Tip Top Ideas to Eat Well in Wales

Contents

This booklet has simple steps to help you enjoy a variety of food, eat the right amount to be a healthy weight and ensure you have the nutrients your body needs to be healthy.

Eatwell Guide	1
Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy carbohydrates	2
Fruit and vegetables	3
Dairy and alternatives	4
Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins	5
Oil and spreads	6
What's all the fuss about fats?	7
Stop the sugar	8
Season without salt	9
Drinks	10
Regular meals and snacks	11
Weight management	12
Portion sizes	13
Eating on a budget - be a savvy shopper	14
Sources of further information	15

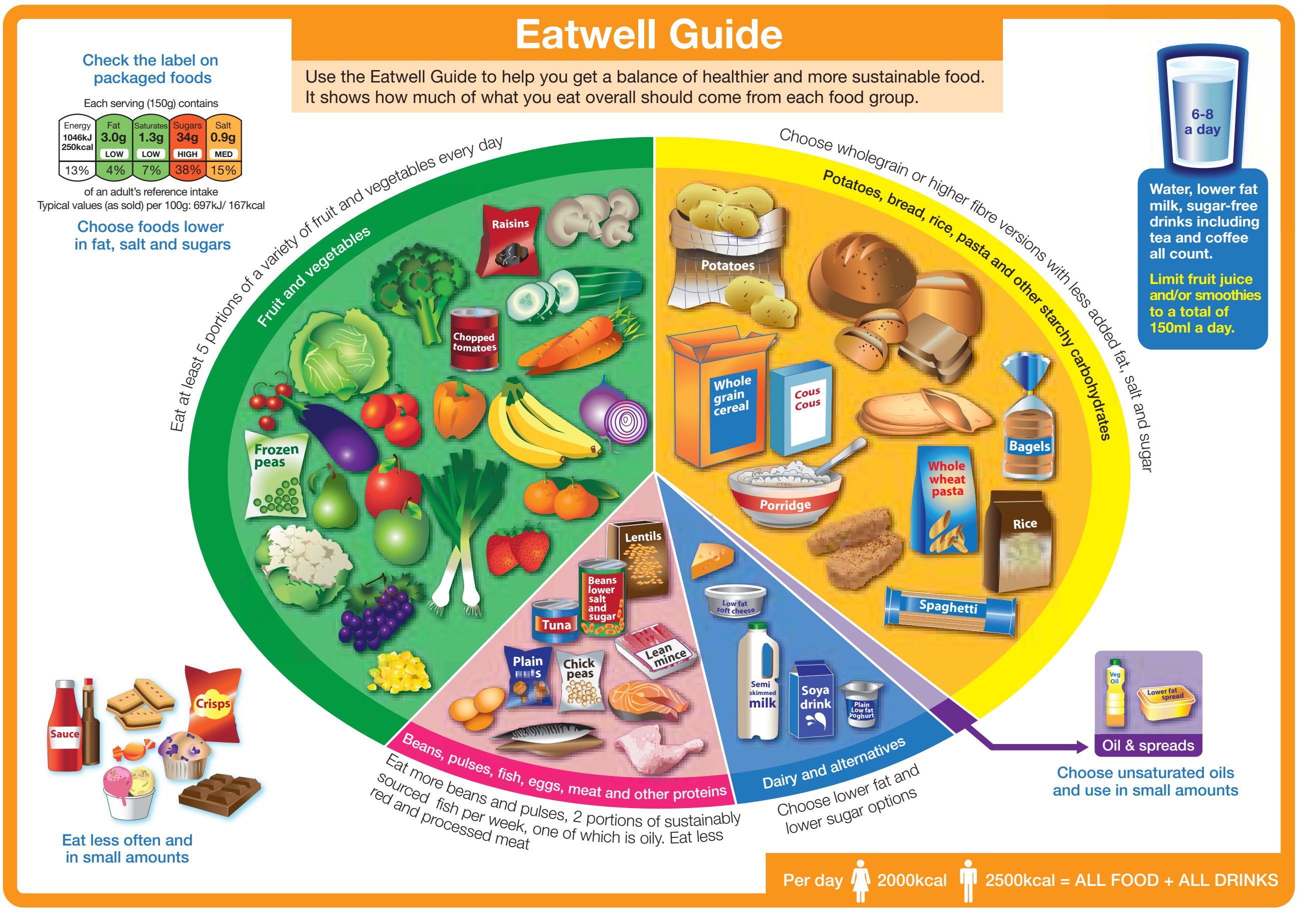
Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

When should I use the Eatwell Guide?

You can use the Eatwell Guide to help you make healthier choices whenever you're:

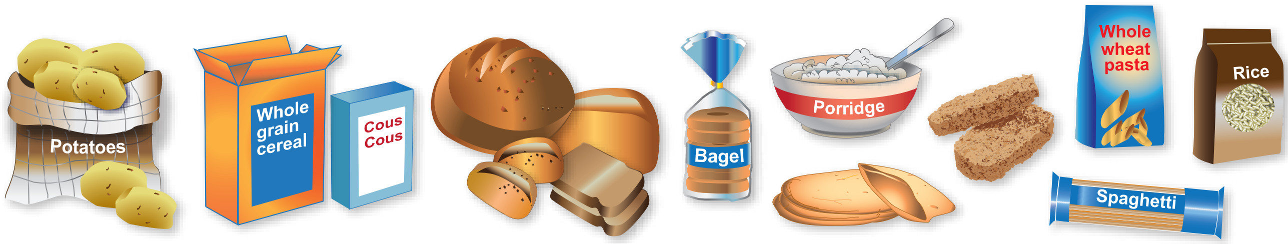
- deciding what to eat
- preparing to cook at home
- out shopping for groceries
- eating out in a restaurant, cafe or canteen
- choosing food on the go



Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy carbohydrates



Starchy food is a really important part of a healthy diet and should make up just over a third of the food we eat. These foods should be included at every meal (see portion sizes, page 13).

Try to choose higher-fibre, wholegrain varieties when you can. These foods provide longer lasting energy, keep us feeling fuller for longer and help to prevent constipation.

Wholegrain food includes: wholemeal and wholegrain (granary) bread, pitta, chapatti, wholewheat pasta, brown rice, wholegrain breakfast cereals, whole oats and potatoes with their skin. These foods contain more fibre (and also other vitamins and minerals) than white or refined starchy foods.

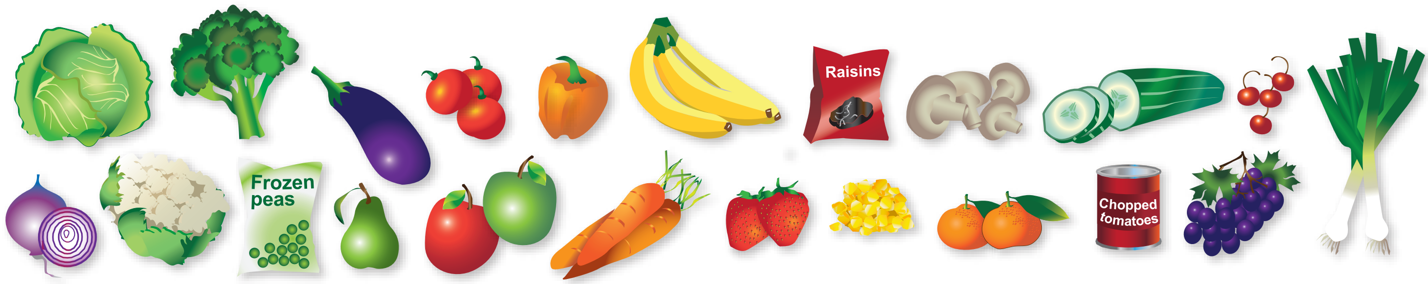
Top Tip:

- You can purchase high fibre white versions of bread and pasta which will help to increase your fibre intake using a like-for-like substitute of your family favourites.

Interesting Fact:

Some people think starchy foods ('carbs', carbohydrates) are fattening, BUT they contain half the amount of calories of fat. Be careful what you add to them because that is what increases the calories, such as butter on bread, cream in pasta dishes, cheese sauces and potatoes cooked in fat (chips).

Fruit and vegetables



Aim to eat at least 5 portions of fruit and vegetables per day (see portion sizes, page 13). These foods should make up just over a third of the food we eat each day.

Why 5? Fruit and vegetables provide lots of different vitamin and minerals and they are high in fibre.

Remember:

- You can choose from fresh, frozen, dried, tinned or juice
- Only 150 mls of juice, smoothie or a combination of the two per day counts as one portion of your fruit and vegetables
- Tinned fruit in natural juice are healthier than in syrup
- A portion of dried fruit is a lot smaller (tablespoon or 30g) and only one portion per day counts as one of your five a day
- A dessert bowl of salad is equivalent to one portion (all other fruit and vegetables see portion sizes, page 13).

Top Tips:

- Try buying fruit and vegetables that are in season as they are cheaper.
- You could try growing your own fruit and vegetables in the garden. No garden? No problem! There may be community growing and gardening projects in your area. **For more information see Community Gardens links.**

Interesting Facts:

Salad and vegetables are very low in calories and fat which help to maintain a healthy weight.

There is more and more evidence that people who eat lots of fruit and vegetables are less likely to develop chronic diseases like heart disease and some cancers.

Dairy and alternatives

Foods from this group are good sources of protein, vitamins and minerals. They are an important source of calcium, which helps to keep our bones strong. Some dairy foods can be high in fat and saturated fat, but there are plenty of lower-fat options to choose from.

This group includes foods such as milk, cheese, yoghurt and fromage frais. When buying dairy alternatives such as soya milk, go for unsweetened, calcium-fortified versions.

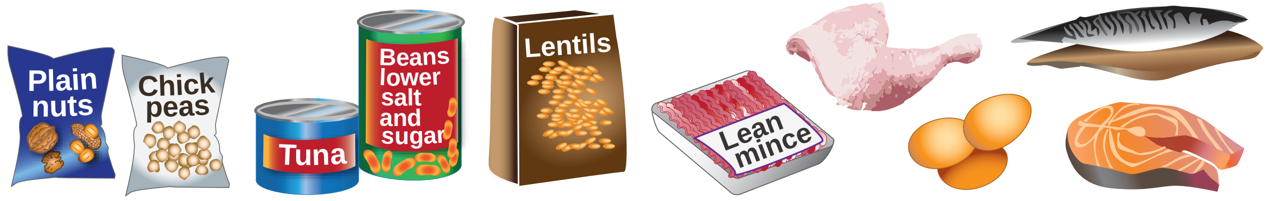
Top Tips:

- Try lower fat and lower sugar products where possible.
- You could try 1% fat milk, it contains about half the fat of semi-skimmed milk without a noticeable change in taste or texture of the milk.
- Did you know reduced fat cheese is widely available? You could also have a smaller amount of the full-fat varieties less often.
- Grating cheese is useful because you use less and it goes further.

Interesting Fact:

Although butter and cream are dairy products, they are not found in this food group because they are so high in fat and contain very little calcium (see What's the fuss about fats? page 7).

Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins



Foods from this group are good sources of protein and vitamins and minerals, particularly iron.

Pulses
Pulses (sometimes called legumes) include beans, peas and lentils. They are good alternatives to meat because they are naturally very low in fat, high in fibre, protein, and vitamins and minerals. These foods are also better for the environment.

Fish
Try to aim for at least two portions (2 x 140g) of fish a week. One portion should be white fish such as cod the other should be oily fish, such as mackerel, sardines and salmon because it is a good source of omega-3 fats. Most people should be eating more fish, look out for the following label, for sustainable fish. **For more information on fish please see fish links.**

Eggs
Did you know eggs will not raise your cholesterol or cause constipation and are actually a healthy food to eat.

Meat
Be aware meat can be high in fat, particularly saturated fat. So when you're buying meat, the type of cut or meat product you choose, and how you cook it, can make a big difference (see What's the fuss about fats? page 7).

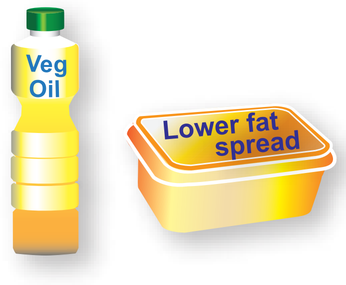
Vegetable-based sources of protein
These include tofu, bean curd and mycoprotein; all of which are widely available in most retailers and are a useful source of protein for vegetarians.

Nuts
Also a useful protein source for vegetarians (see What's the fuss about fats? page 7).

Top Tip:
- If you eat more than 90g (the size of a deck of cards) of red or processed meat per day, try to aim to cut down to no more than 70g per day.

Interesting Fact:
The term processed meat includes sausages, bacon, cured meats and reformed meat products. People who eat a lot of red and processed meat are at higher risk of bowel cancer than those who eat small amounts.

Oil and spreads



Foods in this group include unsaturated fats, such as vegetable oil, rapeseed oil, olive oil, sunflower oil and soft spreads that are made from unsaturated oils.

Butter is not included in this section as it is high in saturated fat and should be eaten less often and in small amounts (see What's the fuss about fats? page 7).

For further information on foods and drinks we should eat less often, see 'What's the fuss about fats', page 7, 'Stop the sugar', page 8 and 'Season without Salt', page 9.

Interesting Fact:

Oils expand when heated and so heating oil in the pan before you use it will make it go further so you don’t need to use as much.

What's the fuss about fats?

Some fat in the diet is essential, but overall we eat too much. We need to cut down on all the fats we eat but some more than others.

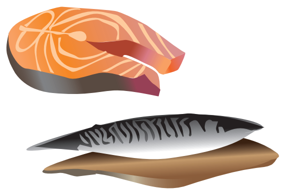
Unsaturated fats - Healthier

These fats mainly come from plants, such as nuts, seeds and oils (see Oils and spreads, page 6). Swapping to unsaturated fats in your diet can help reduce the cholesterol in your blood.

Saturated fats - Unhealthy

These fats mainly come from animals but are found in other foods. Some saturated fats are easy to spot such as fat on meat, cream, butter, coconut and palm oil. Other fats are hidden in foods such as cakes, pastries, chocolate and crisps.

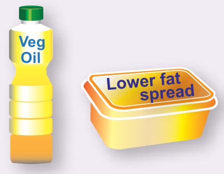
What about fish?



Oily fish contains omega-3 fat (a type of unsaturated fat) which helps protect your heart. It also contains vitamin D which is important for bones, teeth and muscles. Although it is high in fat, we need to have more in our diet rather than less due to its health benefits.

Top Tips:

- Try swapping butter (saturated) for lower fat and olive based spreads (unsaturated).
- Look for lower fat spreads where possible and use sparingly.
- Try swapping cooking fats such as lard, ghee and palm oil for vegetable, olive and rapeseed oils.



- Aim for as lean a meat as possible and try to grill meat instead of cooking it in fat.
- You can use food labels (traffic light system) as a guide to help you cut down. More than 17.5g of fat per 100g means the food is high (red-traffic lights) in fat. Aim for 3g or less per 100g (green- traffic lights).

  More than 5g of fat per 100g means the food is high (red-traffic lights) in saturated fat. Aim for 1.5g or less per 100g (green-traffic lights).

Interesting Facts:

All fats contain the same amount of calories, therefore if you are trying to lose weight it is better to reduce all fat in your diet.

Nuts and seeds contain lots of good nutrients and are high in unsaturated fat, but they are also high in calories and should be eaten in small portions (about a tablespoon). Coconut oil and some coconut milks are high in saturated fat. At present, there is not enough good quality evidence to prove that the saturated fat in coconut is more beneficial than other saturated fats. Due to the high saturated fat content they may increase your risk of high cholesterol and heart problems.

Stop the sugar

Sugar contains only calories and has no other nutrients. You can get all the energy you need from healthier options such as wholegrain foods, fruit and vegetables and milk sources. Foods and drinks, that are high in sugar can also cause tooth decay and weight gain. It is possible that drinking lots of high sugar drinks can lead to Type 2 Diabetes.

Foods and drinks high in sugar include foods such as chocolate, biscuits, cakes, sweets, ice-cream, puddings, soft drinks, pastries, juices, jam, white/brown sugar and honey. These foods should be eaten in minimal amounts, if at all, because we do not need them in our diet to be healthy.

Top Tips:

- Sugar Swap Dessert - Try choosing apple slices or other fruits in yoghurt instead of desserts such as regular pudding, ice-cream, trifle and cream. This swap will not only lower your sugar but increase your fibre, vitamin and mineral intake and count towards your 5 a day.
- If you add sugar in drinks such as tea and coffee, try swapping the sugar for sweeteners. They are just as sweet as sugar, but do not contain as many calories and will not affect your teeth in the same way as sugar does.
- You can use food labels (traffic light system) as a guide to help you cut down. More than 22.5g of sugar per 100g means the food is high (red-traffic lights) in sugar. Aim for 5g or less per 100g (green-traffic lights).

