

# GWOBRAU DEWIS IACH



Addasu'ch bwydlen:  
**Bwytai Indiaidd**



# Bwytai / Siopau Tecawê Indiaidd

Nid cael gwared ar brydau sydd eisoes ar y fwydlen a'u newid am brydau iachach yw arlwyyo iachus. Er y byddwch o bosibl yn penderfynu cyflwyno rhai prydau cwbl newydd, mae'r prif bwyslais ar wneud newidiadau bach i'r prydau sydd eisoes ar y fwydlen. Gall hyn olygu newid rhai o'r cynhwysion a ddefnyddir, faint o bob cynhwysyn a ddefnyddir neu'r ffordd y mae'r bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio. Mae arlwyyo iach hefyd yn golygu hybu dewisiadau iachach fel bo'r cwsmeriaid yn fwy ymwybodol o'r dewisiadau sydd ar gael.

Lluniwyd y daflen wybodaeth hon i'w defnyddio ochr yn ochr â Chanllawiau Cam wrth Gam y Gwobrau Dewis Iach, sy'n cynnwys manylion cyffredinol am sut i ddarparu dewisiadau iach i'ch cwsmeriaid. Mae'r ddogfen hon hefyd yn rhoi gwybodaeth am sut i fod yn gymwys am y Gwobrau Dewis Iach a sut i hybu bwydydd iachach ymysg cwsmeriaid.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn rhoi syniadau mwy penodol ar gyfer **bwytai a siopau tecawê Indiaidd**. (Mae'r canllaw hwn ar gyfer bwytai Indiaidd, Pacistanaidd, Bengali a Bangladeshaidd).



## Prydau i ddechrau (Appetisers) / Cyrsiâu Cyntaf / Cawliau

Dylech gynnwys rhai prydau i ddechrau a chysiau cyntaf iachach ar y fwydlen:

- ▶ Ceisiwch gyfyngu ar nifer y prydau i ddechrau sydd wedi'u ffrïo'n ddwfn a gynigir a defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn sy'n addas ar gyfer ffrïo dwfn (e.e. olew hadau rêp/canola, corn). Defnyddiwch y tymheredd ffrïo mwyaf addas (edrychwch ar y rysâit/pecyn neu gyfarwyddiadau'r peiriant ffrïo, ond fel arfer rhwng 180-190°C), oherwydd gall y bwyd amsugno mwy o fraster ar dymheredd is.
- ▶ Griliwch y cyrsiau cyntaf, eu pobi (coginio mewn popty tandoor), eu stemio neu eu coginio ar y barbeciw lle bo hynny'n bosibl.
- ▶ Mae popadoms sydd wedi'u ffrïo'n ddwfn yn uchel mewn braster. Gallwch eu grilio, neu eu pobi, os oes modd. Os byddwch yn eu ffrïo'n ddwfn, defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn a draeniwch y popadoms yn drylwyr cyn eu gweini. Gadewch i gwsmeriaid archebu popadoms os hoffent eu cael, yn hytrach na'u rhoi iddynt am ddim gyda phrydau bwyd.
- ▶ Pan fyddwch yn gwneud Raita / Raitha, defnyddiwch iogwrt braster is a rhwch nionod / ciwcymbrau / tomatos ychwanegol ynddo.

