

## Preparing your child's lunchbox

A balanced packed lunch should contain:

- starchy foods – these are bread, rice, potatoes, pasta and others
- protein foods – including meat, fish, eggs, beans and others
- a dairy item – this could be cheese or a yoghurt
- vegetables or salad and a portion of fruit

Starchy foods are a good source of energy and should make up a third of the lunchbox. But don't let things get boring.

Instead of sandwiches, give kids bagels, pitta bread, wraps and baguettes. Use brown, whole meal or seeded bread, not white bread.

Paratoi pecyn cinio eich plentyn

Dylai pecyn cinio cydbwysu gynnwys:

- bwydydd â starts - mae'r rhain yn bara, reis, tatws, pasta ac eraill
- bwydydd protein - gan gynnwys cig, pysgod, wyau, ffa a phobl eraill
- yn eitem llaeth - gallai hyn fod caws neu iogwrt
- llysiau neu salad a dogn o ffrwythau

Mae bwydydd â starts yn ffynhonnell dda o egni a dylai ffurfio rhan o dair o'r bocs bwyd. Ond peidiwch â gadael i bethau fynd yn ddiflas.

Yn hytrach na brechdanau, yn rhoi bagels plant, bara pitta, wraps a baguettes. Defnyddiwch brown, gwenith cyflawn neu fara hadau, nid yw bara gwyn.

## Low-fat snacks for kids

Children often like food they can eat with their fingers, so chop up raw veggies such as carrots or peppers and give them hummus or cottage cheese to dip the veggies in.

Breadsticks and whole meal crackers are great finger foods that can be spread with low-fat soft cheese or eaten with reduced-fat cheddar and pickles.

Replace chocolate bars and cakes with fresh fruit. Vary the fruit each day and get them to try new things, such as kiwi or melons, apples and strawberries and grapes.

Unsalted nuts are a great snack food for children to have at home, but it's best to leave them out of your child's packed lunch, as some children nut allergies.

You could also make up a tasty fruit salad. Be inventive and encourage your children when they try something new.

Note that dried fruit is no longer recommended as a between-meal snack as it's high in sugar and can be bad for teeth.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

Byrbrydau braster isel ar gyfer plant

Mae plant yn aml yn hoffi bwyd y gallant ei fwyta gyda'u bysedd, felly dorri i fyny llysiau amrwd fel moron neu bupur a rhoi hwmws neu fwthyn gaws i dipio y llysiau ynddynt.

Ffyn bara a chraceri pryd cyfan yn bwydydd bys a bawd mawr y gellir ei ledaenu gyda chaws meddal braster isel neu fwyta gyda cheddar â llai o fraster a phicls. Amnewid bariau siocled a chacennau gyda ffrwythau ffres. Amrywiwch y ffrwythau bob dydd ac yn cael nhw i roi cynnig ar bethau newydd, fel ciwi neu melonau, afalau a mefus a grawnwin.

Cnau heb eu halltu yn fwyd byrbryd gwych i blant gael yn y cartref, ond mae'n well gadael nhw allan o'r pecyn bwyd eich plentyn, gan fod rhai alergeddau cnau plant. Gallech hefyd wneud iawn salad ffrwythau blasus. Byddwch yn ddyfeisgar ac yn annog eich plant pan fyddant cynnig ar rywbeth newydd.

Bellach yn Sylwch fod ffrwythau sych yn cael ei argymell fel byrbryd rhwng prydau gan ei fod yn uchel mewn siwgr a gall fod yn ddrwg i ddannedd.

## The eatwell plate



**The eatwell plate highlights the different types of food that make up our diet, and shows the proportions we should eat them in to have a healthy, balanced diet.**

It's a good idea to try to get this balance right every day, but you don't need to do it at every meal. You might find it easier to get the balance right over a longer period, like a week. Try to choose options that are [lower in salt](#) when you can.

Mae'r plât bwyta'n iach yn tynnu sylw at y gwahanol fathau o fwyd sy'n rhan o'n diet, ac mae'n dangos y cyfrannau y dylem eu bwyta i mewn i gael deiet iach a chytbwys. Mae'n syniad da i geisio cael y cydbwysedd hwn yn iawn bob dydd, ond nid oes angen i chi wneud hynny ar bob pryd bwyd. Efallai y byddwch yn ei chael yn haws i gael y cydbwysedd cywir dros gyfnod hwy, fel yr wythnos. Ceisiwch ddewis opsiynau sy'n cynnwys llai o halen pan y gallwch.