Interesting facts:

'Diet' and 'zero' soft drinks taste the same as the regular versions but are both sugar free. Remember they are still acidic, so can still damage your teeth.

Glucose, maltose, honey, brown sugar, cane sugar and muscovado are all other names for sugar. Have a look at the ingredients lists next time you are shopping as all of these should be eaten in small amounts, if at all.

Research shows that sweeteners are perfectly safe to eat and drink on a daily basis as part of a healthy balanced diet.

Season without salt

Eating too much salt can raise your blood pressure. If you have high blood pressure you may be more likely to develop heart disease or have a stroke. Even if you don't add salt to your food, you may still be eating too much.

Top Tips:

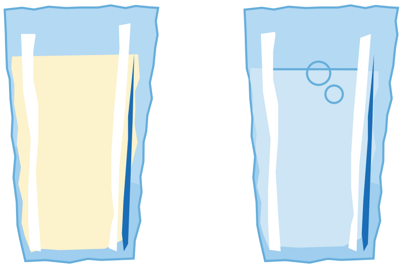
- You can use food labels (traffic light system) as a guide to help you cut down. More than 1.5g of salt per 100g means the food is high (red-traffic lights) in salt. Aim for 0.3g or less per 100g (green-traffic lights).
- Try avoiding high salt foods (and check the labels) such as crisps, processed meats such as bacon and sausages, some tinned foods and ready meals.
- Look for tinned foods that are low in salt.
- Try to avoid adding salt in cooking or at the table.
- Using herbs and spices in cooking, such as pepper, ginger and chilli is a healthier, tastier alternative to add flavour to food.
- Try making your own stock and gravy or look out for reduced salt products.

Interesting facts:

Most of the salt we eat is 'hidden', about three-quarters of the salt we eat is already in the food we buy, such as breakfast cereals, soups, breads and sauces.

Did you know the recommended amount of salt per day is no more than a heaped teaspoon for adults and less for children.

Drinks



Drinking is important to make sure we are well hydrated. If we do not drink enough and become dehydrated, we may feel thirsty and have a dry sticky mouth. Dehydration can also cause lack of concentration, tiredness, headaches and dizziness. The recommendations are to drink around **6 to 8 mugs or glasses per day** of healthy drinks. All hot and cold non alcohol drinks count but low fat milk and water are the healthier choices.

When the weather is warm, or when we get active, we may need more fluids.

Top Tip:

- Try to choose sugar free drinks instead of high sugar fizzy drinks, pops and squashes.

Interesting facts:

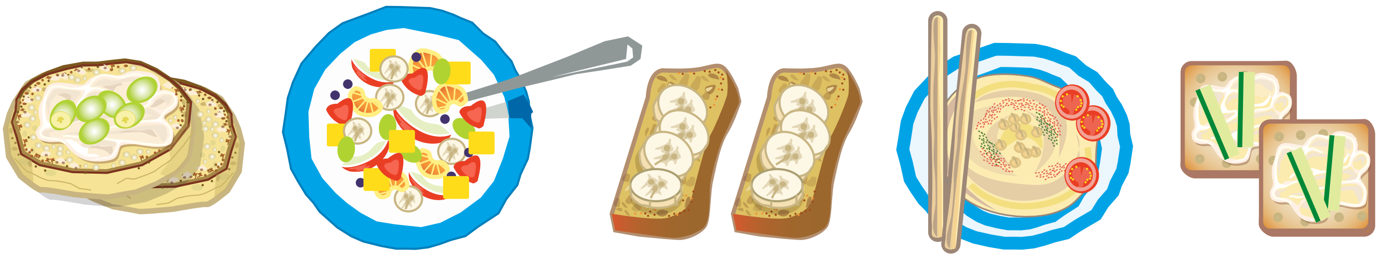
Even unsweetened fruit juice and smoothies are high in sugar, so remember to limit how much you drink to no more than one 150ml glass of fruit juice each day. One glass of 150ml of juice counts towards 1 of your 5 a day.

Regularly drinking high sugar drinks can cause tooth decay and weight gain.

Alcohol contains lots of calories and should be limited to no more than 14 units per week. Units should not be saved up for one day and you should have some alcohol free days in the week.

For a guide to alcohol content and unit size, see the NHS alcohol link.

Regular meals and snacks



Planning regular meals will help you eat more healthily. You should base your meals on the food groups from the Eatwell Guide. It is important to eat three regular meals per day especially breakfast. A healthy breakfast can help manage your hunger and also help to stop snacking and overeating later on in the day.

Eating high fat or sugar snacks can lead to weight gain. You don't have to cut snacks from your diet altogether, but try swapping them for some delicious healthy ones instead.

Top Tips:

- A wholegrain, lower-sugar cereal with fruit sliced over the top is a tasty and nutritious breakfast.
- If we buy unhealthy snacks, we will eat them – one of the best ways to cut back on snacking is not to buy them in the first place.
- If we can see food, it's human nature to want to eat it. Try to keep unhealthy snacks hidden away so you're not tempted.
- We are less likely to eat snacks if they're harder to get to. Try to keep the unhealthy snacks at the back or top of the cupboard.
- Try to avoid eating straight out of a big packet of snacks (it can make us eat up to ¼ more without even realising it), instead, try putting your snacks in a small bowl.
- Think about swapping the TV for the table! Eating distractedly e.g. in front of the TV, means we eat more without noticing or even enjoying it.
- Try to keep healthy snacks like fruit and yoghurt to hand instead of high sugar and fat snacks.

Interesting facts:

Some people skip breakfast because they think it will help them lose weight. In fact, research shows that eating breakfast can help people control their weight.

Weight management

It is important to balance the right amount of calories you eat and drink to the same amount your body uses in activity. If you eat too much and do not do enough activity you will put on weight, eat too little and you will lose weight.

If you are overweight, a weight loss of just 5-10% of your current body weight can improve your health. Weight loss can help reduce your cholesterol, blood pressure and help control your blood glucose levels if you have diabetes. Losing weight can be difficult and therefore you may need additional advice and support. ***You may need to see a Dietitian, speak to your GP about this.***

Being active is an important part of a healthy lifestyle and will also help with weight loss. Aim for at least 30 minutes of moderate physical activity five days a week. 'Moderate' means breathing more deeply and feeling warmer. For weight loss, aim for at least 60 minutes of activity five days a week.

Top Tips:

- Doing some activity is better than not doing any.
- Try starting small and gradually build up your activity. Walking is a good way to increase your activity.

Interesting facts:

Do you know some people find it useful to write down what they eat for a week? This helps to see patterns in your eating habits. You can also compare what you have written down with the Eatwell Guide.

Did you know that some people find it really helpful to plan their meals weekly or monthly when trying to lose weight?

Portion sizes

Portion sizes play an important part in getting the right amounts of energy (calories) from your food and drink. Watching your portion sizes will help you maintain a healthy weight. Most people end up eating too many calories because their portion sizes are too big.

Top Tips:

- Try to use a smaller plate or try not to pile your plate high with starchy/ wholegrain foods such as pasta, rice, noodles and potatoes. These foods should not be more than 1/3 of the plate.
- Try to remove all gristle and visible fat on meat and avoid adding fat in cooking. A portion of meat is the same size as a deck of cards.
- Did you know pulses (lentils, beans) are cheap and low in fat, and a portion is equivalent to 3 tablespoons?
- Remember nuts and seeds are healthy but high in calories therefore aim for the equivalent of a tablespoon.
- Try filling half of your plate with salad or vegetables as both are low in calories.
- A portion of fruit and vegetables is equivalent to a cupped-handful (80g).
- Remember dried fruit is high in sugar, a portion is only one tablespoon.
- Aim for one portion of oil or fat spread, which is the size of the top of your thumb.
- Remember cheese is an excellent source of calcium for bones and teeth, but it can be high in saturated fat, a portion size is the same as a matchbox.
- Try to avoid second helpings.
- Try choosing smaller portions of take away and convenience foods as they are typically high in saturated fat, sugar and salt.

Interesting facts:

It takes a while for our brains to register we are full, therefore eating slower will help stop over eating.

Eating on a budget- be a savvy shopper

Cost can sometimes be a factor when shopping for food and drink, however you can eat healthily and save money. Try these top tips to help make healthier choices when you are shopping.

Top Tips:

- Try to plan your meals in advance
- Think about writing a shopping list
- Have a look at the labels
- Try to avoid tempting offers on unhealthy foods
- You can cut down on food waste by eating leftovers from your evening meal for lunch or freezing for the following week
- Did you know most foods and drinks can be frozen?
- Look for cheaper brands to buy
- Try to cook with pulses (beans, peas, lentils)
- Try to eat more vegetables, tinned and frozen varieties can be cheaper
- You could freeze left over bread, rather than throwing it away
- Think about relying less upon 'ready' or manufactured food like takeaways or processed meats and cook from scratch
- Try to eat smaller portions (see Portion sizes, page 13)
- Compare pre-packed with loose fruit and vegetables
- Try to avoid shopping when hungry
- Try to avoid buy one get one free offers (BOGOF) on sugary snacks

Interesting fact:

Superstore value brands taste just as good for a lower price and have the same nutritional value.

For great ways to reduce food waste and save money when food shopping, see Love Food Hate Waste link.

Sources of further information

Alcohol - NHS
https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/calculating-alcohol-units/

Community Gardens
https://gov.wales/allotments-and-community-led-gardening-guidance
https://www.biodiversitywales.org.uk/Community-Gardens

Diabetes Type 2
https://www.bda.uk.com/resource/diabetes-type-2.html

Eating on a budget – NHS
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/

The Eatwell Guide - NHS
http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/the-eatwell-guide.aspx

Fish and shellfish - NHS
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/fish-and-shellfish-nutrition/

Fluid
https://www.bda.uk.com/resource/fluid-water-drinks.html

Healthy Eating - British Heart Foundation
https://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/healthy-living/healthy-eating

Eat well - NHS
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/

Marine Stewardship Council
www.msc.org/

Nutrition Skills for Life™
http://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/

Public Health Dietetic Team - Cardiff and Vale UHB
http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/public-health-dietetic-team

First Published January 2018
Last Review July 2020

Marie Price Cardiff and Vale UHB Public Health Dietetics Team
On behalf of Public Health Dietitians in Wales

Syniadau er mwyn Bwyta'n Dda yng Nghymru

Cynnwys

Yn y llyfryn hwn ceir camau syml i'ch helpu i fwynhau amrywiaeth o fwydydd, bwyta'r swm cywir i fod yn bwysau iach a sicrhau bod gennych y maetholion sydd eu hangen ar eich corff i fod yn iach.

Canllaw Bwyta'n Dda	**1**
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startslyd eraill	**2**
Ffrwythau a llysiau	**3**
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen	**4**
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	**5**
Olew a sbreds	**6**
Beth yw'r holl ffŷs am frasterau?	**7**
Stopio'r siwgr	**8**
Sesno heb halen	**9**
Diodydd	**10**
Prydau a byrbrydau rheolaidd	**11**
Rheoli pwysau	**12**
Maint dognau	**13**
Bwyta ar gyllideb – bod yn siopwr craff	**14**
Ffynonellau gwybodaeth bellach	**15**

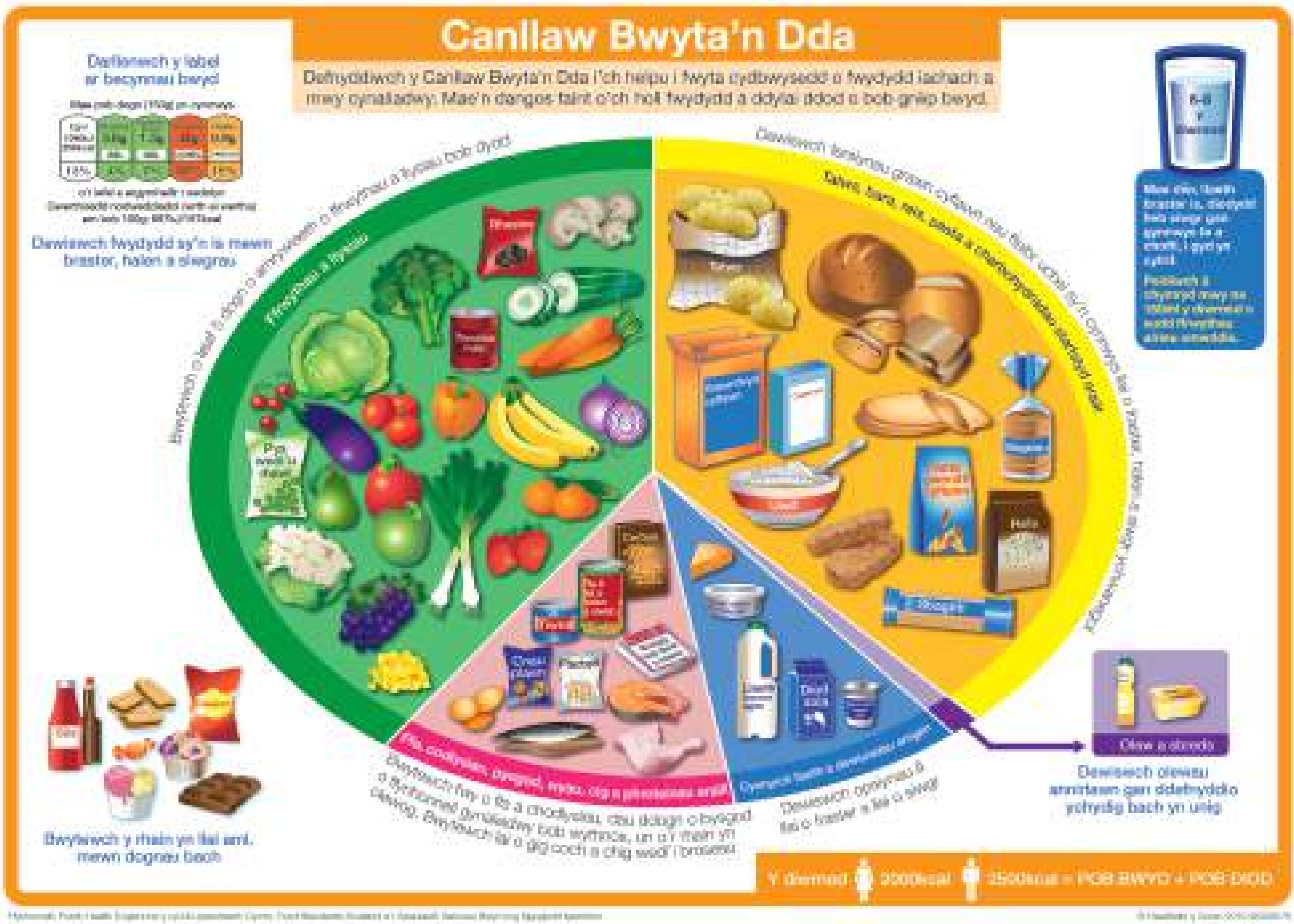
Canllaw Bwyta’n Dda

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta’n Dda i gael cydbwysedd o fwyd mwy iach a chynaliadwy. Mae’n dangos beth o’r hyn rydych yn ei fwyta ddylai ddod o bob grŵp bwyd.

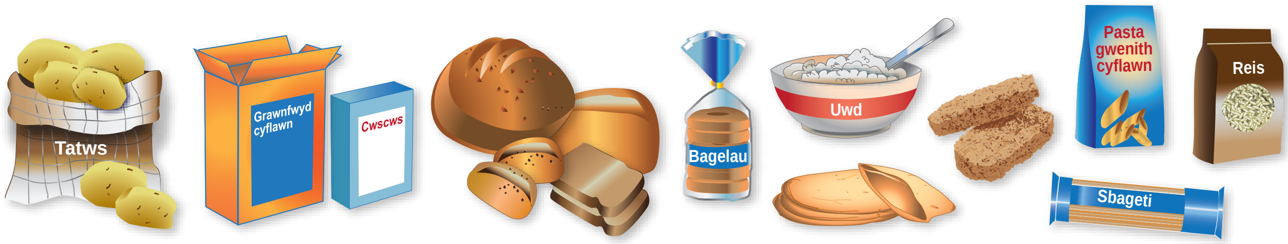
Pryd ddylwn i ddefnyddio’r Canllaw Bwyta’n Dda?

Gallwch ddefnyddio’r Canllaw Bwyta’n Dda i’ch helpu i wneud dewisiadau iachach pryd bynnag y byddwch yn:

- penderfynu beth i’w fwyta
- paratoi i goginio gartref
- allan yn siopa bwyd
- bwyta allan mewn tŷ bwyta, caffi neu ffreutur
- dewis bwyd pan fyddwch yn brysur



Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startslyd eraill



Mae bwyd sy'n cynnwys starts yn rhan wirioneddol bwysig o ddiet iach a dylai ffurfio ychydig yn fwy nag un rhan o dair o'r hyn rydym yn ei fwyta. Dylai'r bwydydd hyn gael eu cynnwys ym mhob pryd (gweler Maint dognau, tudalen 13).

