



# Lunch Box/Bocs Bwyd

As you may be aware obesity levels amongst children and young people are increasing and the impact it has on health and well-being is a concern for everyone. Poor diet is a major contributing factor to obesity and the Welsh Assembly Government has taken a proactive role in addressing the many issues which are linked to obesity.

One of the actions taken by the Welsh Assembly Government (WAG) was to put in place a Healthy Eating in Schools (Nutritional Standards & Requirements) (Wales) Regulations Act which came into force on the 2<sup>nd</sup> of September, 2013 along with the Healthy Eating in Schools (Wales) Measure 2009. Section 1 of the Measure places a duty on Local Authorities, Governing Bodies and Head-teachers of maintained schools to promote healthy eating as part of a whole school approach to nutrition and health.

## Top tips for a healthier lunchbox

Pack foods attractively; cut foods into shapes; use a variety of containers. This is an opportunity to re-cycle packaging e.g. use clean, empty containers. Involve your child in planning his/her lunchbox. Encourage him/her to try new foods. Variety is the key to a healthier lunchbox. Give praise, reward stickers etc, if they eat new foods. You could also raid the fridge for leftovers. Some foods taste just as good cold, such as pizza or pasta. Cook extra pasta or couscous. Mix with cut-up vegetables, and protein such as tuna, then just add your favourite dressing. Make sandwiches with thickly sliced bread or choose rolls or mini pitta breads. Go for wholegrain or wholemeal varieties when you can.

Many children are taking food to school that contains too much saturated fat, salt and sugar. To help parents give their children varied and balanced lunchboxes, here are some practical tips and suggestions.

## Tips for cutting down on fat

Cut down on the amount of butter, margarine or mayonnaise you use and use lower fat alternatives. Use low-fat sandwich fillings, such as chicken, lean meats, ham, beef, fish (e.g. tuna), boiled egg.

## Tips for reducing sugar

Rather than drinks that are very high in sugar, such as fizzy drinks or 'juice drinks', go for water, milk or pure unsweetened fruit juice/fruit smoothies (not more than 150ml/day). Replace cakes, chocolates and biscuits with scones, currant buns, fruit bread, fruit, pot of rice pudding or yoghurt.

## Tips for reducing salt

Try not to add salt to food that you prepare and check out food labels for foods lower in salt.

## Tips for shopping trips

Reading supermarket food labels can help you to buy healthier foods for your child's lunch. Choose more 'greens' and 'ambers' and fewer 'reds' when filling up your shopping basket.



# Lunch Box/Bocs Bwyd

Hyderaf eich bod yn ymwybodol bod lefelau gordewdra ymysg plant a phobl ifanc yn cynyddu ac mae'r effaith a gaiff ar iechyd a lles yn achos pryder i bawb. Deiet gwael yw un o'r ffactorau sy'n cyfrannu fwyaf tuag at ordewdra ac mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi cymryd rôl ragweithiol wrth fynd i'r afael â'r materion niferus sy'n gysylltiedig â hyn.

Un o'r camau gweithredu a gymerwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru (LICC) oedd sefydlu deddf Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maeth) (Cymru) a ddaeth i rym ar y 2 Medi, 2013 ynghyd â'r Bwyta'n Iach ysgolion (Cymru) yn 2009. Mae Adran 1 y Mesur yn rhoi dyletswydd ar Awdurdodau Lleol, Cyrff Llywodraethol a phenaethiaid ysgolion a gynhelir i hyrwyddo bwyta'n iach fel rhan o agwedd ysgol gyfan at faeth ac iechyd.

## Cynghorion gwych ar gyfer bocs bwyd iachach

Paciwch y bwydydd yn ddeniadol; torrwch fwydydd yn siapiau; defnyddiwch amrywiaeth o gynwysyddion. Dyma gyfle i ailgylchu pecynnau e.e. defnyddio cynwysyddion gwag, glan. Ceisiwch gael eich plentyn i'ch helpu i baratoi ei focs bwyd. Anogwch ef/hi i brofi bwydydd newydd. Amrywiaeth yw'r allwedd i focs bwyd iachach. Rhowch ganmoliaeth, e.e. sticeri ac ati, os byddant yn bwyta bwydydd newydd. Gallech hefyd glirio'r oergell o fwydydd sydd dros ben. Mae rhai bwydydd yn blasu'r un mor dda yn oer, fel pizza neu basta. Coginiwch fwy o basta neu gwscws na beth sydd ei angen arnoch, a'i gymysgu a llysiâu wedi'u torri'n fan, a phrotein fel tiwna, yna ychwanegwch eich hoff ddresin. Gwnewch frechdanau gyda bara wedi'i dorri'n drwchus, neu dewiswch roliau neu fara pitta bychain. Ewch am y bara grawn cyflawn neu wenith cyflawn os yw'n bosibl.

Mae llawer o blant yn mynd a bwyd i'r ysgol sy'n cynnwys gormod o fraster dirlawn, halen a siwgr. Er mwyn helpu rhieni i roi bocsys bwyd amrywiol a chytbwys i'w plant, dyma rai cynghorion ac awgrymiadau ymarferol.

## Cynghorion ar gyfer bwyta llai o fraster

Peidiwch a defnyddio cymaint o fenyn, margar n neu fayonnaise a defnyddiwch y fersiynau braster isel. Defnyddiwch lenwadau brechdan braster isel fel cyw iar, cig coch, ham, cig eidion, pysgod (e.e. tiwna); wy wedi'i ferwi.

## Cynghorion ar gyfer lleihau siwgr

Yn hytrach na diodydd sy'n cynnwys llawer iawn o siwgr, fel diodydd byrlymog neu 'ddiodydd sudd', ewch am ddwr, llaeth neu sudd ffrwyth pur heb ei felysu neu smwddis ffrwythau (dim mwy na 150ml y dydd). Yn lle cacennau, siocledi a bisgedi ewch am sgons, byns cyrens, bara ffrwyth, ffrwythau, potyn o bwddin reis neu iogwrt.

## Cynghorion ar gyfer lleihau halen

Ceisiwch beidio ag ychwanegu halen at fwyd y byddwch chi'n ei baratoi a darllenwch labeli bwyd i chwilio am fwyd sy'n cynnwys llai o fraster.

## Cynghorion ar gyfer siopa

Gallwch brynu bwydydd iachach ar gyfer cinio eich plentyn drwy ddarllen labeli bwyd archfarchnadoedd. Dewiswch fwy o fwydydd a labeli 'gwyrdd' ac 'oren' a llai o rai 'coch' wrth lenwi eich basged siopa.