## Make a Sugar Swap

Change4Life yn helpu teuluoedd dorri'n ôl ar siwgr. Cofrestrwch i dderbyn eich pecyn AM DDIM, gan gynnwys cylchgrawn Sugar cyfnewidiadau, talebau arian i ffwrdd, sticeri a mwy

Change4Life is helping families cut back on sugar. Sign up to receive your FREE pack, including a Sugar Swaps magazine, money-off vouchers, stickers and more.

---



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

## Sugar in our food and drink



Would

**you support action to reduce the amount of sugar in fizzy and sugary drinks? How do you feel about this and would it help you?**

There are around seven cubes of sugar in the average fizzy drink can – that's the daily limit for a child of between four and six years old.

Around a quarter of added sugar in a child's diet comes from sugary drinks. Fruit juice can also be high in sugar with the advice being that we should only drink around 150 ml of juice a day.

With all these hidden sugars would you support action to reduce the amount in fizzy and sugary drinks?

Dr Sharon Hopkins, the Director of Public Health of Cardiff and Vale University Health Board said: "Sugary drinks are nutritionally poor, highly calorific and are harmful to our teeth. We know that introducing taxation on sugary drinks would reduce the amount of sugar sweetened drinks we consume and help reduce the number of us who are overweight or obese. We know that introducing taxation on sugary drinks would make a real difference."

"I am really keen to have a conversation with everyone about this and would like to hear from individuals, groups, communities and organisations as to what we can all do to ensure that the amount of sugar in our drinks reduced.

**[Want to know more about sugar in our food and drink - here's more info, advice and tips](#)**

eich cefnogi camau i leihau faint o siwgr yn byrlymog a diodydd llawn siwgr? Sut ydych chi'n teimlo am hyn a byddai'n eich helpu chi?

Mae tua saith ciwbiau o siwgr yn y gall y ddiod byrlymog ar gyfartaledd - dyna'r uchafswm dyddiol ar gyfer plentyn o rhwng pedwar a chwech oed.

Mae tua chwarter o siwgr ychwanegol mewn ddeiet plentyn yn dod o ddiodydd llawn siwgr. Gall sudd ffrwythau hefyd fod yn uchel mewn siwgr â'r cyngor yw y dylem yfed dim ond tua 150 ml o sudd y dydd.

Gyda'r holl siwgrau cudd hyn y byddech yn cefnogi camau i leihau faint yn byrlymog a diodydd llawn siwgr?

Dywedodd Dr Sharon Hopkins, Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: "diodydd llawn siwgr yn wael o ran maeth, caloriffig iawn ac yn niweidiol i'n dannedd. Rydym yn gwybod y byddai cyflwyno treth ar ddiodydd llawn siwgr leihau faint o ddiodydd siwgr felysu ydym yn ei ddefnyddio ac yn helpu i leihau nifer ohonom sydd dros eu pwysau neu'n ordew. Rydym yn gwybod y byddai cyflwyno treth ar ddiodydd llawn siwgr wneud gwahaniaeth go iawn. "

"Rwy'n awyddus iawn o gael sgwrs gyda phawb am hyn a hoffem glywed gan unigolion, grwpiau, cymunedau a sefydliadau o ran yr hyn y gallwn ni i gyd ei wneud i sicrhau bod y swm o siwgr yn ein diodydd lleihau.

Eisiau gwybod mwy am siwgr yn ein bwyd a diod - dyma mwy o wybodaeth, cyngor ac awgrymiadau

Maria Morgan, Senior Lecturer in Dental Public Health, Cardiff University School of Dentistry and Honorary Public Health Specialist (Dental), Public Health Wales, said that the British Association for the Study of Community Dentistry will be discussing the issue in November at a conference and reviewing the evidence.

She said: "There is a clear association between the intake of sugar and dental caries. The role of sugar in the diet is high on the agenda for the UK dental profession at the moment.

"The introduction of an excise tax on Sugar Sweetened Beverages will be one of a range of actions which will shape the conference."

Maria Morgan, Uwch Ddarlithydd mewn Iechyd Cyhoeddus Deintyddol, Ysgol Ddeintyddiaeth Prifysgol Caerdydd a'r Arbenigwr Iechyd y Cyhoedd Anrhydeddus (Deintyddol), Iechyd Cyhoeddus Cymru, dywedodd y bydd y Gymdeithas Brydeinig er Astudio Deintyddiaeth Gymunedol yn trafod y mater ym mis Tachwedd mewn cynhadledd a adolygu'r dystiolaeth.

Meddai: "Mae cysylltiad clir rhwng y cymeriant o siwgr a pydredd dannedd. Mae rôl y siwgr yn y diet yn uchel ar yr agenda ar gyfer y proffesiwn deintyddol y DU ar hyn o bryd.

