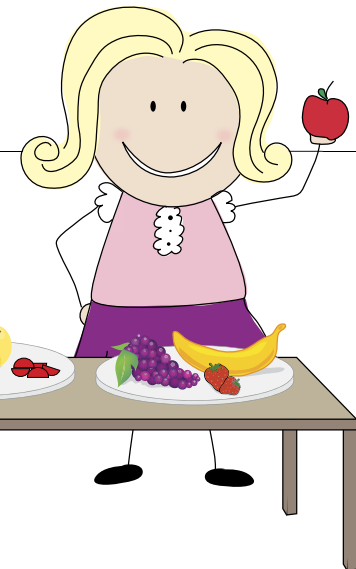
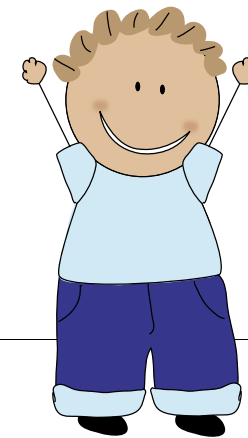
Hwyl Creadigol
gyda Bwyd



Amser gyda'ch gilydd...

- Rhowch yr eitemau bwyd y mae eich plentyn eisoes yn gyfarwydd â nhw ar fwrdd neu hambwrdd heb fod yn rhy bell i ffwrdd.
- Gofynnwch i'ch plentyn redeg i gasglu'r eitem a enwir e.e. yr afal.
- Yna, gofynnwch iddo gasglu ffrwyth gwahanol neu, gyda phlant hŷn, gofynnwch iddynt gasglu afal a gellygen, er enghraifft, neu i roi'r afal i rywun arall yn yr ystafell (brawd/chwaer/rhiant ac ati).
- Bydd plant iau yn mwynhau casglu un neu ddwy eitem a'u rhoi mewn basged neu focs neu eu tynnu allan o fased neu focs.
- Anogwch eich plentyn i helpu i olchi, torri a blasu'r bwydydd ar ddiwedd y gweithgarwch os yn bosibl.

Afal



Bydd angen...

- 1 afal bwyta.
- 1 gellygen.
- 1 banana.
- 2 lwy fwrdd o sudd afal heb ei felysu.
- 2 lwy fwrdd o sudd oren heb ei felysu.
- 2 lwy fwrdd o sudd oren heb ei felysu.
- ½ llwy de o sbeisys cymysg neu sinamon.
- Dysgl fas y gellir ei rhoi yn y popty.
- Ffoil alwminiwm.

Ffrwythau wedi'u Pobi

Gweinwch y ffrwythau cynnes gydg iogwrt neu fromage frais



Coginio syml



Amser gyda'ch gilydd...

Anogwch eich plentyn i helpu i

- Olchi, pilio, creiddio a sleisio'r afal a'r ellygen. Rhowch nhw mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
- Pilio a sleisio'r fanana a'i hychwanegu i'r ddysgl. Cymysgwch y ffrwythau.
- Cymysgu'r ddau fath o sudd ffrwythau a'u harllwys dros y ffrwythau.
- Gorchuddio'r ddysgl gyda ffoil a choginio'r ffrwythau yn y popty ar wres o 180°C/350°F/ marc nwy 4 am 30 munud, neu nes bydd y ffrwythau wedi meddalau.



Bydd angen...

- 1 tun bach o ffrwythau mewn sudd ffrwythau e.e. eirin gwlanog wedi'u torri, darnau o ellyg neu bîn-afal.
- 2 fisged digestive, ceirch neu sinsir.
- Dysgl fach y gellir ei rhoi yn y popty.

Eirin
Gwlanog
Cynnes



Amser gyda'ch gilydd...

- Rhowch y ffrwythau a'r sudd yn y ddysgl.
- Rhowch friwsion bisgedi ar ben y ffrwythau.
- Cynheswch o dan y gril am rai munudau nes y bydd yn greisionllyd.



Coginio syml



Bydd angen...

- Stribedi o gyw iâr.
- Olew llysiau.
- Cymysgedd o lysiau fel: cennin wedi'u sleisio, shibwns, pupurau coch neu wyrdd, madarch, india-corn bach mewn tun.
- Perllysiau cymysg ffres neu sych.
- Garleg (dewisol).
- Sinsir (dewisol).
- Nwdls neu reis.

