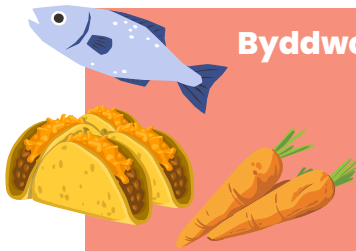




# BWYD & BWYTA

Dyma Bum Awgrym Defnyddiol gan rieni i helpu eich plentyn Niwrowahanol gyda'u problemau bwyd

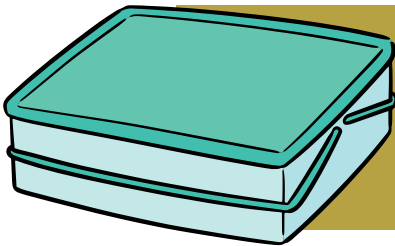


## Byddwch yn Ymwybodol o Wahaniaethau Synhwyrdd

Mae llawer o bobl niwrowahanol yn cael trafferthion gyda phrosesu synhwyrdd, sy'n gallu effeithio ar y ffordd y maent yn ymateb i fwyd. Mae hyn yn golygu y gallant fod yn rhy sensitif neu nad ydynt yn ddigon sensitif i arogleuon, blasau neu weadau bwydydd penodol. Efallai y byddant hefyd yn ei chael hi'n anodd synhwyro pryd y byddant yn teimlo'n llwglyd neu'n llawn.

## Alergeddau

Yn aml, bydd gan blant niwrowahaol (plant awtistig yn benodol), alergedd i fwydydd gwahanol. Mae lactos (a geir mewn llaeth buwch) a glwten (a geir mewn cynnyrch gwenith) yn alergeddau cyffredin. Os bydd eich plentyn yn cael adwaith alergaidd i'r cynnyrch hyn, rhwch gynnig ar ddewisiadau amgen nad ydynt yn cynnwys y cynhwysion hyn, ac ystyriwch gysylltu â'ch meddyg teulu, er mwyn gweld a oes modd iddynt atgyfeirio eich plentyn am brawf alergedd.



## Coginio Swp o Brydau

“Pan fyddwch yn sylwi ar bryd o fwyd penodol y mae eich plentyn yn ei hoffi, coginiwch lawer ohono a'i rew i mewn cynwysyddion. Fel hynny, bydd gennych bob amser bryd o fwyd wrth gefn.”

## Peidiwch â'u Gorfodi i Fwyta

P'un a ydy eich plentyn yn niwronodweddiadol neu'n niwrowahanol, mae'n bwysig nad ydych chi'n eu gorfodi nhw i fwyta, oherwydd gallai hynny wneud iddynt deimlo'n ddiymadferth neu allan o reolaeth.



## Byddwch yn Amyneddgar

Gall cyflwyno bwydydd newydd deimlo fel rhywbeth amhosibl ac efallai y byddwch yn poeni am effaith deiet eich plentyn ar eu hiechyd. Ceisiwch fod yn amyneddgar a chofiwch y gall gymryd amser iddynt ddod i arfer â bwydydd newydd.