# Prydau i ddechrau (appetisers) / Cyrsiau Cyntaf / Cawl (parhad)

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen	Dewisiadau iachach
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cawliau cnau coco</li> <li>▶ Bhajis wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Pakoras wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Samosas wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Popadoms wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Puri (corgimwch / cyw iâr)</li> <li>▶ Corgimwch mawr wedi'i agor allan a'i ffrïo</li> <li>▶ Madarch / Corgimychiaid wedi'u ffrïo mewn garlleg</li> <li>▶ Cebabs sheek / shami wedi'u ffrïo</li> <li>▶ Adenydd cyw iâr wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Golwythion cig oen wedi'u ffrïo</li> <li>▶ Coctel corgimwch â dresin braster uchel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cawliau (heb hufen na hufen cnau coco) - Cawl Dal, Mulligatawny</li> <li>▶ Popadoms wedi'u pobi / wedi'u grilio (gydag ychydig bach o olew llysiâu wedi'i roi arnynt â brws)</li> <li>▶ Corgimychiaid mawr wedi'u grilio / wedi'u stemio</li> <li>▶ Cebab sheek / Shami â briwgig isel mewn braster, wedi'i bobi mewn popty tandoor neu wedi'i goginio ar y gril / barbeciw</li> <li>▶ Cebabs bwyd môr neu bysgod (e.e. corbenfras), wedi'u grilio neu wedi'u coginio ar y barbeciw</li> <li>▶ Golwythion cig oen (gyda'r braster y gellir ei weld wedi'i dorri i ffwrdd) wedi'u grilio neu wedi'u coginio ar y barbeciw</li> <li>▶ Cyw iâr tandoor (wedi'i farineiddio ag iogwrt braster isel ac wedi'i goginio mewn popty tandoor)</li> <li>▶ Tikka cyw iâr (wedi'i farineiddio ag iogwrt braster isel ac wedi'i goginio mewn popty tandoor neu ar y gril / barbeciw)</li> <li>▶ Saladau cymysg (gyda dresin ar wahân), neu salad Deshi gyda dresin sitrws</li> <li>▶ Coctel corgimwch â digonedd o salad a dresin braster is (wedi'i weini ar wahân lle bo modd)</li> </ul>

## Reis, bara a thatws

Dylai pryd cytbwys fod yn seiliedig ar fwydydd â starts, a fyddai'n cynnwys reis, bara a thatws yn bennaf mewn bwyta Indiaidd.

## Reis

- ▶ Dylech gynnig reis wedi'i ferwi / wedi'i stemio fel dewis gwahanol i reis wedi'i ffrïo (pilau).
- ▶ I wneud reis wedi'i ferwi yn fwy atyniadol, cynigiwch amrywiadau sy'n cynnwys ffrwythau neu lysiau ychwanegol e.e. madarch, pys, pîn afal.
- ▶ Pan fyddwch yn ffrïo cynhwysion ar gyfer biryani, defnyddiwch ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn yn hytrach na menyng / ghee. Rhowch ddigonedd o lysiau yn y rysât. Os byddwch yn eu gweini gyda chyri ar wahân, defnyddiwch saws â sail tomato yn hytrach na saws â sail cnau coco / hufen.
- ▶ Cynigiwch reis brown neu gymysgedd o reis brown a reis gwyn.
- ▶ Addaswch gyfrannau'r prydau bwyd yn unol â'r *plât bwyta'n iach* drwy gynnig mwy o reis / bara a llai o gyri.

## Bara

- ▶ Y bara iachaf yw'r rheini a gaiff eu coginio yn y popty (tandoor) neu ar radell, heb ychwanegu olew neu fenyn / ghee.
- ▶ Pan fydd modd, defnyddiwch flawd cyflawn (mewn chapatti, roti, paratha a phuri).

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster	Dewisiadau iachach
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Puri / Poori (wedi'i ffrïo'n ddwfn)</li> <li>▶ Poratha / Paratha</li> <li>▶ Bhatura</li> <li>▶ Naan / Nan - yn enwedig keema (briwgig) a paneer (caws)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chapatti (heb ghee)</li> <li>▶ Roti (heb ghee)</li> </ul>

- ▶ Os caiff Naan ei wneud â llaeth a/neu iogwrt, defnyddiwch fersiynau braster is. Defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn yn hytrach na menyn / ghee. Hefyd, ceisiwch osgoi taenu menyn / ghee ar y naan â brwsh ar ôl ei goginio; defnyddiwch olew olewydd os bydd angen. Hefyd, ceisiwch gynnig fersiynau â ffrwythau (Peshwari) neu lysiau (Kulcha) wedi'u hychwanegu, cyn belled nad ydych yn ffrïo'r llenwad ag olew ychwanegol.
- ▶ Pan fyddwch yn ffrïo bara Paratha, defnyddiwch ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn yn hytrach na menyn / ghee.

