Parents & Carers Top Tips
Cyngor Rhieni a Gofalwyr

BWYD & BWYTA

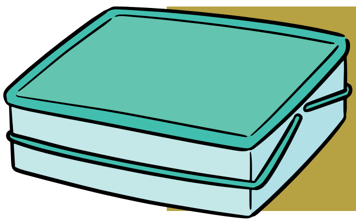
Dyma Bum Awgrym Defnyddiol gan rieni i helpu eich plentyn Niwrowahanol gyda'u problemau bwyd

Byddwch yn Ymwybodol o Wahaniaethau Synhwyraidd

Mae llawer o bobl niwrowahanol yn cael trafferthion gyda phrosesu synhwyraidd, 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

Mae pobl niwrowahanol (pobl awtistig yn benodol) yn gallu bod yn sensitif iawn i wahanol fwydydd. Dwy enghraifft yw anoddefiad i lactos (anhawster yn treulio lactos a ganfyddir mewn llaeth buwch) ac alergedd i lwten neu glefyd coeliag (ymateb imiwnedd i lwten mewn cynnyrch gwenith). Os bydd rhywun yn cael adwaith alergaidd i'r bwyd hyn, rhowch gynnig ar ddewisiadau amgen nad ydynt yn cynnwys y cynhwysion hyn, ac ystyriwch gysylltu â'ch meddyg teulu i drafod profion neu atgyfeiriad.



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 rewi 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.

www.NiwrowahaniaethCymru.org