

Cyngor i gadw'ch bocs cinio yn lân ac yn oer:

- Dewiswch focs blastic .
- Bag wedi'i insiwleiddio.
- Defnyddiwch becyn rhew neu botel o ddŵr wedi'i rewi fel pecyn iâ.
- Storiwch y cinio pecyn yn yr oergell dros nos.

Gwefannau defnyddiol

<https://www.nhs.uk/change4life/recipes/healthier-lunchboxes>

<https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/school-packed-lunch-inspiration>

<https://www.food.gov.uk/>

<https://www.food.gov.uk/>

<http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/>

<http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/>

little-cooks



Cystadleuaeth Bocs Cinio Iach

Enillir tocyn am focs cinio iach.

i dderbyn tocyn rhaid cynnwys o leiaf

3 o'r canlynol:

Ffrwythau a / neu llysiau

Bara, reis neu phasta.

Cynnyrch llaeth e.e. llaeth, iogwrt neu chaws.

Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, neu cig.

Dewch â photel o ddŵr i'r ysgol. Mae dŵr yn iach. Nid yw'n cynnwys siwgr sy'n niweidiol i ddannedd.



Bocsys Cinio Iach i ni yn Ysgol Gwaelod y Garth



Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth am:

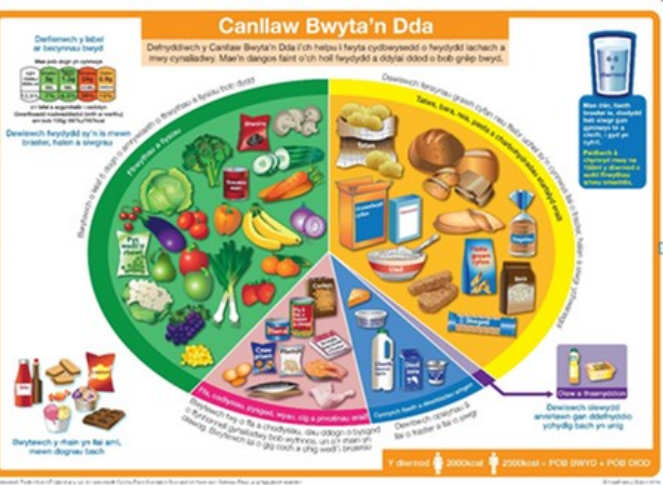
Y Canllaw Bwyta'n Dda newydd
Syniadau ar gyfer bocs cinio iach
Ein cystadleuaeth fisol bocs bwyd iach
Gwefannau defnyddiol



Creuwyd gan ddisgyblion
Ysgol Gwaelod Y Garth



Mae bocsys cinio iach yn bwysig i ni
"oherwydd mae'n ein helpu i ganolbwyntio i
ddysgu a rhoi egni i ni chwarae".



Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos faint o fwyd rydych chi'n ei fwyta dylai ddod o bob grŵp bwyd sef:-

Ffrwythau a llysiau (o leiaf 5 dogn y dydd).

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startslyd eraill.

Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen.

Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a nephroteiniau eraill.

Olew a sbreds.

Dylai bocs bwyd iach gynnwys traean o faetholion y dydd.

Ceisiwch ddewis amrywiaeth o wahanol fwydydd o bob un o'r grwpiau i'ch helpu i gael yr ystod eang o faetholion trwy gydol yr wythnos gyfan. Mae angen amrywiaeth o faetholion ar eich corff er mwyn aros yn iach a gweithio'n iawn

Yfwch ddŵr

Dylai plant hyd at 8 oed gael o leiaf 4-5 cwpan o ddŵr y dydd. Mae plant sydd dros 8 oed angen o leiaf 6-8 cwpan o ddŵr y dydd.



Mae dŵr ar gael yn yr ysgol. Gall plant lenwi eu poteli dŵr yn y dosbarth.



Edrychwch ar wefan ein hysgol am ryseitiau y gall cogyddion bach eu helpu i baratoi!