"Bydd cyflwyno'r dreth ecseis ar Siwgr Diodydd Sweetened fod yn un o ystod o gamau a fydd yn siapio'r gynhadledd."

Emma Holmes, Public Health Dietetic Lead, Cardiff & Vale University Health Board, said "sugar is an empty source of calories".

She said: "A reduction in sugar and sugary drinks is one way to reduce overall calorie intake and help prevent people becoming overweight and obese. Reduction in sugar would also help reduce tooth decay, particularly in children and young people."

"Sugar is a source of empty calories in that it doesn't give us the essential nutrients we need to keep healthy, such as vitamins and minerals. Eating a healthy balanced diet as shown in the Eatwell Plate, for example eating 5 fruit and vegetables a day, will help keep us healthy both now and in the future."

Dywedodd Emma Holmes, Deietegol Iechyd y Cyhoedd Arweiniol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, "siwgr yn ffynhonnell gwag o galoriau".

Meddai: "Mae llai o siwgr a diodydd llawn siwgr yn un ffordd o leihau faint o galoriau yn gyffredinol a helpu i atal pobl rhag dod yn rhy drwm ac yn ordew. Byddai lleihad mewn siwgr hefyd yn helpu i leihau pydredd dannedd, yn enwedig mewn plant a phobl ifanc. "

"Sugar yn ffynhonnell o galoriau gwag yn nad yw'n rhoi'r maetholion hanfodol, mae angen i gadw'n iach, fel fitaminau a mwynau ni. Mae bwyta deiet cytbwys iach fel y dangosir yn y Plât Bwyta'n Iach, er enghraifft, yn bwyta 5 o ffrwythau a llysiau y dydd, bydd yn helpu i gadw'n iach yn awr ac yn y dyfodol

Find Out More

---



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

## Fact File: Soft Drinks, Hard Facts

by [David Egan](#) on August 2, 2011

If your children regularly drink fizzy drinks, they could have a greater risk for a number of health problems including obesity, type 2 diabetes and even weaker bones.

There's no problem drinking soft drinks now and again, but many kids consume far too much of these unhealthy drinks when they should be drinking water.

For many of us, soft drinks have become a completely normal part of life – time for some hard facts!

Ffeil Ffeithiau: Diodydd Meddal, Ffeithiau caled  
gan David Egan ar Awst 2, 2011

Os yw eich plant yn yfed diodydd pop rheolaidd, gallent gael mwy o berygl ar gyfer nifer o broblemau iechyd, gan gynnwys gordewdra, diabetes math 2 ac esgyrn hyd yn oed yn wannach.

Does dim problem yfed diodydd meddal bob hyn a hyn, ond mae llawer o blant yn yfed gormod o ddiodydd afiach yma bell pan ddylent fod dŵr yfed.

I lawer ohonom, diodydd meddal wedi dod yn rhan gwbl normal o fywyd - amser ar gyfer rhai ffeithiau caled!

### What are Soft Drinks?

Fizzy sweetened drinks like colas, lemonades & orangeades.

### What are the Health Risks?

There is strong evidence that drinking sugary soft drinks is linked to [weight gain and type 2 diabetes](#) – simply drinking less fizzy drinks and more water can even [help people to lose weight](#). Some scientists think that rising soft drink consumption is one of the key causes of the obesity epidemic in the wales

Beth yw Diodydd Meddal?

Pop felysu diodydd fel diodydd cola, lemonêd a orangeades.

Beth yw'r Risgiau Iechyd?

Mae tystiolaeth gref bod yfed diodydd meddal llawn siwgr yn gysylltiedig â magu pwysau a diabetes math 2 - yn syml yfed diodydd llai byrlymog a mwy o ddŵr y gall



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

hyd yn oed helpu pobl i golli pwysau. Mae rhai gwyddonwyr yn meddwl bod codi yfed diod ysgafn yw un o brif achosion yr epidemig gordewdra yn y cymru

### Fizzy Drinks and Weaker Bones

**Many scientists are concerned about the effect that soft drinks have on bone health. Soft drinks don't contain any beneficial nutrients, and they are low in calcium. As well as this, when young people consume soft drinks they tend to drink less milk and this means that they may not get enough calcium. This is an important issue during childhood and adolescence, which is a key time for bone growth and development.**

Cola drinks may be a particularly poor choice, as they contain phosphoric acid which can have particularly bad effect on bone health. Some studies have linked soft drinks with an increased risk of bone fracture and a reduction in bone mineral density in children. Drinking soft drinks regularly, particularly in adolescent girls, has been linked to osteoporosis in later life.