## Tatws

- ▶ Pan fyddwch yn coginio tatws, dylech eu stemio neu eu berwi mewn cyn lleied â phosibl o ddŵr, yn hytrach na'u ffrïo.
- ▶ Gellir defnyddio tatws i wneud prydau cyri prif gwrs yn fwy swmpus.
- ▶ Pan fyddwch yn cyfuno tatws â chynhwysion eraill, megis Saag Aloo neu Datws Bombay, ceisiwch osgoi ychwanegu olew neu fenyn / ghee.
- ▶ Os oes sglodion ar y fwydlen, defnyddiwch sglodion ochrau syth, trwchus am fod y rhain yn amsugno llai o fraster na sglodion wedi'u torri'n denau. Peidiwch â rhoi halen ar sglodion oni bai fod y cwsmer yn gofyn amdano.



## Prif gyrsiau

## Ffrwythau, llyisiau a saladau

▶ Dylai deiet cytbwys gynnwys digon o ffrwythau a llyisiau, felly cynigiwch ddigon o opsiynau ar y fwydlen.

▶ Gellir defnyddio amrediad o wahanol ffrwythau a llyisiau wrth goginio bwyd Indiaidd:

- tomatos
- nionod/winwns
- ysbigoglys
- okra
- planhigion wy
- ffa gwyrdd
- blodfresych
- corbys (codlyisiau)
- ffacbys (codlyisiau)
- pwmpenni
- pys
- ffenigrig
- bananas
- litchis
- pîn afal
- rhesins / syltanans
- papaya
- mango



▶ Rhowch ffrwythau a llyisiau ychwanegol mewn cawliau, cyrsiau cyntaf, prif gyrsiau, prydau ochr, prydau reis a bara (lle bo modd).

▶ Ar y fwydlen, rhowch brif gyrsiau a phrydau ochr o lysiau lle nad yw'r llyisiau wedi'u ffrïo. Anogwch eich cwsmeriaid i brynu pryd ar yr ochr sy'n cynnwys llyisiau, neu cynigiwch bryd llyisiau 'arbennig' bob wythnos.

▶ Pan fydd modd, stemiwch y llyisiau neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew.

▶ Pan fydd modd, rhowch ffa neu gorbys ychwanegol mewn pryd e.e. corbys a ffacbys (chick peas).

▶ Cynigiwch salad i ddechrau, ar yr ochr neu fel prif gwrs e.e. salad cymysg, salad deshî (dresin sitrws), salad cyw iâr tikka. Dylech weini'r salad heb dresin, neu gynnig dresin sy'n is mewn braster a'i roi mewn cynhwysydd ar wahân (e.e. dresin â sail finegr neu sudd leim).

▶ Cynigiwch ffrwyth yn bwddin a sudd ffrwythau yn ddiod (gweler yr adrannau 'Pwddinau' a 'Diodydd').

## Llaeth a chynhyrchion Ilaeth eraill

- Y cynnyrch Ilaeth a ddefnyddir yn bennaf mewn prydau Indiaidd yw iogwrt, paneer, hufen, menyn, ghee, Ilaeth cyddwys / Ilaeth anwedd a Malai. Ond, oherwydd bod hufen, menyn, ghee, Ilaeth cyddwys a Malai yn cynnwys llawer o fraster byddai'r rhain yn perthyn i'r grŵp 'bwydydd a diodydd â llawer o fraster a/neu siwgr' ar y *plât bwyta'n iach*. Gweler yr adran 'Lleihau Braster, Siwgr a Halen' isod.
- Pan fyddwch yn defnyddio iogwrt mewn sawsiau, marinadau neu Lassi, defnyddiwch fersiwn braster isel ohono.
- Ceisiwch leihau faint o hufen a ddefnyddir a cheisiwch ddefnyddio iogwrt / fromage frais braster isel yn ei le.
- Ceisiwch ddefnyddio Ilaeth hanner sgim yn lle Ilaeth cyddwys mewn pwdinau (e.e. Kheer).
- Mae caws Paneer yn uchel mewn braster. Os byddwch yn gwneud eich paneer eich hun, rhowch gynnig ar ddefnyddio Ilaeth hanner sgim ac ychwanegu llai o halen.

