Cyngor doeth ar gyfer prydau bwyd

RNIB Cymru

Golwg gwahanol

Defnyddiwch y cyngor yma i'ch helpu i deimlo'n hyderus am gefnogi rhywun â cholled golwg yn ystod prydau bwyd ac fel rhan o'i annibyniaeth o ddydd i ddydd.

- Defnyddiwch liwiau cryfach a mwy llachar i greu gwrthgyferbyniadau lliw da rhwng gwahanol eitemau.
- Gall cefndiroedd plaen ar ben byrddau, ac ar arwynebau eraill, gefnogi adnabod a lleoli cyllyll a ffyrc, platiau a gwydrau a chwpanau yfed.
- Holwch ble mae'r person yn hoffi i'w gyllell, ei fforc a'i wydr yfed gael eu lleoli. Gwnewch yn siŵr eu bod yn yr un lle bob amser.
- Gosodwch y bwrdd yn gyson a dywedwch wrth y person rydych yn ei gefnogi ble mae popeth wedi'i leoli.
- Peidiwch â chael gormod o bethau ar y bwrdd, dim ond defnyddio beth sydd ei angen ar gyfer pob cwrs.
- Defnyddiwch y system gloc (12 ar gyfer cig; 3 ar gyfer moron; 6 ar gyfer tatws; 9 ar gyfer pys) i gynorthwyo gyda lleoliad bwyd ar blât. Gweinwch fwyd yn yr un lleoliad bob amser.

Sight Loss Advice Service

Rydyn ni yma i bawb sydd wedi'u heffeithio gan golled golwg.
Cysylltwch â ni ar **0303 123 9999** neu ewch i **rnib.org.uk/advice**

RE200404

© RNIB elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (226227), Yr Alban (SC039316), Ynys Manaw (1226). Hefyd yn weithredol yng Ngogledd Iwerddon.