Ceisiwch ddewis amrywiadau ffeibr uchel, grawn cyflawn pan allwch. Mae'r bwydydd hyn yn rhoi egni sy'n para'n hirach, ein cadw i deimlo'n llawn am yn hirach a helpu i atal rhwymedd.

Mae bwyd grawn cyflawn yn cynnwys: bara gwenith cyflawn a bara grawn cyflawn, pita a chapatti, pasta gwenith cyflawn, reis brown, grawnfwydydd brecwast cyflawn, ceirch cyflawn a thatws gyda'u crwyn. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys mwy o ffeibr (a hefyd fitaminau a mwynau eraill) na bwydydd starts gwyn neu wedi'u coethi.

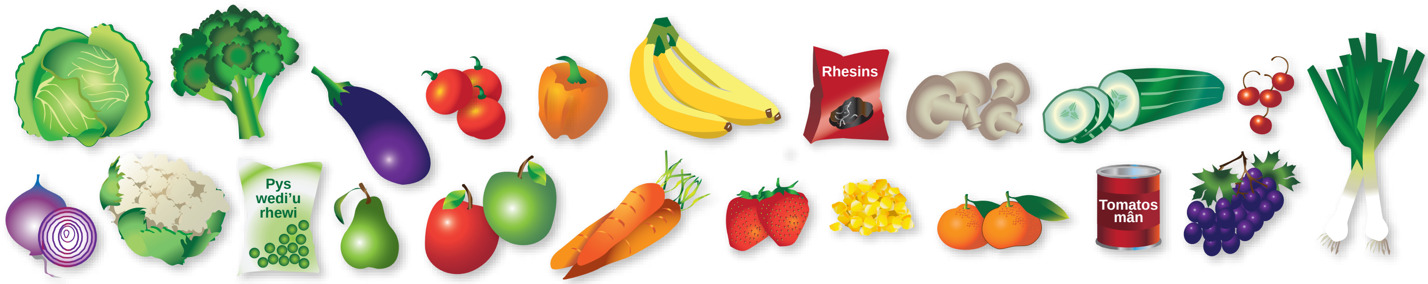
Cyngor Da:

- Gallwch brynu fersiynau gwyn o fara a phasta sy'n uchel mewn ffeibr ac a fydd yn eich helpu i gynyddu eich cymeriant ffeibr gan ddefnyddio cyfnewidydd tebyg wrth debyg o'ch ffefrynnau teuluol.

Ffaith Ddiddorol:

Mae rhai pobl yn meddwl bod bwyd startslyd (carbohydradau) yn eich gwneud yn dew, OND maent yn cynnwys dim ond hanner y calorïau neu fraster. Byddwch yn ofalus beth y byddwch yn ei ychwanegu atynt gan mai dyna sy'n cynyddu'r calorïau, fel menyn ar fara, hufen mewn seigiau pasta, sawsiau caws a thatws wedi'u coginio mewn braster (sglodion).

Ffrwythau a llysiau



Ceisiwch fwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd (gweler Maint dognau, tudalen 13). Dylai ychydig yn fwy nag un rhan o dair o'n bwyd bob dydd fod yn ffrwythau a llysiau.

Pam 5? Mae ffrwythau a llysiau yn rhoi llawer o wahanol fitaminau a mwynau ac maent yn uchel mewn ffeibr.

Cofiwch:

- Gallwch ddewis o fathau ffres, wedi rhewi, sych, mewn tun neu ar ffurf sudd
- Dim ond 150ml o sudd, smwddi neu gyfuniad o'r ddau bob dydd sy'n cyfrif tuag at eich un dogn o'ch ffrwythau a llysiau
- Mae ffrwythau tun mewn sudd naturiol yn iachach na ffrwythau mewn surop
- Mae dogn o ffrwythau sych yn llawer llai (llwy fwrdd neu 30g) a dim ond un dogn pob dydd sy'n cyfrif tuag at eich pump y dydd
- Mae powlen bwdin o salad yn cyfateb i un dogn (ar gyfer yr holl ffrwythau a llysiau eraill gweler Maint dognau, tudalen 13)

Cynghorion Da:

- Ceisiwch brynu ffrwythau a llysiau sydd yn eu tymor gan eu bod yn rhatach.
- Gallech roi cynnig ar dyfu eich ffrwythau a'ch llysiau eich hun yn yr ardd. Dim gardd? Dim problem! Efallai bod prosiectau tyfu a garddio cymunedol yn eich ardal. **Am ragor o wybodaeth gweler y dolenni Gerddi Cymunedol**.

Ffeithiau Diddorol:

Mae salad a llysiau yn isel iawn mewn calorïau a braster sy'n helpu i gynnal pwysau iach.

Mae tystiolaeth gynyddol bod pobl sy'n bwyta llawer o ffrwythau a llysiau yn llai tebygol o ddatblygu clefydau cronig megis clefyd y galon a rhai canserau.

Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

Mae bwydydd yn y grŵp hwn yn ffynhonnell dda o brotein, fitaminau a mwynau. Maent hefyd yn ffynhonnell bwysig ar gyfer calsiwm, sy'n helpu i gadw ein hesgyrn yn gryf. Gall rhai bwydydd llaeth gynnwys llawer o fraster a braster dirlawn, ond mae digon o ddewisiadau ar gael sy'n cynnwys llai o fraster.

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys bwydydd megis llaeth, caws, iogwrt a fromage frais. Pan fyddwch yn prynu cynnyrch llaeth amgen megis llaeth soia, ewch am fersiynau sydd heb eu melysu ac sy'n cynnwys calsiwm ychwanegol.

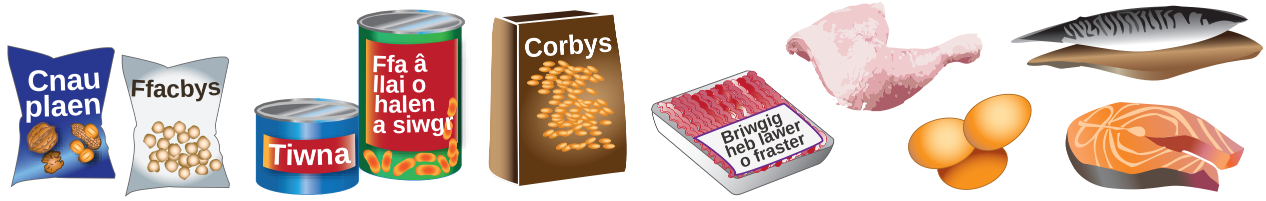
Cynghorion Da:

- Rhowch gynnig ar gynhyrchion sy'n cynnwys llai o fraster a siwgr os oes modd.
- Gallech roi cynnig ar laeth ag 1% o fraster, sy'n cynnwys tua hanner y braster sydd gan laeth hanner sgim heb fod y blas neu'r teimlad yn y geg yn wahanol iawn.
- Wyddoch chi fod caws â llai o fraster ar gael yn gyffredin? Gallech hefyd gymryd llai o'r mathau braster llawn, ac yn llai aml.
- Mae'n syniad da gratio caws oherwydd byddwch yn defnyddio llai ohono ac felly mae'n mynd ymhellach.

Ffaith Ddiddorol:

Er bod menyn a hufen yn gynhyrchion llaeth, nid ydynt yn y grŵp bwyd hwn gan fod cymaint o fraster ynddynt ac nid ydynt yn cynnwys llawer o galsiwm (gweler Beth yw'r holl ffŷs am frasterau? tudalen 7).

Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill



Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn ffynonellau da o brotein, fitaminau a mwynau, yn arbennig haearn.

Codlysiau
Mae ffa, pys a ffacbys yn godlysiau. Maent yn ddewisiadau da yn lle cig am eu bod yn naturiol isel iawn mewn braster, ac yn uchel iawn mewn ffeibr, protein, a fitaminau a mwynau. Mae'r bwydydd hyn hefyd yn well ar gyfer yr amgylchedd.

Pysgod
Ceisiwch fwyta o leiaf ddau ddogn (2 x 140g) o bysgod yr wythnos. Dylai un dogn fod yn bysgod gwyn megis penfras a'r llall yn bysgod olewog, megis macrell, sardinau ac eog gan eu bod yn ffynhonnell dda o frasterau omega-3. Dylai'r rhan fwyaf o bobl fod yn bwyta mwy o bysgod. Cadwch lygad ar y label am bysgod cynaliadwy.
I gael rhagor o wybodaeth am bysgod gweler y dolenni pysgod.

