



## Arwyddion o anhawster prosesu synhwyraidd - Blasu

Byddwch wedi clywed am ein 8 system synhwyraidd: clyw, golwg, blas, arogl, cyffwrdd, festibwlar, priodderbyniaeth ac interodderbyniaeth. Byddwch hefyd wedi clywed am sut rydym yn prosesu ein gwybodaeth synhwyraidd; rydym yn derbyn ac yn trefnu teimlad o'r amgylchedd, yna rydym yn prosesu'r wybodaeth honno ac yn gwneud ymateb ystyrlon effeithiol. Nawr gallwn ystyried sut deimlad yw bod â gwahaniaeth yn ein system synhwyraidd flasu a sut mae hyn yn edrych.

### Mae'r system flasol yn gyfrifol am flasu.

Mae ein tafod yn adweithio i fwyd a diod. Mae'n dweud wrthym am flasau, gwedd a thymheredd. Maent wedi'u clystyru yn y geg, y tafod a'r gwddf ac maent yn derbyn pum blas penodol - hallt, melys, chwerw, sur a sawrus.

### Prosesu gwybodaeth synhwyraidd Blasol



Byddwch yn cofio ein bod wedi defnyddio cwpanau i ddisgrifio sut rydym yn cofrestru gwybodaeth synhwyraidd.

Pan fydd gennym gwpan fach nid yw'n cymryd llawer o wybodaeth cyn i ni sylwi arno – mae eich cwpan bach yn llenwi'n gyflym iawn! Rydym yn galw hyn yn or-ymatebol.

Pan fydd gennym gwpan mawr mae'n cymryd llawer mwy o wybodaeth er mwyn i ni sylwi - mae'n cymryd mwy i lenwi ein cwpan. Rydym yn galw hyn o dan-ymatebol.



Cofiwch nad yw hyn bob amser yn broblem, ac y gall ein gallu i gofrestru, prosesu ac integreiddio ein gwybodaeth synhwyraidd deimlo'n anodd weithiau - pan fyddwn wedi blino, yn sâl neu wedi'n llethu gall deimlo bod ein cwpan yn llenwi'n gyflym.

Arwyddion sy'n Awgrymu Anhawster

| Gor-ymatebol   | Tan Ymatebol   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ddim yn hoffi blasau cryf</li><li>• Mae'n well ganddynt bethau di-flas</li><li>• Gor-ymateb i flasau newydd</li><li>• Mae rhai gweddau yn achosi anghysur - efallai mai dim ond bwydydd llyfn y byddant yn eu bwyta</li><li>• Ychydig iawn o fwydydd y maent yn eu bwyta</li><li>• Yn cyfogi wrth weld / arogl rhai bwydydd</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tan-ymateb i flasau cryf</li><li>• Mae'n well ganddynt flasau cryf</li><li>• Yn hoffi bwydydd caled, crensiog</li><li>• Yn bwyta bwydydd na ellir eu bwyta</li><li>• Yn chwilio am flasau cryf.</li></ul> |



## Strategaethau i gefnogi:

| Gor-ymatebol    | Tan Ymatebol   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chwarae dychmygus - gyda set o de doli, neu gegin chwarae</li> <li>• Chwarae blêr - i ffwrdd o'r bwrdd. Gallai hyn fod yn unrhyw fath o chwarae cyffyrddol, fel byrddau tywod a dŵr.</li> <li>• Chwarae bwyd - eto, i ffwrdd o'r bwrdd. Dewch o hyd i deganau mewn powlen o basta, gyrrwch gar trwy gwstard, neu bentyrru twr o Weetabix!</li> <li>• I blant hŷn, gallant wneud hyn drwy baratoi bwyd - troi pot, rholio toes - nid oes angen eich dwylo fynd yn frwnt ar gyfer y ddau beth hyn.</li> <li>• Gyda phob chwarae blêr - dechreuwch gyda gwead sych, cyn symud ymlaen i wead gwlyb, ac yna i un gludiog.</li> <li>• Rydych chi'n anelu at ryngweithio cadarnhaol gyda phwysau isel</li> <li>• Amrywiadau ar fwyd sydd eisoes yn cael ei oddef</li> <li>• Rhowch ddogneau bach</li> <li>• Ceisiwch rannu plât ar gyfer y teulu cyfan, heb unrhyw bwysau i roi cynnig. Efallai y byddwch chi'n siarad yn gyntaf am sut mae'n edrych / arogl.</li> <li>• Plât gydag adrannau</li> <li>• Archwilio bwyd, yn raddol:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arogl</li> <li>2. Cyffwrdd, procio</li> <li>3. Cusanu, cyffwrdd â thafod</li> <li>4. Blasau darn bach</li> <li>5. Brathu, ond peidio â bwyta</li> <li>6. Bwyta darn bach</li> </ol> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darparwch fwydydd sy'n hawdd eu cnoi</li> <li>• Darparu pwysau dwfn</li> <li>• Darparu gwaith cyhyrau trwm, cario - gwthio gwrthrych</li> <li>• Darparwch weithgareddau sugno hy trwy welltyn hir, potel chwaraeon, ysgytlaeth trwchus, lolis iâ</li> <li>• Darparwch weithgareddau chwythu hy chwythu swigod, offerynnau cerdd</li> </ul> |



Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol i Blant a Phobl Ifanc  
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan