**Ymarfer 6 i’r Saesneg**

Dwi ddim yn gogydd proffesiynol, dwi ddim yn ddeietegydd ac yn sicr dwi ddim yn arbenigwr ar blant. Ond mae gen i blentyn bach i’w fwydo bob dydd, ac felly dwi’n deall yr heriau a’r pryderon sy’n dod yn sgil hynny.

Dwi’n trio sicrhau bod fy mab yn blasu cynifer o fwydydd gwahanol â phosib, ac yn bwyta’n iach yn gyffredinol, felly dwi’n coginio prydau ffres mor aml ag y gallaf. Trwy wneud hynny, galla i reoli faint o lysiau mae’n eu bwyta, ac yn bwysicach fyth, faint o halen a siwgr sydd ym mhob pryd. Gall prydau parod fod yn llawn halen a siwgr, ac er eu bod yn iawn yn achlysurol, does dim i guro prydau rydych wedi eu coginio eich hun. Wrth gwrs, dydy hi ddim yn hawdd nac yn bosib coginio bwyd ffres bob amser, ac fel pob rhiant dwi’n estyn am fwydydd cyflym pan fo amser – ac amynedd – yn brin.

Dwi’n credu bod cynnwys plant yn y broses o goginio yn bwysig dros ben. Gadewch iddyn nhw helpu hyd yn oed. Dwi’n gwybod bod hynny’n golygu mwy o lanast, a mwy o amser fel arfer, ond trwy fod yn rhan o’r broses byddan nhw’n llawer mwy awyddus i fwyta’r bwyd.

Mae fy mab wedi bod yn ‘helpu’ yn y gegin ers ei fod yn fabi. Dim ond gwylio i ddechrau, ond gam wrth gam mae wedi dechrau pwyso a chymysgu, tywallt a thorri – erbyn hyn mae hyd yn oed yn defnyddio cyllell finiog, dan oruchwyliaeth.

[addasiad o ran o ragymadrodd Elliw Gwawr i’r llyfr ryseitiau *Blasus*]