CERTIFIED SUSTAINABLE SEAFOOD MSC www.msc.org

Wyau
Wyddoch chi na fydd wyau yn codi lefel eich colesterol nac yn achosi rhwymedd ac maent mewn gwirionedd yn fwyd iachus.

Cig
Byddwch yn ymwybodol y gall cig fod yn uchel mewn braster, yn arbennig braster dirlawn. Felly, wrth brynu cig, cofiwch fod y math o gig rydych chi'n ei ddewis, a sut y byddwch yn ei goginio, yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr (gweler Beth yw'r holl ffŷs am fraster? tudalen 7).

Ffynonellau protein sy'n dod o lysiau
Mae'r rhain yn cynnwys toffw, ceuled ffa a mycoprotein; gallwch brynu pob un ohonynt yn y rhan fwyaf o siopau ac maent yn ffynhonnell ddefnyddiol o brotein i lysieuwyr.

Cnau
Mae'r rhain hefyd yn ffynhonnell dda o brotein i lysieuwyr (gweler Beth yw'r holl ffŷs am fraster? tudalen 7).

Cyngor Da:
- Os ydych yn bwyta mwy na 90g (maint pecyn o gardiau chwarae) o gig coch neu gig wedi'i brosesu bob dydd, ceisiwch leihau hyn i ddim mwy na 70g y di wrnod.

Ffeithiau Diddorol:
Mae'r term 'cig wedi'i brosesu' yn cynnwys selsig, bacwn, cig wedi'i drin a chynhyrchion cig wedi'u hailffurfio. Mae gan bobl sy'n bwyta llawer o gig coch a chig wedi'i brosesu fwy o berygl o gael canser y coluddyn na'r rheini sy'n bwyta symiau bach ohonynt.

Olew a sbreds

Mae bwydydd yn y grŵp hwn yn cynnwys brasterau annirlawn, megis olew llysiau, olew hadau rêp, olew olewydd, olew blodau haul a sbreds meddal sydd wedi'u gwneud o olewau annirlawn.

Nid yw menyn wedi ei gynnwys yn yr adran hon gan ei fod yn uchel mewn braster dirlawn a dylai gael ei fwyta'n llai aml ac mewn symiau bach (gweler Beth yw'r holl ffŷs am fraster? tudalen 7).

I gael rhagor o wybodaeth am fwydydd a diodydd y dylem fwyta'n llai aml, gweler 'Beth yw'r holl ffŷs am fraster?' tudalen 7, 'Stopio'r siwgr', tudalen 8 a 'Sesno heb halen', tudalen 9.

Ffaith ddiddorol:

Mae olewau yn ehangu pan gânt eu cynhesu felly bydd cynhesu olew yn y badell cyn ei ddefnyddio yn gwneud iddo fynd ymhellach ac ni fydd angen cymaint arnoch.

Beth yw'r holl ffỳs am frasterau?

Mae rhywfaint o fraster yn y diet yn hanfodol, ond yn gyffredinol rydym yn bwyta gormod ohono. Mae angen i ni leihau faint o frasterau rydym yn eu bwyta, ond rhai'n fyw nac eraill.

Brasterau annirlawn - Iachach

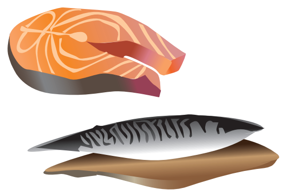
Daw'r brasterau hyn yn bennaf o blanhigion, megis cnau, hadau ac olewau (gweler Olew a sbreds, tudalen 6). Gall newid y rhain am frasterau annirlawn yn eich diet helpu i leihau'r colesterol yn eich gwaed.

Brasterau dirlawn – Dim yn iach

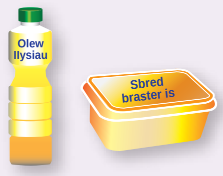
Daw'r brasterau hyn yn bennaf o anifeiliaid ond maent hefyd i'w cael mewn bwydydd eraill. Mae'n hawdd gweld rhai brasterau dirlawn megis braster ar gig, hufen, menyn, cnau coco ac olew palmwydd. Mae brasterau eraill yn gudd mewn cacennau, eitemau crwst, siocled a chreision.

Beth am bysgod?

Mae pysgod olewog yn cynnwys braster omega-3 (math o fraster annirlawn) sy'n helpu i ddiogelu eich calon. Mae hefyd yn cynnwys fitamin D sy'n bwysig ar gyfer esgyrn, y dannedd a'r cyhyrau. Er eu bod yn uchel mewn braster, mae angen i ni gael mwy yn hytrach na llai ohonynt yn ein diet oherwydd eu manteision ar gyfer iechyd.



Cynghorion Da:



- Beth am gyfnewid menyn (dirlawn) am sbreds braster is neu rhai sy'n cynnwys olewydd (annirlawn).
- Chwiliwch am sbreds braster is pan fo hynny'n bosibl a'u defnyddio'n gynnil
- Beth am gyfnewid brasterau coginio megis lard, ghee ac olew palmwydd am olewau llysiau, olewydd a had rêp.
- Ceisiwch fwyta cig gyda chyn lleied o fraster arno â phosibl a griliwch ef yn hytrach na'i goginio mewn braster.
- Gallwch ddefnyddio labeli bwyd (system goleuadau traffig) fel canllaw i'ch helpu i dorri lawr ar eu defnydd. Mae mwy na 17.5g o fraster am bob 100g yn golygu bod y bwyd yn uchel (goleuadau traffig coch) mewn braster. Anelwch am 3g neu lai am bob 100g (goleuadau traffig gwyrdd). Mae mwy na 5g o fraster am bob 100g yn golygu bod y bwyd yn uchel (goleuadau traffig coch) mewn braster dirlawn. Anelwch am 1.5g neu lai am bob 100g (goleuadau traffig gwyrdd).

Ffeithiau diddorol:

Mae pob braster yn cynnwys yr un faint o galorïau, felly os ydych yn ceisio colli pwysau mae'n well lleihau'r holl fraster yn eich diet.

Mae cnau a hadau yn cynnwys llawer o faetholion da ac maent yn uchel mewn brasterau annirlawn, ond maent hefyd yn uchel mewn calorïau a dim ond mewn dognau bach (tua llond llwy fwrdd) y dylid eu bwyta.

Mae olew cnau coco a rhai llaeth llaeth cnau coco yn cynnwys llawer o fraster dirlawn. Ar hyn o bryd nid oes digon o dystiolaeth safonol i brofi bod y braster dirlawn mewn cnau coco yn fwy buddiol na brasterau eraill. Oherwydd y cynnwys braster dirlawn uchel efallai y byddant yn cynyddu eich perygl o gael lefelau colesterol uchel a phroblemau gyda'r galon.

Stopio'r Siwgr

Dim ond caloriau sydd mewn siwgr ac nid oes ynddo unrhyw faetholion eraill. Gallwch gael yr holl egni rydych ei angen gan ddewisiadau mwy iach megis bwydydd grawn cyflawn, ffrwythau llysiau a ffynonellau llaeth. Gall bwydydd a diodydd sy'n uchel mewn siwgr hefyd achosi pydredd dannedd a gwneud i chi fagu pwysau. Mae'n bosibl bod yfed llawer o ddiodydd uchel mewn siwgr yn arwain at Ddiabetes Math 2.

Mae bwydydd a diodydd sy'n uchel mewn siwgr yn cynnwys siocled, bisgedi, cacennau, melysion, hufen iâ, pwdinau, diodydd ysgafn, eitemau crwst, sudd, jam, siwgr gwyn/brown a mêl. Dylid bwyta'r rhain mewn symiau bach iawn, os o gwbl, oherwydd nad ydym eu hangen yn ein diet i fod yn iach.

Cynghorion Da:

- Cyfnewid siwgr mewn pwdin – Rhowch gynnig ar dafelli afal neu ffrwythau eraill mewn iogwrt yn lle pwdinau arferol, hufen iâ, treiffl a hufen. Bydd hyn nid yn unig yn lleihau faint o siwgr rydych yn ei fwyta ond hefyd yn cynyddu'r ffeibr, fitaminau a mwynau a gewch ac yn cyfrif tuag at eich 5 y dydd.
- Os ydych yn ychwanegu siwgr at ddiodydd megis te a choffi, ceisiwch gyfnewid y siwgr am felysyddion. Maent yr un mor felys â siwgr, ond nid ydynt yn cynnwys cymaint o galoriau ac ni fyddant yn effeithio ar eich dannedd fel y mae siwgr.
- Gallwch ddefnyddio labeli bwyd (system goleuadau traffig) fel canllaw i'ch helpu i dorri lawr ar siwgr. Mae mwy na 22.5g o siwgr am bob 100g yn golygu bod y bwyd yn uchel (goleuadau traffig coch) mewn siwgr. Anelwch am 5g neu lai am bob 100g (goleuadau traffig gwyrdd).

