



Bwydlen Clwb Brecwast/ Breakfast Club Menu



Categoriâu o fwydydd	Eitemau safonol a awgrymir
Diodydd seiliedig ar laeth neu iogyrtiau*	Llaeth hanner-sgim neu sgim (caniateir llaeth cyflawn mewn meithrinfa) * Nid yw llaeth reis yn cael ei argymell i ddisgyblion o dan bum mlwydd oed
Grawnfwydydd – heb eu caenu na'u cyflasau, naill ai ar eu pen eu hunain neu ar y cyd â siwgr neu bowdr siocled neu goco*	Grawnfwyd gwenith-cyflawn Creision yd Grawnfwydydd seiliedig ar reis Grawnfwydydd siwrwd gwenith cyflawn Sgwariau gwenith brag Creision bran Uwd * Rhag ychwanegu siwgr, dylid annog plant i ddefnyddio ffrwythau ffres a ffrwythau sych yn felysyddion
Ffrwythau a llysiau*	Detholiad o ffrwythau ffres neu ffrwythau wedi'u torri'n fân i'w hychwanegu at y grawnfwyd Ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau naturiol Suddion ffrwythau/llysiau heb eu melysu Ffa pob mewn saws tomato Tomatos tun mewn sudd * Rhaid peidio â ffrio llysiau
Bara a haenau	Gellir cynnig amrywiaeth o fara Gall yr haenau gynnwys: Margarin poly-annirlawn/mono-annirlawn, jam, marmalêd, mêl (wedi ei daenu'n denau)

Food Group	Suggested Portion Size	Suggested standard items
Milk based drinks and products	125ml or small carton	Semi-skimmed milk
Cereals - not sugar coated*	30g	Whole-wheat biscuits (1 biscuit) Cornflakes Rice based cereal Shredded wholegrain wheat biscuits Malted wheat squares Bran flakes Porridge <i>*To avoid adding sugar, children should be encouraged to use fresh fruit and dried fruit as sweeteners.</i>
Fruit	With fruit this is determined by what a child could hold in the palm of their hand or 100-125ml of juice	A selection of chopped fresh fruit or dried fruit to add to the cereals. Fruit canned in natural fruit juice. Unsweetened fruit juices.
Breads	1 slice or small roll/ bun 25g	Toast - toppings optional Note: where required a low fat polyunsaturated spread should be used and similarly a reduced sugar jam.