### Diodydd swigod a Esgyrn gwannach

**Mae llawer o wyddonwyr yn poeni am yr effaith y diodydd ysgafn yn ei chael ar iechyd esgyrn. Nid yw diodydd meddal yn cynnwys unrhyw faetholion llesol, ac maent yn isel mewn calsiwm. Yn ogystal â hyn, pan fydd pobl ifanc yn yfed diodydd ysgafn maent yn tueddu i yfed llai o laeth ac mae hyn yn golygu efallai na fyddant yn cael digon o galsiwm. Mae hwn yn fater pwysig yn ystod plentyndod a llencyndod, sydd yn gyfnod allweddol ar gyfer twf a datblygiad yr esgyrn.**

**Gall diodydd cola fod yn ddewis arbennig o wael, gan eu bod yn cynnwys asid ffosfforig a all gael effaith arbennig o ddrwg ar iechyd esgyrn. Mae rhai astudiaethau wedi cysylltu diodydd ysgafn â risg uwch o dorri asgwrn a gostyngiad mewn dwysedd mwynol esgyrn mewn plant. Yfed diodydd meddal yn rheolaidd, yn enwedig mewn merched glasoed, wedi cael ei gysylltu â osteoporosis yn hwyrach mewn bywyd.**

### Dental Health

The potential damage of soft drinks to dental health is quite serious, particularly in children. This is mainly due to the fact that the immature enamel of children's teeth is more easily dissolved by acids, such as those found in sugary soft drinks. While saliva has the ability to neutralise acid levels in the mouth this ability decreases with more frequent consumption of acidic foods and drinks.



### Iechyd deintyddol

Mae'r difrod posibl o ddiodydd meddal i iechyd deintyddol yn eithaf difrifol, yn enwedig mewn plant. Mae hyn yn bennaf oherwydd y ffaith bod y enamel anaeddfed o ddannedd plant yn cael ei ddiddymu yn fwy hawdd gan asidau, fel y rhai a geir





GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

mewn diodydd meddal llawn siwgr. Er bod poer y gallu i niwtraleiddio asid lefelau yn y geg y gallu hwn yn gostwng gydag yfed yn amlach o fwydydd a diodydd asidig.

### What Should Children Be Drinking?

Ideally, we should encourage our children to drink plenty of water and to avoid soft drinks whenever possible. Having soft drinks occasionally (like at a party) is no harm, but regular consumption is something to be avoided. Don't think that you can just switch to the sugar-free version of your child's favourite soft drink. Artificially sweetened drinks have been associated with obesity, and may contribute to causing your child to develop a sweet tooth.

Yn ddelfrydol, dylem annog ein plant i yfed digon o ddŵr ac i osgoi diodydd meddal bynnag y bo modd. Mae cael diodydd meddal o bryd i'w gilydd (fel mewn parti) dim niwed, ond mae defnydd rheolaidd yn rhywbeth i'w osgoi. Peidiwch â meddwl y gallwch jyst newid i fersiwn heb siwgr o hoff ddiod feddal eich plentyn. Diodydd a felyswyd yn artifisial wedi bod yn gysylltiedig â gordewdra, a gall gyfrannu at achosi eich plentyn i ddatblygu dant melys.

### Tips to Encourage Healthy Drinking Habits

- Keep a jug of water in the fridge, with maybe a slice of lemon to encourage your kids to drink water
- Drinking milk is a healthy option
- Unsweetened fruit juices are healthier than soft drinks, but they still contain a lot of fruit sugars. If you restrict access to soft drinks your children will eventually stop asking for them – remember this is for your children's own good!
- Cadwch jwg o ddŵr yn yr oergell, gydag efallai sleisen o lemwn i annog eich plant i yfed dŵr
  - Llaeth Yfed yn ddewis iach
  - suddoedd ffrwythau heb ei felysu yn iachach na diodydd meddal, ond maent yn dal i gynnwys llawer o siwgr ffrwythau. Os byddwch yn cyfyngu ar fynediad at ddiodydd meddal bydd eich plant yn y pen draw yn rhoi'r gorau i ofyn iddyn nhw - cofiwch hwn ar gyfer eich plant yn dda ei hun!





**GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES**

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

***Are you concerned about the amount of soft drinks children consume? Do you limit or ban your child from soft drinks?***

Ydych chi'n pryderu am faint o ddiodydd meddal plant yn bwyta? A ydych yn cyfyngu neu wahardd eich plentyn o'r diodydd meddal?