## Cig, pysgod ac opsiynau eraill

### Cig Coch

- Defnyddiwch gig heb lawer o fraster lle bo modd a thorrwch unrhyw fraster y gellir ei weld oddi ar gig, e.e. cig eidion a chig oen.
- Defnyddiwch friwigig oen heb lawer o fraster (keema) lle bo modd.
- Pobwch y cig (mewn popty tandoor), ei goginio ar y gril / barbeciw, neu ei dro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.
- Pan fyddwch yn rhostio cig neu'n ei goginio yn y popty, defnyddiwch rac rhostio i ddraenio'r braster sy'n weddill.
- Sgimiwch y braster / olew sy'n arnofio ar ben cyris a chawliau cig.

### Dofednod ac wyau

- Lle bo modd, tynnwch y croen oddi ar ddofednod, megis cyw iâr.
- Pobwch y cig (mewn popty tandoor), ei goginio ar y gril / barbeciw, neu ei dro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.
- Pan fyddwch yn rhostio dofednod neu'n eu coginio yn y popty, defnyddiwch rac rhostio i ddraenio'r braster sy'n weddill.
- Os oes omledau ar y fwydlen, ceisiwch gynnwys rhai llysiau ynddynt. Os byddwch yn ychwanegu Ilaeth, defnyddiwch Ilaeth hanner sgim yn hytrach na Ilaeth cyflawn neu hufen. Ffrïwch yr omled mewn padell nad yw bwyd yn glynu wrthi gydag ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.

### Pysgod

- Ceisiwch gynnwys amrywiaeth o bysgod gwyn, pysgod olewog a physgod cregyn ar eich bwydlen. Mae'r enghreifftiau mewn prydau Indiaidd yn cynnwys:
  - **Pysgod gwyn:** Pomfret, Corbenfras
  - **Pysgod olewog:** Eog, Brithyll
  - **Pysgod Cregyn:** Corgimychiaid
- Cynigiwch fwyd môr a physgod heb eu ffrïo a heb gytew o'u cwmpas - gallwch eu stemio, eu potsio, eu grilio, eu pobi (tandoor) neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.



## Dewisiadau heb gig

- ▶ Cynigiwch amryw o brif gyrsiau llysieuol, megis cyri / biryani llysiau a phrydau sy'n cynnwys corbys a ffacbys (mae codlysiâu yn ffynhonnell protein heb gig).
- ▶ Mae cnau yn ffynhonnell protein heb gig. Rhowch gnau, megis cnau cashew ac almonau, mewn rhai prydau llysieuol.
- ▶ Ceisiwch ddefnyddio tofu mewn prydau. Mae'n debyg i gaws paneer o ran ansawdd, ond yn cynnwys llai o fraster o lawer.

*\*\* Os byddwch yn defnyddio cnau gweler y cyngor ar Alergedd ar dudalen 12 \*\**

## Lleihau braster, halen a siwgr

Ceir awgrymiadau ar sut i leihau braster, halen a siwgr drwy'r canllaw hwn. Isod ceir pwyntiau cyffredinol i'ch atgoffa a rhagor o awgrymiadau ar gyfer addasu ryseitiau a dulliau coginio:

- ▶ Cynigiwch brydau sydd wedi'u pobi (mewn popty tandoor), wedi'u coginio ar y gril / barbeciw, wedi'u stemio, wedi'u berwi neu wedi'u tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew.
- ▶ Mae menyn a ghee yn uchel mewn braster dirlawn. Defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn e.e. olew hadau rôp, olew olewydd, olew blodyn haul, corn yn eu lle.
- ▶ Defnyddiwch lai o olew wrth goginio.
- ▶ Peidiwch â ffrïo bwyd ddwywaith na'i ail-ffrïo gan fod hyn yn cynyddu faint o fraster a amsugnir.
- ▶ Mae prydau sy'n cynnwys cyteu neu sydd wedi'u ffrïo'n ddwfn yn cynnwys llawer o fraster. Cyfyngwch ar nifer y prydau hyn a gynigir a defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn sy'n addas ar gyfer ffrïo dwfn (e.e. olew had rôp / canola, corn). Defnyddiwch y tymheredd ffrïo mwyaf addas (edrychwch ar y rysâit / pecyn neu gyfarwyddiadau'r peiriant ffrïo, ond fel arfer rhwng 180-190°C), oherwydd gall y bwyd amsugno mwy o fraster ar dymheredd is.
- ▶ Os defnyddir hufen cnau coco mewn cyris, defnyddiwch laeth cnau coco braster is yn ei lle.
- ▶ Ceisiwch ddefnyddio llaeth hanner sgim, iogwrt neu fromage frais yn lle hufen a Malai.
- ▶ Ceisiwch ddefnyddio llaeth hanner sgim, llaeth anwedd 'ysgafn', iogwrt neu fromage frais yn lle llaeth cyddwys / llaeth anwedd.
- ▶ Ceisiwch leihau faint o halen a ychwanegir at fwydydd. Peidiwch ag ychwanegu halen at sawsiau, llysiau, reis, tatws na sglodion.
- ▶ Defnyddiwch ffyrdd eraill o wella blas y bwyd, er enghraifft garlleg, sinsir, perlysiâu (coriander, mintys, llawryf) a sbeisys (garam masala, cwmin, cardamon, paprica, sinamon, tsili, saffron), yn lle halen.
- ▶ Peidiwch â defnyddio llawer o siwgr mewn prydau. Ceisiwch ddefnyddio ffrwythau, yn hytrach na siwgr, i felysu'r bwyd. Gweler hefyd yr adrannau 'Sawsiau a stociau', 'Pwddinau' a 'Diodydd'.

