

# Peryglon tagu ar fwyd yn ystod y blynyddoedd cynnar

Isod mae tabl cyngor am y prif fwydydd y dylai rhieni a gofalwyr sy'n paratoi bwyd ar gyfer plant ifanc (o dan 5 oed) fod yn ymwybodol ohonynt:

Llysiau a ffrwythau	Cyngor
Dincod neu gerrig mewn ffrwythau	Gwiriwch ymlaen llaw bob amser a thynnu dincod (pips) neu gerrig caled o ffrwythau.
Ffrwythau bach	Torrwch ffrwythau bach crwn, fel grawnwin, ceirios, aeron, mefus a thomatos bach melys yn ddarnau bach: torrwrch nhw ar eu hyd, ac yna'n chwarteri.
Ffrwythau mawr a ffrwythau caled	Torrwch ffrwythau mawr fel melonau, a ffrwythau caled fel afalau, yn dafelli yn hytrach na thalpiau bach. Ar gyfer plant bach, ystyriwch gratio neu stwnsio ffrwythau caled, neu eu meddalu trwy eu stemio neu eu mudferwi.
Llysiau	Torrwch llysiau fel moron, ciwcymbr a seleri yn stribedi tenau. Ar gyfer blant ifanc iawn ystyriwch gratio neu stwnsio llysiau caled fel ffa menyf, ffacys ( <i>chickpeas</i> ) a tofu, neu eu meddalu trwy eu stemio neu eu mudferwi.
Croen ar ffrwythau a llysiau	Tynnwch y croen oddi ar ffrwythau a llysiau, yn arbennig ar gyfer plant ifanc iawn. Mae'n haws llyncu ffrwythau a llysiau sydd wedi'u plicio.
Coginio ffrwythau a llysiau	Ystyriwch feddalu ffrwythau a llysiau caled (fel moron, brocoli ac afalau) trwy eu stemio neu eu mudferwi nes eu bod yn feddal. Torrwrch nhw'n fatynau tenau neu dafelli.
Cig a physgod	Cyngor
Selsig a chŵn poeth	Dylid torri selsig a chŵn poeth yn stribedi byr. Torrwrch nhw yn eu hanner ac yna ar eu hyd, neu mor denau â phosib. Bydd tynnu'r croen oddi ar y selsig yn ei gwneud hi'n haws llyncu'r bwyd.
Cig neu bysgod	Tynnwch esgyrn o gig neu bysgod. Torrwrch gig yn stribedi mor denau â phosib. Tynnwch groen a braster oddi ar gig a physgod; bydd hyn yn ei gwneud hi'n haws llyncu'r bwyd.
Caws	Cyngor
Gratiwch neu dorri caws	Gratiwch neu dorri caws yn stribedi byr. Mae angen torri cosynnau ( <i>lumps</i> ) mor gul â phosib.
Cnau a hadau	Cyngor
Torrwrch neu fflawio ( <i>flake</i> ) cnau cyfan	Torrwrch neu fflawio cnau, pysgnau ( <i>peanuts</i> ) a hadau cyfan. Ni ddylid rhoi cnau cyfan i blant dan bum mlwydd oed.
Bara	Cyngor
Torrwrch fara gwyn a bara arall	Gall bara gwyn ffurfio pelen gyda gwedd tebyg i does yng nghefn gwddf plentyn os na chaiff ei gnoi yn iawn. Mae bara brown neu fara gwyn wedi'i dostio yn ddewisiadau amgen da. Torrwrch y bara'n siapau bysedd.
Byrbrydau a bwydydd eraill	Cyngor
Popgorn	Peidiwch â rhoi popgorn i fabanod a phlant ifanc.
Gwm cnoi a malws melys ( <i>marshmallows</i> )	Peidiwch â rhoi gwm cnoi na falws melys i fabanod a phlant ifanc.
Menyn pysgnau ( <i>peanut butter</i> )	Peidiwch â rhoi menyn pysgnau ar ei ben ei hun i fabanod a phlant ifanc; yn hytrach, taenwch ef.
Ciwbiau jeli	Peidiwch â rhoi ciwbiau jeli amrwd i blant ifanc.
Melysion wedi'u berwi a chiwbiau iâ	Peidiwch â rhoi melysion wedi'u berwi, melysion caled, melysion gludiog, melysion peswch, neu giwbiau iâ i fabanod a phlant ifanc.
Rhesins a ffrwythau eraill wedi'u sychu	Peidiwch â rhoi rhesins cyfan na ffrwythau eraill wedi'u sychu'n gyfan i blant o dan 1 oed. Torrwrch nhw'n ddarnau bach.

Sicrhewch fod bwyd yn cael ei baratoi a'i weini mewn modd sy'n addas i blant o dan 5 oed. Gweler: <https://www.nhs.uk/start4life/weaning/>

Cynghorir hefyd y dylai gofalwyr ymgyfarwyddo â sut mae ymateb i ddigwyddiad tagu. Gweler: Sut i atal plentyn rhag tagu:

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/first-aid/how-to-stop-a-child-from-choking/>

a Sut i ddadebru plentyn: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/first-aid/how-to-resuscitate-a-child/>