

Cynlluniwr Prydau Bwyd

Mae Cynllunio Prydau Bwyd yn rhan bwysig o geisio dilyn ffordd iach o fyw. Mae cynllunio ein prydau ar gyfer yr wythnos yn rhoi'r cyfle gorau i ni sicrhau bod gennym gymysgedd o'r holl faetholion sydd eu hangen ar eich cyrff i gyflawni ei dasgau dyddiol.

Mae cynllunio eich prydau ar gyfer yr wythnos yn eich galluogi i leihau gwastraff bwyd ac yn lleihau faint o arian rydych yn ei wario ar fwyd mewn wythnos.

Mae'n bwysig gwneud 2-3 newid i'ch cynllun wythnosol bob wythnos i sicrhau nad yw'r prydau rydym yn eu bwyta'n mynd yn rhy ailadroddus gan y gall hyn achosi i ni fynd yn anfodlon â'r hyn rydym yn ei fwyta.

Gall y 5 awgrym isod sicrhau bod eich cynllunio prydau bwyd yn llwyddiannus:

1. Mae cynllunio yn cymryd amser a chanolbwyntio. Felly gwnewch yn siŵr eich bod yn neilltuo'r amser hwn yn wythnosol a dod o hyd i ffordd sy'n gweithio i chi. Gallai hyn gynnwys taenlen ac amserlen ar ein gliniadur, gall fod yn ap ar eich ffôn neu fe allai fod yn feiro a phapur dibynadwy.
2. Peidiwch â chanolbwyntio ar fwyd a phrydau bwyd yn unig. Gall fod llawer o wahanol agweddau yn ein bywydau a all effeithio ar ein prydau, e.e. mynd â'r plantos i glybiau, gweithio'n hwyr, mynd i'n dosbarthiadau ymarfer corff ein hunain. Ar ddiwrnodau prysur, efallai ei bod yn afrealistig meddwl y gallwn baratoi cinio dydd Sul llawn; fodd bynnag, efallai y bydd gennych amser y diwrnod cynt i goginio stiw swmpus felly mae'n aros am y dyddiau prysur hynny.
3. Gwiriwch y cynhwysion sydd gennych yn eich cwpwrdd, oergell a rhewgell cyn i chi gynllunio eich prydau wythnos. Gall fod yn ddefnyddiol gwneud eich rhestr siopa ar yr un pryd â chynllunio eich prydau bwyd.
4. Cynhwyswch eich hoff brydau yn ogystal â rhai ryseitiau neu brydau newydd nad ydych wedi rhoi cynnig arnynt ers tro.
5. Coginiwch mewn swmp ond byddwch yn graff gyda'ch cynhwysion. Os ydych chi wedi gwneud sbageti bolognese mewn swmp, does dim rhaid i chi fwyta pasta 3 diwrnod yn olynol, fe allech chi gael Bolognese mewn taten bôb i newid y pryd bwyd. Hefyd; mynnwch ychydig o brydau Tupperware a gwnewch yn siŵr eich bod yn rhewi unrhyw fwyd dros ben i'w ailgynhesu ar eich diwrnodau prysur.
6. Peidiwch ag anghofio dadmer - gall mynd i mewn i system o dynnu cynhwysion bwyd allan bob 2-3 diwrnod neu dynnu'r bwyd dros ben hynny sydd wedi'i goginio'n helaeth fod yn ddefnyddiol iawn. Pan fyddwn ni'n cyrraedd adref ar ôl gwaith ac wedi blino neu'n gweld ein hoergelloedd yn wag gall hyn fod yn foment beryglus iawn i alw siop tecawê.