Ffeithiau Diddorol:

Mae diodydd ysgafn 'diet' a 'zero' yn blasu'r un fath â'r fersiynau arferol ond nid oes siwgr ynddynt. Cofiwch eu bod yn dal y asidig, felly gallant ddal i wneud difrod i'ch dannedd.

Enwau eraill am siwgr yw glwcos, maltos, mêl, siwgr brown, siwgr cansen a mus-covado. Darllenwch y rhestr cynhwysion y tro nesaf y byddwch yn siopa gan y dylid bwyta'r rhain dim ond mewn symiau bach, os o gwbl.

Mae ymchwil yn dangos bod melysyddion yn gwbl ddiogel i'w bwyta a'u hyfed bob dydd fel rhan o ddiet cytbwys iach.

Sesno heb halen

Gall bwyta gormod o halen gynyddu eich pwysedd gwaed. Os yw eich pwysedd gwaed yn uchel efallai y byddwch yn fwy tebygol o gael clefyd y galon neu strôc. Hyd yn oed os nad ydych yn ychwanegu halen at eich bwyd, efallai eich bod yn dal i fwyta gormod ohono.

Cynghorion Da:

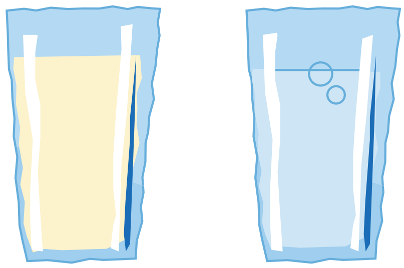
- Gallwch ddefnyddio labeli bwyd (system goleuadau traffig) fel canllaw i'ch helpu i dorri lawr ar halen. Mae mwy na 1.5g o halen am bob 100g yn golygu bod y bwyd yn uchel (goleuadau traffig coch) mewn halen. Anelwch am 0.3g neu lai am bob 100g (goleuadau traffig gwyrdd).
- Ceisiwch osgoi bwydydd sy'n cynnwys llawer o halen (a gwiriwch y labeli) megis creision, cigoedd wedi'u prosesu fel cig moch a selsig, rhai bwydydd tun a phrydau parod.
- Chwiliwch am fwydydd tun sy'n isel mewn halen.
- Ceisiwch osgoi defnyddio halen wrth goginio neu wrth y bwrdd.
- Mae defnyddio perlysiau a sbeisys wrth goginio, megis pupur, sinsir a tsili yn ffordd fwy iach a blasus i ychwanegu blas at fwyd.
- Ceisiwch wneud eich stoc a'ch grefi eich hun neu cadwch lygad am gynhyrchion gyda halen wedi'i leihau.

Ffeithiau Diddorol:

Mae'r rhan fwyaf o halen y byddwn yn ei fwyta yn 'gudd'. Mae tua thri chwarter yr halen rydym yn ei fwyta i'w gael yn barod yn y bwyd rydym yn ei brynu megis grawnfwydydd brecwast, cawl, bara a sawsiau.

Wyddoch chi mai'r swm o halen a argymhellir bob dydd yw dim mwy na llwy de lawn ar gyfer oedolion a llai ar gyfer plant.

Diodydd



Mae yfed yn bwysig er mwyn gwneud yn siŵr ein bod wedi ein hydradu'n dda. Os nad ydym yn yfed digon ac yn mynd yn ddadhydredig, efallai y byddwn yn teimlo'n sychedig a bydd ein ceg yn mynd yn sych. Gall dadhydradiad hefyd achosi diffyg canolbwyntio, blinder, pen tost a phendro. Yr argymhellion yw yfed tua 6 i 8 cwpanaid o ddiodydd iachus bob dydd. Mae pob diod di-alcohol poeth ac oer yn cyfrif ond llaeth braster isel a dŵr yw'r dewisiadau mwyaf iach.

Pan fo'r tywydd yn gynnes, neu pan fyddwn yn gorfforol egnïol, efallai y byddwn angen mwy o hylifau.

Cyngor Da:

- Ceisiwch ddewis diodydd heb siwgr yn hytrach na diodydd byrlymog uchel mewn siwgr, pop a sgwash.

Ffeithiau Diddorol:

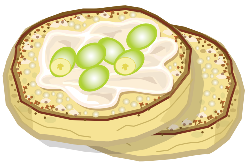
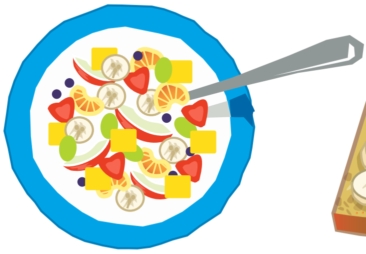
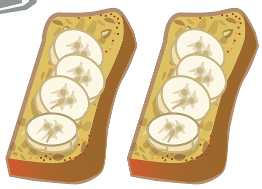
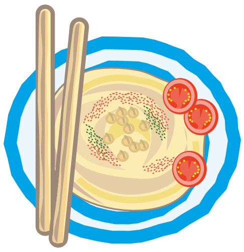
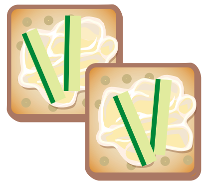
Mae hyd yn oed sudd ffrwythau a smwddis heb eu melysu yn uchel mewn siwgr, felly cofiwch gyfyngu ar faint ohonynt rydych yn eu hyfed i ddim mwy na gwydraid 150ml o sudd ffrwythau bob dydd. Mae un gwydraid 150ml o sudd yn cyfrif tuag at 1 o'ch 5 y dydd.

Gall yfed diodydd uchel mewn siwgr achosi pydredd dannedd a gwneud i chi fagu pwysau.

Mae alcohol yn cynnwys llawer o galorïau a dylid ei gyfyngu i ddim mwy na 14 uned yr wythnos. Ni ddylid bancio unedau ar gyfer un dydd a dylech gael rhai dyddiau di-alchohol yn ystod yr wythnos.

I weld canllawiau yngl n â chynnwys alcohol a maint unedau, gweler y ddolen alcohol NHS.

Prydau a byrbrydau rheolaidd

Bydd cynllunio prydau rheolaidd yn eich helpu i fwyta'n fwy iach. Dylech seilio eich prydau ar y grwpiau bwyd sydd yn y Canllaw Bwyta'n Dda. Mae'n bwysig bwyta tri pryd rheolaidd y dydd, ac yn arbennig brecwast. Gall brecwast iach helpu i reoli eich awydd am fwyd a hefyd eich atal rhag bwyta byrbrydau a gorfwyta yn ddiweddarach yn y dydd.

Gall bwyta byrbrydau braster uchel neu siwgraidd arwain at fagu pwysau. Nid oes yn rhaid i chi dorri byrbrydau yn llwyr o'ch diet, ond ceisiwch eu cyfnewid am rai blasus iach.

Cynghorion Da:

- Mae grawnfwyd grawn cyflawn, is mewn siwgr gyda thafelli o ffrwythau arno yn frecwast blasus a maethlon.
- Os byddwn yn prynu byrbrydau sydd ddim yn iach, byddwn yn eu bwyta - un o'r ffyrdd gorau i osgoi pigo ar fyrbrydau yw peidio eu prynu yn y lle cyntaf.
- Os byddwn yn gallu gweld bwyd mae'n reddfol i fod eisiau ei fwyta. Ceisiwch gadw byrbrydau sydd ddim yn iach allan o'r golwg fel na chewch eich temtio.
- Rydym yn llai tebygol i fwyta byrbrydau os yw hi'n anoddach cael gafael arnynt. Ceisiwch gadw'r byrbrydau sydd ddim yn iach yng nghefn y cwpwrdd neu ar y silff uchaf.
- Ceisiwch osgoi bwyta'n syth allan o baced mawr o fyrbrydau (gall wneud i ni fwyta hyd at ¼ yn fwy heb hyd yn oed sylweddoli hynny), yn hytrach, ceisiwch roi eich byrbrydau mewn powlen fach.
- Meddyliwch am ddefnyddio'r bwrdd yn lle'r teledu! Mae bwyta pan fydd rhywbeth yn tynnu eich sylw e.e. o flaen y teledu, yn golygu ein bod yn bwyta mwy heb sylweddoli neu hyd yn oed ei fwynhau.
- Ceisiwch gadw byrbrydau iach, fel ffrwythau ac iogwrt, wrth law yn hytrach na byrbrydau uchel mewn siwgr a braster.