## Sawsiau, stociau a dipiau

- ▶ Mae rhai sawsiau'n cynnwys llawer o fraster, halen a/neu siwgr. Gall sawsiau, stociau a phiclau parod neu a brynir i mewn gynnwys lefelau uchel iawn.
- ▶ Ceisiwch wneud sawsiau a stociau eich hun a lleihau faint o olew / braster, halen a siwgr a ychwanegir.
- ▶ Os ydych yn gwneud sawsiau drwy ychwanegu cynhwysion a pherlysiâu / sbeisys at 'grefi cyri' syml, mae'n bwysig nad yw'r rysáit sylfaenol hwn yn uchel mewn braster, siwgr na halen. Defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn yn lle ghee, defnyddiwch lai o olew, a pheidiwch ag ychwanegu halen.
- ▶ Bydd sawsiau sy'n cynnwys iogwrt, hufen a/neu hufen cnau coco yn uwch mewn braster na sawsiau â sail tomato.
- ▶ Pan fyddwch yn gwneud sawsiau melys a sur (e.e. Pathia / Patea), rhowch gynnig ar ddefnyddio ffrwythau yn hytrach na siwgr i'w melysu.
- ▶ Ceisiwch gyfyngu ar faint o saws a ychwanegir at bryd a, lle bo modd, cynigiwch y saws ar wahân er mwyn i'r cwsmer ddefnyddio cyn lleied neu gymaint ohono ag y mae'n dymuno.
- ▶ Ceisiwch osgoi defnyddio lliwiau bwyd artiffisial megis oren (Tartrazine E102), melyn (Sunset Yellow E110) a choch (Ponceau 4R), a defnyddio tyrmerig, paprica neu biwrî tomato yn eu lle.



