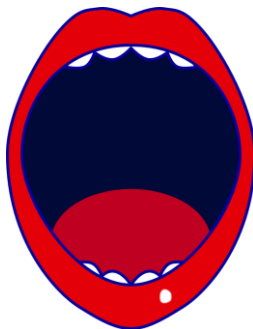




GWEITHGAREDDAU/STRATEGAETHAU I HELPU LLEIHAU SENSITIFRWYDD Y GEG



Gall plant sy'n gor-ymateb i wybodaeth sy'n dod o'r genau fod yn sensitif iawn i flas ac ansawdd bwyd. Maen nhw'n gallu bod yn ffyslyd gyda bwyd, gan ddewis bwydydd sy'n ddiogel yn eu tyb nhw. Gall hyn gyfyngu ar eu brwdfrydedd i drïo bwydydd newydd a derbyn unrhyw fwydydd sy'n anghyfarwydd iddyn nhw. Dyma restr o weithgareddau a strategaethau y gellir eu defnyddio i helpu prosesu ac addasu gwybodaeth sy'n dod o'r genau.

- ✚ Mae'n help gwybod am sensitifrwydd y plentyn i wahanol ansoddau pan fyddwch yn paratoi neu'n cynnig bwyd iddo. Dylech gofio am y rhain lle bynnag bo hyn yn bosibl wrth wneud yn siŵr ar yr un pryd ei fod yn bwyta deiet amrywiol a chytbwys.
- ✚ Cofiwch er bod y plentyn yn mwynhau gwahanol fwydydd, efallai nad yw'n eu hoffi gyda'i gilydd ar blât h.y. efallai ei fod yn mwynhau ffa pôb a sglodion ond yn cael anhawster os ydyn nhw wedi eu rhoi gyda'i gilydd ar blât a'r ffa wedi gwneud y sglodion yn soeglyd ac ati. Gall rhoi bwyd ar wahanol blatiau neu ar blatiau gydag adrannau ar wahân helpu i oresgyn y broblem hon.
- ✚ Lle bo'n bosibl, ceisiwch annog y plentyn i roi cynnig ar fwydydd gwahanol, dylech wneud hyn yn raddol, ochr yn ochr â bwydydd cyfarwydd a diogel a'u tynnu'n ôl os bydd yr unigolyn yn dechrau aflonyddu.
- ✚ Gwnewch nodyn o'r holl ansoddau a bwydydd newydd a gafodd eu derbyn ar ôl iddo roi cynnig arnynt a defnyddiwch nhw mewn prydau bwyd
- ✚ Ceisiwch gryfhau gallu'r unigolyn i oddef synhwyrâu'r geg drwy roi cyfleoedd i ymarfer y canlynol gan gnoi bwyd o ansoddau gwahanol h.y. ffyn bara, tost. (Os ydych yn tybio bod gan eich plentyn anawsterau llyncu neu ei fod mewn perygl o dagu, ni ddylech roi'r bwydydd hyn i'ch plentyn a dylech geisio cyngor gan Feddyg neu Baediatregydd eich plentyn).
- ✚ yfed o boteli dŵr,
- ✚ sugno drwy welltyn yfed neu welltyn cyrliog, yn arbennig diodydd trwchus fel smwddi neu ysgytlaeth
- ✚ chwythu bybls, chwarae pêl-droed chwyth, pinnau chwythu
- ✚ defnyddio brws dannedd trydan

P.S.: Dylid goruchwyllo eich plentyn pan fydd yn gwneud unrhyw agwedd ar y rhaglen uchod.

Os ydych yn tybio bod gan eich plentyn anawsterau llyncu neu ei fod mewn perygl o dagu, dylech geisio cyngor gan Feddyg neu Baediatregydd eich plentyn.