Cyw iâr a
Llysiau wedi'u
Tro-ffrio

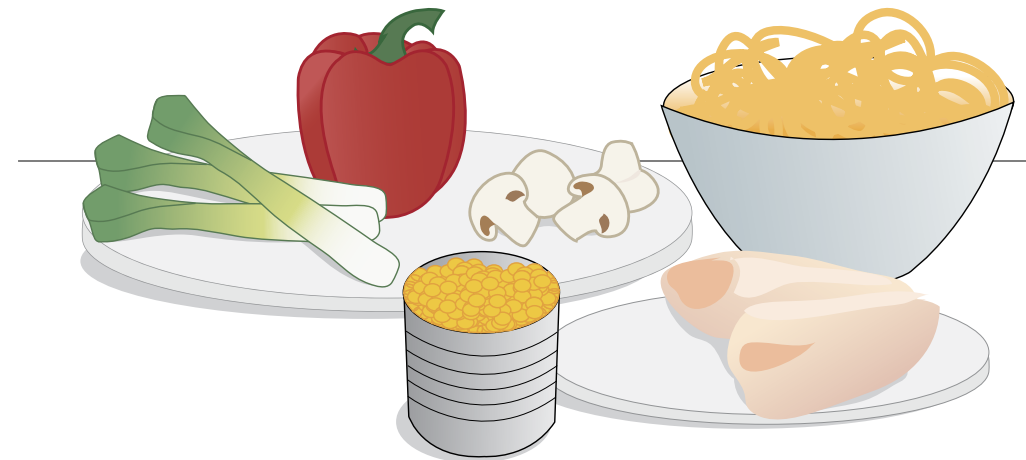


Coginio syml



Amser gyda'ch gilydd...

- Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn helpu i olchi a pharatoi'r llysiau.
- Cynheswch ychydig o olew mewn padell a choginiwch y stribedi o gyw iâr.
- Ychwanegwch y llysiau wedi'u sleisio a choginiwch nhw am rai munudau.
- Ychwanegwch rai perllysiau ffres neu sych a'r garleg a'r sinsir os ydych chi'n eu defnyddio.
- Gweinwch gyda nwdls neu reis.



Bydd angen...

- 1 ffyled bach penfras, corbenfras neu eog (ffres neu wedi'i rewi).
- Ychydig o olew llysiau, sudd lemwn, mêl a pherlysiâu cymysg ffres neu sych.
- Dysgl y gellir ei rhoi yn y popty microdon.



Amser gyda'ch gilydd...

- Rhowch y pysgodyn yn y ddysgl (os ydych chi'n defnyddio pysgodyn wedi'i rewi, cofiwch ei ddadrewi yn yr oergell cyn coginio).
- Gadewch i'ch plentyn gymysgu 1 llwy fwrdd o olew llysiau gyda sudd hanner lemwn, 1 llwy de o fêl ac 1 llwy de o berlysiâu sych, a'i arllwys dros y pysgodyn.
- Gorchuddiwch a choginiwch y pysgodyn yn y popty microdon am 5 munud, nes ei fod wedi coginio drwyddo.
- Gweinwch gyda thatws wedi berwi, tatws stwnsh neu daten bob, neu reis wedi berwi, a llysiau fel brocoli a moron.

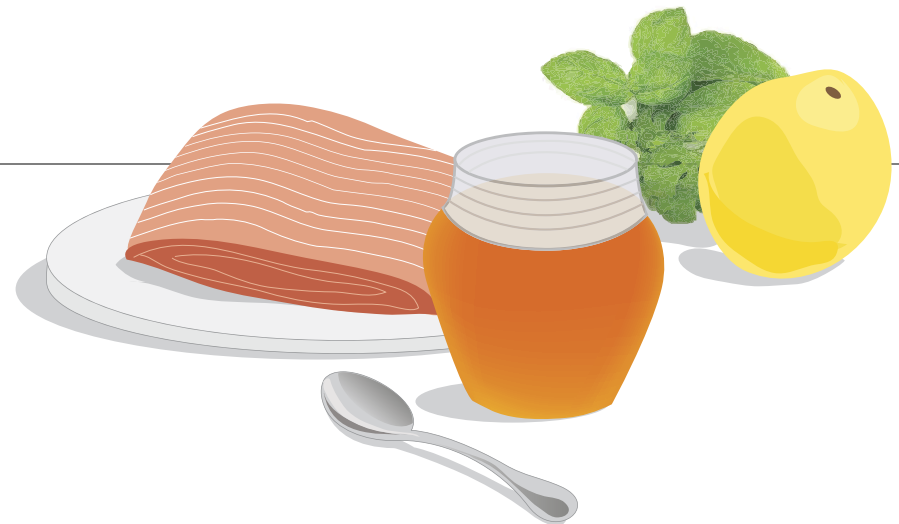
Gallwch hefyd goginio'r pysgodyn yn y popty am 10-15 munud, neu ei grilio

Byddai'r rysâit hon hefyd yn gweithio'n dda gyda chyw iâr neu dwrci

Pysgodyn gyda Lemwn a Mêl



Coginio syml



Bydd angen...

- Naill ai myffin bara, ffon fara Ffrengig, wedi'i thorri'n hanner, bara pita bach, neu gramwythen, i'w ddefnyddio fel sail pizza.
- Tun bach o domatos (wedi'i ddraenio).
- ½ llwy de o berlysiâu cymysg sych.
- Caws Cheddar.
- Dewis o dopins e.e. madarch, pupur coch neu felyn; ham wedi'i dorri; darnau o bîn-afal; tiwna ac india-corn.

Pizza Syml

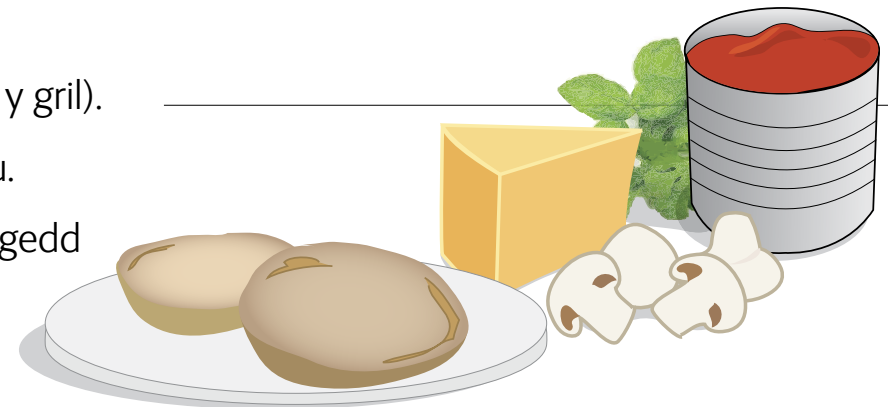


Coginio syml



Amser gyda'ch gilydd...

- Gadewch i'ch plentyn ddewis y topins.
- Coginiwch y madarch a'r pupurau (os ydych chi'n eu defnyddio) yn ysgafn yn y popty microdon. Rhowch nhw mewn powlen fach gydag ychydig o ddŵr a choginiwch nhw ar wres uchel am 1 funud; yna draeniwch nhw a rhowch nhw i un ochr.
- Tostiwch y sail pizza yn ysgafn (mewn tostiwr neu o dan y gril).
- Draeniwch y tun tomatos a chymysgwch gyda'r perlysiâu.
- Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn helpu i daenu'r cymysgedd tomatos a pherlysiâu dros y sail pizza.
- Gallant roi eu hoff dopins ar ei ben.
- Rhowch gaws wedi gratio ar ei ben a griliwch neu goginiwch yn y popty (200°C/400°F/marc nwy 6) am rai munudau, nes i'r caws doddi. Gweinwch yn boeth neu'n oer.



Bydd angen...

- Amrywiaeth o rawnfwydydd nad ydynt yn cynnwys llawer o siwgr na halen, fel wheat bisks, cornflakes, creision reis, ceirch uwd.
- Llaeth cyflawn neu llaeth led-sgim (i blant 2 oed a hŷn).
- Ffrwythau e.e. ffrwythau sych (rhesins, bricyll neu brŵns) neu ffrwythau ffres (bananas, gellyg).
- Sudd ffrwythau heb ei felysu.

Am frecwast poeth, rhowch gynnig ar wy wedi'i sgramblo ar dost; wy wedi'i ferwi'n galed gyda bysedd wedi'u tostio; omled madarch.



Coginio syml



Amser gyda'ch gilydd...

Bydd eich plentyn wrth ei fodd yn helpu i

- Sleisio bananas neu ffrwythau meddal eraill gyda chylllell heb fîn.
- Dewis pa rawnfwyd yr hoffai ei gael.
- Golchi madarch ar gyfer omled.
- Curo wyau i wneud wy wedi'i sgramblo.