## Enghreifftiau o brif gyrsiau / prydau ar yr ochr llai iach a'r dewisiadau iachach:

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen	Dewisiadau iachach
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sawsiau sy'n cynnwys iogwrt, hufen a/neu hufen cnau coco:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korma</li> <li>- Kashmir</li> <li>- Madras (os defnyddir hufen cnau coco)</li> <li>- Cyw Iâr Makhani / Menyn</li> <li>- Malaya</li> <li>- Masala</li> <li>- Moglai / Moghul</li> <li>- Pasanda</li> <li>- Tikka Masala</li> </ul> </li> <li>▶ Bwydydd mewn cytew neu wedi'u ffrïo'n ddwfn</li> <li>▶ Cyris wedi'u seilio ar hufen cnau coco</li> <li>▶ Pysgod a physgod cregyn wedi'u ffrïo</li> <li>▶ Cig, pysgod neu gyw iâr wedi'i baratoi mewn Malai</li> <li>▶ Paneer wedi'i ffrïo</li> <li>▶ Reis wedi'i ffrïo (Pilau)</li> <li>▶ Reis wedi'i goginio mewn llaeth cnau coco</li> <li>▶ Sglodion wedi'u torri'n denau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sawsiau wedi'u paratoi heb fenyn / ghee neu gydag ychydig bach o olew yn unig, gan gynnwys sawsiau sych a'r rheini â sail tomato:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balti</li> <li>- Bhuna</li> <li>- Dupiaza</li> <li>- Jalfrezi</li> <li>- Rhai prydau Korai (â sail tomato)</li> <li>- Madras (â sail tomato)</li> <li>- Methi</li> <li>- Pathia / Patea (wedi'i felysu â ffrwythau)</li> <li>- Rogan Josh</li> <li>- Vindaloo</li> </ul> </li> <li>▶ Sawsiau â sail corbys:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daal / Dhal</li> <li>- Dhansak</li> </ul> </li> <li>▶ Prydau â sail ysbigoglys - Saag Corgimwch / Cyw Iâr, Saag Aloo</li> <li>▶ Cyw Iâr Tandoori</li> <li>▶ Cyw Iâr Tikka (nid masala)</li> <li>▶ Reis basmati plaen wedi'i ferwi / wedi'i stemio</li> <li>▶ Pysgod / pysgod cregyn wedi'u stemio / berwi / grilio / pobi</li> <li>▶ Sglodion trwchus</li> <li>▶ Prydau llyisiau heb eu ffrïo (e.e. ffacbys, planhigion wy, ysbigoglys, okra, blodfresych)</li> </ul>



## Pwdinau

- ▶ Mae pwdinau yn aml yn uchel mewn siwgr a braster.
- ▶ Ceisiwch osgoi pwdinau wedi'u ffrïo'n ddwfn a chyfyngwch ar faint o laeth cyddwys / llaeth anwedd a ddefnyddir (rhowch gynnig ar ddefnyddio iogwrt neu fromage frais, neu ddefnyddio llaeth anwedd 'ysgafn' os oes angen).
- ▶ Rhowch gynnig ar wneud Kheer gyda llaeth hanner sgim ac ychwanegu llai o siwgr.
- ▶ Ceisiwch gynnwys pwdinau sy'n seiliedig ar ffrwythau, megis salad ffrwythau, sy'n cynnwys amryw o ffrwythau (e.e. litchis, mango, pîn afal).
- ▶ Defnyddiwch ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau, yn hytrach na surop.
- ▶ Cynigiwch sorbet yn lle Kulfi / hufen iâ.

## Enghreifftiau o bwdinau llai iach a'r dewisiadau iachach:

### Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen

- ▶ Ffriterau wedi'u ffrïo'n ddwfn (e.e. banana / pîn afal) mewn surop
- ▶ Ffrwythau tun mewn surop
- ▶ Kulfi / Hufen iâ
- ▶ Gulab Jamun / Rasmalai
- ▶ Kheer / Firni

### Dewisiadau iachach

- ▶ Salad ffrwythau ffres (gyda sudd ffrwythau, nid surop)
- ▶ Ffrwythau tun (e.e. litchis) mewn sudd ffrwythau
- ▶ Sorbet

## Diodydd - oer / wedi'u hoeri

- ▶ Pan fyddwch yn gwneud Lassi melys, rhowch gynnig ar ddefnyddio iogwrt braster isel (neu laeth hanner sgim) a'i felysu gyda ffrwythau yn hytrach na siwgr.
- ▶ Os oes Lassi â halen ar y fwydlen, rhowch lai o halen ynddo a defnyddiwch sbeisys (e.e. cwmin) yn ei le.
- ▶ Mae diodydd pop meddal yn aml yn uchel mewn siwgr, felly sicrhewch fod dewisiadau iachach ar gael bob amser.
- ▶ Cynigiwch sudd ffrwythau heb ei felysu. Byddwch yn ofalus â'r diodydd hynny sydd â label "Diodydd sudd ffrwythau" am eu bod fel arfer yn cynnwys siwgr ychwanegol, felly dylid eu hosgoi lle bo modd.
- ▶ Cynigiwch ddŵr mwynol o botel (llonydd / pefriol) a diodydd pop 'deiet' sydd wedi'u melysu'n artiffisial.
- ▶ Rhowch jwg o ddŵr ar bob bwrdd.

## Diodydd - poeth

- ▶ Yn aml, bydd llaeth a siwgr yn cael eu hychwanegu at ddiodydd poeth, felly dylid cynnig dewisiadau iachach. Cynigiwch laeth hanner sgim neu laeth sgim a darparwch felysyddion artiffisial fel dewis gwahanol i siwgr.
- ▶ Gall coffi arbenigol sydd â hufen ar ei ben gynnwys lefelau uchel o fraster a siwgr.
- ▶ Cynigiwch de sbeis a the perlyisiau (e.e. te mint).

## Prydau plant / prydau bach

- ▶ Cynigiwch brydau llai (am bris llai) i blant a phobl sydd ag archwaeth llai. Gall hyn helpu pobl i beidio â bwyta gormod a pheidio â gwastraffu bwyd. Gwnewch yn siŵr fod y dewisiadau iachach ar gael mewn prydau llai.
- ▶ Os oes bwydlen arbennig i blant, gwnewch yn siŵr ei bod yn cynnwys dewisiadau iachach ac nid dewisiadau gyda sglodion yn unig. Dyma rai esiamplau posib:
  - Reis wedi'i ferwi a'i gymysgu â phys / india-corn / syltanas
  - Cyri cyw iâr a llyisiau gyda saws tomato â mymryn o sbeis
  - 'Dipwyr' cyw iâr tikka - tafelli / darnau o gyw iâr tikka â mymryn o sbeis, gyda phot o ddip iogwrt braster is / dip cyri tomato.
  - Chapattis bach / Naan plaen bach

## Arddangos, prasio a marchnata

- ▶ Cofiwch gynnwys rhai o'r dewisiadau iachach yn y bwydlenni parod.
- ▶ Cownteri bwffe / hunanwasanaeth - Cofiwch gynnwys dewisiadau iachach a gwnewch yn siŵr bod digon o fwydydd â starts ar gael (e.e. reis wedi'i ferwi / stemio, chapattis, naan plaen) yn ogystal â phrydau llyisiau. Hyrwyddwch y dewisiadau iachach drwy roi cardiau gwybodaeth wrth ymyl y pryd yn dweud beth sydd ynddo (e.e. 'Dhansak Cyw Iâr - Cyri â mymryn o sbeis yn cynnwys darnau brau o gyw iâr, corbys a phîn afal')\*.
- ▶ Ceisiwch hyrwyddo'r prydau iachach fel prydau 'arbennig' neu 'pryd y dydd', ond peidiwch â chynyddu'r pris rhag ofn i'r cwsmer ei osgoi.
- ▶ Ceisiwch ddwyn sylw at y dewisiadau iachach ar eich bwydlen, drwy ddefnyddio logo'r afal wrth ymyl y prydau iachach.
- ▶ Sicrhewch fod eich staff yn ymwybodol o'r dewisiadau iachach ac yn annog cwsmeriaid i'w prynu.
- ▶ Ystyriwch ddefnyddio cynigion pris arbennig ar gyfer y dewisiadau iachach (e.e. cynigiwch Chana Saag (ffacbys ac ysbigoglys) am hanner pris gyda phob archeb, neu am ddim gyda phob archeb dros £10).

*\*D.S. Os byddwch yn darparu gwybodaeth am y bwyd sydd ar gael, sicrhewch fod unrhyw honiadau a wnewch yn wir, a pheidiwch â bod yn gamarweiniol (e.e. byddwch yn wylidwrus wrth ddefnyddio termau megis 'braster isel', 'ffres' neu 'traddodiadol').*

### ALERGEDD AC ANODDEFIAD BWYD

**Noder:** Mae nifer fach o bobl yn dioddef o alergedd bwyd. Yn y DU, mae pysgnau, llaeth, wyau a physgod ymhlith y bwydydd sy'n achosi adweithiau alergaidd difrifol, yn ogystal â chnau coed, hadau sesame a physgod cregyn. I'r bobl hynny, gall bwyta'r mymryn lleiaf o gynhwysion alergenaidd effeithio arnynt yn gyflym, a gall arwain at farwolaeth.

**Cyfeiriwch at Ganllawiau Cam wrth Gam y Gwobrau Dewis Iach i gael rhagor o wybodaeth am alergenau.**