Ffaith Ddiddorol:

Mae rhai pobl yn mynd heb frecwast oherwydd eu bod yn meddwl y bydd yn eu helpu i golli pwysau. Yn ôl ymchwil gall bwyta brecwast helpu pobl i reoli eu pwysau.

Rheoli pwysau

Mae'n bwysig cydbwyso faint o galorïau rydych yn eu bwyta a'u hyfed gyda faint mae eich corff yn ei ddefnyddio i wneud gweithgareddau. Os ydych chi'n bwyta gormod a dim yn gwneud digon o weithgaredd corfforol byddwch yn magu pwysau, os na fyddwch yn bwyta digon byddwch yn colli pwysau.

Os ydych chi dros bwysau, gall colli dim ond 5-10% o'ch pwysau corff presennol wella eich iechyd. Gall colli pwysau helpu i leihau eich colesterol, pwysedd gwaed a helpu i reoli lefelau'r glwcos yn eich gwaed os oes gennych ddiabetes. Gall colli pwysau fod yn anodd ac felly efallai y byddwch angen cyngor neu gefnogaeth ychwanegol. ***Efallai y bydd angen i chi weld Dietegydd, neu siarad â'ch Meddyg Teulu yngl n â hyn.***

Mae bod yn gorfforol egnïol yn elfen bwysig mewn ffordd o fyw iach a bydd hefyd yn helpu i golli pwysau. Ceisiwch wneud o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol cymedrol bum diwrnod yr wythnos. Mae 'cymedrol' yn golygu anadlu'n ddyfnach a theimlo'n gynhesach. Er mwyn colli pwysau, ceisiwch wneud o leiaf 60 munud o weithgaredd bum diwrnod yr wythnos.

Cynghorion Da:

- Mae gwneud rhywfaint o weithgaredd corfforol egnïol yn well na gwneud dim.
- Dechreuwch gydag ychydig a chynyddu eich gweithgaredd yn raddol. Mae cerdded yn ffordd dda i gynyddu eich gweithgaredd.

Ffeithiau Diddorol:

Wyddoch chi fod rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol i gofnodi'r hyn y maent yn ei fwyta mewn wythnos? Mae hyn yn help i weld patrymau yn eich arferion bwyta. Gallwch hefyd gymharu'r hyn rydych wedi ei gofnodi gyda'r Canllaw Bwyta'n Dda.

Wyddoch chi fod rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol iawn i gynllunio eu prydau yn wythnosol neu'n fisol pan fyddant yn ceisio colli pwysau?

Maint dognau

Mae maint dognau yn chwarae rhan bwysig mewn cael y symiau cywir o egni (calorïau) gan eich bwyd a diod. Bydd cadw llygad ar faint eich dognau yn eich helpu i gynnal pwysau iach. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn bwyta gormod o galorïau oherwydd bod maint eu dognau'n rhy fawr.

Cynghorion Da:

- Ceisiwch ddefnyddio plât llai neu ceisiwch beidio â llwytho eich plât â bwydydd starts / grawn cyflawn fel pasta, reis, nwdls a thatws. Ni ddylai'r bwydydd hyn gymryd mwy na 1/3 o'r plât.
- Ceisiwch dynnu'r holl fraster a gïau y gallwch ei weld ar gig a pheidiwch ag ychwanegu braster wrth goginio. Mae dogn o gig yn cyfateb i faint pecyn o gardiau chwarae.
- Wyddoch chi fod codlysiau (ffacbys, ffa) yn rhad ac yn isel mewn braster, ac mae dogn yn cyfateb i 3 llwy fwrdd?
- Cofiwch fod cnau a hadau yn iachus ond yn uchel mewn calorïau ac felly ceisiwch gadw at swm sy'n cyfateb i un llwy fwrdd.
- Ceisiwch lenwi hanner eich plât â salad neu lysiau gan fod y ddau yn isel mewn calorïau.
- Mae dogn o ffrwythau neu lysiau yn cyfateb i lond dwrn (80g).
- Cofiwch fod mwy o siwgr mewn ffrwythau sych, dogn yw un llwy fwrdd.
- Ceisiwch gadw at un dogn o olew neu sbred braster, sydd tua'r un maint â phen eich bawd.
- Cofiwch fod caws yn ffynhonnell ardderchog o galsiwm ar gyfer esgyrn a dannedd, ond gall fod yn uchel mewn braster dirlawn, mae dogn yr un maint â blwch matsis.
- Ceisiwch beidio ag ail-lenwi eich plât.
- Rhowch gynnig ar ddognau llai o fwydydd parod a bwydydd cyfleus gan eu bod yn nodweddiadol uchel mewn braster dirlawn, siwgr a halen.

Ffaith Ddiddorol:

Mae'n cymryd amser i'n hymennydd gofrestru ein bod yn llawn, felly bydd bwyta'n arafach yn helpu i beidio â gorfwyta.

Bwyta ar gyllideb – bod yn siopwr craff

Weithiau bydd cost yn ffactor pan fyddwch yn siopa am fwyd a diod. Fodd bynnag, gallwch fwyta’n iach ac arbed arian. Rhowch gynnig ar y syniadau hyn i’ch helpu i wneud dewisiadau iachach pan fyddwch yn siopa.

Cynghorion Da:

- Ceisiwch gynllunio eich prydau ymlaen llaw
- Ystyriwch ysgrifennu rhestr siopa
- Edrychwch ar y labeli
- Ceisiwch osgoi cynigion da ar fwydydd sydd ddim yn iach
- Gallwch leihau gwastraff bwyd drwy fwyta gweddillion eich pryd hwyr ar gyfer cinio neu ei rewi ar gyfer yr wythnos ganlynol
- Wyddoch chi y gellir rhewi’r rhan fwyaf o fwydydd a diodydd?
- Chwiliwch am frandiau rhatach i’w prynu
- Ceisiwch goginio gyda chodlysiau (ffa, pys, ffacbys)
- Ceisiwch fwyta mwy o lysiau, gall rhai wedi’u rhewi neu mewn tun fod yn rhatach
- Gallech rewi bara sydd dros ben, yn hytrach na’i daflu i ffwrdd
- Ystyriwch ddibynnu llai ar fwydydd ‘parod’ neu wneuthuredig fel clud fwydydd neu gigoedd wedi’u prosesu a choginiwch gyda chynhwysion ffres eich hun
- Ceisiwch fwyta dognau llai (gweler Maint dognau, tudalen 13)
- Cymharwch ffrwythau a llysiau sydd wedi eu pecynnu gyda rhai rhydd
- Ceisiwch beidio mynd i siopa pan fyddwch yn llwglyd
- Ceisiwch osgoi cynigion prynu un a chael dau ar fwydydd siwgraidd

Ffaith Ddiddorol:

Mae brandiau'r archfarchnad ei hun yn blasu yr un mor dda ac maent yn rhatach. Mae iddynt hefyd yr un gwerth o ran maeth.

I weld ffyrdd gwych i leihau gwastraff bwyd ac arbed arian wrth siopa, gweler y ddolen Caru Bwyd Casáu Gwastraff.

Ffynonellau gwybodaeth bellach

Alcohol - GIG
https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/calculating-alcohol-units/

Gerddi Cymunedol
https://gov.wales/allotments-and-community-led-gardening-guidance
https://www.biodiversitywales.org.uk/Community-Gardens

Diabetes Math 2
https://www.bda.uk.com/resource/diabetes-type-2.html

Bwyta ar gyllideb - GIG
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/

Canllaw Bwyta'n Dda
http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/the-eatwell-guide.aspx

Pysgod a Physgod Cregyn - GIG
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/fish-and-shellfish-nutrition/

Hylif
https://www.bda.uk.com/resource/fluid-water-drinks.html

Bwyta'n Iach - Sefydliad Prydeinig y Galon
https://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/healthy-living/healthy-eating

Bwyta'n Iach - GIG
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/

Cyngor Stiwardiaeth Morol
www.msc.org/

Sgiliau Maeth am Oes™
http://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/

Tîm Dieteg Iechyd Cyhoeddus - BIP Caerdydd a'r Fro
http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/public-health-dietetic-team

Cyhoeddwyd gyntaf Ionawr 2018
Adolygiad Diwethaf Gorffennaf 2020

Tîm Dieteg Iechyd Cyhoeddus UHB Marie Price Caerdydd a Fro
Ar ran Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru